

**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) № 6 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, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;

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

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

Добровольська Наталія Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент, 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 № 6 від 27.12.2023 року)**

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

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

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

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

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

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

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....1

Даценко О.А.

ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ6

Овчаренко О.Ю.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ
ТА МОТИВАЦІЙНОГО ЩОДЕННИКА В ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ11

Щербак Т.І., Пухно С.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ В ОСІБ
З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....17

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ.

ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Дробот О.В., Микитенко О.Б.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ
ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....26

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Коллі-Шамне А.В., Дрібас С.А., Гончаров А.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОСВІДОМОСТІ У СТУДЕНТІВ
ЮРИДИЧНОГО ТА ІСТОРИЧНОГО ПРОФІЛІВ НАВЧАННЯ.....32

Kolomiets L.I., Shulga G.B., Lebed I.B.

THEORETICAL AND EMPIRICAL ASPECTS OF STUDYING PROBLEMS
OF PROFESSIONAL SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUNG SPECIALISTS.....39

Мозгова Г.П., Руденко Л.М., Співак Л.М.

УВАГА ТА ЇЇ ПОРУШЕННЯ В КОНТЕКСТІ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ
ТА БІОСОЦІАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ: АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙ.....45

Пляка Л.В.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....50

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Volnova L.M., Kaminska A.O., Liaska O.P.

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF TODAY'S YOUTH.....1

Datsenko O.A.

PERSONALITY AS A SUBJECT OF LIFE CRISIS.....6

Ovcharenko O.Yu.

FEATURES OF USING A PSYCHOLOGICAL BOARD GAME AND A MOTIVATION DIARY IN THE SOCIALIZATION ORGANIZATION OF SOCIALIZATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION.....11

Shcherbak T.I., Pukhno S.V.

RESEARCH OF THE SENSE OF HUMOR IN PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF HARDINESS.....17

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Drobot O.V., Mykytenko O.B.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF A POLICE OFFICER FOR PROFESSIONAL ACTIVITY.....26

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Kolly-Shamne A.V., Dribas S.A., Honcharov A.V.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF LEGAL AWARENESS IN STUDENTS OF LEGAL AND HISTORICAL EDUCATION PROFILES.....32

Kolomiets L.I., Shulga G.B., Lebed I.B.

THEORETICAL AND EMPIRICAL ASPECTS OF STUDYING PROBLEMS OF PROFESSIONAL SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUNG SPECIALISTS.....39

Mozgova G.P., Rudenko L.M., Spivak L.M.

ATTENTION AND ITS DISORDERS IN THE CONTEXT OF NEUROPSYCHOLOGICAL AND BIOSOCIAL MODELS: ANALYSIS OF PUBLICATIONS.....45

Plyaka L.V.

WAYS OF DEVELOPING RESILIENCE IN HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE.....50

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9:613.86:004.77

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/01>

Вольнова Л.М.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Камінська А.О.

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Ляска О.П.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена проблемі впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. Актуальність проведеного дослідження обумовлена зростанням ролі соціальних мереж у житті людини, зокрема молоді, яка активно використовує соціальні мережі для навчання, роботи, саморозвитку.

Необхідно зазначити, що сучасна молодь досить активно використовує соціальні мережі. Це дозволяє швидко та наочно представити результати своєї діяльності, знайти однодумців, створити нові напрями роботи. Крім того, соціальні мережі – це спосіб морально відпочити та стабілізувати свій моральний стан. До того ж за допомогою соціальних мереж можна висловити свою позицію щодо різних питань та виявити власну індивідуальність.

У роботі окреслено сутність поняття «психічне здоров'я», визначено основні складові психічного здоров'я, основні фактори впливу на психічне здоров'я молоді. Визначено основну мету використання соціальних мереж молодими людьми з огляду на віковий чинник. Охарактеризовано позитивні та негативні фактори впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Описано депресію, страх, тривожність, невротизм, емоційну нестабільність як вияви негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

Розглянуто організацію дослідження, що пов'язане із виявленням негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Розроблено анкетування для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді віком 18-35 років. Охарактеризовано основні результати дослідження.

Запропоновано шляхи, як молодь може вберегти своє психічне здоров'я від негативного впливу соціальних мереж. Розглянуто організацію заходів у закладах вищої освіти, які спрямовані на розвиток комп'ютерної грамотності. Визначено тренінг із інформаційної гігієни як одну із форм роботи із молоддю. Коротко окреслено основні результати дослідження. Визначено перспективні напрями подальших досліджень.

Ключові слова: молоді люди, молодь, негативні чинники впливу, психічне здоров'я, соціальні мережі.

Постановка проблеми. На сьогодні все більше уваги приділено психічному здоров'ю. Це обумовлено передусім тим, що постійно виникають нові чинники, які негативно впливають на душевне благополуччя людини та її адекватне сприйняття реальності. Загалом психічним здоров'ям є «стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із зви-

чайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити посильний внесок до життя свого співтовариства» [8, с. 90].

Основними складовими психічного здоров'я людини є відсутність психічних розладів, нормальність, різні стани психологічного благополуччя, індивідуальна автономія, вміння успішно впливати на соціальне та природне середовище,

«правильне» сприйняття реальності, зростання, розвиток, самоактуалізація, цінність особистості [3, с. 198]. Одночасно з цим можна зауважити все більше факторів, які впливають на погіршення психічного здоров'я людини.

Так, якщо зважити на те, що молодь як одна із категорій населення, що найчастіше переживає стрес та найбільше поєднує різні види діяльності, то основними факторами погіршення психічного здоров'я можна визначити стрес, втрату ресурсів особистості, внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, адаптацію до нових умов, зміну видів діяльності, перенапруження, втрату балансу між робочим часом та відпочинком [12, с. 14].

Водночас на психічний стан молоді впливають також і соціальні мережі. Зокрема, молоді люди все частіше потрапляють під інформаційний вплив, якого неможливо уникнути. Тож важливим є дослідження того, як соціальні мережі впливають на психічне здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді активно досліджувалося такими вітчизняними дослідниками, як: Л. Березовська [1], А. Гудімова [5], М. Лукашенко [7], Д. Міров [8], Ж. Новікова [10] та ін. На їхню думку, соціальні мережі суттєво впливають на психічний стан молоді, проте неможливо однозначно визначити, чи це лише негативний вплив, чи й позитивний.

Так, дослідниця Л. Березовська вважає, що основними явищами, які впливають на психічний стан молоді, є такі, як: кібербулінг та віртуальне переслідування. У статті «Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах» вона доводить, що такі явища здатні призвести до депресії, тривожності, невротизму [1, с. 22]. Тому молоді люди повинні навчитися працювати із негативом, що спрямований на них та вміти відбивати віртуальні атаки ворогів. Адже повністю відмовитися від соціальних мереж у наш час неможливо.

Також вчений Д. Міров у статті «Психічне здоров'я: поняття та структура» стверджує, що проблеми із психічним станом здебільшого супроводжують молоді [8, с. 90]. Він пояснює це тим, що молоді люди більш вразливі до стресів, змушені швидко адаптуватися до нових умов, мають різні види діяльності, часто мають перенапруження.

Тож можна стверджувати, що наявного матеріалу достатньо для здійснення дослідження. Тео-

ретичні праці дозволяють більш широко розкрити порушену проблему.

Метою статті є розкриття впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Сучасна молодь активно використовує у своєму житті соціальні мережі. Якщо взяти віковий чинник, то молодь віком від 18 до 23 років переважно використовує соціальні мережі з метою спілкування та здійснення навчання, саморозвитку, налагодження соціальних контактів. Для вікової категорії 24-35 років соціальні мережі – це можливість знайти однодумців, налагодити спілкування із рідними та дітьми, дізнатися останні новини. Також молодь активно використовує соціальні мережі для професійного розвитку, адже це не тільки створення робочих чатів, але і комунікація із клієнтами та замовниками, розвиток себе як фахівця, робота із різними інструментами для здійснення професійної діяльності [4, с. 120].

У той же час, нині гостро постає питання щодо того, чи не впливає активність молоді у соціальних мережах на їхнє психічне здоров'я. Зокрема, вчена Л. Березовська переконана, що соціальні мережі, попри їхню корисність, мають також ті негативні фактори, які здатні погіршити психічний стан молоді [1, с. 23]. Так, вона вважає, що у зв'язку із тим, що особа, яка активно проводить час у соціальних мережах, починає відсторонюватися від інших людей, дистанціюється від реальності, все більше починає жити вигаданим світом, то її психічне здоров'я зазнає негативних змін. Адже, повертаючись до реальності, вона усвідомлює, що реальний світ не такий і насправді досить жорстокий [1, с. 24].

До того ж, стикаючись із кібербулінгом та переслідуваннями в інтернеті, молодь все частіше починає відчувати депресію, страх, тривожність, невротизм, емоційну нестабільність. Все це свідчить про негативні впливи соціальних мереж на психічне здоров'я молоді [2, с. 40; 5, с. 100].

Проте необхідно виокремити й позитивні фактори впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Це, зокрема, широкі можливості для соціалізації, що досить важливо як для осіб із особливими освітніми потребами, так і для тих, хто, з огляду на свій фізичний стан чи певні порушення, не може контактувати з іншими [6, с. 24]. Також у період війни соціальні мережі для багатьох стали єдиною можливістю контактувати із рідними та друзями, вони допомагають знайти однодумців, дізнатися про реальне життя на окупованих територіях чи у зоні бойових дій

[9, с. 202]. Також соціальні мережі сприяють доступу до освітніх послуг, сервісів для саморозвитку, професійних інструментів [7, с. 204].

Саме тому для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді було проведено анкетування. Анкетування проводилося на базі факультету інформаційної, бібліотечної та архівної справи; факультету екологічної безпеки, інженерії та технологій; факультету транспорту, менеджменту та логістики. Ці факультети є структурними підрозділами Національного авіаційного університету.

В анкетуванні взяли участь: студенти віком від 18 до 25 років – 24 особи, аспіранти віком від 23 до 27 років – 8 осіб, викладачі віком від 27 до 35 років – 8 осіб. Тобто загалом в анкетуванні взяло участь 40 осіб. Анкетування та опрацювання результатів проводилося впродовж 13-17 листопада 2023 р.

Також перед анкетуванням респондентам було надано показники тривожності, невротичні, депресії, страху, емоційної нестабільності. Для того, щоб вони могли визначити, чи присутні такі вияви у них.

Проведене дослідження базувалося на анкеті, зміст якої представлено у таблиці 1.

Відповідно до опрацьованих результатів, було отримано такі результати дослідження. Так, щодо питання 1, то в анкетуванні взяло участь у розрізі вікових категорій: 18-23 роки – 26 осіб, 24-26 років – 6 осіб, 27-35 – 8 осіб. Тобто більшість опитаних є студентами. Щодо питання 2, то всі 40 опитаних користуються соціальними мережами

кожного дня. Щодо питання 3, то 27 опитаних користуються соціальними мережами 1-2 години на день (67,5 %), 9 опитаних – 3-4 години на день (22,5 %), 4 опитаних – 5 годин на день (10,0%).

Щодо питання 4, то найчастіше молодь користується такими соціальними мережами, як: «Інстаграм» – 28 опитаних (70,0 %), «Фейсбук» – 10 опитаних (25,0 %), «Твіттер» – 2 опитаних (5,0 %). Питання 5 дозволило визначити, що, на думку респондентів, соціальні мережі впливають на їхнє психічне здоров'я. Таку відповідь надало 32 респонденти (80,0 %). Щодо питання 6, то із булінгом стикалося 24 опитаних (60,0 %), із переслідуванням – 5 опитаних (12,5 %), із секстингом – 4 опитаних (10,0 %), із нічим із переліченого не стикалися 7 опитаних (17,5 %).

Питання із 7 по 11 були ключовими у нашому дослідженні. Вони дозволили отримати такі результати:

- тривожність простежується у 12 опитаних (30,0 %);
- емоційна нестабільність – у 8 опитаних (20,0 %);
- невротизм – у 6 опитаних (15,0 %);
- депресія – у 3 опитаних (7,5 %);
- страх – у 3 опитаних (7,5 %);
- не простежуються ніякі прояви у 8 опитаних (20,0 %).

Отримані результати продемонстровано на рис. 1.

Це дозволяє стверджувати, що у зв'язку із користуванням соціальними мережами, респонденти найчастіше відчувають тривожність

Таблиця 1

Анкета для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді віком 18-35 років

№	Питання	Відповідь
1	Ваш вік?	
2	Як часто ви користуєтесь соціальними мережами?	
3	Скільки годин на день проводите у соціальних мережах?	
4	Якими соціальними мережами користуєтесь найчастіше?	
5	На вашу думку, чи впливають соціальні мережі на ваше психічне здоров'я?	
6	Чи стикалися ви з чимось із даного переліку: кібербулінг, переслідування в інтернеті, секстинг?	
7	Чи відстежували ви у себе вияви тривожності?	
8	Чи відстежували ви у себе вияви невротизму?	
9	Чи відстежували ви у себе вияви депресії?	
10	Чи відстежували ви у себе вияви страху?	
11	Чи відстежували ви у себе вияви емоційної нестабільності?	
12	Чи пов'язані ці вияви, на вашу думку, із соціальними мережами?	
13	Як, на вашу думку, молодь може вберегти своє психічне здоров'я від негативного впливу соціальних мереж?	

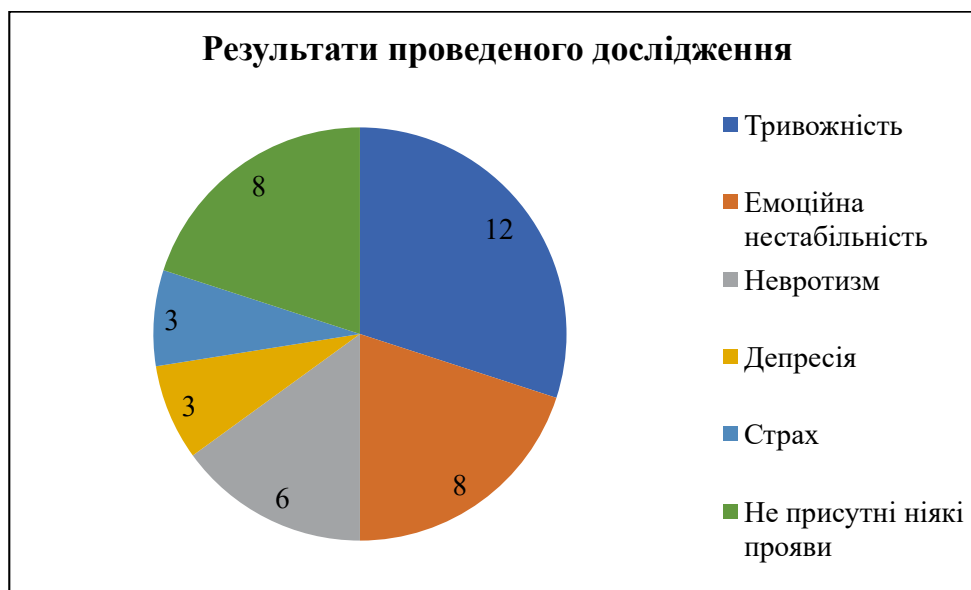


Рис. 1. Частота вияву негативних емоційних станів у молоді під впливом соціальних мереж

та емоційну нестабільність, при цьому також кожен п'ятий опитаний не має ніяких негативних виявів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Також 32 осіб, які мають такі негативні вияви, відповіли так: соціальні мережі пов'язані із виявами – 21 особа (65,6 %), соціальні мережі не пов'язані із виявами – 11 осіб (35,4 %). Тобто більшість опитаних пов'язують негативні вияви із соціальними мережами.

Також респонденти вважають, що молодь може вберегти своє психічне здоров'я від негативного впливу соціальних мереж шляхом скорочення часу перебування у соціальних мережах, збільшенням часу проведення із рідними та друзями, формуванням навичок боротьби із негативними впливами у соціальних мережах, організацією на державному рівні кампанії допомоги людям із проблемами психічного здоров'я.

Також респонденти впевнені, що корисним досвідом буде організація заходів у закладах вищої освіти, які спрямовані на розвиток комп'ютерної грамотності. Зокрема, це має бути робота, що спрямована на захист молоді від можливих негативних впливів соціальних мереж. Це можуть бути тренінги, які мають бути присвячені темам кібербулінгу та хейту, боротьбі із такими проявами.

У такий спосіб молодь буде розуміти, що інтернет – це потужний інструмент для навчання, роботи, саморозвитку, тож буде отримувати впевненість, комунікуючи з іншими особами. Крім того, важливим у такій роботі буде навчити молодих людей правильно себе позиціонувати у соці-

альних мережах та не боятися відповідати тим, хто пише негативні коментарі [10, с. 52].

Крім того, доцільним буде провести тренінг із інформаційної гігієни, що дозволить сформуванню у молоді уявлення про те, яку інформацію можна про себе надавати та як реагувати на прохання надати додаткову особисту інформацію [11, с. 370]. Це дозволить зменшити ризики потрапити молоді у неприємні ситуації, що сприятиме збереженню психічного здоров'я молодого покоління.

Висновки. Тож проведене дослідження дозволило виявити, що соціальні мережі впливають на психічний стан молоді. Здебільшого це пов'язано із виявами у молодих людей тривожності та емоційної нестабільності, а також депресії, страху, невротизму. Водночас кожен п'ятий не відчуває негативного впливу на свій стан соціальних мереж. При цьому проведене дослідження дозволило розробити шляхи для покращення психічного стану молоді, яка активно користується соціальними мережами. Сюди можна віднести організацію заходів у закладах вищої освіти, які спрямовані на розвиток комп'ютерної грамотності, а також тренінг із інформаційної гігієни.

Надалі перспективними напрямками дослідження можуть бути такі проблеми, як маніпулювання темою війни у соціальних мережах з метою впливу на психічне здоров'я підлітків та молоді, переваги використання соціальних мереж молодими викладачами та аспірантами, освітні інструменти у соціальних мережах. Це дозволить значно розширити коло наукових пошуків з даної тематики.

Список літератури:

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 2. С. 21-28.
2. Ворончук С. Лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook. *Міжнародний науковий електронний журнал ЛОГОС.ONLINE*. 2020. Вип. 10. С. 39-41.
3. Горбатюк Т. Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*, 2018. № 295. С. 198-206.
4. Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Вип. 4. С. 118-124.
5. Гудімова А. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*. 2020. Вип. 12. С. 98-102.
6. Гудімова А. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2021. 243 с.
7. Лукашенко М. Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3. С. 203-208.
8. Міров Д. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. Вип. 1. С. 90-91.
9. Мгалоблішвілі, А. Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету «Крок»*. 2023. Вип. 20. С. 201-208.
10. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9. С. 48-53.
11. Стьопкіна А. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. Вип. 4. С. 362-372.
12. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. Вип. 2. С. 13-24.

Volnova L.M., Kaminska A.O., Liaska O.P. THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF TODAY'S YOUTH

The article is devoted to the problem of the influence of social networks on the mental health of modern youth. The relevance of the conducted research is due to the growing role of social networks in human life, in particular, young people who actively use social networks for education, work, and self-development.

It should be noted that today's youth quite actively use social networks. This allows you to quickly and clearly present the results of your activities, find like-minded people, and create new areas of work. In addition, social networks are a way to mentally relax and stabilize your morale. In addition, with the help of social networks, you can express your position on various issues and show your individuality.

The work outlines the essence of the concept of "mental health", defines the main components of mental health, the main factors influencing the mental health of young people. The main purpose of using social networks by young people is determined, taking into account the age factor. The positive and negative factors of the influence of social networks on the mental health of young people are characterized. Depression, fear, anxiety, neuroticism, emotional instability are described as manifestations of the negative impact of social networks on the mental health of young people.

The organization of research related to the identification of the negative impact of social networks on the mental health of young people is considered. A questionnaire was developed to determine the impact of social networks on the mental health of young people aged 18-35. The main results of the research are described.

Ways how young people can protect their mental health from the negative impact of social networks are suggested. The organization of events in higher educational institutions aimed at the development of computer literacy is considered. Information hygiene training is defined as one of the forms of work with young people.

Summarized the results of the work. The main results are briefly outlined. Prospective areas of further research are identified.

Key words: *young people, youth, negative factors of influence, mental health, social networks.*

Даценко О.А.

Криворізький державний педагогічний університет

ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Стаття присвячена проблемі життєвої кризи, яка особливо гостро постала у нашій країні в цей час. Підкреслено важливість її дослідження як в теоретичному, так і прикладному аспектах, з метою можливості вирішення проблем суперечності життя та досягнення більш високого рівня задоволеності існуванням. Представлено деякі теоретичні положення феномену життєвої кризи, зафіксовані в працях зарубіжних та українських дослідників. Визначено, що життєва криза як складний, переломний етап життя спричиняється системою суперечностей у ціннісно-сміслових структурах особистості. Вона виявляється як стан емоційної дестабілізації та реінтеграції ресурсів протікання якого обумовлюється психологічними особливостями людини, як суб'єкта переживання складних ситуацій. Робиться спроба описати й пояснити психологічні механізми виникнення та специфіку когнітивно-афективного і поведінкового реагування на суперечності екзистенційного характеру. Підкреслюється провідна роль особистості в процесах аперцепції та оцінки критичної ситуації, визначаються основні стратегії її подолання. Зазначається, що життєва криза вирізняється як деструктивним, так і конструктивним впливом, призводить не лише до регресу і стагнації, але й виступає умовою особистісного зростання та життєвого вдосконалення. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності більш глибокого психологічного аналізу фундаментальної присутності особистісних структур в процесах переживання життєвої кризи.

Ключові слова: життєтворчість, життєва криза, психологічне благополуччя, сенс життя, ціннісно-смілова система особистості.

Постановка проблеми. Стрімкі соціально-політичні та економічні зміни сучасного життя спричиняють неоднозначність та суперечність сприймання власного буття. Зростаюча інтенсивність сьогодення і нестабільність у багатьох галузях соціальної реальності ставлять перед людьми завдання постійної та гнучкої адаптації до змін, що зрештою визначає успішність їхнього існування. В індивідуальній історії кожної людини виникають етапи, які суб'єктивно сприймаються як критичні, що порушують звичний спосіб життя. З'являється відчуття крихкості та безперспективності існування, піддаються сумніву і перегляду всі традиційні життєві орієнтири. З одного боку, людина має постійно змінюватися, бути готовою до нових умов, орієнтуватися у динамічному середовищі, з іншого – зберігати внутрішню цілісність, стабільність, емоційну рівновагу. Така ситуація розбіжностей зумовлює зростання інтересу психологічної науки до життєвої кризи та особливостей її переживання в особистісній парадигмі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема екзистенційної кризи у сучасній психології має достатню представленість в різних теоріях та напрямках. Традиційними в даному

контексті виступають підходи екзистенційної психології, виражені в дефініціях «онтологічної» (Р. Лейнг, Д. Купер), «духовної», «ментальної», «ноогенної» (В. Франкл) кризи; кризи «потреб» (А. Маслоу), «сміслу життя» (Р. Мей), «автентичності» (С. К'єркегор, М. Хайдеггер), «трансперсональності» і т.д. Категорію кризи буття розглядають в парадигмі особистості, що розвивається та пов'язують із усвідомленням здатності до трансцендентності, самовизначення, свободи і творчості (Л. Бінсвангер); відкритості світу (М. Босс), зануренням в потік життя (І. Ялом), повнотою і яскравістю переживань (Р. Мей), усвідомленням життєвих труднощів та власних ресурсів у їх подоланні (Р. Ланг). Крім того, категорія життєвої кризи органічно поєднана із системою супідрядних дефініцій, таких як «криза ідентичності», «вікова криза», «професійна криза», «криза особистості» і т.д. Значної представленості проблема набула в працях українських дослідників (В. Ямницький, В. Панок, Т. Титаренко та ін.), де робиться спроба наукового аналізу кризи в цілісній онтологічній площині, в якій особистість розглядається як суб'єкт в контексті всього життя, що його проживає та переживає, виробляє стратегії ставлення до його критичних моментів.

Мета статті – теоретичний аналіз особливостей переживання життєвої кризи в особистісній парадигмі.

Виклад основного матеріалу. У зарубіжній психології найбільш ранніми сформованими уявленнями, пов'язаними з проблемою кризи, вважаються ідеї внутрішньо-особистісного конфлікту в рамках психодинамічного підходу З. Фрейда. І хоча до сучасної інтерпретації життєвої кризи ці уявлення мають опосередковане відношення, аксіоматичним положенням виступило розуміння того, що криза завжди пов'язана із значущими розбіжностями, труднощами, суперечностями та переживається низкою негативних емоційних станів.

В рамках гуманістичного підходу (К. Роджерс, Г. Олпорт та ін.) питання, близькі за змістом до проблеми життєвої кризи особистості, розглядаються в контексті труднощів самореалізації та досягнення стану «акме». За визначенням К. Роджерса, структурування процесів гармонізації між зовнішнім та внутрішнім середовищем означає певну цілісність і впорядкованість буття. Відповідно порушення цих процесів призведе до кризи існування, яка зворотною корелює із життєздатністю особистості і проявляється як закритість досвіду, дисонанс між індивідуально-психологічним та соціальним, обмеженість вибору, низька суспільна відповідальність, недовіра, незадоволеність життям і т.д. [4].

Сконцентроване вивчення онтологічних проблем кризи було розпочато як частина екзистенційно-феноменологічного підходу в психології та психотерапії (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Буйгенталь, Р. Ланг, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом та ін.). Центральним у цьому напрямку є поняття сенсу життя. Людина, що має сенс, сприймає життя як змістовне та доцільне, наділене якоюсь метою чи функцією, яку треба виконати. Наявність сенсу надає потужного стимулу життєдіяльності, виражає здатності реалізувати свій потенціал. За А. Адлером сенс життя «пронизує все існування особистості, визначаючи спрямованість її поведінкових проявів» [4]. В Франкл сенс життя тлумачив як унікальний ноетичний феномен, «стрижневу і узагальнену семантичну систему, що виступає певною психотерапевтичною дією, яка сприяє виходу із кризового стану» [4, с. 193]. Дослідник стверджував, що творчість, усвідомлення і прийняття обставин, які ми не можемо змінити, допомагають віднайти сенс життя і здолати екзистенційні суперечності.

Слід зазначити, що переважна більшість науковців [4; 7; 8] життєву кризу особистості пов'язує саме із втратою сенсу існування. Сенс життя, як фундаментальна категорія екзистенційної активності, є умовою її стабілізації та подальшого розвитку, сприяє підвищенню показників якості життя та психологічного благополуччя людини. Розуміння свого призначення виступає головною рушійною силою та стратегічною метою життєтворчої самореалізації особистості, дозволяє зробити своє життя індивідуально наповненим та соціально корисним. В. Андрущенко та ін. вважають що «ціннісно-сміслові кореляти свідомості є підґрунтям, основою процесу особистісної життєтворчості» [1, с. 84]. Вони складають трансцендентальну основу життєдіяльності, відображають систему найбільш значущого в особистісній структурі, виражають прагнення та світоглядні позиції. Смысл виступає фактором опосередкованої концентрації аксіологічних основ людини, виявляється базовою, інтегруючою структурою самосвідомості індивіда, в якій відображаються особливості ієрархії цільових установок життя, прагнення його цілісності, наповненості та автентичності. Відповідно загроза ціннісно-смісловій основі життєдіяльності може призвести до кризи існування [1, с. 87].

Кризу існування найчастіше інтерпретують у зв'язку із певними ситуаціями, а також закономірними тенденціями розвитку життєвого шляху, коли людина «зупиняється» в певному моменті онтогенезу і переосмислює своє життя у темпоральних модусах. На думку В. Франкла джерелом цих суперечностей виступає екзистенційний вакуум, що означає внутрішню порожнечу, відчуття безглуздості, нестачу змісту і мети в житті. Екзистенційний розлад проявляється в нудзї й апатії, примітивних задоволеннях, які компенсують подібні розчарування і може спричинити особливий, ноогенний невроз, який викликаний «духовною проблемою, моральним або етичним конфліктом» [9, с. 36]. В. Ямницький вважає, що детермінантою кризи виступає ускладнення вільного вибору, перепони на шляху досягнення значущої мети, дисонанс уявлень і реальних результатів [8]. Р. Мей життєву кризу пов'язує із порушенням балансу свободи, що проявляється як зниження відповідальності людини за свій вибір та бажання жити повним життям [7]. Криза, як сукупність об'єктивних і суб'єктивних умов, блокує пошук способів продуктивної реалізації сенсу життя, знижує енергію, захопленість, відчуття новизни та здатність усвідомлювати свої переживання.

Значний інтерес проблема життєвої кризи викликає в українських дослідників. За визначенням Т. Титаренко, екзистенційна криза – «...складне індивідуально-психологічне утворення, яке виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху та є його поворотним пунктом, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму» [5, с. 15].

Системотворчою категорією концепції кризи виступає конструкт індивідуального життя. В цьому аспекті онтологічні суперечності розглядають як поворотний пункт біографії, включають в себе ідею стрибків, революційних зрушень та кардинальних перетворень. В даному ракурсі наслідки кризи можуть бути не тільки деструктивними, а й конструктивними – відкривати нові можливості для зростання і розвитку особистості.

Н. Богданова вважає, що криза є певним апофеозом розбіжностей, коли «минуле життя» знецінюється, а «майбутнє» ще не визначено [2]. Час ніби «завмирає», суб'єктивні та біографічні переживання набувають негативного окрасу. Переживання життєвих подій (минулого, теперішнього і майбутнього) здійснюється через систему особистісних смислів, на основі яких людина співвідносить свої можливості та цілі, розподіляє події життя за значущістю. В ситуації екзистенційної кризи спостерігається низька задоволеність своїм теперішнім життям та бажання його змінити, фаталістичне та розмите уявлення про майбутнє, неможливість планувати довгострокові події.

Отже, екзистенціальну кризу можна визначити як складний, переломний етап життя, стан психічної дестабілізації та реінтеграції, що знижує або підвищує життєтворчі можливості. Вона виникає на фоні суперечностей ціннісно-сислової сфери; супроводжується негативними афективними станами, відчуттям глибокого внутрішнього дискомфорту та психологічним неблагополуччям. Найчастіше вона виникає у зрілому віці, коли людина оцінює та переосмислює життя. Екзистенційна криза завершує дорослішання і виводить індивіда на новий щабель розвитку.

Кризогенна ситуація запускається зовнішніми чинниками, проте особливості реагування на неї обумовлюються системою внутрішніх аперцептивних механізмів. Відбувається «поворот» від зовнішніх обставин до себе, людина постає в епіцентрі суперечностей, від якої залежить їх усвідомлення, оцінка та подолання. Очевидно, що цю позицію можна кваліфікувати як справді психологічну оскільки підкреслює роль особистості

як суб'єкта, наділеного свідомістю і який активно включається в переживання процесу життя та його суперечностей. Фундаментальна присутність категорії «Я» в структурі життєвої кризи робить цей феномен особистісним за своєю сутністю.

Екзистенційні кризи становлять особливу категорію критичних ситуацій, в центрі яких знаходиться людина як творець життя з визнанням провідної ролі власних зусиль у всьому, що відбувається. 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 [8]. Людина окреслює перспективи реалізації життєвого задуму, вільна у виборі способів і засобів існування, застосовує раніше сформований досвід. Проте протиріччя, які постійно супроводжують існування резонують із уявленнями про його успішність і благополуччя. Виникає криза, за якої неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала людину. Знижується відчуття задоволеності життям, відбувається знецінення себе як творця простору «Я» та власної екзистенції. Переживання емоційних станів характеризується наявністю тривоги, фрустрації, які є певними сигналами того, що щось в житті відбувається не так. З'являється відчуття периферійної присутності у світі, невпевненість у можливості контролювати своє життя. Аперцепція життєвої кризи є певним біфуркаційним моментом, який визначає стратегії конструктивного чи деструктивного реагування на неї. Переживання кризи передбачає функціонування психологічного захисту та копінгу, які реалізуються в ситуативних реакціях: емоційного дисбалансу, проєкції, вирішення, перетворення, соціальної підтримки, прогресу – регресу, раціоналізації, розв'язання проблем і т.д. Вибір напрямку і змісту конативного шаблону залежить від індивідуальних властивостей людини, особливостей реагування на критичні ситуації (ігноруюче, перебільшене, демонстративне, продуктивне і т.д. (за Т. Титаренко))[6]. Лише сам індивід сприймає і оцінює життєву кризу, як момент зростання чи занепаду; визначається із критеріями життєтворчого функціонування у континуумі гармонійність–дисгармонійність.

І. Булах підкреслює, що криза буття визначається характером стану «неможливості», в якому виникло відчуття паралізованості повсякденної самореалізації внаслідок блокування доступних суб'єкту ресурсів реалізувати свої внутрішні

мотиви, прагнення, цінності [3]. Людина заглиблюється в переживання розпачу, горя, трагічності, самотності і т. д. У неї спостерігається зниження самооцінки (підвищена критичність щодо себе на тлі надмірної рефлексії, акцент на власних недоліках, схильність до провини); зміни в ціннісно-смісловій сфері (підвищення значущості онтологічних цінностей, ролі самоактуалізації, трансформації світоглядних позицій), деформація часової перспективи (незадоволеність минулим, зниження інтересу до сьогодення, індиферентність до психологічного майбутнього), проблеми зі свободою та відповідальністю (фаталізм, зовнішній локус контролю, труднощі в розумінні спектра можливостей для самостійного життєвого вибору, зниження ресурсності).

Життєва криза – подія екстраординарна, що перериває або зовсім унеможливує звичний перебіг життя. Вона ставить людину перед необхідністю розв'язувати завдання, пов'язані із творчим пристосуванням до змінених умов існування, способи розв'язання яких відсутні в особистісному досвіді. Індивід стикається з необхідністю приймати рішення, робити вибір в умовах дефіциту засобів. Ситуація дисонансу стимулює життєтворчі функції, сприяє формуванню метакогнітивного досвіду, що являє собою складний мисленнєво-афективний комплекс, в основі якого лежать особистісні й типологічні характеристики особистості. Високий рівень невизначеності, втрата орієнтирів і звичних опор, характерних для екзистенційної кризи, створюють своєрідне проєктивне поле для активізації як актуальних, так і потенційних можливостей психіки. Великого значення тут набуває рефлексія, функція якої, в даному випадку, полягає в атрибуції розгортання кризи, аналізі загроз та пошуку засобів її подолання. Семантичні структури досвіду зумовлюють індивідуальний характер суб'єктивного ставлення до протиріч життя, виявляють наслідки загроз для позитивного функціонування особистості. По мірі поглиблення кризи до процесу її переживання залучаються глибші шари суб'єктивного досвіду, співвідносні з ядреними структурами образу «Я». Людина намага-

ється реалізувати увесь потенціал надситуативної активності, через рефлексію співвідносить свої здібності із можливостями реадaptaції, здійснює оцінку ситуації та змінює себе.

Таким чином, життєва криза як переломний етап спричинений суперечностями ціннісно-смілової системи, виявляє індивідуально опосередкований характер її переживання. Особистість, в даному випадку є стрижневою структурою когнітивно-афективного та поведінкового ставлення і задає загальний напрям реагування на неї. Людина як суб'єкт життя виступає інтегративним началом, центром внутрішнього світу в координатах якої розгортається життєва криза, аналізується її причинно-наслідкові зв'язки, фіксуються загрози для подальшої самореалізації. Особистість сама визначається із оцінками тривалості, інтенсивності та масштабності її протікання, виявляє індивідуальні ресурси її подолання.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз феномену життєвої кризи засвідчує його складність та багатоаспектність дослідження. На сьогоднішній момент життєва криза розглядається як складний, переломний етап існування, спричинений розбіжностями у ціннісно-смілових структурах особистості та характеризується індивідуально опосередкованими властивостями її переживання. Вона являє собою самостійну кризу індивідуального життя, що виникає за умов суб'єктивної неможливості реалізації внутрішніх екзистенційних потреб, протікає як стан внутрішньої дезінтеграції, що виникає внаслідок усвідомлення суб'єктом неузгодженості реальних життєвих відносин і глибинних смислових структур особистості. В координатах життєвої кризи людина виступає справжнім суб'єктом, який визначає особливості її когнітивного опосередкування та афективного реагування. Проведене дослідження не дає вичерпного аналізу проблеми і актуалізує необхідність її подальшого, більш ґрунтового та системного вивчення. Перспективність подальшої наукової розвідки може бути спрямована на створення теоретичної, інтегрованої моделі життєвої кризи в особистісній парадигмі.

Список літератури:

1. Андрущенко В. Культура життєтворчості особистості і освіта. Київ : «МП Леся», 2017. 228 с.
2. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості як філософська проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 1. С. 21-26.
3. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
4. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2002. 268 с.

5. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с
6. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
7. Чуйко Г. В. Екзистенційна психологія. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.
8. 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.
9. Francl V. The will to meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. Paperback, 2014. 176 p.

Datsenko O.A. PERSONALITY AS A SUBJECT OF LIFE CRISIS

The article is devoted to the problem of life crisis, which is particularly acute in our country at the present time. The author emphasizes the importance of studying it both in theoretical and applied aspects in order to be able to solve the problems of contradictions in life and achieve a higher level of satisfaction with existence. The author presents some theoretical provisions of the phenomenon of life crisis recorded in the works of foreign and Ukrainian researchers. It is determined that a life crisis as a complex, crucial stage of life is caused by a system of contradictions in the value and meaning structures of a personality. It is manifested as a state of emotional destabilization and reintegration of resources, the course of which is determined by the psychological characteristics of a person as a subject of experiencing difficult situations. An attempt is made to describe and explain the psychological mechanisms of emergence and the specifics of cognitive-affective and behavioral responses to contradictions of an existential nature. The author emphasizes the leading role of the individual in the processes of apperception and assessment of a critical situation, and identifies the main strategies for overcoming it. It is noted that a life crisis is characterized by both destructive and constructive influence, leading not only to regression and stagnation, but also to personal growth and life improvement. Prospects for further scientific research are outlined. The author emphasizes the need for a deeper psychological analysis of the fundamental presence of personal structures in the processes of experiencing a life crisis.

Key words: life creativity, life crisis, psychological well-being, meaning of life, value and sense system of personality.

Овчаренко О.Ю.

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ ТА МОТИВАЦІЙНОГО ЩОДЕННИКА В ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена опису моделі використання настільної психологічної гри та мотиваційного щоденника в організації соціалізації студентів та учасників тренінгу. Змістовно розглядається такий вид тренінгової технології як психологічна гра та мотиваційний щоденник, які спрямовані на обізнаність студентів щодо інклюзії та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище; розвиток різних аспектів особистості, таких як: соціальні навички, емоційна інтелігенція, критичне мислення та творчість; усвідомлення власних емоцій в різних ситуаціях. Здійснено теоретичне обґрунтування використання психологічних ігор та щоденників для студентів та учасників тренінгів в умовах дистанційного навчання. На основі теоретичного аналізу інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання побудовано модель, яка визначає можливий шлях вирішення відкритих існуючих питань в інклюзії. Дистанційне навчання, особливо в контексті сучасних технологій має переваги у гнучкості навчання; доступності матеріалів; використання відеоконференційних платформ, форумів, чатів і інших технологій; заощадження часу та витрат; розвиток навичок самостійності; сприяння інклюзивності (може зробити освіту більш доступною для тих, хто з якихось причин не може фізично відвідувати університет).

Визначено, що через психологічну гру «Інтеграція», учасники мають можливість зняти емоційне напруження та рівень стресу використовуючи вправи; отримати навички використання жестової мови та оволодіти спеціальною термінологією інклюзивної освіти. Використовуючи мотиваційний щоденник, учасники мають змогу оцінити своє життя через модель балансу позитивної психотерапії, визначити дефіцит в сферах, та через переосмислення вирівняти цей баланс, допомагає визначити свої цілі, зберігати позитивний настрій та відстежувати свій прогрес у досягненні цих цілей.

Ключові слова: психологічна гра, щоденник, студенти, тренінг, дистанційне навчання, інклюзія, студенти з інвалідністю.

Постановка проблеми. У сучасному, інформаційному світі використання тренінгових технологій стає все більш актуальним та ефективним засобом розвитку та навчання. Однією із проблем сьогодення є обізнаність студентів щодо інклюзії та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище. Як показують дослідження, обмеженням в інклюзивну освіту є: архітектурні рішення (заклади вищої освіти, які побудовані в радянські та раніше роках, не придатні для студентів з інвалідністю); недостатня матеріально-технічна база (відсутність ІКТ); обмежені знання студентів про інклюзивну освіту. Одним із шляхів є дистанційна освіта, яка може вирішити питання з доступом до навчальних закладів та частково з питаннями ІКТ.

Сьогодні, викладач має «боритися» за увагу студентів, використовуючи все більш сучасні та новітні технології для вирішення поставлених

задач. Особливу увагу слід приділити тренінговим технологіям в умовах війни, де більший акцент надається на зниження рівня тривожності та стресу, а також можливості використання матеріалу в онлайн режимі. Студенти постійно шукають шляхи підвищення продуктивності в академічному середовищі. З розвитком технологій за останнє десятиліття, віртуальні впровадження можуть забезпечити додаткову підтримку продуктивності студентів, особливо під час онлайн-навчання. Однією з віртуальних сфер мотивації є гейміфікація, яка має потенціал для подальшої внутрішньої мотивації людини.

Тому доцільним вважаємо розкрити тему використання авторської психологічної гри «Інтеграція», яка допоможе вирішити питання із поглибленням знань студентів про інклюзивну освіту та «Мотиваційного щоденника стресостійкості»,

який буде в нагоді студентам для зниження рівня стресу та підвищення самооцінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок в розвиток теорій ігор внесли: Анатоль Рапорпорт (Anatol Rapoport), як використання ігор у вирішенні конфліктів; Томас Шеллінг (Thomas Schelling), як вирішення конфліктних ситуацій з елементами торгу, у яких здатність одного з учасників добиватися цілей залежить від рішень, прийнятих іншим учасником; Джон фон Нейманн (John von Neumann), як важливі психологічні аспекти стратегічного прийняття; Джон Неш (John Nash), як концепція раціональної поведінки учасників гри, які обирають стратегії, які максимізують їх очікувані вигоди, узгоджуючи свої рішення з рішеннями інших учасників.

Більша частина дослідження впливу настільних ігор на особистість та прийняття нею рішень стосується економічних наук. Але, використання гри в психології розглядався в роботах: Фурмана А., Берна Е., Чулошнікової М., Хейзинга Й., Дерріда Ж. та інших.

Підхід до проведення тренінгів та використання ігор є дуже перспективним, особливо у контексті глобальної цифрової трансформації та переходу до онлайн-навчання. Використання різних видів ігор, таких як рольові, сюжетні, музично-дидактичні та імітаційні, можуть мати значущий вплив на особистість [3, с. 100-101].

Крім того, рольові ігри активізують навчальну діяльність і спілкування, створюють позитивну мотивацію до навчання в цілому, вчать контролювати почуття і емоції та виражати їх, дозволяють розширити та поглибити процес професійного самовизначення, самовдосконалення і творчого розвитку студентів [4, с. 97-98].

У тому числі, навчання, засноване на іграх, набуває залученості студентів і миттєвого зворотного зв'язку. Однак, оскільки створення ігор та ігрових платформ займає дуже багато часу та вимагає досвіду і великого бюджету, використання гейміфікації у закладах вищої освіти, як правило, мінімальне [5, с. 185-186].

Разом із тим, використання ігор демонструє підвищення наполегливості, оптимізму, міжособистісних стосунків, щастя та позитивних емоцій серед студентів [7, с. 161].

Також, впровадження тренінгових технологій у процес навчання вимагає від викладачів ЗВО не тільки професійних знань і досвіду, але й ряду специфічних умінь і навичок. Спеціальні освітні програми та тренінг-курси можуть допомогти викладачам отримати необхідні навички та

знання для успішного впровадження тренінгових технологій у свою педагогічну практику. Викладачі можуть використовувати дискусії, кейси, мозковий штурм, рольові та ділові ігри [6, с. 159].

Так само як і ігри, використання щоденників, є адаптивним методом дослідження для запису чутливих до часу та контексту деталей явища. Процес написання щоденника є позитивним досвідом для особистості, за допомогою якого можна підвищити рівень емоційної стійкості, самооцінку, впевненість у собі, здатність до самовираження; розкрити особистісні ресурси; сформувати життєві цінності; подолати стресове навантаження; розвинути навички самосприйняття; здатність розуміти себе, свої потреби, цінності та можливості.

Щоденники творчого мистецтва можуть бути корисними для розвитку самосвідомості, самопізнання, саморефлексії в розвитку загальних професійних компетенцій щодо терапевтичної роботи з клієнтами [8].

Водночас, щоденники можуть сформувати один з аспектів реабілітації та позитивно вплинути на одужання пацієнтів та зменшити психологічний стрес після виписки [9, с. 54-56].

При чому, підліткові щоденники є одним із корисних способів дослідити автобіографічну пам'ять і самоідентичність. Усвідомлення, взяті з попередніх щоденників, можна потім досліджувати далі за допомогою арт-терапії [10].

Методи використання настільних ігор та щоденників більш представлені в зарубіжних дослідженнях, натомість у вітчизняних дослідженнях дана тематика майже не розрита.

Метою статті є розкрити поняття психологічної гри та використання психолого-соціальної гри «Інтеграція» для обізнаності учасників в питаннях інклюзії та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище та використання мотиваційного щоденника стресостійкості з метою відновлення психічного стану та особистісних ресурсів, зменшення рівня стресу та тривожності.

Виклад основного матеріалу. Ефективними методами 21 сторіччя становлять інтерактивні ресурси, які треба розвивати починаючи з дитинства. Поняття «гра» має багато визначень у наукових дисциплінах, таких як філософія, психологія, соціологія, математика та інші. Одне з широковживаних та впливових визначень гри було запропоноване нідерландським істориком та культурологом Йоганном Гейзінгом у праці «Ігри і люди: Культурна еволюція вільного часу» в 1938 році, де він зазначив, що, гра є важливою та універсальною характеристикою культури та не тільки є роз-

вагою, але й основним елементом культури та суспільства. Він визначав гру як «вільну діяльність, яка відбувається за певних обмежень часу та простору, з метою задоволення, здебільшого самого процесу гри, а не результату» [11].

Також, Джон фон Нейманн у своїй книзі «Теорія ігор та економічна поведінка» (1944) дав таке визначення гри – це діяльність, властива як людині, а й більшості вищих ссавців. Тобто, гра є частиною навчання та розвитку, як людей так і тварин, де через гру людина розвиває багато здібностей, використовуючи різні елементи для симуляції реальності [12].

Психологічна гра – це активна форма взаємодії, спрямована на вивчення або вдосконалення різних аспектів психіки та поведінки людини. Це інтерактивний метод, який може включати в себе різноманітні елементи, такі як рольова гра, ігри для розвитку соціальних навичок, тренінгові ігри для вирішення конфліктів, імітаційні ігри для розвитку творчих здібностей та багато інших.

Хочемо додати, що психологічні ігри мають різні цілі та використовуються в різних контекстах для досягнення певних результатів у психологічній, соціальній та освітній сферах. Вони використовуються для активного навчання та розвитку навичок та знань; допомагають в розвитку різних аспектів особистості, таких як соціальні навички, емоційна інтелігенція, критичне мислення та творчість; заохочують ефективне спілкування, взаєморозуміння та співпрацю; допомагають усвідомлювати та ефективно регулювати емоції в різних ситуаціях; заохочують креативне мислення та вирішення проблем шляхом нестандартних підходів. Тобто, як видно, психологічні ігри охоплюють великий обсяг отримання знань, навичок та є універсальним інструментом, який може бути адаптований до різних потреб та цілей, сприяючи розвитку та вирішенню психологічних завдань у різних сферах життя.

Слід сказати, що забезпечення прав інвалідності покладено на державу, а процес збільшення залученості людей щодо обізнаності з питань інвалідності нажаль не так багато. Наразі ще немає «культури» толерантного звернення до осіб з інвалідністю. Виникають проблеми в негативних стереотипах про інвалідність, переважає несправедливість та нерівність [13].

Аналізуючи інклюзивну освіту, хочемо акцентувати увагу на те, що в сільській місцевості вона майже відсутня; наявна різниця в якості освітніх послуг в інклюзивних класах між сільськими та міськими школами; відсутнє відповідне кадрове

забезпечення для задоволення потреб інклюзивного навчання; відсутні навчально-методичні засоби та ресурси підвищення педагогічної майстерності. Впровадження в сільських школах інклюзивної освіти тягне за собою ряд викликів, таких як: відсутність/дефіцит освітніх кадрів: психологів, логопедів, фізичних реабілітологів, вчителів для осіб із проблемами слуху та зору; відсутність цифрових технологій в інклюзії та розвиток інклюзивного дизайну (архітектурний бар'єр); наявність психологічних бар'єрів серед педагогів та дітей [1].

Між іншим, завдяки онлайн-навчанню у освітньому середовищі виник прорив у розвитку ІКТ, форматів викладання лекцій, наявністю та доступністю інформаційних джерел. Викладачі не лише навчилися використовувати системи управління навчанням та використовувати різні онлайн-педагогічні підходи та й методи, але й застосовувати різні стратегії та інструменти для створення інтерактивного середовища під час онлайн-сесій. Викладачі прагнуть створити інклюзивний простір у онлайн-навчанні. Отже, є достатньо переваг, щоб вважати онлайн-навчання доступним та мати форму повноцінного навчання серед студентів з та без інвалідності, що сприяє обміну знаннями, розширенню контактів з експертами, можливістю представлення різних форм візуалізації/презентації даних, гнучкістю для працюючих студентів, рівноправному розподілу ресурсів (те саме навчання стає доступним для всіх у всьому світі), економічності (менше поїздок) [2].

Тому на основі теоретичного аналізу інклюзивної освіти, можемо запропонувати модель інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання, яка представлена на рис. 1.

Отже, можемо вважати, що інклюзивна освіта в умовах дистанційного навчання є оптимальним рішенням питань інклюзії як в сільських місцевостях так і в умовах війни.

Водночас, за допомогою настільної психологічно-соціальної гри «Інтеграція» розкриваються теми «Людина з інвалідністю», «Інклюзія» та «Інтеграція», через яку можна вдосконалити впевненість у собі, розвинути навички комунікації, здатність до самовираження, практично відпрацювати навички подолання труднощів; навчитись формувати життєві цінності, долати стресове навантаження; мати здатність розуміти себе, свої потреби, цінності та можливості, розвинути вміння застосовувати отримані знання; бути обізнаним у питаннях «Інклюзія», що буде доцільним для часткового вирішення питань

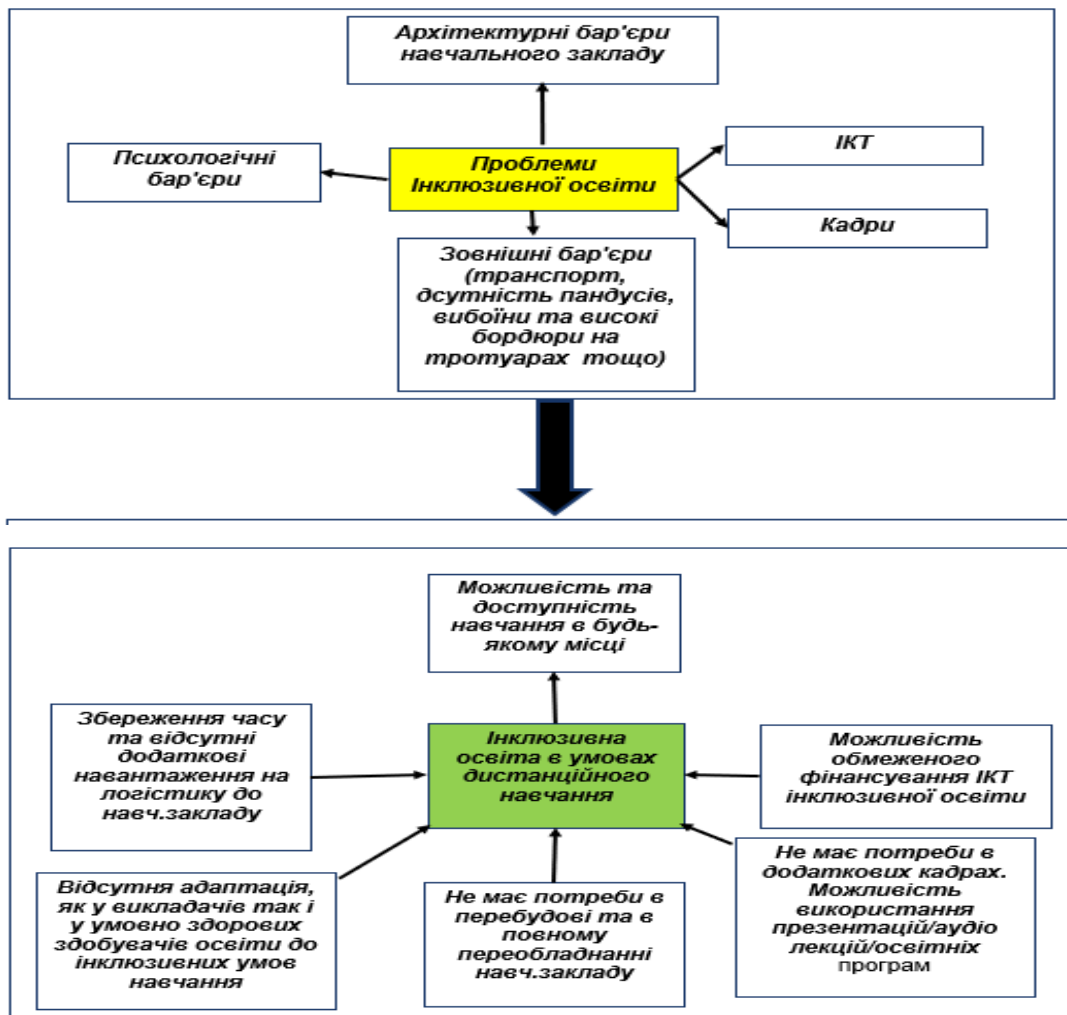


Рис. 1. Модель інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання

комунікації в інклюзії в межах освітнього процесу. Дана гра розрахована на цільову групу від 16 років та кількістю гравців від 2-х до 4-х, що складається з ігрового поля, фішок, кубика, карток, та умовою якої є рухатись вперед по колу на полі, виконуючи поставлені завдання, де переможцем є той, хто першим дійди до фінішу. Приблизний час гри є оптимальним та становить 30-40 хв, що не дає учасникам втомитись та дає можливість засвоїти матеріал. Під час проходження гри, учасники отримують інформацію, щодо проблем у відсутності пандусів, звукових сигналів на світлофорах та вузьких дверях, через які не може пройти інвалідний візок; питаннями у правильності звернення до людей з інвалідністю та поняттями «сегрегація», «інклюзія» та «ексклюзія»; ознайомлення з жестовою мовою. Гра передбачає паузи та антистресові вправи, які передбачають визначення рівня стресу, дихальні та рухові вправи; питання та картки з розкриттям інформації та завданнями. Може бути в нагоді для

соціальних служб, закладів вищої та середньої освіти для ознайомлення дітей середніх та старших класів, студентів та всіх бажаючих з питаннями інклюзії.

Необхідно зазначити, що ведення щоденників людьми використовувались з давніх часів для запису своїх емоцій, події та інші аспекти психічного стану та самопостереження. Вони допомагають знижувати рівень стресу та покращувати емоційне благополуччя; корисні для людей із психічними розладами, допомагаючи в навчанні стратегій копінгу та саморегуляції; сприяють самосприйняттю та самоаналізу, що допомагає краще розуміти себе. Психотерапевти та психологи рекомендують психологічні щоденники для клієнтів як інструмент саморефлексії, моніторингу стану емоцій та допомоги у вирішенні особистих проблем. Психотерапевт Ірвінг Ялом свою книгу «Питання життя і смерті» написав як щоденник, де він разом із дружиною діляться своїми думками та переживаннями [14].

У сучасному контексті психологічні щоденники можуть використовуватися як інструмент самопізнання, стресового управління, розвитку позитивних звичок.

Для отримання позитивної динаміки в процесі ведення щоденника, студент має робити записи регулярно, бути відвертим та чесним з собою; не боятися виражати свої справжні почуття та думки; використовувати щоденник для саморефлексії.

Метою «Мотиваційного щоденника стресостійкості» є ознайомлення студентів або учасників тренінгу з поняттям «стресу», визначення його рівня та можливі шляхи подолання; розкриття свого стану та настрою; надання можливості записати або намалювати свої емоції та почуття; розвинути самооцінку; ознайомлення з моделлю балансу, визначення дефіциту або гіперкомпенсації в моделі балансу людини та допомогти збалансувати всі його сфери. Через модель балансу позитивної психотерапії, учасники визначають, в якій із сфер життя можуть бути (тіло/ діяльність/ контакти/ майбутнє) проблеми чи конфлікти, та через записи у щоденнику учасник шукає шлях збалансування своїх сфер та вирішення конфліктів.

Тож, виходячи із теоретичного аналізу можемо вважати доцільним розроблення настільної гри «Інтеграція» та «Мотиваційного щоденника стресостійкості», застосування у змішаних формах навчання та проведення тренінгів серед студентів та учасників груп.

Висновки. Модель інклюзивної освіти в умовах дистанційного навчання допомагає залучити якомога більше студентів до навчання у закладах вищої освіти через онлайн освіту, що є актуаль-

ним не тільки в умовах війни, а й в тих закладах освіти, які не мають можливості задовольнити всі потреби здобувачів освіти з інвалідністю.

Розробка гри та щоденника ґрунтувалась на теоретичній моделі використання ігор в психології, що включає ігровий підхід до навчання (студенти найкраще вчаться, активно взаємодіючи з навколишнім світом через ігри); психотерапевтичне використання ігор (як засіб для вираження емоцій, вивчення міжособистісних відносин, та розвитку психічних процесів); як засіб вивчення та розваги (підвищення мотивації до навчання, розвиток творчих навичок та відпочинок); когнітивні та емоційні аспекти (розвиток логічного мислення, сприяння розвитку уваги, а також допомагає виражати емоції); ігри для саморозвитку (вирішенні психологічних проблем та досягненні особистісного росту).

Використання психологічного щоденника студентами та учасниками тренінгу може бути цілеспрямованою та ефективною стратегією для підтримки психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Загальний підхід до використання психологічного щоденника – це створення простору для внутрішньої рефлексії та самопізнання, що може сприяти психологічному здоров'ю та особистісному розвитку.

У нашій роботі акцент зроблено на відновлення психологічного стану та ресурсів особистості, зниження рівня стресу та розширення знань у галузі інклюзивної освіти.

Подальшу свою роботу ми вбачаємо в апробації настільної психолого-соціальної гри «Інтеграція» та «Мотиваційного щоденника стресостійкості» серед студентів.

Список літератури:

1. Budnyk, O., Sydoriv, S., Serman, L., Lushchynska, O., Tsehelnik, T., & Matsuk, L. Inclusive education in rural schools of Ukraine or how to ensure quality inclusive education in rural schools in Ukraine? *Rev. Bras. Educ. Camp.* 2022. № 7. DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e13940>
2. Aravindi Samarakkody, Anuradha C. Senanayake, Chamindi Malalgoda, Dilanthi Amaratunga, Richard Haigh, Champika Liyanage, Mo Hamza, Artūras Kaklauskas, Rajib Shaw. Inclusivity in online and distance disaster education: A review of educators' views. *Progress in Disaster Science.* 2023. № 20. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2023.100298>
3. Голуб Н. Психологічний тренінг як засіб корекції мовлення у дітей з мовленнєвими порушеннями. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини.* 2014. № 3. С. 96-102. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2014_3_14
4. Котикова О. М. Рольові ігри у психолого-педагогічній підготовці майбутніх юристів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2012. № 3. С. 93-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2012_3_16
5. Naim, Sidra & Razak, Norizan. Game Based Learning in A Psychology Classroom. *Asia-Pacific Journal of Information Technology and Multimedia.* 2023. № 12(2). 3.177-187. DOI: 10.17576/apjitm-2023-1202-01.
6. Федоренко Н.І. Інтерактивне навчання у вищій освіті: ефективне використання тренінгових технологій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 1 (26). С. 155-160

7. Liu, Junyan. An Innovative Card Game Based on Positive Psychology Theory: Application to Enhance Well-being in Adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. № 11. 3. 158-162. DOI: 10.54254/2753-7048/11/20230736.
8. Sigrid Stjernswärd, Stinne Glasdam. Creative art diaries as a tool to support the development of professional competencies in therapeutic work with clients. *The Arts in Psychotherapy*. 2023. № 85. DOI: 10.1016/j.aip.2023.102048
9. Angela Teece, John Baker. Thematic Analysis: How do patient diaries affect survivors' psychological recovery? *Intensive and Critical Care Nursing*. 2017. № 41. 3. 50-56. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.03.002>
10. Asli Arslanbek. Exploring the adolescent-self through written and visual diaries. *The Arts in Psychotherapy*. 2021. № 75. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101825>
11. Huizinga, J. Homo ludens. *Angelico Press*. 2016.
12. Neumann, John von, Morgenstern, Oskar. Theory of Games and Economic Behavior. *Princeton University Press*. 1944.
13. Alison MacKenzie, Mohammed Owaineh, Christine Bower, Canan Özkaya. Barriers to inclusive education under occupation: An evaluative approach using Nussbaum's capabilities approach. *International Journal of Educational Research Open*. 2023. № 5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100299>
14. Yalom, I. D., Yalom, M. A matter of death and life. *Stanford, California, Redwood Press*. 2021.

Ovcharenko O.Yu. FEATURES OF USING A PSYCHOLOGICAL BOARD GAME AND A MOTIVATION DIARY IN THE SOCIALIZATION ORGANIZATION OF SOCIALIZATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

The article is devoted to the description of the model of using a psychological board game and a motivational diary in organizing the socialization of students and training participants. Such a type of training technology as a psychological game and a motivational diary, which are aimed at raising students' awareness of the inclusion and integration of students with disabilities in the educational environment, is meaningfully considered; development of various aspects of personality, such as: social skills, emotional intelligence, critical thinking and creativity; awareness of own emotions in different situations. Theoretical substantiation of the use of psychological games and diaries for students and training participants in distance learning conditions was carried out. Based on the theoretical analysis of inclusive education in the conditions of distance learning, a model was built that determines a possible way to solve open existing issues in inclusion. Distance learning, especially in the context of modern technologies, has advantages in the flexibility of learning; availability of materials; use of video conference platforms, forums, chats and other technologies; saving time and costs; development of independence skills; promoting inclusivity (can make education more accessible to those who for some reason cannot physically attend a university).

It was determined that through the psychological game "Integration", participants have the opportunity to relieve emotional tension and stress level using exercises; acquire skills in using sign language and master the special terminology of inclusive education. Using a motivational diary, participants are able to evaluate their lives through the balance model of positive psychotherapy, identify deficits in areas, and through rethinking to balance this balance, helps to determine their goals, maintain a positive attitude and monitor their progress in achieving these goals.

Key words: *psychological game, diary, students, training, distance learning, inclusion, students with disabilities.*

Щербак Т.І.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Пухно С.В.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

У статті подано зміст та основні результати новітніх досліджень з проблеми почуття гумору в залежності від рівня життєстійкості особистості. Представлено почуття гумору як предмет психологічного аналізу у теорії і практиці вітчизняних і зарубіжних психологів. Зроблено огляд різних підходів та поглядів на природу та особливості гумору: теорія переваги, приниження та агресії; психоаналітичні, когнітивні теорії; концепція бісоціації; позитивній психології. Окрема увага приділяється вивченню «3Нs» – humor, happiness, hardiness (гумор, щастя, життєстійкість) в межах позитивної психології як корисного способу оцінки стійкості до стресу. Розглянуто життєстійкість як здатність людини залишатися здоровою, стикаючись із негативними подіями, здатність виявляти гнучкість під час зустрічі з викликами життя. Визначено роль життєстійкості у психічному здоров'ї особистості та адаптації до особливих кризових ситуацій. Визначено структурні елементи життєстійкості – 3C's: Commitment, Control, Challenge (залученість, прийняття ризику, схильність до контролю), які готують людину впоратися зі складними та проблемними подіями. Наголошено на ключовій позиції життєстійкості у запобіганні виникненню психологічних захворювань та подоланні посттравматичних стресових розладів. Розкрито сутність гумору як особистісної якості, яка сприяє життєстійкості та благополуччю за допомогою когнітивної переоцінки стресових подій. Виділено чотири основні стилі гумору, серед яких ті, що призводять до позитивних або негативних міжособистісних і внутрішньоособистісних наслідків. Визначено конструктивні (афіліатививний та самопідтримуючий) та деструктивні (уникнення та нерелеванта поведінка) стилі гумору. Констатовано, що гумору властивий стресозахисний та стресодолаючий потенціал, він реалізує функції зниження значущості травмівної ситуації, сублімованого протесту і здобуття визнання іншими. Підтверджено отриманими достовірними статистичними даними істотної відмінності в особливостях гумору осіб з низьким та високим рівнем життєстійкості. З'ясовано, що особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважною спрямованістю на інших та продукуванням гумору.

Ключові слова: гумор, життєстійкість, копінг, адаптація, афіліативний гумор.

Постановка проблеми. Неспровокована злочинна та жорстока війна росії проти України істотно змінила всі аспекти життя. Нинішня ситуація в нашій державі сприяє підвищенню рівня тривожності українців, а відтак, і на інші аспекти благополуччя. Вплив воєнних дій, що ведуться в нашій країні вимагають мобілізації всіх ментальних ресурсів особистості задля забезпечення ефективного функціонування в небезпечних умовах. Це загострює необхідність дослідження чинників життєстійкості особистості.

Одним з ресурсів особистості, що сприяє життєстійкості є гумор. Гумор підтримує ментальне здоров'я, сприяє ефективній діяльності, соціальним стосункам, допомагає особистості справля-

тись зі складними життєвими ситуаціями, знижуючи рівень стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Роль гумору у підтримці психічного та фізичного здоров'я, а також його потенційному застосуванні в психотерапії, навчанні та в роботі становлять інтерес для прикладних галузей психології, таких як клінічна психологія, психологія здоров'я, педагогічна та виробничо-організаційна психологія. Вивченням почуття гумору займалися такі вітчизняні та іноземні дослідники: О. Зайва [2], Н. Кайпер [13], Р. Мартін [18], Л. Матвієнко, О. Пилипенко, В. Шокота [3], М. Селігман [23], З. Фройд [10], та ін. Проблема життєстійкості була предметом вивчення С. Кобаса, С. Мадді [12], О. Чиханцової [4] та ін.

Мета статті – визначення особливостей почуття гумору у осіб з різним рівнем життєстійкості.

Виклад основного матеріалу. Традиційна психологія часто піддавалася критиці представниками позитивної психології за те, що вона «приділяла дуже мало уваги вивченню «позитивних» аспектів життя, таких як життєстійкість, благополуччя, сильні сторони характеру та ін., а також занадто зосереджувалася на патологіях і таких проблемах, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад.

Позитивна психологія як нова течія за останні два десятиліття виникла з прикладної психології і відома тим, що має справу зі щастям, радістю, психологічним благополуччям та життєстійкістю особистості. Гумор, щастя, життєстійкість (humor, happiness, hardiness – «3Hs») в позитивній психології постають як спосіб оцінки стійкості до стресу.

Одним із компонентів позитивної психології є життєстійкість, яка відіграє важливу роль у психічному здоров'ї і, як кажуть, є здатністю людини залишатися здоровою, стикаючись із негативними подіями, а також передбачає гнучкість під час зустрічі з викликами життя. Конструкт життєстійкості є основою для розуміння того, чому деякі люди, навіть у стресових умовах, здатні впоратися з проблемами, а інші – ні.

Сама проблема життєстійкості особистості вивчалася багатьма дослідниками та розглядається з різних сторін. В науковий обіг поняття було введено С. Кобаса і С. Мадді, як стиль особистості або шаблон, пов'язаний із збереженням гарного здоров'я та продуктивністю під час стресу, а концепція обґрунтовувалася на основі поглядів екзистенціалістів, фахівців у сфері стресу та філософів [12, с. 169].

За словами С. Кобаси передбачається, що особи з високим рівнем витривалості краще протистоять негативним впливам життєвих стресів і, отже, менш схильні до захворювань, ніж особи з низьким рівнем витривалості. Їх стійкість до хвороб, ймовірно, є наслідком сприйняття змін у житті як менш стресових або наявності в їхньому розпорядженні більшої кількості ресурсів, щоб впоратися зі змінами в житті [12, с. 171].

О. А. Чиханцова визначала її як особистісний потенціал, зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями та пристосуванням до навколишніх умов. Дослідниця порівнювала життєстійкість з життєвим стрижнем особистості, який вказує на міру подолання та адаптації до обставин, та

міру докладених до цього зусиль. Згідно з думкою автора, життєстійкість – багаторівневе, складне за своєю структурою утворення, яке сприяє підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, впливає на процес самореалізації, самоствердження і трансценденцію особистості [4, с. 143-146].

Згідно з С. Мадді, рівень життєстійкості підвищується, коли людина піклується про себе, продуктивно долає життєві труднощі, а також за умови соціального схвалення та підтримки з боку оточуючих [12]. Життєстійкість, як психічна характеристика, може бути ефективним засобом подолання стресових ситуацій і ресурсом позитивного самостварення та сприйняття навколишнього світу, тому О. Завгородня наголошувала на важливій ролі життєстійкості під час адаптації до особливих кризових ситуацій. Дослідниця вказувала на необхідність працювати над розвитком показників життєстійкості з метою більш ефективного подолання кризових станів особистості, а також ефективного подолання проблемних ситуацій у житті людини [1, с. 3].

Життєстійкість складається із зобов'язань, викликів і контролю (3C's: Commitment, Control, and Challenge), які готують людину впоратися зі складними та проблемними подіями. Складова «залученість» – характеризує самостварення, ставлення до навколишнього світу та особливості взаємодії з ним, додає мотивації до самореалізації; дає можливість відчувати власну значущість і цінність, активізує до розв'язання завдань попри стресогенні фактори.

Складова «прийняття ризику» описує здатність особистості бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Схильність приймати виклики була визначена як схильність залучати себе до діяльності в житті та мати щирий інтерес і цікавість до навколишнього. Складова «контроль» уможливує пошук шляхів впливу на стресогенні фактори, на протиположний стану безпорадності та пасивності. Ці три компоненти утворюють загальну життєстійкість.

Концептуально, всі три С повинні бути сильними, щоб забезпечити екзистенціальну сміливість і мотивацію виконувати важку роботу з перетворення стресів на користь. У 2005 році С. Мадді додав зв'язок (Connection) як 4-й С – «вирішальний фактор» для людей, які відновлюються та протистоять стресу.

Життєстійкі особи характеризуються оптимізмом, позитивним стилем подолання та психічною стійкістю, що має гарні фізичні та психічні

наслідки. Життєстійкі люди демонструють більш адаптивну поведінку, стикаючись з негативними подіями в житті. Дослідження показують, що життєстійкі люди не мають саморуїнливої поведінки, емоційно спокійні та можуть впоратися з несприятливими ситуаціями.

У своєму дослідженні Р. Арке з колегами вказали, що життєстійкі люди більш охоче виражають позитивні емоції під час зустрічі з емоційними подіями нейтрального або невідомого характеру. Позитивна інтерпретація негативних емоцій у життєстійких людей створює основу для їхнього здоров'я [9, с. 104-107].

Позитивна психологія розглядає гумор «як особистісну якість, яка сприяє життєстійкості та благополуччю за допомогою когнітивної переоцінки стресових подій». Вчені стверджують, що почуття гумору є важливим предиктором психологічного благополуччя, полегшує процес подолання стресу. Зокрема, Т. Елахі, вивчаючи психологічне благополуччя студентів, пояснювали його саме через життєстійкість та почуття гумору [8, с. 39]. К. Коннор, Дж. Девідсон [7, с. 77] вважають, що зниження рівня стійкості до життєвих подій супроводжується відчуттям психічного тиску, тривоги та депресії. Життєстійкість підвищує психологічне благополуччя через її стимулюючий ефект. Стикаючись зі стресовими подіями, люди з високим рівнем життєстійкості приймають оптимальну тенденцію подолання та вирішують проблему емоційно.

Почуття гумору, згідно з З. Фрейдом, є найкращим захисним механізмом, який був запропонований як спосіб долати негативні життєві події з меншим стресом – навичка виживання для подолання проблем. Іншими словами, гумор є адаптивним еволюційним інструментом для подолання стресу, зняття стресу та функціонує як механізм здорових стосунків і психічного здоров'я особистості [10].

О. Зайва досліджуючи особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання, стверджувала, що даний феномен потребує розгляду з позиції трьох аспектів: 1) образу ситуації, що стимулює гумористичне реагування, 2) функції мозку, як вияв різноманітних емоцій, 3) регуляції поведінки, як реакції на гумористичний стимул [2, с. 103].

Гумор орієнтований на себе (з метою самовдосконалення чи самооцінки), позитивно пов'язаний із показниками особистого благополуччя та позитивним міжособистісним спілкуванням, тоді як негативні стилі гумору погіршують особисте бла-

гополуччя, часто призводячи до міжособистісних конфліктів. П. Япрак вважає, що позитивне використання гумору це особистісна риса, яка сприяє життєстійкості та благополуччю [26]. Використання афіліативного гумору сприяє просуванню та збереженню мереж соціальної підтримки, які сприяють і підвищують життєстійкість. Тож, гумор постає як життєво важливий ресурс.

Почуття гумору є ефективним засобом для боротьби з психічним тиском і може заспокоювати у стресових психічних станах. Гумор під час зіткнення зі стресом відіграє захисну роль і зменшує загрозу та шкоду від стресу. Люди з кращим почуттям гумору виявляють помітно краще самопочуття після негативних подій життя. Найбільш значуща кореляція була виявлена між категорією почуття гумору в стресових умовах і психологічним благополуччям.

Таким чином, гумор надає можливість розглянути когнітивні альтернативи у відповідь на стресові ситуації та зменшити негативні афективні наслідки реальної чи уявної загрози, тобто здійснити когнітивно-афективний зсув. Останній пов'язаний із трансакційною моделлю стресу, запропонованою Р. Лазарусом та його колегами. Науковці прийшли до висновку, гарне почуття гумору пов'язане з використанням особистістю більш ефективних копінг-стратегій через використання більш реалістичних когнітивних оцінок [14].

Д. Фрай досліджував вплив почуття гумору на когнітивну оцінку стресу та стилів подолання в дослідженні жінок-керівників. Результати показали, що жінки з високим почуттям гумору можуть бути більш здатними до когнітивної реструктуризації та переоцінки стресових життєвих подій у більш позитивний спосіб; жінки з хорошим почуттям гумору також намагалися знайти сенс у стресових подіях і сприймали стресові події як складні для їхнього особистісного розвитку, але передбачаючи певну користь від пережитого [11]. Дослідження осіб 21-90 років реалізоване Р. Маккраєм підтверджує, що здатність знаходити гумор у стресових ситуаціях – це дуже ефективний механізм подолання для вирішення проблем і зменшення страждань, пов'язаних зі стресовими подіями в житті [19].

Для пояснення індивідуальних відмінностей у когнітивній оцінці нових і загрозових ситуацій і відповідних реакцій були запропоновані такі змінні особистості, як витривалість, невротизм, а Н. Кайпер ще додав почуття гумору. Результати його досліджень свідчать, що використання гумору як механізму подолання позитивно коре-

лює з субшкалами дистанціювання та конфронтації, що вказує на емоційні та проблемні аспекти боротьби зі стресом [13].

Х. Лефкур запропонував дві форми стратегії подолання, пов'язані з гумором, стратегію подолання, орієнтовану на емоції, як захисний механізм пошуку гумору в стресовій ситуації та зменшення негативних емоційних реакцій, і стратегію подолання, зосереджену на проблемі, з використанням гумору для зміни самої стресової ситуації [15].

М. Ньюман і А. Стоун виявили, що люди з хорошим почуттям гумору оцінюють серйозне відео нещасного випадку на виробництві як менш стресове, ніж люди з поганим почуттям гумору. Крім того, особи з високим рівнем гумору вважали серйозний фільм більш гумористичним, і їм було зручніше складати гумористичний наратив до серйозного фільму, ніж особам з низьким рівнем гумору [21, с. 103-104].

Д. Фрай обстоює позицію що як чоловіки, так і жінки з високим почуттям гумору значно частіше використовують позитивні стратегії подолання, такі як цілеспрямовані зусилля щодо вирішення проблеми, викликані стресом, і переоцінку стресової ситуації шляхом позитивного переосмислення її значення для особистісного зростання [11].

П. Вутен розглядає гумор як антидот стресу, як якість сприйняття, що дозволяє нам відчувати радість, навіть коли ми стикаємося з труднощами, описуючи терапевтичні наслідки використання гумору як інструменту самообслуговування для боротьби зі стресом. Автор зазначає, що почуття гумору дає нам здатність знаходити задоволення, відчувати радість і знімати напругу та є ефективним засобом «самопідкування» [25, с. 51-54].

Таким чином, почуття гумору може бути корисним для підтримки та покращення психічного здоров'я шляхом сприяння здатності людини регулювати або керувати емоціями, що є важливим аспектом ментального здоров'я. Сміх дає можливість вивільнити незручні емоції, які, якщо їх затримати всередині, можуть спричинити шкідливі біохімічні зміни.

А. Канн зазначає, що гарне почуття гумору є якістю, яка може сприяти життєстійкості та психологічному благополуччю. Механізми гумору, включають допомогу в переоцінці загроз сприяючи появі стану щастя. Автор доводить, що стійкий позитивний вплив сприяє більш ефективному вирішенню проблем і формує життєстійкість [10, с. 163].

Відносини між компонентами ЗНс часто виявляються позитивними. Згідно з дослідженнями П. Япрак щодо життєстійкості, декілька позитивних сильних сторін характеру, таких як доброта, гумор, лідерство, любов а також соціальний інтелект, продемонстрували значне зростання після травмивних подій, таких як небезпечна для життя аварія, напад або захворювання [26]. Однак, підходи до вивчення гумору що базуються на життєстійкості дещо обмежені, оскільки зосереджені виключно на гуморі як позитивному атрибуті і не враховують його негативні аспекти.

Н. Панде стверджує у своїх наукових працях, що почуття гумору істотно впливає на життєстійкість. Це означає, що розвиток гарного почуття гумору може зробити людину психічно стійкою до складних ситуацій, дозволяючи їй скрасити напружену ситуацію розвагами [22, с. 387].

Н. Кайпер наводить аргументи на користь хорошого почуття гумору як особистісної якості, яка може сприяти життєстійкості кількома способами. Життєстійкість передбачає володіння набором особистих якостей, які дозволяють людині процвітати, навіть коли вона стикається з труднощами. Стійкі люди ефективніше керують собою у стресовому стані і швидше відновлюються після негараздів [13].

Життєстійкість займає посередницьку позицію між почуттям гумору та суб'єктивним щастям. С. Любомирський виявив, що диспозиційно щасливі люди характеризуються оптимістичними поглядами, а поведінка, пов'язана з гумором, може бути ще одним способом підтримки щастя [16, с. 59].

К. Петерсон і М. Селігман запропонували набір сильних рис характеру, які впливають на міру задоволеності особистістю своїм життям. Серед запропонованих 24 рис гумор був включений як риса, що допомагає підтримувати трансцендентність, тобто відчуття зв'язку із ширшим всесвітом і сенсу життя [23]. Таким чином, гарне почуття гумору може стати основою для більш позитивного світогляду та більшої особистої сили.

В розробленій Р. Мартіном моделі виділено чотири основні стилі гумору, серед яких ті, що призводять до позитивних або негативних міжособистісних і внутрішньоособистісних наслідків. Афіліативний і агресивний стилі гумору спрямовані в першу чергу на інших. Афіліативний гумор – це позитивний стиль гумору, який передбачає обмін гумором через жарти чи дотепні зауваження, не ображаючи та не завдаючи нікому шкоди. Агресивний гумор передбачає образу та

приниження інших, щоб піднести себе [18, с. 220].

Л. І. Матвієнко, О. О. Пилипенко, В. В. Шокота стверджують, що використання конструктивних стилів гумору – афіліативного та самопідсилюючого має негативний взаємозв'язок з депресією, тривогою та стресом, на відміну від агресивного та самопринижуючого. Високий рівень нетерпимості до невизначеності пов'язаний зі зниженим рівнем як афіліативного, так і самопідтримуючого гумору. Підсилення адаптивних стилів гумору значно корелює зі зменшенням надмірного занепокоєння та загальної тривожності [3, с. 191].

Самопідсилюючий та самознищуючий стилі орієнтовані на себе. Самопідсилюючий гумор використовується, щоб підтримати себе та позитивну перспективу власного життя. Завдяки підсиленню самопідтримуючого стилю гумору відбувається підвищення боротьби людини з непередбачуваними ситуаціями та негативними наслідками певних подій. Гумор, що знищує себе, передбачає висміювання себе, залучення інших до надмірного самовисміювання, щоб отримати визнання інших.

Б. Фредріксон вважає, що позитивні емоційні реакції дозволяють розширити усвідомленість, що дає можливість визначити більш ефективні стратегії для вирішення проблем, легше перемикатися між завданнями, бачити плюси стресових ситуацій. Тож, гарне почуття гумору має позитивний вплив на стійкість і благополуччя та зниження рівня стресу [9, с. 220]. Отже, особи з високим рівнем життєстійкості мають гарно розвинене почуття гумору, яке покращує психо-емоційний стан та підвищує опірність особистості до стресових та травматичних ситуацій.

Результати. Базою дослідження виступив ННПП Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Вибіркову сукупність становили 32 студенти спеціальності «Психологія» віком 17-21 р.

Для вирішення поставлених задач нами був дібраний комплекс основних методик: Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ (С. М. Єнікопов, О. С. Зайцева, О. М. Іванова, О. В. Мітіна, О. А. Стефаненко); Опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської; Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової).

Виконаний аналіз первинних даних дозволив виділити 3 групи осіб з різними рівнями життєстійкості: до складу першої увійшли ті, чий показник були на високому рівні 18,72% (6 студентів). Опитані з високими показниками життєстійкості

впевнені у власних силах, рідко перебувають у стресовому стані, зберігають рівновагу та попри зовнішні обставини. Респонденти з високим рівнем життєстійкості товариські та відкриті, приймають себе такими, як вони є; вони впевнені у смислового наповненні життя, готові відповідати за свої вчинки. Ця група опитаних прогнозує, контролює і регулює свою поведінку.

До другої групи респондентів потрапили студенти із середнім рівнем життєстійкості 46,9% (15 студентів). Ці опитані характеризуються високою активністю, ресурсністю і впевненістю у собі при високій втомлюваності, їм не властива схильність до переживання стресу. Вони цікавляться як процесом, так і результатом діяльності. Представники цієї частини вибірки докладають зусилля до пошуку способів вирішення проблемних питань і намагаються тримати своє життя під контролем.

Третю частину опитаних складають студенти із низьким рівнем життєстійкості – 34,38% (11 студентів). Вони можуть бути охарактеризовані як люди із низькою впевненістю у собі, важко долають стрес і сильно переживають щодо проблемних аспектів життя, тривожні, залежні від думок інших. Для них не властиві товарищість, відчуття задоволеності своїм життям, віра в себе, самоконтроль. Ця частина вибірки впевнена, що від них мало що у житті залежить, тому не намагаються планувати та контролювати події, слідує цілям поставленим спонтанно.

Розглянемо структурні особливості життєстійкості респондентів нашої вибірки (табл. 1). Згідно з представленими даними компонент залученість переважає у респондентів із низьким та середнім рівнем життєстійкості. Цих студентів виділяє прагнення до цікавого у житті, бажання включатися у вирішення життєвих проблем та ситуацій. Такі люди досить впевнені у собі, відчують свою значущість та цінність при своїй включеності навіть при умові впливу стресових обставин.

Група з високим рівнем життєстійкості характеризується переважаючим показником «контроль», тобто вони ретельно продумують свою діяльність та поведінку, мають детальний план дій у непередбачуваних обставинах, залишаються стійкими у стресових ситуаціях. Опитані студенти усвідомлюють взаємозв'язок між діями та результатами, тому вірять, що від їх дій залежить багато.

Прийняття ризику або готовність взяти на себе виклик виражена мінімально в усіх трьох групах. Це означає, що опитані студенти не сприймають

Рівні компонентів життєстійкості
(за методикою С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтєєва, О. І. Рассказової)

Рівні життєстійкості	Рівень	N (%)	Компоненти	Середнє значення компоненту
	Низький		11 (18,72)	Залученість
Контроль				45,1
Виклик				13,2
Середній		15 (46,9)	Залученість	46,4
			Контроль	38,2
			Виклик	16,8
Високий		6 (34,38)	Залученість	36,2
			Контроль	44,3
			Виклик	14,6

Стилі почуття гумору залежно від рівня життєстійкості

Рівні життєстійкості	Рівні	Стилі почуття гумору	N (%)
	Низький		Афіліативний
Самопідтримуючий			1 (9,09)
Агресивний			3 (27,27)
Самопринижуючий			5 (45,45)
Середній		Афіліативний	3 (20)
		Самопідтримуючий	7 (46,67)
		Агресивний	2 (13,33)
		Самопринижуючий	3 (20)
Високий		Афіліативний	3 (50)
		Самопідтримуючий	2 (33,3)
		Агресивний	1 (16,7)
		Самопринижуючий	-

події свого життя як нове випробування, яке дасть змогу набути важливий і корисний досвід.

Представлений розподіл респондентів за рівнями життєстійкості дає можливість реалізувати наступний етап дослідження – з'ясувати особливості гумору у осіб з різними рівнями життєстійкості. З огляду на необхідність дослідити особливості почуття гумору нами було дібрано валідний психодіагностичний інструментарій: Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ та Опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської.

Спочатку визначимо спрямованість та характер гумору: на себе чи на інших; підтримуючий чи зневажливий за допомогою Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ (табл. 2). Аналіз представлених даних свідчить, що серед респондентів із високим рівнем життєстійкості переважають ті, чий стиль гумору афіліативний (50%). За спрямованістю їх стиль гумору спрямований на інших, назовні. Ці студенти отримують задоволення від теплих і довірливих стосунків з іншими людьми,

створюють умови для реалізації своїх потреб, мають чітко поставлені цілі, відкриті новому досвіду і бачать своє зростання. Разом з цим, учасники цієї групи добре усвідомлюють різні сторони свого "Я" (і позитивні, і негативні) і приймають їх. Особи з високим рівнем життєстійкості та афіліативним стилем гумору люблять жартівливі історії, добрі жарти, встановлювати дружні стосунки. За рахунок жартів вони намагаються знизити напругу у міжособистісних відносинах.

Виходячи з представлених даних, серед респондентів із середнім рівнем життєстійкості найбільше тих, у кого переважає самопідтримуючий стиль гумору (46,67%), тобто їх жарти орієнтовані переважно на себе. Ці опитані є емоційно стійкими, стабільними, успішними, відкриті новому досвіду та здатні до навчання, прийняття нових ідей, оволодіння навичками орієнтації й адаптації в інформаційному просторі, що швидко змінюється. З поміж інших їх виділяє задоволеність якістю свого життя. Вони зберігають гумористичний погляд на життя, навіть коли інші не

поділяють цей погляд. Зазвичай ці опитані веселі, радісні, дотримуються гумористичної точки зору на будь-які події. Цей стиль гумору, як правило, використовується, коли людина дізнається про щось неприємне або потрапляє в таку ситуацію, яка виводить її зі стану рівноваги. Варто зазначити, що у респондентів із середнім рівнем життєстійкості після самопідтримуючого стилю гумору однаковою мірою виражені аффіліативний та самопринижуючий стилі, що, як зазначав, Р. Мартін є ознакою адекватного реагування на мінливі події життя.

Самопринижуючий стиль гумору переважає у осіб з низьким рівнем життєстійкості (45,45%), це вказує на орієнтацію гумору проти себе з метою привернення увагу до своєї персони і отримання схвалення інших за рахунок власної репутації. Також опитаних з цієї групи характеризує агресивний стиль гумору, що орієнтований назовні, на інших. Цій частині вибірки характерний жорсткий, уїдливиий гумор з критикою та маніпуляцією іншими, сарказм, піддражнювання, глузування, висміювання або принижуючий гумор, а також використання потенційно образливих форм гумору.

Наступним етапом дослідження було визначення типів почуття гумору (за допомогою опитувальника І. С. Домбровської) у співвідношенні з рівнями життєстійкості особистості. Отримані дані дають змогу констатувати особливості почуття гумору: 1) особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважаючою спрямованістю на інших (33,33%), тобто частіше вони жартують щодо інших, та продукуванням гумору (33,33%), тобто виявляють здатність придумувати жарти та розповідати смішне; 2) респонденти з середнім рівнем життєстійкості вияв-

ляють переважно спрямованість гумору на себе (40%), тобто їх жарти стосуються в основному їх самих та, так само, як і особи із високим рівнем життєстійкості, схильні до продукування смішного (26,67%), відтак вони люблять придумувати смішне і комічне; 3) опитаних із низьким рівнем життєстійкості вирізняє спрямованість гумору на себе (45,45%) та розвинена здатність сприймати гумор, розуміти комічність ситуації (27,27%).

З метою встановлення наявності достовірних відмінностей між визначеними групами респондентів з різним рівнем життєстійкості було використано критерій Краскела-Уолліса, що дав змогу порівнювати три групи з використанням порядкових даних зі схеми незалежних вимірювань а також аналогічний за змістом тест Манна-Уїтні з почерговим порівнянням груп досліджуваних.

Порівняння підгруп за означеними показниками виявило суттєву перевагу в бік студентів з 3 підгрупи з високим рівнем життєстійкості за показниками продукування гумору та спрямованість гумору на інших ($H=14.8053$; $p=0.00061$ при $p<.001$).

Порівняння груп з низьким та середнім рівнем життєстійкості за критерієм Манна-Уїтні не виявило значущих відмінностей ($U_{\text{емп}}=63.5$), так само як між групами із середнім та високим рівнем життєстійкості ($U_{\text{емп}}=89.5$). В результаті порівняння груп із низьким та високим рівнем життєстійкості було отримано такі дані: $U_{\text{емп}} = 0$; $U_{0,01} = 9.0$; $U_{0,05} = 16.0$. Було прийнято гупотезу $H1$: Відмінності між результатами груп статистично значущі $p \leq 0,01$, тобто вони достовірно відрізняються за типами почуття гумору.

Висновки. За результатами дослідження можемо констатувати, що досліджуваним студентам характерні такі особливості почуття гумору та

Таблиця 3

Типи почуття гумору залежно від рівня життєстійкості

Рівні життєстійкості	Рівні	Стилі почуття гумору	N (%)
	Низький		Сприйняття гумору
Продукування гумору			2 (18,18)
Спрямованість гумору на себе			5 (45,45)
Спрямованість гумору на інших			1 (9,1)
Середній		Сприйняття гумору	3 (20)
		Продукування гумору	4 (26,67)
		Спрямованість гумору на себе	6 (40)
		Спрямованість гумору на інших	2 (13,33)
Високий		Сприйняття гумору	1 (16,67)
		Продукування гумору	2 (33,33)
		Спрямованість гумору на себе	1 (16,67)
		Спрямованість гумору на інших	2 (33,33)

життєстійкості: переважна більшість має середній рівень життєстійкості, тобто характеризуються високою активністю, ресурсністю і впевненістю у собі при високій втомлюваності, їм не властива схильність до переживання стресу. Вони цікавляться як процесом, так і результатом діяльності. Представники цієї частини вибірки докладають зусилля до пошуку способів вирішення проблемних питань і намагаються тримати своє життя під контролем. Виявлені структурні особливості життєстійкості респондентів: залученість переважає у респондентів із низьким та середнім рівнем життєстійкості. Група з високим рівнем життєстійкості характеризується переважаючим показником «контроль». Прийняття ризику або готовність взяти на себе виклик виражена мінімально в усіх трьох групах.

Було визначено спрямованість та характер гумору: серед респондентів із високим рівнем життєстійкості переважають ті, чий стиль гумору

аффіліативний, за спрямованістю їх стиль гумору спрямований на інших, назовні. Констатовано, що серед респондентів із середнім рівнем життєстійкості найбільше тих, у кого переважає самопідтримуючий стиль гумору; самопринижуючий стиль гумору переважає у осіб з низьким рівнем життєстійкості.

Згідно з дослідженням типів почуття гумору у співвідношенні з рівнями життєстійкості особистості з'ясовано: 1) особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважаючою спрямованістю на інших 2) респонденти з середнім рівнем життєстійкості виявляють переважно спрямованість гумору на себе 3) опитані із низьким рівнем життєстійкості вирізняються спрямованістю гумору на себе та здатністю сприймати гумор, розуміти комічність ситуації. Виявлено статистично достовірні відмінності в типах почуття гумору осіб з низьким та високим рівнем життєстійкості.

Список літератури:

1. Завгородня О. В. Проблема особистості з позицій інтегративного підходу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. 5. С. 1-7.
2. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. *Зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України „Проблеми загальної та педагогічної психології”*. 2003. Т. 5, ч. 6. С. 102-107.
3. Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 189-194.
4. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості *Актуальні проблеми психології*. 2017. 17 (5), 142-150.
5. Arce R., Fariña F. El Sistema de Evaluación Global (SEG) de la credibilidad del testimonio: Hacia una propuesta integradora. *Psicología jurídica*. 2005. P. 101-118).
6. Cann A., Etzel K. Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2008. 21(2), 157-178. doi:10.1515/HUMOR.2008.008
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. 18(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113
8. Elahi T., MadahKarani Z., FathiAshtiani A., Salehi J. Sense of humor and resiliency: Explanatory components of psychological well-being. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2017. 11. С. 38-43.
9. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*. 2001. 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
10. Freud S. *Jokes and Their Relation to the Unconscious*. New York: Norton & Co. 1960.
11. Fry Jr. W. F., Salameh W. A. *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota: Professional Resource Exchange. 1987.
12. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
13. Kuiper N. A., Grimshaw M., Leite C., Kirsh G. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2004. 17 (1/2). 135-168.
14. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. 1984.
15. Lefcourt H. M., Martin R. A. *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York, NY: Springer. 1986.
16. Lyubomirsky S., Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*. 2013. 22(1), 57-62. doi:10.1177/0963721412469809
17. Maddi S., Friedman H. S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA) : Academic Press. 1998. P. 323-335.

18. Martin R. A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings In: Willibald Ruch. 1996. 251–272.
19. McCrae R. R. *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. 2002.
20. Meyer J. C. Humor as a double-edged sword: four functions of humor in communication. *Communication Theory*. 2000. 10 (3), pp. 310-331.
21. Newman M. G., Stone A. A. Does humor moderate the effects of experimentally induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*. 1996. 18(2), 101-109.
22. Pande N. Effect of sense of humour on positive capacities: An empirical inquiry into psychological aspects. *Global Journal of Finance and Management*. 2014. 6 (4), p. 385-390.
23. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A classification and Handbook*. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press. 2004.
24. Rim Y. Sense of humour and coping styles. *Personality & Individual Differences*. 1988. 9(3). P. 559-564.
25. Wooten P. Humor: an antidote for stress. *Holist Nurs Pract*. 1996. 10(2). P. 49-56.
26. Yaprak P, Güçlü M, Ayyıldız Durhan T. The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behav Sci (Basel)*. 2018. 12;8(9):82. doi: 10.3390/bs8090082

Shcherbak T.I., Pukhno S.V. RESEARCH OF THE SENSE OF HUMOR IN PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF HARDINESS

The article presented the content and main results of the latest research on the problem of the sense of humor depending on the level of person's hardiness. The sense of humor has been presented as a subject of psychological analysis in the theory and practice of domestic and foreign psychologists. An overview of various approaches and views on the nature and features of humor has been made: the theory of superiority, humiliation and aggression; psychoanalytic, cognitive theories; the concept of biassociation; positive psychology. Particular attention has been paid to the study of "3Hs" – humor, happiness, hardiness within the framework of positive psychology as a useful way to assess stress resistance. Hardiness has been considered as a person's ability to remain healthy in the face of negative events, the ability to show flexibility when facing life's challenges. The role of hardiness in the mental health of the individual and adaptation to special crisis situations has been determined. The structural elements of hardiness have been defined – 3C's: Commitment, Control, Challenge (involvement, risk acceptance, tendency to control), which prepare a person to cope with difficult and problematic events. The key position of hardiness in preventing the occurrence of psychological diseases and overcoming post-traumatic stress disorders has been emphasized. The essence of humor has been revealed as a personal quality that contributes to vitality and well-being by means of cognitive reappraisal of stressful events. Four main styles of humor have been identified, including those that lead to positive or negative interpersonal consequences. Constructive (affiliative and self-supporting) and destructive (avoidance and irrelevant behavior) humor styles have been defined. It was established that humor has a stress-protective and stress-relieving potential, it realizes the functions of reducing the significance of a traumatic situation, sublimated protest and gaining recognition by others. Significant differences in the features of the humor of persons with a low and high level of hardiness have been confirmed by the obtained reliable statistical data. It has been found that individuals with a high level of hardiness are characterized by a predominant focus on others and the production of humor.

Key words: humor, hardiness, coping, adaptation, affiliative humor.

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.33

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/05>

Дробот О.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Микитенко О.Б.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У роботі висвітлюються проблеми психологічної готовності працівників Національної поліції до професійної діяльності за віком, визначаються структура психологічної готовності поліцейського, детермінанти психологічної готовності до професійної діяльності поліцейського, аналізується вплив рівня стресостійкості поліціянтя на професійну діяльність та розроблено тренінг психологічної готовності працівників поліції до професійної діяльності в залежності від віку. У процесі виконання своїх професійних задач поліцейські в залежності від віку піддаються впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на їх стресостійкість.

Під час роботи було визначено структуру та особливості психологічної готовності до професійної діяльності, теоретичні принципи сутності психологічної готовності до професійної діяльності, проаналізовано вплив чинників психологічної готовності на професійну діяльність, підібрано комплекс методик для перевірки психологічної готовності до професійної діяльності, проведено емпіричне дослідження та сформовано тренінг, який підвищує стресостійкість та готовність до ризику. Виявлено, що відчуття страху, невпевненості та емоційної нестійкості є руйнуючими для представників правоохоронних органів і негативно впливають на розвиток професіоналізму працівників поліції. Психологічна готовність до здійснення професійної діяльності також пред'являє підвищені стандарти до рівня психомоторних властивостей поліціянтя та володіння розвинутими пізнавальними процесами.

Ефективність тренінгу перевірена у процесі емпіричного дослідження. Конкретизовано, що емоційна стійкість, досвід, адаптивність до змін, комунікативні навички, професійні здібності, психологічна стійкість, фактори робочого середовища, емоційний стан та самодисципліна слугують особливим фактором щита як захисного механізму та протидії негативним проявам.

Ключові слова: психологічна готовність, професійна діяльність, працівник поліції, детермінанти чинників психологічної готовності, вікові особливості.

Постановка проблеми. В сучасних умовах професійна діяльність поліцейських кидає виклики пов'язані з високим рівнем стресу, небезпеки та відповідальності. Забезпечення безпеки населення країни, реагування на кримінальні події та підтримка громадського правопорядку є завданнями, які потребують високого рівня психологічної готовності. З метою здійснення поліцейських професійних обов'язків з мінімізацією шкоди, завданої їх психіці та фізичному здоров'ю. Зважаючи на значущість психологічної готов-

ності до професійної діяльності правозахисника, увага до дослідження складових психологічної готовності (мотиваційного, когнітивного, операціонального та особистого), їх вплив на роботу правоохоронців залишається недостатньо деталізованим та систематизованим. В умовах воєнного часу ця тема знову актуальна, оскільки вплив стресових ситуацій на психічний стан поліцейських може визначати ефективність їхньої роботи та має впливові наслідки як для індивідів, так і суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукова думка щодо питання психологічної готовності до професійної діяльності надає безліч варіацій тлумачення даного терміну, однак способи і засоби досягнення високого його рівня є дискусійним. Низка вчених надають більш формальну характеристику такому поняттю як психологічна готовність поліцейських до професійної діяльності, а саме: ієрархічно організовану систему професійно важливих індивідуально-психологічних якостей особистості, яка здобула необхідні професійні знання, уміння і навички, що виявляється в стані оптимальної змобілізованості на виконання професійних завдань. П.В. Макаренко трактує психологічну готовність як систему психологічних якостей, що визначають потенційну можливість долати труднощі й успішно виконувати завдання. Складовими готовності до професійної діяльності є комплекс мотивів, професійних знань, умінь, навичок і настанов особистості, достатній рівень розвиненості професійно важливих якостей [1, с. 100]. За словами В. В. Рибалки, фундаментальною особливістю психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності є розвиток внутрішньої психологічної культури, який є значно вагомішим чинником розвитку професійних умінь, зокрема працівників правоохоронної сфери. [6, с. 195]. Не слід забувати і про роль іміджу поліціанта у готовності до професійної діяльності. Адже питання формування професійного іміджу особливо важливі для тих сфер діяльності, які реалізують свої завдання в процесі спілкування. За дослідженнями Г. Х. Яворської, оптимальні моделі поведінки та спілкування поліцейського внутрішньо його дисциплінують, зобов'язують дотримуватися етичних правил, правил фахового спілкування, допомагають досягти професійного успіху та викликають у оточення позитивні відчуття, сприйняття фахівця, як близького до ідеалу [3, с. 129].

Мета дослідження полягає у представленні результатів дослідження особливостей психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності в залежності від віку. Згідно з об'єктом, предметом та метою поставлено наступні завдання дослідження: 1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з обраною проблематикою. 2. Визначити детермінанти психологічної готовності працівника поліції до професійної діяльності. 3. Дослідити вплив психологічної готовності працівників поліції до професійної діяльності в залежності від віку. 4. Розробити тре-

нінг підвищення психологічної готовності працівників поліції до професійної діяльності та визначити його ефективність.

Виклад основного матеріалу. Психологічна готовність працівника поліції до професійної діяльності допомагає йому запобігати та протидіяти злочинності. Працівники поліції повинні виконувати низку вимог, щоб впоратися з екстремальними ситуаціями та підвищеним рівнем загроз громадському суспільству. В умовах сучасності та воєнного стану багато факторів можуть визначати професійно-психологічну готовність поліцейського до роботи в таких специфічних умовах.

Для прикладу, мотиваційна готовність до дій у цих конкретних умовах означає, що працівник налаштований на певний тип поведінки, реагування та спілкування в складних ситуаціях, а також емоційно налаштований на діяльність у непростих умовах. Складовими готовності до професійної діяльності є комплекс мотивів, професійних знань, умінь, навичок і настанов особистості, достатній рівень розвиненості професійно важливих якостей [1, с. 100].

Основою характеристики психологічної готовності поліцейського до роботи є постійний розвиток внутрішньої психологічної культури. Вдосконалення психологічної культури є значно важливішим фактором у формуванні професійних умінь, особливо для правоохоронних органів. Чимало науковців, серед них Рибалка В. В. та Бондаренко В. В. стверджують, що прояви психологічної культури виявляються як у цінностях особистості, так і у вершинних життєвих ситуаціях. Ці якості протистоять як тенденціям деградації особистості, так і ситуація неоноваторства, які характерні для кримінального середовища [4, с. 88].

У своїй повсякденній діяльності поліцейські частіше за інших потрапляють у складні та часом небезпечні психологічні ситуації, які впливають на їх психіку. Психічна стійкість поліцейських є базисом їх професійної готовності до виконання завдань у надзвичайних умовах роботи. Таким чином, психічна стійкість у професійній діяльності правоохоронців – це комплексна характеристика фахівців сфери, яка допомагає їм протистояти фрустрації та стресогенним впливам складних обставин [2, с. 5].

Крім того, важливо пам'ятати про психологічні компоненти готовності поліціантів до роботи, ажде вони відіграють важливу роль у обранні професійної сфери, а саме:

– когнітивна складова, значення якої полягає у знанні поліцейськими стандартів законодавства, пізнавальних навичок, правил фізичного впливу, використання зброї, психологічних методів впливу на особистість правоохоронця тощо;

– мотиваційна готовність до дій у конкретних умовах, яка означає наявність установки на певний тип поведінки, реагування та спілкування в складних ситуаціях, емоційне налаштування на діяльність у непростих умовах;

– операціональна складова готовності розуміється як уміння поліцейського спілкуватися, здійснювати вплив на інших через переконання їх діяти швидко та не зволікаючи, застосовувати всі дозволені законом заходи та засоби, щоб запобігти та припинити правопорушення;

– особистісна сторона готовності полягає у тому, що поліцейський повинен мати необхідні для професійної діяльності загальні і спеціальні здібності, йому повинні бути притаманні індивідуально-психологічні якості: комунікабельність, рішучість, сміливість, наполегливість, стійкість до стресорів, врівноваженість [2, с. 10].

Варто нагадати про те, наскільки імідж поліціанта важливий для його готовності до професійної діяльності. Таким чином проблема формування професійного іміджу особливо важлива для сфер діяльності, які виконують свої обов'язки через процес спілкування. Фактична комунікативна компетентність працівників правоохоронних органів – це система важливих для працівника відносин, умінь і навичок спілкування, яка є важливою для ефективного виконання ними своїх професійних обов'язків [3, с. 130].

З вище зазначеного випливає, що психологічна готовність до професійної діяльності є станом психіки поліцейського під час виконання ним своїх професійних зобов'язань. У свої дослідженнях більшість вчених погоджуються щодо структури цього психічного стану та того, наскільки він важливий для роботи поліцейського. Психологічна готовність до професійної роботи поліцейського в залежності від віку також має ряд характерних рис і особливостей:

– оперативна готовність до термінової включеності її ваги і зосередження людини, її залучення на певному рівні до діяльності;

– функціональний аспект, тобто усвідомлення людиною своїх цілей, оцінювання постулатів, визначення найбільш імовірних засобів дії;

– особистісна готовність, яка відзначається пролонгованою активною діяльністю і дієвістю особистості під час залучення до виробничого процесу;

– розподіл емоційних, вольових, інтелектуальних сил та накопиченого досвіду;

– оцінювання ймовірності досягнення життєвих успіхів, самореалізації через діяльність [3, с. 131].

Наукові дослідження не зупинилися на одному визначенні психологічної готовності до професійної діяльності, а навпаки розкрили її чинники впливу в залежності від віку. Внутрішні та зовнішні детермінанти психологічної готовності мають значний вплив на те, наскільки добре поліцейські виконують свої обов'язки. На психологічну готовність поліцейського можуть впливати фактори, такі як мотивація для розумного використання своїх можливостей, а також особисті якості поліцейського [4, с. 89].

Однією з найважливіших умов психологічної готовності є емоційний стан. Емоційні властивості (наприклад реактивність, збудливість, урівноваженість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій та їхній зовнішній вияв – експресивність), особливості реагування на інтенсивні зовнішні подразники залежать від індивідуально-психологічних і типологічних характеристик конкретної людини: конституції, типу темпераменту, стану нервової системи, чутливості до впливів тощо [5, с. 46].

Наступним внутрішнім чинником психологічної готовності працівника поліції, як зазначає у своїй науковій публікації Гончарова Н. О., є наявність або відсутність правомірної поведінки. Саме потреба в дотриманні моральних, правових норм є основою, соціально значимою якістю особистості, що формує її правосвідомість. А все це в сукупності складає високий рівень соціалізації особистості, відповідальність правоохоронців перед суспільством, нормативність їх поведінки [5, с. 47].

Виходячи з висновків окремих досліджень та з практики оперативно-розшукової діяльності, яка здійснюється головним чином в екстремальних, частіше за все стресових ситуаціях, Шепітько В. Ю підсумовує, що вони супроводжуються:

– відповідальністю працівників поліції за прийняті рішення;

– високим ступенем ризику для життя;

– довготривалим робочим днем;

– постійною комунікацією з злочинним контингентом;

– емоційною напруженістю та відчуттям опору у процесі виконання завдань з затримання порушників [6, с. 26].

Вплив психологічної готовності на професійну діяльність є актуалізованим і підтверджується реакцією правоохоронців на різні збудники загроз, небезпек і тяжких умов праці органів під час здійснення своїх професійних завдань, виконання обов'язків, покладених на них як фахівців. Мотиваційний елемент психологічної готовності впливає рушійною силою на успіх і результати професійної діяльності, не кажучи про вплив на професійну ідентифікацію поліціанта [6, с. 26].

Для підтвердження вище викладеного теоретичного аналізу особливостей психологічної готовності було задіяно емпіричні методи та методики діагностики складових психологічної готовності до професійної діяльності: анкетування (Опитувальник мотивації професійної діяльності К. Замфір (у модифікації А. Реана), опитувальник Смекала-Кучери для оцінювання мотиваційної спрямованості особистості (на себе, на взаємодію, на задачу) та ступеня її сформованості), тестування. У методичній інструментарій також входили інтерв'ю опитувальник В. В. Бойко, мета якого дослідження операціональної складової психологічної готовності до професійної діяльності; методика «Дослідження вольового самоконтролю» А. Зверькова, С. В. Ейдмана, яка використана з метою опрацювання особистісної складової психологічної готовності; для аналізу когнітивної складової структури психологічної готовності поліціанта у професійній діяльності використовується інтелектуальний тест Г. Ю. Айзенка. Для дослідження мотиваційної складової структури психологічної готовності працівника поліції застосовується опитувальник мотивації професійної діяльності К. Замфір.

Вибірку дослідження склали 20 чоловік жіночої та чоловічої статі за двома віковими групами: від 22 до 25 років молодь та від 30 до 40 дорослий вік, які мають стаж роботи в органах правопорядку 5 років.

Результати діагностики дозволило виділити основні «проблемні зони»: низька внутрішня мотивація, втрата задоволення від професійної діяльності та її результату, відсутність самореалізації, емоційна нестабільність, фізичне виснаження, незадоволеність результатами професійної діяльності у віковій категорії від 30 до 40 років, бажання уникнення конструктивної критики, надмірна жага до збагачення, підвищення кар'єрними сходами, напруженість, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність своєю реалізацією, погіршення емоційного стану, емоційна замкненість були відмічені у респондентів від 22 до 25 років.

Наприклад, підтвердженням вищезазначених результатів діагностики є дані опитувальника мотивації професійної діяльності К. Замфір, зображені на рис. 1 і 2 до і після проходження тренінгової програми:

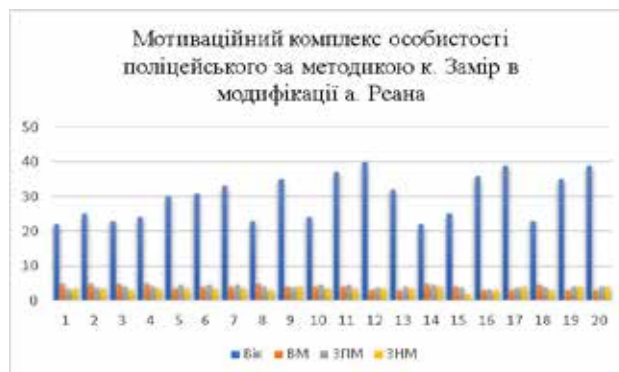


Рис. 1. Мотиваційний комплекс особистості поліцейського за методикою К. Замфір в модифікації А. Реана до корекції тренінгом

На рисунках 1 і 2 зображено показники ВМ (внутрішньої мотивації), ЗПМ (зовнішня позитивна мотивація), ЗНМ (зовнішня негативна мотивація). При порівнянні обох графіків помітні зміни, виражені у покращенні результатів.

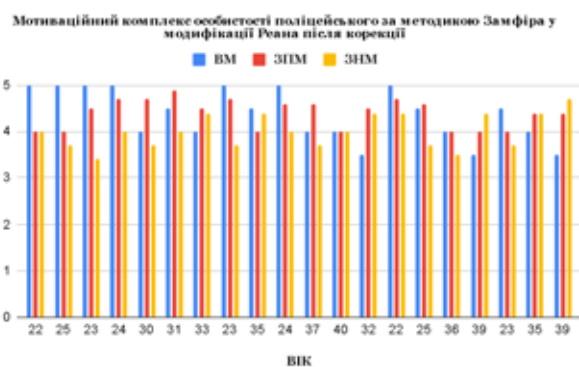


Рис. 2. Мотиваційний комплекс особистості поліцейського за методикою К. Замфіра у модифікації А. Реана після корекції

Відмінності у показниках і шкалах графіків рисунку 1 і рисунку 2 у категорії 22-25 років стабілізувалися показники зовнішньої позитивної і зовнішньої негативної мотивації у співвідношенні з внутрішньою мотивацією і продемонстровані здебільшого за формулами $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$ та $ВМ > ЗПМ = ЗНМ$. Після корекції тренінгом у молоді змінилося ставлення до важливості критики керівництва та підвищилась зацікавленість у самореалізації та повазі оточуючих. У категорії 30-40 років співвідношення показників після

корекції – ЗПМ>ЗНМ>ВМ свідчить про значний зеув у самореалізації та отриманні задоволення від процесу професійної діяльності.

Діагностика складових психологічної готовності працівника поліції до професійної діяльності підштовхнула до розробки тренінгу підвищення психологічної готовності. Метою тренінгу для працівників поліції є створення умов для усвідомлення ними власних професійних можливостей та визначення шляхів вироблення копінг-стратегій для боротьби з впливом стресорів професійного середовища.

Тренінг підвищення рівня психологічної готовності до професійної діяльності сформовано як курс занять, націлених на її елементи, а саме: мотиваційний, когнітивний, операціональний та особистісний. Кожен елемент мав результати діагностики та запропоновані вправи, прийоми та способи покращення показників учасників у поетапній структурованій схемі.

Висновки. На підставі здійсненого теоретичного аналізу, проведеного емпіричного дослі-

дження психологічної готовності працівників поліції до професійної діяльності було обґрунтовано наявність особливостей та детермінант психологічної готовності працівників правоохоронних органів і факту їх впливу на професійну діяльність. Сформувалось бачення моделі психологічної готовності працівників поліції та дослідження сприяли розробленню тренінгу психологічної готовності працівників поліції до професійної діяльності за віковою ознакою. Розроблено тренінг психологічної готовності до професійної діяльності і доведено його ефективність. Результати дослідження дають підстави вважати, що психологічна готовність поліцейського за структурою містить мотиваційну, когнітивну, операціональну та особистісну складові. У кожного елемента свої особливості прояву і це зазвичай гарантує наявність непропрацьованих «проблемних сторін» у працівників поліції. Проте, на основі діагностичних даних через методики є можливим винайдення ефективних копінг-стратегій їх вирішення.

Список літератури:

1. Пліско В. І., Бондаренко В. В. Структурно-функціональна модель професійної готовності працівника патрульної поліції. *Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності*. № 2 (23). 2018. С. 97 – 111.
2. Психологічні детермінанти формування правосвідомості працівника поліції в сучасних умовах. Автореферат дисертації. *Юридична психологія*. Кудерміна О.І., Юрченко-Шеховцова Т. І. 2020. С. 21.
3. Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Критерії оцінювання психологічної готовності поліцейського менеджера до управлінської діяльності матеріали II Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 31 січня 2018 р.). № 39. 2018. С. 128 – 131.
4. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1 (22). С. 86 – 97.
5. Галич М. Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності*. № 2 (29). 2021. С. 44 – 52.
6. В. Ю. Шепітько, В. О. Коновалова. *Юридична психологія: підручник / 3-тє вид., перероб. і допов.* Харків : Право. 2019. С. 288.
7. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. – Львів, 2020. С. 119.
8. Тімченко О. В., Барко В. В. Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу національної поліції України. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. № 3 (56). 2020. С. 112 – 119.
9. Радзімовська О. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців. *Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України*. № 4. 2011. С. 150 – 161.
10. Пустовойт, А. А. Соціально-психологічні аспекти роботи поліцейських. *Національна поліція Донеччини: проблеми становлення та стратегія розвитку – 2016 : Всеукр. наук.-практ. конф. (Маріуполь, 21 жовтня 2016 р.) : тези доповідей / ДВНЗ «ПДТУ», Головне упр. Нац. поліції в Донецькій області, Донецькій юридичний ін-т. Маріуполь. 2016. С. 116–119.*

Drobot O.V., Mykytenko O.B. PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF A POLICE OFFICER FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

The article highlights the problems of psychological readiness of the National Police officers for professional activity by age, defines the structure of psychological readiness of a police officer, determinants of psychological readiness for professional activity of a police officer, analyzes the impact of the level of stress

resistance of a police officer on professional activity and develops training of psychological readiness of police officers for professional activity depending on age. In the process of performing their professional tasks, police officers, depending on their age, are exposed to external and internal factors that affect their stress resistance.

In the course of the work, the structure and features of psychological readiness for professional activity, theoretical principles of the essence of psychological readiness for professional activity, the influence of factors of psychological readiness on professional activity, a set of methods for testing psychological readiness for professional activity, an empirical study and training that increases stress resistance and risk tolerance were determined. It was found that feelings of fear, uncertainty, and emotional instability are destructive for law enforcement officials and negatively affect the development of police officers' professionalism. Psychological readiness for professional activity also imposes higher standards on the level of psychomotor properties of a police officer and the possession of developed cognitive processes.

The effectiveness of the training was tested in the course of an empirical study. It is specified that emotional stability, experience, adaptability to change, communication skills, professional abilities, psychological stability, factors of the working environment, emotional state and self-discipline serve as a special factor of the shield as a defense mechanism and counteraction to negative manifestations.

Key words: *psychological readiness, professional activity, police, determinants of psychological readiness factors, peculiarities depending on age, stress resistance.*

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/06>

Коллі-Шамне А.В.

Херсонський державний університет

Дрібас С.А.

Криворізький державний педагогічний університет

Гончаров А.В.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОСВІДОМОСТІ У СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОГО ТА ІСТОРИЧНОГО ПРОФІЛІВ НАВЧАННЯ

Стаття присвячена аналізу психологічних аспектів правосвідомості серед студентів, які навчаються за юридичними та історичними спеціальностями. У роботі розглядаються ключові фактори, що впливають на розвиток правосвідомості у юнаків, які готуються стати фахівцями в галузі права та історії. Зроблено акцент на психологічних характеристиках студентів, що визначають їх ставлення до правових норм й історичного минулого, а також визначено як освітній процес впливає на формування їх правосвідомості. Стаття містить аналіз наукової літератури з психології, права та історії, а також результати емпіричних досліджень, проведених серед студентів вищих навчальних закладів. У роботі підкреслено, що основними критеріями розвитку правової свідомості студентів історико-юридичного профілю є правові знання, рівень правової освіченості, ставлення до правових норм, стійкість правових переконань, ціннісні орієнтації, сформованість правових установок та виявлена у поведінці відповідність чи невідповідність правовим нормам. Відмічено, що в якості критеріїв оцінки ступеня сформованості правової свідомості студентів історико-юридичного профілю можна визначати рівні розвитку кожної з її компонентів: предметний, мотиваційно-ціннісний, рефлексивно-оцінювальний та особистісно-змістовний. Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції психологічних знань у процес навчання майбутніх спеціалістів у галузі історії та юриспруденції. Стаття буде корисною для викладання юридичних та історичних дисциплін, студентів цих спеціальностей, а також усіх, хто цікавиться питанням психологічних особливостей формування правосвідомості.

Ключові слова: правосвідомість, здобувачі освіти юридичного профілю, здобувачі освіти історичного профілю, компоненти правової свідомості.

Постановка проблеми. У контексті стрімких соціальних змін, глобалізації, посилення правових аспектів міжнародного права та розвитку інформаційних технологій, правосвідомість стає ключовим елементом, який впливає на рівень правової культури суспільства. У юридичній освіті правосвідомість є основою професійної діяльності, оскільки без глибокого розуміння правових принципів та норм неможливо досягти ефективної правореалізуючої практики. Водночас, для

студентів історичних спеціальностей, вивчення правових аспектів минулих епох дозволяє краще зрозуміти сучасні правові реалії, оскільки історія права є невід'ємною частиною загальної історії цивілізацій.

Особливість формування правосвідомості у студентів зазначених профілів полягає у різних підходах до навчання: якщо для майбутніх юристів акцент робиться на засвоєнні нормативно-правових актів та методів їх застосування, то для

студентів-істориків важливим є розуміння історичного розвитку права та вплив історичних процесів на формування правових інститутів.

Актуальність даної теми визначається сучасними викликами, зокрема, потребою в правовій освіченості молоді для забезпечення дотримання прав людини, розвитку демократичних інститутів, запобігання корупції та зміцнення правової держави, що є особливо актуальним в умовах воєнного часу. Однак, недостатньо вивченим залишається питання предикторної структури психологічних компонентів, які впливають на процес формування правосвідомості сучасної молоді, що створює запит на дослідження даної теми саме в психологічній площині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку правової свідомості студентської молоді в науковій літературі розкрита доволі широко, але далеко не завжди уніфіковано визначена. Проблема формування правосвідомості здобувачів освіти історико-юридичного профілю розглядається сучасними авторами у декількох аспектах: 1) філософському (Л. Макаренко [6], Чалчинський І. [8] та ін.); 2) соціологічному (С. Кононенко [2], П. Кравченко [4] та ін.); 3) структурно-функціональному (О. Кобець [1], А. Луцький [5] та ін.).

С. Кононенко вказує на складність правової свідомості як явища, яке взаємодіє з внутрішніми (психічними) та зовнішніми (соціальними) факторами, що провокує необхідність дослідження її розвитку в контексті функціональних зв'язків, які об'єднують всі компоненти в одне цілісне утворення [3].

Я. Яронов у своїх роботах розглядає ряд факторів, які ускладнюють процес формування правосвідомості. Він вказує на традиційне розщеплення ідеології, соціального та політичного менталітету, що є характерним для культури сьогодення. Це призводить до руйнування стереотипів, які вже вкоренилися в свідомості та поведінці особистості і для багатьох людей це може стати глибокою нервово-психічною травмою [9].

Метою статті є визначення психологічних особливостей правосвідомості у студентів юридичних та історичних спеціальностей з урахуванням її предикторної структури та системоутворюючих факторів.

Виклад основного матеріалу. Узагальнюючи досвід науковців, що займаються проблемою правової свідомості, можна визначити, що основними критеріями розвитку правової свідомості студентів історико-юридичного профілю є правові зна-

ння, рівень правової освіченості, ставлення до правових норм, стійкість правових переконань, ціннісні орієнтації, сформованість правових установок та виявлена у поведінці відповідність чи невідповідність праву [7]. Кожен із цих аспектів є суттєвим, і водночас, він слугує як показник, що відображає рівень віддаленості (низький, середній, високий) у розвитку правової свідомості студентів, що у майбутньому мають пов'язати життя з правовою сферою. Важливим фактором для визначення рівня правової свідомості студентів є їхня власна поведінка, яка може бути конструктивною чи деструктивною по відношенню до актуальних правових норм [6].

При вивченні проблеми правової свідомості важливо враховувати, що існують різні внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на неї та визначають закономірності її розвитку. Ці фактори включають рівень розвитку когнітивної та емоційно-вольової сфер, особливості соціального оточення, характер та форму психологічного впливу в конкретний момент життя людини. Ці чинники відіграють роль не лише у формуванні особливостей правової свідомості, але й впливають на розвиток особистості взагалі, формуючи вибір психологічних стратегій для її реалізації [4].

Цілісна оцінка структурних складових правосвідомості дозволяє виділити три рівні. Високий рівень, де всі компоненти правосвідомості позитивно спрямовані і отримують стійку високу оцінку за всіма критеріями всередині кожного компонента. Особливістю цього рівня є розвиток потреб та навичок у самостійному поповненні правових знань та активна правова позиція. Цей рівень також називають розвиненою або позитивною правосвідомістю, він передбачає систематизовані та глибокі знання, а також активну взаємодію з правом [2].

Середній рівень відображає ситуацію, де правові знання та ставлення мають певну єдність і стійкість, але правова поведінка залежить від зовнішніх факторів та обставин. Юнакам цього рівня властива достатня усвідомленість та стійкість правомірної поведінки, але вони мають менше активності. Середній рівень включає адекватні знання права, позитивне ставлення до нього, здатність застосовувати правові знання на практиці та позитивну мотивацію поведінки [3].

Низький рівень вказує на недостатню усвідомленість та стійкість основних компонентів правосвідомості у юристів, а правова поведінка залежить від конкретної ситуації через несформовані внутрішні регулятори. Цей рівень відображає

недостатню інформованість щодо правових норм, байдуже ставлення до них, нестійку правову позицію та нездійснення відповідних дій у правовій сфері [2].

Під час організації емпіричної частини дослідження, наша мета полягала в аналізі рівня розвитку складових компонентів правової свідомості майбутніх юристів та майбутніх вчителів історії. В якості критеріїв оцінки ступеня сформованості правової свідомості студентів історико-юридичного профілю були визначені рівні розвитку кожної з її компонентів, а саме: предметного, мотиваційно-ціннісного, рефлексивно-оцінювального та особистісно-змістовного.

Експериментальною базою дослідження стали два вищі навчальні заклади: 1) Криворізький державний педагогічний університет (респондентами були студенти історичного профілю); 2) Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (респондентами були студенти юридичного профілю). Вибірка респондентів складалася з 35 студентів історичного профілю та 86 студентів юридичного профілю.

У емпіричному дослідженні було задіяно три діагностичні методики: 1) «Мотиви вибору професії» Р. Овчарова; 2) «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса; 3) «Тест-опитувальник самоствавлення» В. Століна, С. Пантелєєва.

На першому етапі дослідження завданням було оцінити мотиваційно-ціннісний компонент сформованості правової свідомості студентів, які навчаються на спеціальностях юридичного та історичного профілів. Для аналізу домінуючого типу мотивації у виборі професії була задіяна методика «Мотиви вибору професії» Р. Овчарова. З її допомогою ми отримали можливість визначити домінуючі типи мотивації юнацтва у виборі професії, а саме: внутрішні індивідуально-значущі мотиви,

внутрішні соціально-значущі мотиви, а також зовнішні позитивні чи негативні мотиви.

Статичні дані про мотиви вибору професії у групі здобувачів освіти юридичного профілю (рис. 1) вказують на наявність динаміки між внутрішніми та зовнішніми факторами, а також між позитивними та негативними мотивами. Кількісно-якісний аналіз даних дозволив відмітити, що внутрішні індивідуально значущі мотиви переважають у 35 % студентів. Це може вказувати на те, що значна частина юнаків обирає юридичну професію через власні переконання, інтереси або життєві пріоритети. Важливими тут є почуття справедливості, прагнення до аналітичного мислення, інтерес до права тощо.

Зовнішні негативні мотиви займають найменший кількісний параметр (11 %). Припускаємо, що у цю групу увійшли студенти, які вибрали професію юриста через тиск з боку сім'ї, відсутність інших варіантів, або як альтернативу для поточних життєвих умов (наприклад, якщо їх не влаштовує поточне місце роботи, невисокий рівень заробітної плати в інших сферах, і т.д.). При цьому у 32 % респондентів фігурують зовнішні позитивні мотиви. Студенти в цій категорії можуть бути мотивовані перспективами кар'єрного зростання, високою заробітною платою, або соціальним престижем, який мають в суспільстві представники юридичної професії.

Кількісно-якісна оцінка даних отриманих на вибірці здобувачів освіти історичного профілю показала наявність розбіжностей у статистичних даних між вибіркою респондентів студентів майбутніх юристів. Зокрема, у студентів історичного профілю внутрішні індивідуально значущі мотиви є переважаючими у 50 % респондентів, при цьому у 30 % студентів майбутніх істориків в пріоритеті є внутрішні соціально значущі мотиви.

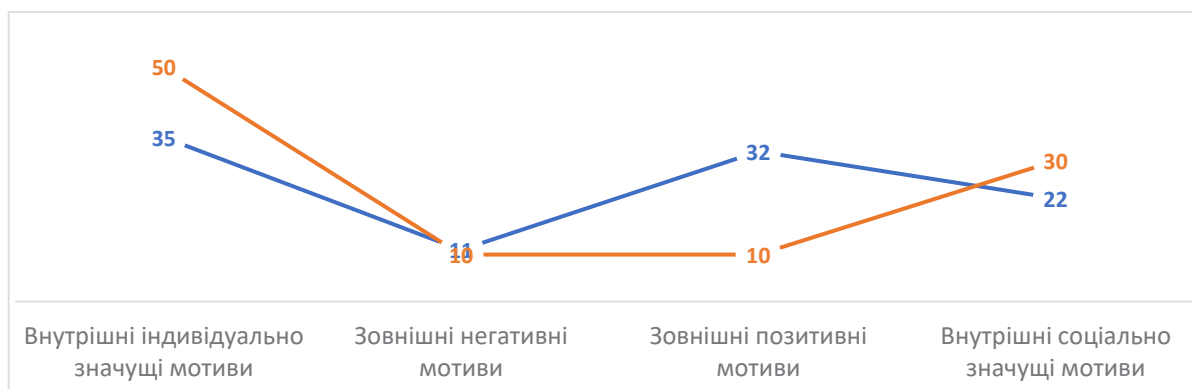


Рис. 1. Розподіл мотивів вибору професії у групі студентів юридичного та історичного освітнього профілю

На другому етапі діагностичного дослідження була задіяна методика «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса (рис. 2). Результати аналізу статистичних даних на вибірці студентів юридичного профілю показали, що переважаюча більшість респондентів має показник «спрямованість на себе» (46 %). Це вказує на високу концентрацію у вибірці студентів, які прагнуть досягти особистого успіху, винагороди та задоволення. Це може також свідчити про потенційну конкурентоспроможність, амбітність та бажання досягнути високого статусу в професійній сфері. У контексті юридичної кар'єри це корисно для індивідуальної практики, але може створити проблеми в командних завданнях чи проектах.

Значно менша частина студентів орієнтована на роботу та ділові завдання («спрямованість на справу» 12 %). Це може бути ознакою того, що не всі майбутні юристи зацікавлені в глибокому розумінні та розв'язанні ділових проблем, що у майбутньому може відобразитися в незацікавленості в тривалій діловій практиці чи науковій роботі в цій сфері. Значний відсоток студентів (42 %) прагне до підтримки стосунків з людьми та орієнтована на колективну діяльність. Це важливо для юридичної професії, де навички комунікації та співпраці часто є ключовими. Ці студенти можуть бути ефективними в командних проектах та ситуаціях, де потрібна взаємодія з клієнтами, колегами чи партнерами.

Студенти історичного профілю, згідно з представленими даними, мають помірну спрямованість на себе (30 %). Такі юнаки, ймовірно, знаходять баланс між своїми індивідуальними потребами й цілями та зовнішніми вимогами й очікуваннями. Високий показник у цій категорії «спрямованість на справу» (30 %) свідчить про те, що студенти

історичного профілю мають сильну орієнтацію на роботу з матеріалом, дослідження, аналітику та прагнення досягати конкретних результатів у своїх академічних заняттях. Вони, можуть виявляти високу відданість справі і мають тенденцію до глибокого занурення в теми, пов'язані з історичними подіями та процесами.

Схожий з юристами високий рівень спрямованості на спілкування (40 %) може вказувати на те, що студенти історичного профілю цінують соціальну взаємодію та обмін ідеями з однолітками, викладачами та іншими фахівцями. Вони можуть бути схильними до роботи в групах, проведення дискусій та публічних виступів, що є важливим для розвитку навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Загалом, здобувачі юридичного профілю можуть бути більш сфокусовані на особистісних цілях та саморозвитку, в той час як здобувачі історичного профілю – на виконанні справ та завдань. Обидві групи демонструють високу потребу в спілкуванні, що є важливим для професійного розвитку в будь-якій профільній області.

Результати діагностичного дослідження за рефлексивно-оцінювальним критерієм здійснювався за допомогою тесту-опитувальника самоставлення (В. Століна, С. Пантелеєва).

Діагностичне вивчення особливостей самоставлення серед студентів майбутніх юристів виявило ряд закономірних тенденцій (рис. 3). Перш за все, варто відзначити, що більшість студентів мають високий рівень самоповаги та аутосимпатії, які складають 40 % та 60 % відповідно. Це позитивні показники, які можуть сприяти їхньому професійному розвитку та загальному благополуччю. Здатність позитивно сприймати себе і висока самоповага часто коре-

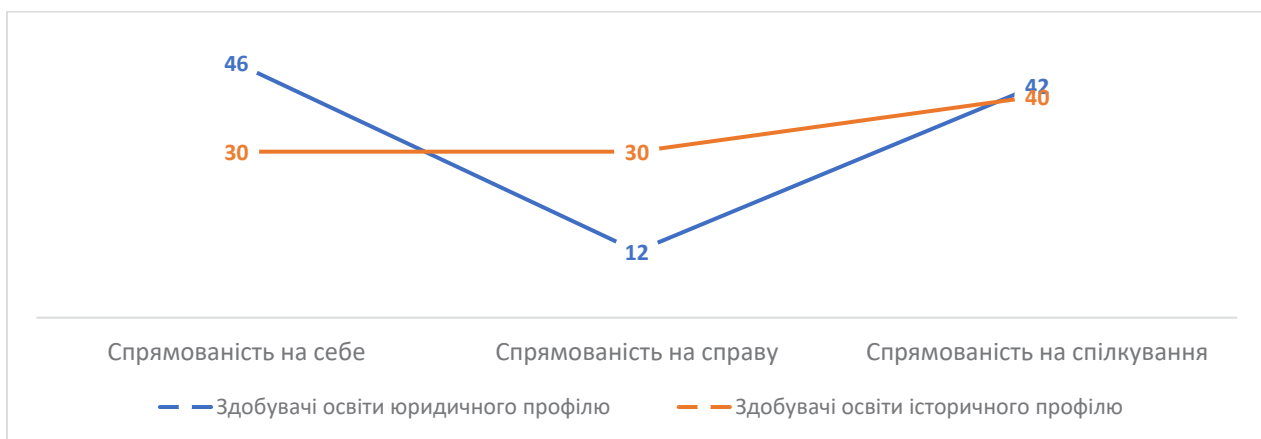


Рис. 2. Розподіл показників спрямованості особистості здобувачів освіти юридичного та історичного профілю

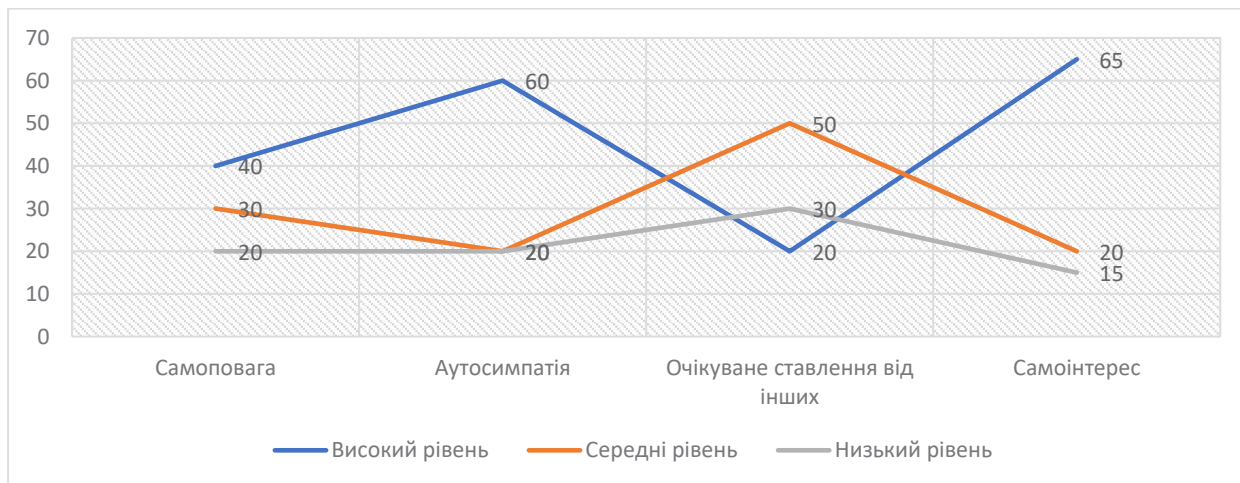


Рис. 3. Розподіл показників самоставлення у здобувачів освіти юридичного профілю

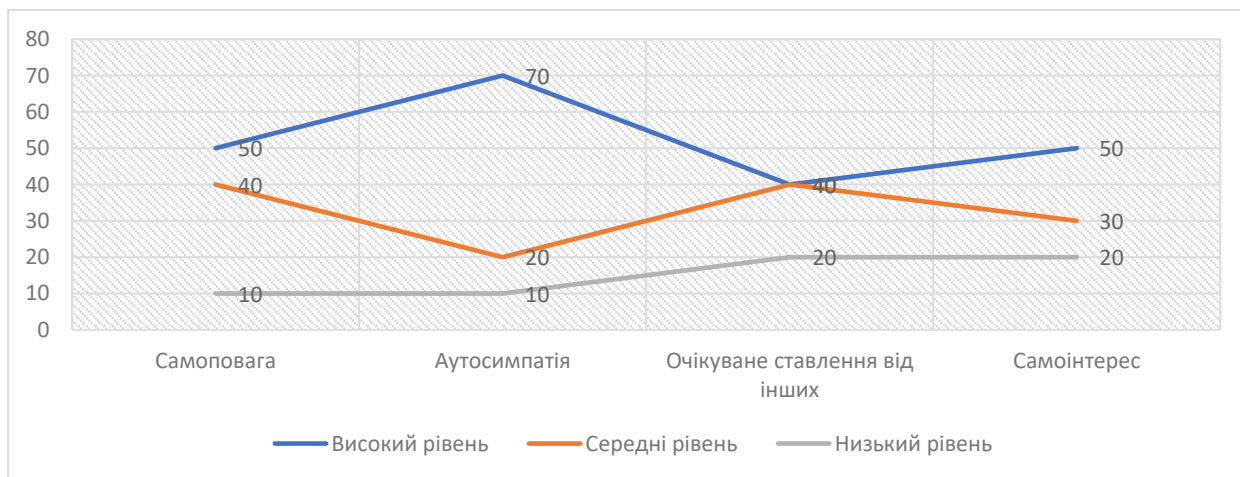


Рис. 4. Розподіл показників самоставлення у здобувачів освіти історичного профілю

люють з професійним успіхом та особистісним зростанням.

Тим не менше, показники за шкалою очікуваного ставлення від інших свідчать, що більшість студентів мають середній рівень таких очікувань (50 %), але при цьому 30 % юнаків мають низький рівень очікувань від соціуму. Це може вказувати на деякі проблеми в соціальній сфері, можливо, на недостатню віру в соціальну справедливість або на скептичне ставлення до оточуючих. При цьому за шкалою «самоінтерес» 65 % студентів мають високий рівень, що може свідчити про високий ступень мотивації та прагнення до особистісного та професійного розвитку. У цілому отримані статистичні дані свідчать, що студенти майбутні юристи демонструють високий рівень самоставлення в ряді ключових аспектів, які є важливими для їхньої майбутньої кар'єри та життєвого успіху. Однак варто звернути увагу на потенційні

проблеми в соціальних очікуваннях, які можуть потребувати подальшого дослідження та корекції.

Кількісно-якісний аналіз даних по вибірці студентів історичного профілю показав, що 50 % юнаків мають високий рівень самоповаги, що свідчить про сильну позитивну самооцінку та внутрішню впевненість. Низький рівень самоповаги має лише 10 % студентів, що може вказувати на загально позитивний клімат в середовищі історичної освіти. Найвищий показник було зафіксовано за шкалою «аутосимпатія» (70 %), що може бути індикатором задоволеності собою та своєю діяльністю.

Розподіл студентів за категорією «очікуване ставлення від інших» є роздібненим між високим та середнім рівнем (по 40 %), з часткою на низькому рівні в 20 %. Це може відображати реалістичні очікування студентів щодо того, як інші ставляться до них, з невеликою кількістю студентів, що можуть

відчувати соціальну невпевненість або мають проблеми з міжособистісними взаєминами.

Половина студентів мають високий рівень самоінтересу, що може вказувати на мотивацію до досягнення особистісного успіху та розвитку. Середній та низький рівні самоінтересу (30 % та 20 % відповідно) можуть відображати більш колективістські погляди або зосередженість на зовнішніх цілях, не пов'язаних із власними інтересами.

У цілому, кількісно-якісний аналіз даних вказує на те, що студенти історичного профілю мають позитивне самоставлення з високими показниками самоповаги та аутосимпатії. Вони також мають реалістичні очікування відносно ставлення інших та виражають здоровий самоінтерес, що може сприяти їхньому особистісному розвитку та академічному успіху.

Висновки. Правосвідомість особистості має складну структуру, що поєднує в собі різні психологічні аспекти. Для об'єктивної оцінки необ-

хідно враховувати всі компоненти структури та їх взаємодію в комплексі. У ході емпіричного дослідження було вивчено рівень розвитку складових правової свідомості у студентів юридичного та історичного профілів. Студенти обох спеціальностей виявили сильні внутрішні мотиви вибору професії, проте у студентів юридичного профілю більш важливими виявилися зовнішні позитивні мотиви, такі як кар'єрне зростання і соціальний статус. Аналіз спрямованості особистості показав, що здобувачі освіти юридичного профілю мають сильну спрямованість на себе, в той час як студенти-історики виявили баланс між особистісними інтересами та схильністю до виконання завдань. Високі показники самоповаги та аутосимпатії відмічаються у студентів обох профілів, що є позитивним фактором для їхнього майбутнього професійного розвитку. При цьому зафіксовано відмінності у соціальних очікуваннях, які можуть впливати на їх міжособистісну взаємодію та професійну адаптацію.

Список літератури:

1. Кобець О. В. Структура професійної правосвідомості юриста. *Педагогіка і психологія. Формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2017. Вип. 36. С. 389-398.
2. Кононенко С. В. Методологічні підходи розроблення психолого-педагогічних аспектів розвитку правосвідомості майбутніх фахівців юридичного профілю. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71) № 1 2021. С. 147-151.
3. Кононенко С. В. Психологічні компоненти розвитку правосвідомості майбутніх юристів. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Психологія*. Випуск 3. 2021. С. 59-63.
4. Кравченко П. А. Активна роль правосвідомості в правовій регламентації людської діяльності. *Філософські обрії*. 2016. № 36. С. 61-69.
5. Луцький А. І. Вплив правової ідеології на правосвідомість юриста. *Науково-інформаційний вісник Івано-Франківського університету права імені Короля Данила Галицького: Журнал. Серія Право*. № 2 (14), 2016. С. 10-16.
6. Макаренко Л. О. Правосвідомість як необхідна складова частина реалізації правосуб'єктності. *Право і суспільство*. 5. 2018. С. 22-28.
7. Нагорняк С. В. Компоненти, критерії та показники формування правосвідомості студентів-правознавців. *Науково-педагогічний вісник*. 2018. 67 с.
8. Чалчинський І. Проблеми становлення професійної правової культури в Україні. *Вісник Академії управління МВС* № 4 (16). 2010. С. 73-79.
9. Яронов Я. Правова культура юриста. *Науково-інформаційний вісник Івано-Франківського університету права імені Короля Данила Галицького. Серія Право*. № 5 (17). 2018. С. 72-77.

Kolly-Shamne A.V., Dribas S.A., Honcharov A.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF LEGAL AWARENESS IN STUDENTS OF LEGAL AND HISTORICAL EDUCATION PROFILES

The article is dedicated to the analysis of psychological aspects in the formation of legal consciousness among students studying in legal and historical specialties. The work examines key factors influencing the development of legal consciousness in young people preparing to become specialists in the fields of law and history. An emphasis is made on the psychological characteristics of students that determine their attitude towards legal norms and historical past, as well as how the educational process affects the formation of their legal consciousness. The article contains an analysis of scientific literature in psychology, law, and history, as well as results of empirical studies conducted among students of higher education institutions. The work

highlights that the main criteria for the development of legal consciousness in students of historical and legal profiles are legal knowledge, the level of legal education, attitude towards legal norms, stability of legal convictions, value orientations, the formation of legal attitudes, and the manifestation of compliance or non-compliance with legal norms in behavior. It is noted that the criteria for assessing the degree of formation of legal consciousness in students of historical and legal profiles can be determined by the levels of development of each of its components: the substantive, motivational-value, reflective-evaluative, and personal-content components. The results of the study emphasize the importance of integrating psychological knowledge into the educational process for future specialists in history and jurisprudence. The article will be useful for teachers of legal and historical disciplines, students of these specialties, and anyone interested in the issue of the psychological aspects of the formation of legal consciousness.

Key words: *legal consciousness, students of legal profile, students of historical profile, components of legal consciousness.*

UDC 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/07>**Kolomiets L.I.**

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

Shulga G.B.

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

Lebed I.B.

Communal Higher Education Institution «Vinnytsia Humanities Pedagogical College»

THEORETICAL AND EMPIRICAL ASPECTS OF STUDYING PROBLEMS OF PROFESSIONAL SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUNG SPECIALISTS

The article presents theoretical and empirical generalizations regarding the study of the problem of professional subjective well-being of young professionals. The scientific views of foreign and native scientists on the definition of the essence of professional subjective well-being, its factors and features are analysed. It is noted that the conditions of modern uncertainty can induce the appearance of negative experiences of young professionals in the professional and organizational environment, which affects the experience of professional subjective well-being.

It was found that professional subjective well-being is an integrative entity that combines cognitive assessment and emotional experiences of young professionals regarding the optimality of their own professional functioning, taking into account subjectively significant criteria. It is explained that the professional subjective well-being of young professionals characterizes the degree of satisfaction with various subjectively significant aspects of one's own professional life, which depends on expectations and compliance of the achieved level with the standards of the quality of professional life.

As indicators of the professional subjective well-being of young professionals, the peculiarities of professional self-identity and professional identification, the need for professional and career growth, the degree of professional autonomy and professional self-efficacy, professional motivation, as well as the general level of satisfaction with various spheres of life have been determined.

Generalized trends of empirical research of psychological features of professional subjective well-being of young professionals are presented. The predominance of the average level of experiencing professional subjective well-being and most of the studied indicators was found. Thanks to the conducted correlation analysis, the existence of a statistically significant direct relationship between the investigated indicators of professional subjective well-being of young professionals was confirmed.

Attention is drawn to the need for further study of the peculiarities of professional subjective well-being depending on gender, length of service, employment field, in internally displaced persons, migrants, etc.

Key words: *professional subjective well-being, features of professional subjective well-being of young professionals, conditions of uncertainty, professional self-efficacy, professional motivation, professional self-realization, life satisfaction.*

Statement of the problem. Conditions of global instability, wartime risks stimulate significant transformations of the life and professional environment of Ukrainian citizens, affect the possibilities and effectiveness of their personal and professional self-realization. This problem is quite acute for young professionals who encounter professional challenges and difficulties already at the initial stages of integration into the professional community. The difficulties of adapting to organizational norms and rules, the imbalance and conditions of competition in the

modern labour market, the risk of losing a job due to socio-political and socio-economic instability additionally increase the concerns of young professionals regarding their professional potential and the success of the process of professional self-realization. This can negatively affect the process of their career growth and professional development in general, cause the appearance of formations that can lead to the loss of significant career orientations, the commission of inconsistent professional actions, the appearance of destructive experiences in relations with colleagues,

which will significantly limit opportunities development of personal and professional potential.

Analysis of recent research and publications. Aspects of research into the problem of personal well-being are reflected in the publications of foreign (E. Diner, M. Seligman, K. Riff, etc.) and native scientists (O. Abramyuk, O. Bondarchuk, O. Vernyk, O. Voytenko, T. Danylchenko, N. Kargina, T. Kyrpenko, I. Korobka, A. Kurova, O. Lukasevich, I. Semkiv, A. Kharytynskyi, Yu. Shvalb, etc.). The disclosure of individual features of professional subjective well-being can be found in the works of foreign scientists (A. Bakker, J. Heckman, G. Oldham, M. Schultz, P. Warr, etc.) and representatives of Ukrainian psychology (I. Bolotnikova, O. Bondarchuk, N. Volynets, H. Gumenyuk, A. Kovalenko, O. Kokun, B. Pakhol, etc.).

At the same time, we believe that further study of the selected problem is relevant and timely in view of the need for scientific development of factors of professional success of an individual, in particular at the early stages of professionalization, as well as in conditions of modern instability. Thus, the **purpose of the article** is to generalize the results of the theoretical and empirical analysis of the problem of professional subjective well-being of young professionals.

Presentation of the main material of the study with a full justification of the obtained scientific results. Among the categories used to describe the degree of individual satisfaction with the positive functioning of one's own functioning in the professional sphere, scientific publications currently use "occupational health", "professional well-being", "professional well-being in the field of professional activity", "subjective professional well-being", "quality of working life", "well-being at the workplace", etc.

In the publications of foreign scientists, the emergence of scientific reflections on the essence of "happiness at work" can be traced back to the experiments of E. Mayo, in which the high influence of the social and psychological climate on the productivity of an employee's personality was proven. R. Urbrock later used a new term – "job satisfaction", which E. A. Locke called a pleasant positive state that arises as a result of evaluating the work performed or one's own work experience due to the satisfaction of important needs [8, p. 51].

In J. Hackman, G. Oldham's model, the concept of "quality of working life" appears in a combination of the following components: positive mood, high personal motivation, job satisfaction, quality of task performance, absence of absenteeism. This is facilitated

by experiencing the meaningfulness of work, responsibility for one's own results, and understanding the results of labour activity. R. Mirvis and E. Lowell believe that safe working conditions, wages, equal opportunities in employment, promotion in service and career, availability of opportunities to learn and grow, protection of employee's rights contribute to a high quality of working life [8, p. 60-61].

V. Torrissi explains the term "well-being in the working environment" as a set of subjective perceptions of a specialist regarding such key dimensions as physical, organizational, relational and personal satisfaction. K. Danna, R. Griffin with the concept of "well-being at the workplace" combine satisfaction with life in general, satisfaction with work, general health, and satisfaction with social life, family environment, rest, pay, opportunities at work, etc. are called its important indicators. P. Warr in the structure of "happiness at work" singles out pleasure, satisfaction, subjective well-being; accordingly, "unhappiness at work" means dissatisfaction, tension, anxiety, depression [10].

In the end, we consider it appropriate to mention E. Diener's definition of the concept of "subjective well-being at the workplace" as job satisfaction accompanied by frequent positive emotions and infrequent negative emotions. Employees who are dominated by negative emotions are more likely to suffer from burnout or workaholism [8, p. 59].

In the publications of M. Seligman, the well-being of employees is interpreted in the unity of mental, physical and financial components. In particular, the scientist explains mental well-being as the presence of positive emotions and achievements, a sense of involvement in the daily process, fairly positive relations with the environment, defined functioning goals [11].

Models of professional well-being of the individual within the framework of K. Riff's concept are also being developed in foreign research. In particular, P. Warr considers professional well-being as a psychological structure determined by the conditions and content of work, which consists of one integral indicator – "integrated functionality" and four primary components: the desire for growth and development, autonomy, emotional well-being, competence. In turn, M. Schultz hierarchizes professional well-being, distinguishing it from job satisfaction, and introduces components to it: the presence of positive relationships in the organization; professional self-acceptance; a sense of professional autonomy; the presence of conscious professional goals; competence in communication; professional development [8, p. 65].

A. Bakker, W. Oerlemans identified 5 components-indicators of professional well-being, among them are positive (involvement, happiness at work, job satisfaction) and negative (workaholism, burn-out) [9].

In the studies of Ukrainian scientists, the use of several terms is also noticeable to denote the peculiarities of the individual's experience of the attitude to his own professional activity. In particular, H. Humenyuk, within the framework of the psychology of occupational health, defines as a key task the focus on the study of mental and psychological health resources of specialists, their preservation during the performance of professional activities with an orientation to long professional longevity and maintenance of professional self-efficacy, as well as the study of factors of satisfaction by the work of employees [5]. T. Dzyuba considers professional health to be an internal, psychological factor that affects the formation of individual meanings of the professional existence of an individual and depends on the changing conditions of the professional environment, the performance of professional roles [6].

Scientist I. Bolotnikova considers professional well-being and vitality to be important factors of professional health of an individual [1]. In her understanding of professional well-being, I. Bolotnikova relies on J. E. Van Horn's multidimensional model of professional well-being, which combines 5 components: emotional component (assessment of job satisfaction, lack of emotional exhaustion); cognitive component (assessment of the employee's intellectual potential and probable exhaustion (mental fatigue) from information perception); behavioural (social) component (assessment of the level of interpersonal relations and depersonalization (indifference or negative attitude towards the environment); motivational component (assessment of the specialist's desire for professional development, the level of his professional competence); psychosomatic component (assessment of physical condition, including the presence of diseases, somatic complaints, etc.) [12].

N. Volynets uses the term "psychological well-being of a working individual (employee)" and singles out 2 aspects important for understanding this category: "a global holistic subjective reflexive experience by an individual of the positivity and significance of his own "self-existence" as a whole and through the prism of its life realization in the environment of professional activity, which represents an integral assessment of the life of a working person, positive affects in relation to the work performed, the organizational environment and, as a result, life in general"; the sub-

jective experience of living a situational experience in the context of professional activity as a harmonious combination of the individual's invested efforts to perform work, achieved work goals and received benefits (rewards, recognition, prospects, etc.) [4, p. 54].

O. Voytenko, in turn, testifies that the concept of "professional well-being" should be interpreted as a generalization regarding the fixation of an individual's attitude to professional activity, which reflects both social ideas about a prosperous (favorable) professional situation, and a subjective assessment of various aspects of real professional situations regarding oneself in the situation "here and now" [3, p. 58]. Professional well-being specifies the specialist's personal perception of his professional life, emotional reactions to it, which reflects his degree of satisfaction with professional activity. According to the definition of O. Voytenko, professional well-being is an integrated state that reflects the extent to which the specific needs of the employee's personality and his personal goals (career, growth, autonomy, competence, positive social relations) were realized in professional activity, which can compensate for work requirements, physical and psychological costs during the performance of professional activities [3, p. 62].

In O. Bondarchuk, N. Pinchuk's publication, the concept of "professional psychological well-being" is considered as a component of the psychological well-being of an individual. O. Bondarchuk, N. Pinchuk proposed the components of professional psychological well-being, namely:

- cognitive component – non-contradiction, integrity of the picture of the world, adequacy in relation to the current situation of life and professional activity, focus on professional and personal self-development;
- affective component – experiencing the success/failure of professional activity, satisfaction with relationships and professional relationships, satisfaction with career and enrichment of professional opportunities;
- conative component – ascertainment of actual success of professional activity, readiness and ability for professional self-development by specialty [2, p. 7-8].

O. Bondarchuk and N. Pinchuk identified the indicators of professional psychological well-being of educators as: self-acceptance as a specialist; professional and personal growth; determination of the goals of professional activity and directions and mechanisms of development; positive relations with other subjects in the environment of the educational organization; the ability to manage the educational

environment; professional self-determination and autonomy, etc.

We would also like to draw attention to the fact that in V. Pakhol's dissertation research, professional subjective well-being is defined in the context of "an integral indicator of the optimal functioning of an individual in a professional context, associated with the subjective assessment of various psychological and/or socio-psychological aspects of professional life" [8, p. 67]. The scientist refers to the factors that determine the structure of professional subjective well-being: the individual-personal component (satisfaction, self-efficacy, confidence, involvement, identity, meaningfulness, etc.); professional-personal component and organizational-contextual component (satisfaction with work and relationships in the team, psychological climate). V. Pahol draws attention to the fact that professional subjective well-being is both equivalent for different professions and dynamic depending on the professional context.

V. Pahol calls the following diagnostic indicators of professional subjective well-being: subjective economic well-being; subjective social well-being; professional psychological well-being; professional identity; professional demand; professional motivation; professional involvement; satisfaction with work and life in general; meaningfulness of life, etc. [8, p. 71-72].

Scientist O. Kokun is currently actively developing the problem of professional self-fulfilment of the individual, which is defined as the most important form of life self-fulfilment due to the high level of disclosure of personal potential in the chosen profession, development of abilities, inclusion in the profession, demand for professional qualifications and professional experience among other specialists. O. Kokun singled out two interrelated forms of professional self-realization: external professional (achievement of significant achievements in various aspects of the profession, recognition of achievements by the professional community, use of professional experience and achievements by other specialists); extraprofessional (self-improvement, increasing professional competence, development of qualities important for the profession, satisfaction with one's professional achievements, creative approach) [7].

Thus, we consider the professional subjective well-being of young professionals to be an integrative formation based on their cognitive assessment and emotional experiences according to the individual criteria of the "real – ideal "I" regarding the optimality of one's own professional functioning. Important indicators of the professional subjective well-being of

young professionals should be considered the peculiarities of professional self-attitude, the degree of identification with the professional community, the need for professional and career growth, the degree of professional autonomy and professional self-efficacy, professional motivation, as well as the general level of satisfaction with various spheres of life.

In the process of empirical research of the psychological features of professional subjective well-being of young professionals, the following diagnostic tools were used: "Methodology for assessing professional psychological well-being" by K. Rutt; "Questionnaire of professional self-realization" by O. Kokun; "Questionnaire "Cognitive features of subjective well-being" O. Kalyuk, O. Savchenko; "Questionnaire of professional self-efficacy" (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr; adaptation by O. Kredenzler); "Motives for choosing a profession" V. Semichenko; "Scale of negative impact of work" (D. Watson; adaptation by S. Maksymenko, O. Kokun, E. Topolov). The research sample consisted of 80 male and female graduates of higher education institutions with up to 3 years of work experience who work at their main place of work in public and private institutions, institutions and organizations. Mathematical and statistical data processing was carried out using the SPSS v.21.0 program.

The results of the empirical study showed several trends inherent in the studied sample: predominance of an average level of professional subjective well-being (50%); the orientation of young professionals to meet their own needs in professional development and self-improvement, in moving forward in the profession (33,8% at a high level); predominance of internal socially significant (37,5%) and internally individually significant motives (28,8%); predominance of an average level of self-assessment of professional self-efficacy (38,8% at a high level); satisfaction with the degree of relations in work teams (33,8% at a high level). Among the problematic points that lead to a decrease in professional subjective well-being, it was noted that young professionals do not understand the mechanisms of building their own careers and strategies for achieving subjectively significant personal and professional goals; lack of confidence in the sufficiency of one's own professional capabilities to achieve success in various professional situations; the existence of negative attitudes regarding the recognition of the achievements and competence of young professionals by more experienced colleagues.

The conducted correlation analysis (Pearson's test) showed the presence of a stable relationship between professional psychological well-being and the level

of life satisfaction in various areas ($p \leq 0,01$), professional self-fulfillments ($p \leq 0,05$), professional self-efficacy ($p \leq 0,01$), professional motivation ($p \leq 0,01$) and accompanying signs, which means the mutual reinforcement of these components in the structure of the professional subjective well-being of young professionals, the increase in overall satisfaction with life due to the achievement of professional needs and goals, personal disclosure in the profession, positive relationships in working environment.

Conclusions. The professional subjective well-being of young professionals characterizes the degree of satisfaction with various subjectively significant aspects of one's own professional life, which depends on expectations and compliance of the achieved level with the standards of the quality of professional life

(expectations and needs – existing circumstances and results) and is recognized as its criterion. Conditions of modern uncertainty can encourage the appearance of negative experiences of young professionals in the professional and organizational environment, which affects the experience of professional subjective well-being.

Prospects for further development of the researched problem can be directed to the study of gender characteristics of professional subjective well-being; comparison of the state of professional subjective well-being depending on length of service and field of employment; study of the peculiarities of the experience of professional subjective well-being among internally displaced persons, migrants in new conditions of professional activity and life, etc.

Bibliography:

1. Болотнікова І. В. Професійне благополуччя і життєстійкість як фактори професійного здоров'я. *Збірник матеріалів конференції «Особисті та ситуативні детермінанти здоров'я»*. 2019. 252 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL : <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7490>
2. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*. 2023. № 5. С. 5-14. Електронний ресурс. Режим доступу: DOI: 10.48020/mpj.2023.01.01
3. Войтенко О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: DOI: 10.33099/2617-6858-2023-73-3-57-64
4. Волинець Н. В. Теоретична фокусно-холістична модель психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Актуальні проблеми психології*, 2018. № 7(45). С. 74–99. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL : [Aktual_probl_psychol_Vol_7_Issue_45.pdf](http://aktual_probl_psychol_Vol_7_Issue_45.pdf) (iitta.gov.ua)
5. Гуменюк Г. В. Ресурсність учених у проблематиці психології професійного здоров'я. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL : <https://www.bing.com/ck/a?!&>
6. Дзюба Т. Аксіопсихологічні аспекти професійного здоров'я особистості. *Psychology of Personality*. 2016. 7(1). [Електронний ресурс]. Режим доступу: DOI: 10.15330/ps.7.1.169-182
7. Коқун О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. *Національна академія педагогічних наук України – 25 років [інформаційний довідник]*. К.: Видавничий дім «Сам», 2017. С. 134-140.
8. Пахоль Б. Є. Соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості : дисертація за спеціальністю 053 Психологія на здобуття ступеня доктора філософії. К., 2020. 227 с.
9. Bakker A. B., Oerlemans W. G. M. Subjective well-being in organizations. *Handbook of Positive Organizational Scholarship*, 2011. P. 178-189.
10. Moore C. Subjective Wellbeing in Positive Psychology. 2019. Subjective Wellbeing in Positive Psychology (Incl. PDF)
11. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.
12. Van Horn J. E., Taris T. W. The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004. No. 3. P. 365-375. Doi: 10.1348/0963179041752718.

Коломієць Л.І., Шульга Г.Б., Лебедь Ю.Б. ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ

У статті представлено теоретико-емпіричні узагальнення щодо вивчення проблеми професійного суб'єктивного благополуччя молодих фахівців. Проаналізовано наукові погляди зарубіжних й вітчизняних учених на окреслення сутності професійного суб'єктивного благополуччя, його чинників й особливостей. Зазначено, що умови сучасної невизначеності можуть спонукати появу негативних переживань молодих фахівців у професійному й організаційному середовищі, що позначається на переживанні професійного суб'єктивного благополуччя.

З'ясовано, що професійне суб'єктивне благополуччя є інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивну оцінку й емоційні переживання молодих фахівців щодо оптимальності власного професійного функціонування з урахуванням суб'єктивно значущих критеріїв. Пояснено, що професійне суб'єктивне благополуччя молодих фахівців характеризує міру задоволеності різними суб'єктивно значущими аспектами власного професійного життя, яка залежить від очікувань і відповідності досягнутого рівня стандартам якості професійного життя.

У якості показників професійного суб'єктивного благополуччя молодих фахівців визначено особливості професійного самоставлення й професійної ідентифікації, потребу у професійному й кар'єрному зростанні, міру сформованості професійної автономності й професійної самоефективності, професійну мотивацію, а також загальний рівень задоволеності різними сферами життя.

Представлено узагальнені тенденції емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного суб'єктивного благополуччя молодих фахівців. Констатовано переважання середнього рівня переживання професійного суб'єктивного благополуччя й більшості з досліджуваних показників. Завдяки проведеному кореляційному аналізу підтверджено наявність статистично значущого прямого зв'язку між досліджуваними показниками професійного суб'єктивного благополуччя молодих фахівців.

Звернено увагу на необхідності подальшого вивчення особливостей професійного суб'єктивного благополуччя залежно від статі, стажу роботи, сфери працевлаштування, у внутрішньо переміщених осіб, мігрантів та ін.

Ключові слова: професійне суб'єктивне благополуччя, особливості професійного суб'єктивного благополуччя молодих фахівців, умови невизначеності, професійна самоефективність, професійна мотивація, професійне самоздійснення, задоволеність життям.

УДК 159.9:61

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/08>**Мозгова Г.П.**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Руденко Л.М.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Співак Л.М.

Бердянський державний педагогічний університет

УВАГА ТА ЇЇ ПОРУШЕННЯ В КОНТЕКСТІ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА БІОСОЦІАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ: АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙ

Стаття присвячена питанню уваги та її порушень у контексті нейропсихологічної та біосоціальних моделей в розрізі аналізу публікацій. Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що проблеми з увагою є поширеним явищем. Все це призвело до появи вагомих досліджень з даного питання.

У роботі досліджено напрацювання вченого М. Саїфа. Проаналізовано його статтю «Клінічна ефективність протоколів нервового зворотного зв'язку в лікуванні синдрому дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ): систематичний огляд». Розглянуто погляд автора на біосоціальну та нейропсихологічну модель. Визначено вплив саморегуляції на покращення уваги.

Описано працю вченої М. Федоренко «Психодіагностика та психокорекція синдрому гіперактивності у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю»; розглянуто її погляд на біосоціальну модель, в тому числі її твердження, що чинниками порушення уваги є алкоголізм батьків дитини, психічні розлади у батьків, наявність кримінального оточення.

Охарактеризовано працю В. Левченко «Соціально-психологічні засади зниження проявів гіпердинамічного синдрому у дітей шкільного віку». Визначено, що основними чинниками покращення уваги є набуття дитиною нового емоційного досвіду, формування навичок самоконтролю, регуляція рухової активності.

Звернено увагу на працю Б. Ткача «Нейропсихологічний підхід до розуміння синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю: етіологія, діагностика, корекція». Розглянуто його ставлення до нейропсихологічної моделі; проаналізовано думку дослідника, що порушення уваги виявляються у спадковому аспекті тим, що рідні люди можуть мати проблеми з увагою та дисципліною, проблеми з успішністю під час навчання.

Висвітлено нейропсихологічну модель, яку дослідник О. Яцків підтримує у праці «Нейропсихологічний підхід у діяльності практичного психолога дошкільного навчального закладу». Згідно з нею, увага формується внаслідок організації мозкових процесів у психіці, що відбуваються у головному мозку від стовбурових до підкоркових утворень. Як наслідок, якщо субстрат є незрілим, то увага буде на низькому рівні.

Ключові слова: синдромом дефіциту уваги із гіперактивністю, біосоціальна модель, нейропсихологічна модель, підхід, порушення уваги, нейропсихологія, нейрофізіологія, поведінкові порушення, корекція.

Постановка проблеми. Сьогодні питанню уваги приділено досить вагоме значення. Безпосередньо це обумовлено тим, що увага впливає на всі аспекти діяльності людини. Зокрема, людина, яка має дефіцит уваги, не може повноцінно навчатися, працювати, самореалізовуватися. Причиною цього є те, що такій людині складно зосередитися та виконувати покладені на неї функції.

Тлумачення уваги як процесу пов'язане з тим, що будь-яка діяльність, котра супроводжується спрямованістю та зосередженістю на ній уваги людини, розгортається у часі, має початок і кінець. Виникає питання про синхронізацію уваги з діяльністю, оскільки своєчасна активізація уваги, яка співпадає з початком діяльності і навіть випереджає її, є обов'язковою умовою для ефективної реалізації цілей особистості [3, с. 21].

Розглядаючи увагу як постійну властивість особистості, треба врахувати те, що такі особистісні утворення, як мотиви, цінності, ідеали, еталони, цілі – спрямовують і регулюють увагу людини, наповнюючи її особистісним змістом. Увага залежить від властивостей особистості, в той же час є базовою властивістю, котра впливає на розвиток інших властивостей особистості, що виявляються у діяльності та взаємостосунках між людьми [5, с. 44].

Саме тому важливо дослідити питання уваги та її порушення через призму останніх наукових публікацій. Це дозволить визначити основні аспекти вияву уваги та її порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання сутності уваги та її порушень у контексті нейропсихологічної та біосоціальної моделей на основі аналізу публікацій вивчалось такими вітчизняними дослідниками, як: В. Левченко, Б. Ткач, М. Федоренко, О. Яцковий та ін. Також можна виокремити праці зарубіжного дослідника М. Саїфа. Вони вказують на те, що увага пов'язана з іншими аспектами розвитку людини, зокрема, соціальними та біологічними, крім того, робота мозку теж впливає на увагу людини.

Метою статті є розкриття сутності уваги та її порушень в контексті нейропсихологічної та біосоціальної моделей через призму аналізу останніх тематичних публікацій.

Виклад основного матеріалу. Нині питання порушення уваги набуло досить високої значущості у наукових дослідженнях. Це безпосередньо зумовлено тим, що увага відіграє важливу роль у розвитку людини та її самореалізації. Розуміння психологічних процесів уваги, уважності та спостережливості необхідне кожній людині, незалежно від віку і професійної спеціалізації. У сучасній психології феномени уваги поділяють на об'єктивні і суб'єктивні явища, котрі супроводжують акт уваги [2, с. 18].

Об'єктивні вияви уваги простежуються на різних рівнях психічної активності:

- на рівні поведінки – поза уваги, специфічна міміка, жести, повороти і нахили голови;
- на рівні моторики – це макро- і мікрорухи м'язів тіла та кінцівок, установлювальні рухи органів чуття на об'єкті уваги – очей і т. ін.;
- на нейрофізіологічному рівні – активація специфічних відділів головного мозку, стан серцево-судинної системи, особливості дихання [6, с. 205].
- До суб'єктивних виявів, які супроводжують акт уваги, належать:

- формальні характеристики когнітивного складу свідомості (ясність – невиразність, чіткість – розмитість, жвавість – нерухомість);

- характеристики змісту афективної сфери (зацікавленість – відсутність інтересу, здивування – байдужість і т. ін.);

- характеристики змісту вольової сфери (напруження зусиль – відсутність напруження, активність – пасивність і т. ін.) [7, с. 128].

Феномен уваги в регуляції поведінки й діяльності людини забезпечує такі ефекти, як пильнування, отримання знань, збільшення продуктивності та якості діяльності. У той же час увага, може бути в якості дезорганізатора діяльності. Прикладом може слугувати руйнування навички при надмірній увазі під час діяльності, смислове перенасичення, котре виникає при надмірній зоровій та слуховій фіксації на слові [8, с. 1].

У зв'язку із цим, неухважність не завжди розцінюється як негативне явище, а слугує запобіжником, котрий захищає свідомість від інформаційного перевантаження. Особливо це актуально у наш час стрімкого розвитку інформаційних технологій з тотальним засиллям засобів масової інформації та їх постійним тиском на свідомість людини [1, с. 6].

Людина, яка не може сконцентруватися, неважно виконує вказівки, постійно переключає свою увагу з одного об'єкта на інший, не може повноцінно здійснювати покладені на неї функції. Саме тому зростання значущості цього питання та поява різних моделей дослідження призводять до розвитку наукового бачення окресленої проблеми.

Зокрема, можна виокремити науковий доробок вченого М. Саїфа. У своїй статті «Клінічна ефективність протоколів нервового зворотного зв'язку в лікуванні синдрому дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ): систематичний огляд» він наголошує на тому, що в аспекті нейропсихологічної моделі ефективним є підхід нейрозворотного зв'язку [12, с. 120]. Згідно з цією моделлю використання різних потужностей частот дозволяє визначити наявність чи відсутність порушення уваги, оскільки відображення – це основа функціонування людського мозку.

Крім того, М. Саїф звертає увагу на біосоціальну модель, згідно з якою основним підходом є біологічний зворотній зв'язок. Як наслідок, увага покращується шляхом збільшення ефективності саморегуляції, що забезпечується за допомогою оцінювання фізіологічних сигналів під час тренування. Водночас саме тренування є взаємодією людини та комп'ютера. До прикладу, здійснюється

оцінювання людського мозку, що відображається на екрані комп'ютерного пристрою і, одночасно із цим, здійснюється аналіз візуального зворотного зв'язку.

Тренування передбачає виконання людиною певних розумових завдань під час її дослідження. Як наслідок, дослідник фіксує, що людина починає менше відволікатися та її гіперактивність зменшується, вона стає більш зосередженою, поставлені завдання виконуються швидше. Тобто дослідник спостерігає позитивний вплив застосування біосоціальної моделі.

В. Канг з колегами [13] дають опис нейропсихологічної моделі уваги, вказуючи на модульність та багатовекторність зв'язків окремих елементів у її будові між собою. Зокрема вони вказують, що кодування одного стимулу може заважати кодуванню інших стимулів. Цей ефект інтерференції вони позначають терміном «когнітивне маскування» і пояснюють його періодичним латеральним гальмуванням між нейронами асоціативної кори. Окрім того вони вказують на зв'язок явища когнітивного маскування із загальним рівнем збудження та впливом гальмівних процесів у головному мозку. Таким чином вони вказують на вагомий внесок балансу у нейродинамічних процесах, тобто співвідношення активаційних та гальмівних процесів на загальний рівень уваги.

Дослідниця М. Федоренко у праці «Психодіагностика та психокорекція синдрому гіперактивності у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю» концентрується на біосоціальній моделі вивчення порушення уваги [10, с. 66]. На її думку, на формування уваги у людини значний вплив має не лише її біологічна частина, але й соціальна. Так, оточення людини ще з дитячого віку здатне впливати на концентрацію уваги дитини, особливо, якщо це родина дитини. Наприклад, психологічна атмосфера у родині та стиль виховання призводять до того, що у дитини формується своєрідна структура психіки. Зокрема, сварки та конфлікти в родині, непорозуміння, прояви жорстокості негативно впливають на уважність, спричиняють порушення уваги у дитини. Водночас позитивний психологічний мікроклімат у родині, мотивуючі методи виховання, яскраві емоції, дозволяють формувати увагу у дитини потрібного рівня.

Щодо біологічних чинників формування уваги, М. Федоренко визначає такі, як: алкоголізм у батьків дитини, психічні розлади у батьків, наявність кримінального оточення. Важливим аспектом, на її думку, є матеріальне благополуччя родини, оскільки це може бути пов'язано із можливостями

розвитку дитини. Крім того, якщо дитина перебувала у закладах, що пов'язані із утриманням та тривалим проживанням дитини, наприклад, інтернат чи дитячий будинок, то увага дитини теж піддається негативному впливу.

Також вчена зауважує, що, якщо дитина має порушення пам'яті, то це може негативно вплинути також на її родину. Адже можливими наслідками є побутові конфлікти, сварки, завищені вимоги до дитини. Часто, порівнюючи дитину із іншими дітьми, що не мають порушень уваги, батьки несвідомо впливають на установку, яка пов'язана із тим, що увага дитини завжди буде розсіяна або несконцентрована.

Також дослідниця визначає такий фактор як органічне ураження центральної нервової системи, що може бути не у всіх дітей та дорослих. Тобто М. Федоренко основними чинниками визначає як спадкові, так і соціальні. Крім того, вона впевнена, що близько 2-3 чинників є біологічними та формуються на початку життя дитини, а вже інші – є соціальними і формуються уже в старшому віці.

Дослідниця В. Левченко у праці «Соціально-психологічні засади зниження проявів гіпердинамічного синдрому у дітей шкільного віку» теж звертає на роль соціальних чинників у формуванні уваги дитини [4, с. 172]. У межах її бачення біосоціальної моделі, негативні стимули здатні погіршувати стан уваги дитини. Такими стимулами вона називає докори дитині та звинувачення її у чомусь, замість похвали чи спроб допомогти у вирішенні певного питання. Тому дослідниця наголошує на потребі у психолого-корекційній роботі з родиною.

Зокрема, на її думку, увагу можна розвивати шляхом набуття дитиною нового емоційного досвіду, формування навичок самоконтролю, зниження рухової активності. Тут ефективними можуть бути методи, які пов'язані зі зростанням рівня контакту дитини із рідними та створенням певного емоційного поля у комунікації родини.

Проте В. Левченко констатує той факт, що складно дотримуватися вимог, оскільки батьки досить чутливо ставляться до настроїв дитини. Тож батьки мають працювати із увагою дитини поступово, не здійснюючи різких змін видів діяльності чи активностей. Має відбуватися закріплення навичок уваги, що відбувається шляхом належного виховання та створення життєвих умов.

Дослідник Б. Ткач у праці «Нейропсихологічний підхід до розуміння синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю: етіологія, діагностика,

корекція» дотримується думки, що увага та її порушення можна описати з допомогою нейропсихологічної моделі [9, с. 293]. Першочергово він вказує, що розвиток уваги є спадково зумовленим та залежить від перебігу вагітності. На його думку, порушення уваги виявляються у спадковому аспекті тим, що рідні людини можуть мати проблеми з увагою та дисципліною, проблеми з успішністю під час навчання. Нерідко рідні людини не наголошують на такому або ж спрацьовує захисний механізм, що полягає у забутті проблемних аспектів. Рідні можуть мати також нав'язливі думки чи тривожність, концентрацію на певних ритуалах, тики.

Б. Ткач зазначає, що увага та її порушення можуть залежати від перебігу вагітності. Зокрема, токсикоз, гестоз, загроза переривання вагітності, пологи раніше чи пізніше терміну, гіпоксія плоду, внутрішньоутробні інфекції є чинниками, що можуть впливати на порушення уваги. Крім того, на погіршення уваги можуть впливати також такі чинники як родова травма чи вживання матер'ю під час вагітності психоактивних речовин. Також можна зазначити, що зміни у структурі мозку теж здатні впливати на стан уваги. У його дослідженнях виявлено, що згідно з нейропсихологічною моделлю, не існує гену, який би відповідав за порушення уваги, оскільки структурно-функціональна система моральної поведінки виключає такий ген. Саме тому він наголошує, що порушення уваги або ж дефіцит уваги виявляються як відсутність уміння слідкувати за деталями, допущення дрібних помилок, забування речей, проблема утримання уваги тривалий період, часті відволікання, недотримання організації роботи, недотримання інструкцій, уникнення інтелектуальної роботи, забудькуватість, відволікання на зовнішні фактори.

Дослідник О. Яцків у праці «Нейропсихологічний підхід у діяльності практичного психолога дошкільного навчального закладу» теж дотримується нейропсихологічного підходу [11, с. 594] Згідно з ним, увага формується внаслідок організації мозкових процесів у психіці, що відбуваються у головному мозку від стовбурових до підкоркових утворень. Як наслідок, якщо субстрат є незрілим, то увага буде на низькому рівні. Саме тому вчений визначає низку аспектів впливу мозкових процесів на увагу (рис. 1).

При цьому вчений зазначає, що увагу складно розвинути без затребуваності зовнішнього світу. Так, якщо оточення ставить вимоги до розвитку уваги, то людина буде розвивати увагу, щоб дотримуватися поставлених завдань. Коли такі вимоги відсутні, то психогенез гальмується та сповільнюється, що негативно впливає на стан уваги у людини. Також увага може погіршуватися через деформації у мозку.

Висновки. Отже, проведене дослідження дозволило виявити, що публікації вітчизняних та зарубіжних дослідників ґрунтовно розкривають питання нейропсихіологічної та біосоціальної моделей розвитку уваги та її порушень. Згідно з науковими працями, чинниками порушення уваги може бути спадковість, зокрема: наявність порушень уваги у рідних; ускладнений перебіг вагітності та пологів, як-от, токсикоз, гіпоксія, передчасні пологи чи їх затримка; порушення у роботі мозку, наприклад, дезорганізація мозкової роботи. При цьому вчені наголошують на тому, що ген уваги відсутній, що спонукає до більш детального дослідження цього питання. Крім того, варто зауважити, оскільки структурно-функціональна система моральної поведінки виключає такий ген, то не можна говорити про можливість регулювати наявність чи відсутність порушень уваги у людини.



Рис. 1. Аспекти впливу мозкових процесів на увагу

Список літератури:

1. Бояршинова К. Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дітей та молоді. Клінічна настанова, заснована на доказах. Київ: Науково-дослідний інститут психіатрії МОЗ України, 2019. 66 с.
2. Бруннер Є. Увага, пов'язана з уявою та пам'яттю. *Психологічні науки*. 2016. Вип. 6. С. 18-23.
3. Зливков В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Левченко В. Соціально-психологічні засади зниження проявів гіпердинамічного синдрому у дітей шкільного віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наук. праць СНУ ім. В. Даля*. 2013. № 1(30). С. 172-179.
5. Поліщук Н. Біопсихосоціальна модель допомоги: основні принципи діагностики та лікування. *Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. Вип. 6. С. 43-47.
6. Савченко Т. Сутність уваги, уважливості і спостережливості як індивідуальних рис особистості. *Актуальні питання психології*. 2020. Вип. 10. С. 205-209.
7. Савченко Т. Системна організація уваги і загальні принципи її корекції як засіб оптимізації навчальної та професійної діяльності. *Теоретико-методологічні засади соціалізації особистості*. 2021. Вип. 1. С. 126-136.
8. Ступницька С. Біопсихосоціальна модель функціонування та обмеження життєдіяльності та здоров'я. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2020. 11 с.
9. Ткач Б. Нейропсихологічний підхід до розуміння синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю: етіологія, діагностика, корекція. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 21. С. 293-303.
10. Федоренко М. Психодіагностика та психокорекція синдрому гіперактивності у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2015. 285 с.
11. Яцків О. Нейропсихологічний підхід у діяльності практичного психолога дошкільного навчального закладу. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2016. 31. С. 594-606.
12. Saif M. Clinical efficacy of neurofeedback protocols in treatment of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): A systematic review. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2023. Vol. 335. 117-123 p.
13. Kang W, Pineda S., Rahman S., Voigt K., Malvaso A. Inhibitory Control Development: A Network Neuroscience Perspective. *Front Psychol*. 2022 Oct 10;13:651547. doi: 10.3389/fpsyg.2022.651547

Mozgova G.P., Rudenko L.M., Spivak L.M. ATTENTION AND ITS DISORDERS IN THE CONTEXT OF NEUROPSYCHOLOGICAL AND BIOSOCIAL MODELS: ANALYSIS OF PUBLICATIONS

The article is devoted to the issue of attention and its disorders in the context of neuropsychological and biosocial models in the aspect of analysis of publications. The relevance of the research topic is due to the fact that nowadays quite a lot of attention is paid to such problems, which is a common phenomenon. All this led to the appearance of significant research on this issue.

The work of the scientist M. Saif is studied. His article "Clinical effectiveness of neurofeedback protocols in the treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): a systematic review" was analyzed. Its biosocial and neuropsychological model is considered. The influence of self-regulation on improving attention was determined.

The work of scientist M. Fedorenko "Psychodiagnosis and psychocorrection of hyperactivity syndrome in preschool children with mental retardation" is described. Its biosocial model is described. Her statement that the presence of alcoholism in the child's parents, mental disorders in the parents, and the presence of a criminal environment are the factors of attention disorders.

The characteristic work of V. Levchenko "Social and psychological principles of reducing manifestations of hyperdynamic syndrome in school-age children." It was determined that the main factors in improving attention are the child's acquisition of new emotional experience, the formation of self-control skills, and a decrease in motor activity.

Attention is drawn to the work of B. Tkach "Neuropsychological approach to understanding attention deficit hyperactivity disorder: etiology, diagnosis, correction." His attitude to the neuropsychological model is considered. According to the researcher, attention disorders are manifested in a hereditary aspect by the fact that a person's relatives may have problems with attention and discipline, problems with academic performance.

Researcher O. Yatskiv supports the neuropsychological model, which is demonstrated in the work "Neuropsychological approach in the activities of a practical psychologist of a preschool educational institution." According to her, attention is formed as a result of the organization of brain processes in the psyche, which take place in the brain from the stem to the subcortical formations. As a result, if the substrate is immature, attention will be at a low level.

Key words: biosocial model, neuropsychological model, approach, attention disorder, attention.

Пляка Л.В.

Національний фармацевтичний університет

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття присвячена проблемі формування резильєнтності у здобувачів вищої освіти, як здатності особистості успішно долати стресові ситуації, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я в умовах воєнного стану. Підкреслено важливість дослідження резильєнтності як в теоретичному, так і практичному аспектах.

Представлено стислий огляд різних підходів до визначення поняття резильєнтності як особистісної якості (комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимізм, почуття гумору тощо), що дає змогу здобувачам вищої освіти долати стресові ситуації, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. Наведено типи резильєнтності: фізична, психічна, емоційна та соціальна резильєнтність. Продемонстровано, що резильєнтність є здатністю особистості витримувати виклики життя, успішно адаптуватися й продовжувати розвиватися в складних і небезпечних умовах.

На основі проведеного теоретичного аналізу наукових праць виокремлено та обґрунтовано психологічні фактори розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що цей розвиток має свої особливості та специфіку, здійснюється завдяки саморозвитку та самоосвіті майбутніх фахівців, комплексу особистісно-орієнтованих методів та технологій, знаходиться під впливом позитивної «Я-концепції». Розглянуто мету, завдання та техніки розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Визначено, що механізмами розвитку резильєнтності є створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення дружніх стосунків, групових проєктів, що вимагають участі здобувачів вищої освіти, позитивне емоційне виховне середовище, яке сприяє дотриманню соціальних норм поведінки. Наголошується на необхідності більш глибокого та системного аналізу ролі і місця психологічного благополуччя в структурі успішності особистості.

Ключові слова: *резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, рольова гра, тренінг, дискусії, майдфулнес.*

Постановка проблеми. На сьогодні система вищої освіти, як і українське суспільство, перебуває у постійному процесі змін і пристосування до нових умов. Саме тому проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій привертає увагу психологів, викладачів, соціальних та медичних працівників.

Поняття «резилієнс» (англ., resilience) увійшло в науки про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Зараз цей термін розглядається як здатність особистості зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку особистості [6].

У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність

знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів [8, с. 10].

Проблема дослідження та розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти набуває сьогодні особливої актуальності, оскільки більшість учасників освітнього процесу не має досвіду переживання стресу та травматичних подій в умовах військового конфлікту та не знайома з особливостями життєдіяльності в період воєнного стану. Тому усвідомлення реальності й себе в цій реальності, залучення ресурсів, необхідних для збереження ментального здоров'я і власної ідентичності, є важливим завданням особистості в цей період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди привертала увагу науковців, психологів, викладачів, соціальних та медичних працівників.

Проблема резильєнтності як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології. Зарубіжні дослідження феномену «резилієнс» почалися у 1970-ті роки на дітях із психічними розладами. У 1980–90-х роках багато досліджень було присвячено дітям, які попри різні стреси та негаразди здатні формуватися у добре функціонуючих дорослих людей. У 2000-х роках дослідження резильєнтності зсуваються з досліджень дітей на інші групи населення, включаючи дорослих, літніх людей та різні етнічні групи, які перебувають у несприятливих умовах (хвороби, ВІЛ-інфекція, військові конфлікти та ін.) [6].

Дослідження «резильєнтності» як психологічного феномену у вітчизняній психологічній науці розпочалося відносно недавно. Зокрема, в аспекті вивчення психологічного здоров'я резильєнтність досліджували такі науковці, як Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч; складові психологічної резилієнтності у дітей досліджено В. Чернобровкіною; Г. Войтович досліджував гендерні аспекти поняття резильєнтності; резильєнтність як головна компетенція вчителів початкових класів була предметом вивчення Т. Федотової.

Особлива увага багатьох вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність. На думку психологів, такою здатністю може бути поняття «резильєнтність» або «життєстійкість», представлене у працях К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелевої, О. Чиханцової та ін.

Життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я [4], здатністю зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Зазначена властивість особистості є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності здобувача вищої освіти до зрілих форм саморегуляції [7]. Що ж стосується резильєнтності як особистісної якості здобувачів вищої освіти, то даний аспект є недостатньо висвітленим у вітчизняній науковій літературі.

Метою роботи є розкриття сутності та особливостей розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

В україномовній психологічній літературі «резильєнтність» перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, що вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими і травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. [6, с. 12].

Г. Лазос визнає «резильєнтність» як здатність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [5].

Учені виділяють також типи резильєнтності [8]:

– *фізична резильєнтність* – здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм;

– *психічна резильєнтність* – здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності;

– *емоційна резильєнтність* передбачає здатність регулювати емоції під час стресу;

– *соціальна резильєнтність* передбачає здатність груп відновлюватися після важких ситуацій.

Ряд науковців (Є. Божок, С. Псирожков, Н. Хамітов [2]) звертають увагу на те, що резильєнтність одночасно виступає процесом, який визначається не тільки особистісними рисами, а й увагою, передбачає вміння долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Резильєнтність – це складний феномен, який ґрунтується на взаємодії численних чинників, таких як генетичні нахили, сформовані риси особистості, соціальна підтримка, що допомагають зменшити ризики виникнення психологічних травм і забезпечують успішну адаптацію особистості до стресових та критичних ситуацій [5]. Щоб пристосуватися до мінливих умов, успішно реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток таких особистісних якостей, які б дали змогу здобувачам освіти ефективно адаптуватися до дійсності, зберегти ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення, зростати внутрішньо та самореалізовуватись. [7, с. 5]. Отже, під резильєнтністю ми розуміємо здатність особистості успішно долати стресові ситуації за допомогою особистісних ресурсів, зберігати своє фізичне та психічне здоров'я.

Період навчання у закладі вищої освіти є найбільш сприятливим для формування та розвитку не лише професійних компетенцій, а й особистісних якостей, які втілює в собі резильєнтність: комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимістичне ставлення до ситуації, почуття гумору тощо.

Розвиток резильєнтності – це складний процес, який передбачає розвиток особистості здобувачів вищої освіти, формування емоційної компетентності та особистісних якостей.

Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Завдяки самосвідомості можна краще пізнати себе та свій спосіб життя, що закладає основу для успішної роботи над собою та із собою. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Вміння вірити в себе та у власні сили, можливість щось створити та змінити є доброю основою для розвитку резильєнтності [8, с. 24].

Цей розвиток має свої особливості та специфіку, здійснюється завдяки саморозвитку та самоосвіті здобувачів освіти, комплексу особистісно-орієнтованих методів, знаходиться під впливом позитивної «Я-концепції» (рис. 1).

Психологічними факторами розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти є добрі стосунки в колективі, наявність друзів, спрямованість життя на певну мету, здатність пристосовуватися до змін, не опускати руки навіть попри трагічні обставини, продуктивно взаємодіяти з дорослими та однолітками, перевага позитивних емоцій, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших.

Згідно загальноприйнятої думки, *тренінг* – це багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що сприяє розвитку резильєнтності, виконує перетворювальну, коригувальну, профілактичну та адаптивну функції. Тренінг дає можливість його учасникам перевірити

здобути знання, уміння та навички на власному досвіді.

І. Бех вважає, що тренінг допомагає здобувачу вищої освіти сформувати навички вільного спілкування, розвивати форми поведінки, пов'язані з високою саморегуляцією, самоконтролем, впевненістю в собі і своїх силах, відповідальністю і самостійністю; закріпити нові форми поведінки [1, с. 114].

Однією із ефективних технологій формування резильєнтності є *рольові ігри*. Гра є соціальною потребою, що забезпечує передавання суспільного досвіду, дозволяє програвати різні форми поведінки, коригувати та знову програвати. Завдяки грі особистість *вчиться* об'єктивно оцінювати свої дії, вчинки та емоційні стани, *набуває досвіду та навичок* самостійно передбачити розвиток подій, керувати своїми емоціями. В рольовій грі розвивається уява, увага й образне мислення. Гра підвищує інтерес до проблем, які моделюються й розігруються, сприяє розвитку особистісних якостей та критичного мислення. Таким чином під час ігрової діяльності здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати впевненість у собі, емоційну стійкість, креативність, витримку, здатність контролювати свої емоційні стани, уміння правильно виражати свої почуття, переживати невдачі, долати тривогу.

Дискусія – групове обговорення якого-небудь запитання з метою знайти вірне рішення. Дискусія, як метод розвитку резильєнтності, забезпечує розвиток у здобувачів вищої освіти самостійного та логічного мислення. За основу обговорень для дискусії ми брали проблемні ситуації, що вини-

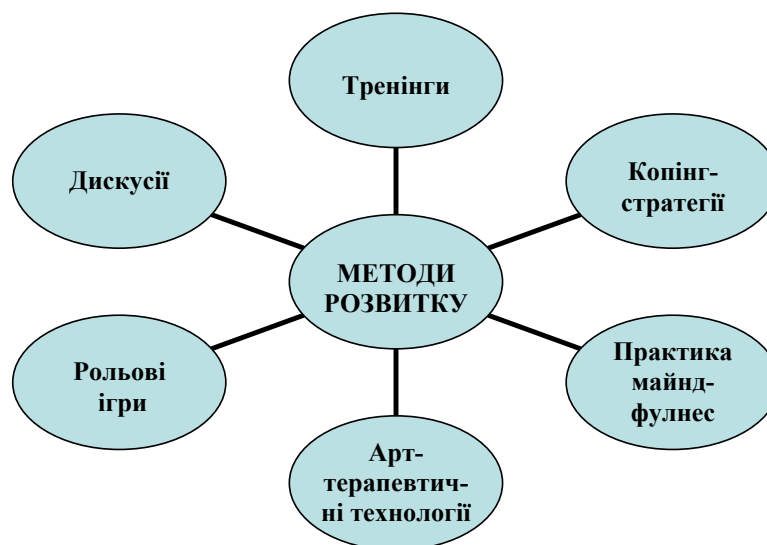


Рис. 1. Методи розвитку резильєнтності

кали під час стресових ситуацій в умовах освітньої діяльності учасників освітнього процесу та воєнного стану в Україні.

Дискусія дає можливість розвивати у здобувачів вищої освіти:

- уміння слухати співрозмовника, розуміти його почуття і проблеми;
- уміння критично осмислювати отриману інформацію;
- уміння ставити запитання, самостійно формувати власну думку;
- уміння аргументувати власну точку зору;
- уміння оцінювати реальність кожного варіанта вирішення проблеми, враховувати власні можливості та життєві обставини;
- уміння зосереджуватись на досягненні мети.

Копінг-стратегії – це спосіб діяльності та адаптивна форма поведінки особистості, яка підтримує емоційний стан в стресовій ситуації. Копінг-стратегії формують у здобувачів вищої освіти уміння розв'язання проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій (наприклад, складання планів дій). Це постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що докладаються людиною, задля того, аби справитися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які надмірно напружують чи перевищують її ресурси.

Майндфулнес – це, з одного боку, практика, а з іншого – стан особливого ставлення до думок і переживань, що допомагає бути повністю присутнім у теперішньому моменті – «тут і зараз», навчає помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Практики майндфулнес може допомогти не застрягати в травматичних думках, упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми.

Арт-терапія – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Основна її мета – гармонізація внутрішнього стану особистості, відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги [3, с. 7].

Основними завданнями арт-терапії фахівці вважають: діагностику, лікування, зцілення, психокорекцію, реабілітацію, психопрофілактику, а також розвиток особистості. Завдяки арттерапевтичним технологіям здобувачі вищої освіти навчаються здійснювати позитивний вплив на формування емоційної сфери, мотивацію своєї поведінки та пристосуватися до навколишнього середовища (табл. 1).

Механізмами розвитку резильєнтності є створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення дружніх стосунків, групових проєктів, що вимагають участі здобувачів вищої

Таблиця 1

Мета, завдання та техніки розвитку резильєнтності

Техніки	Мета та завдання
Тренінг	– <i>Розвиток</i> особистісних якостей: комунікабельність, впевненість у собі, позитивна та адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимізм, почуття гумору, цілеспрямованість тощо. – <i>Формування навичок</i> асертивності, саморегуляції, ефективної комунікації тощо.
Копінг-стратегії	– Забезпечення та підтримка благополуччя людини та її психологічного і фізичного здоров'я, забезпечення задоволення життям та соціальними відносинами. – Оволодіння моделями вирішення проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій. – <i>Формування уміння</i> розв'язання проблем та використання стратегій подолання стресових ситуацій
Практика майндфулнес	– Сприяє зростанню відчуття контролю над власним життям. – <i>Формування уміння</i> бути тут і тепер, розпізнавати емоції і думки, які приходять, сприймати їх відкрито та без осуду; свідомо ставитись до свого внутрішнього досвіду; виклики розглядати, як можливості.
Рольові ігри	– <i>Розвиток</i> особистісних якостей та критичного мислення, уваги. – <i>Набуття досвіду та навичок</i> керувати своїми емоціями.
Арт-терапевтичні технології	– Зняття нервового напруження та відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги. – <i>Формування навичок</i> релаксації
Дискусії	– <i>Розвиток</i> самостійного та критичного мислення. – <i>Формування уміння</i> враховувати власні можливості та життєві обставини, зосереджуватись на досягненні мети.

освіти, позитивне емоційне виховне середовище, яке сприяє дотриманню соціальних норм поведінки.

Резильєнтність, як процес, враховує соціальний розвиток здобувачів вищої освіти, що проявляється у безперервній взаємодії із середовищем, та позитивній адаптації під час впливу значної загрози або серйозних негараздів. Тому для того, щоб зрозуміти резильєнтність як процес, потрібно визначити механізми захисту та ризику, адже саме захисні механізми роблять здобувачів вищої освіти більш стійкими. Навчальна діяльність здобувачів освіти завжди була пов'язана з високим рівнем стресу, а в сьогоденні вплив стресогенних факторів лише збільшується

Висновки. Отже, теоретичний аналіз феномену резильєнтності показав, що це особистісна

якість здобувача вищої освіти, яка обумовлює подолання складних життєвих ситуацій, здатність адаптуватися після стресу чи психологічної травми. Формування резильєнтності як здатності до збереження психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти є шляхом плекання власного психічного благополуччя, успішності у навчальній діяльності та професійному становленні. Резильєнтність допомагає нам переживати труднощі та виходити з них сильнішими. Вона може стати справжнім джерелом сили, допомогти протистояти випробуванням та досягати успіху у будь-який період життя. Перспективи подальших наукових пошуків визначають необхідність більш глибокого та системного аналізу феномену резильєнтності як критерія успішності особистості.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2008. № 2. С. 109–115.
2. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html> (дата звернення: 28.10.22).
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: моногр. Суми: Видавництво МакДен, 2012. – 410 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26– 64.
6. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
7. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

Plyaka L.V. WAYS OF DEVELOPING RESILIENCE IN HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

The article is devoted to the problem of building resilience in students of higher education, as an individual's ability to successfully overcome stressful situations and maintain physical and mental health in the conditions of martial law. The importance of resilience research in both theoretical and practical aspects is emphasized.

A brief overview of various approaches to defining the concept of resilience as a personal quality (sociability, self-confidence, positive and adequate self-esteem, independence, creativity, optimism, sense of humor, etc.) is presented, which enables students of higher education to overcome stressful situations, preserve their physical and mental health. The types of resilience are given: physical, mental, emotional and social resilience. It has been demonstrated that resilience is an individual's ability to withstand life's challenges, successfully adapt and continue to develop in difficult and dangerous conditions.

On the basis of the conducted theoretical analysis of scientific works, the psychological factors of the development of resilience in students of higher education were identified and substantiated. It was established that this development has its own characteristics and specifics, is carried out thanks to self-development and self-education of future specialists, a complex of personally-oriented methods and technologies, is under the

influence of a positive "self-concept". The purpose, tasks and techniques of developing resilience in students of higher education are considered.

It was determined that the mechanisms of resilience development are the creation of psychological and pedagogical programs aimed at strengthening friendly relations, group projects that require the participation of students of higher education, a positive emotional educational environment that promotes compliance with social norms of behavior. The need for a more in-depth and systematic analysis of the role and place of psychological well-being in the structure of individual success is emphasized.

Key words: *resilience, resilience, coping strategies, role play, training, discussions, mindfulness.*

Відомості про авторів

Вольнова Л.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Гончаров А.В. – кандидат юридичних наук, доцент кафедри інтелектуальної власності та приватного права Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

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

Дрібас С.А. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

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

Камінська А.О. – доктор медичних наук, професор кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова

Коллі-Шамне А.В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Херсонського державного університету

Коломієць Л.І. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Лебедь Ю.Б. – кандидат філологічних наук, завідувач кафедри зарубіжної літератури та основ риторики Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Ляска О.П. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ

Микитенко О.Б. – здобувач магістерського рівня освіти кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Овчаренко О.Ю. – здобувачка ступеня доктора філософії з психології, асистентка кафедри психології ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Пляка Л.В. – кандидат психологічних наук, доцент, практичний психолог вищої категорії Національного фармацевтичного університету

Пухно С.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Руденко Л.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної психології та медицини Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Співак Л.М. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету

Шульга Г.Б. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Щербак Т.І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

НОТАТКИ

Науковий журнал

ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Серія: Психологія

Том 34 (73) № 6 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. 5,68. Ум. друк. арк. 7,21. Зам. № 1123/702.

Підписано до друку 28.12.2023. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.