ЗБІРНИК ТЕЗ

ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції

«Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»

3 березня 2023 р.

м. Івано-Франківськ - 2023

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
кафедра соціальної психології
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія організаційної та соціальної психології
Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці *(УАОППП)*
Івано- Франківський обласний осередок УАОППП
Педагогічний факультет Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
(кафедра соціальної психології)
Херсонський державний університет
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
«Scientific Center of Innovative Researches» OÜ, Estonia
Oregon Health and Science University, Oregon, USA
International Training Center of Psychology and Psychotherapy «LIRA», Warszawa, Poland
WAPP Support Project, Український Дім в Лешно, Польща
Strona Fundacji Polki Moga Wszystko, Poland
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom, Poland
International Medical Relief (USA)
Центр психологічної підтримки «Razom з тобою» (м. Івано-Франківськ) за підтримки Razom for Ukraine, США
ГО «Сімейна корпорація»

Рекомендовано до видання Вченою радою факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №9 від 24 квітня 2023 р.)

УДК 316.6

Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «**Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики**» (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. с. URL: https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf

Збірник містить матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції ”Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики”, що висвітлюють теоретичні та практичні результати досліджень актуальних питань психологічного благополуччя особистості у сучасних умовах. Особливу увагу приділено питанням збереження психічного здоров’я та надання психологічної допомоги людині в умовах війни.

ЗМІСТ

Базика Є.Л. Психологічне благополуччя особистості в сучасних умовах: семантико-теоретичний аналіз……9

Батенко А.В., Щотка О.П. Трансформаційне лідерство менеджерок як чинник стійкості персоналу в умовах війни в Україні……13

Бендер М.І. Соціально-психологічні уявлення про зону комфорту студентської молоді……..16

Блискун О.О., Каламайко Д.Ю. The Socio-Psychological Basis for the Youth's Reintegration in the Modern Society…….….21

Бозоян М.А. Результативно-змістовні параметри особистісно-професійної адаптації майбутніх правоохоронців……..27

Бойко В.О., Щотка О.П. Травмочутливий заклад освіти: концепт, стратегії створення……32

Боярин Л.В., Завацька Н.Є. Socio-Psychological Components of Success of Personality Life Choice……...……35

Бородулькіна Т.О. Стабілізація психічного стану шляхом виконання евритмічних вправ……..…41

Будник О.Б. Психолого-педагогічний супровід дітей війни: суспільні виклики та реалії практики…….46

Варварук Х.П. Цифрова ідентичність, як частина професійної ідентичності..50

Відьменко М.О. Конфліктологічна компетентність учасників освітнього процесу в сучасних умовах……..55

Вітюк Н.Р. Медіаграмотність особистості в умовах війни: нові виклики і протидія інформаційним загрозам……60

Глушко Л.Ф. Особистість в умовах кризи: екзистенційне осмислення ситуації…….65

Городничий О.В. Соціально-психологічні особливості розвитку асертивної поведінки здобувачів вищої освіти……69

Гоян І.М., Будз А.В., Будз В.П. Російсько-українська війна як трагічна самоорганізаційна причина зміни української ментальності в аксіологічній

сфері……75

Гринишин Ю. М. Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації на працівників сфери обслуговування…….……81

Гринчук О.І. Особливості іміджу військовослужбовців у контексті професійної самоефективності……85

Данілова О.С., Лещинська Д.О. Феномен сакрального малюнка у реабілітації особистості в сучасних реаліях……..88

Долгоносенко В.В. Прокрастинація як перешкода психологічного благополуччя емоційно-вольової сфери сучасної молоді……..…….93

Древаль Ю.Д., **Шароватова О.П.** Дії або бездіяльність працівників і роботодавців як показники вмотивованості і безпеки трудового колективу…..97

Дробот О. В. Професійна ідентифікація майбутнього спеціаліста в аспекті професійної маргінальності і затребуваності……..…….102

Дубницька Ю.В. Медіаграмотність як чинник психологічної безпеки особистості……..105

Дятченко Д.О. Розвиток професійної рефлексії та самоорганізації молоді в період суспільних трансформацій…….110

Дячок О.В. Збереження психологічного здоров'я викладача…….114

Жигаренко І.Є., Каськов І.О. The socio-psychological fundamentals of the socionomic specialists' personal and professional adaptation ……119

Завацька Н.Є., **Коваленко В.О.** Соціально-психологічні особливості стратегій подолання стресу як чинник розвитку реабілітаційного потенціалу особистості…….……124

Завацька Н.Є., **Шутальов О.О.** Socio-psychologycal features of the personal life choice in early adulthood……...129

Завацький В.Ю., Петренко М.О. The socio-psychological basis of the personality anticipation development in the context of life change……132

Завацький Ю.А., Кісільов О.А. The Psychological Fundamentals of the Social Mobility of an Individual during Crisis…….137

Іванцев Н. І. Дитяча психотравма та її наслідки…….144

Іванцев Л. І. Особистісні ресурси як засоби подолання людиною складних

викликів у процесі життєдіяльності……..149

Івкін В.М. Психологічне відновлення психологів-консультантів під час війни……..153

Карамушка Л.М. Види копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та їх зв'язок з психічним здоров'ям……..156

Качмар О.В., Зінькова І.І. Принцип Матвея у освіті і філософії: теоретичний аналіз та практичні застосування……161

Клименко Н. Роль грошей в сценарії організацій……..….165

Ключевська Ю.В. Гендерні особливості персонального іміджу майбутніх психологів……169

Козаренко С.С. Психологічні особливості переживання кризи дітьми з особливими потребами……173

Колеснікова А.О. Гендерні особливості резильєнтності студентської молоді……176

Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму та презентеїзму на психологічне благополуччя особистості……180

Кравчук В. М. Особливості впливу психічної травми на особистість військовослужбовця……184

Креденцер О.В. Програма забезпечення психічного здоров'я жінок, що перебувають в Німеччині в зв'язку з війною, у групах соціально-психологічної підтримки……188

Кулеша-Любінець М. М., Ступару К. В. Особливості самосвідомості волонтерів ранньої дорослості в умовах війни: теоретичний аспект……193

Курова А.В. Адаптаційні здібності як компонента психологічного здоров'я молоді під час війни……..198

Лагодзінський В.В. Значення емоційного інтелекту для подолання посттравматичного стресу у військовослужбовців……203

Лагодзінська В.І. Творчий потенціал арт-терапії як метод забезпечення психологічного здоров'я особистості під час війни…….……207

Леник В.-М. М. Психологічні особливості ставлення до смерті в контексті війни ……212

Матійків І.М. Управління емоціями у педагогічній діяльності: ціннісні настанови……216

Махлай С.М. Перфекціонізм як чинник професійного вигорання особистості……...221

Мельник Н.М. Теоретичний аспект вивчення проблеми ментального здоров'я молоді в кризових умовах сьогодення……227

Міщиха Л.П. MBSR-програма у подоланні стресу в умовах війни……..230

Морозова-Йоханнессен О.В. Розвиток емпатії у дітей за допомогою нейрохореграфічних методів……..235

Назарук Н. В. Синдром відкладеного життя в умовах війни…….239

Нагорна Н.С. Роль соціального підприємництва у підтримці психологічного благополуччя особистості в сучасних умовах……..243

Новоселюк В.В. Емоційний інтелект, як чинник формування персонального іміджу майбутнього психолога……..247

Оліяр М.П. Психолого-педагогічні засади взаємодії вчителя з молодшими школярами під час війни…….253

Оклієвич Н.О. Нові підходи до фізичного виховання учнів в умовах війни..256

Паливода Л.І. Особистісна криза як причина втрати основних життєвих орієнтирів…….259

Панчук Н.П., Белан Н.В. Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом……..264

Петранюк А.І. Індивідуальна ідентичність в умовах постмодерну……..…269

Петришин Б. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів…….272

Петрук Н.Ю. Стратегії аналізу структури наративу як засобу дослідження досвіду особистості……277

Полещук Л.В. Соціально-психологічні детермінанти успішності особистості……..280

Попович І.С. Домінуючі психічні стани здобувачів соціономічного профілю в умовах локдауну і воєнного стану……284

Процак А.-М.В., Федоришин Г.М. Вплив дитячої травми на «образ я» в ранньому дорослому віці……290

Рибак Р.Р., Федоришин Г.М. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітків……296

Рибко А.П. Психологічне благополуччя особистості у бізнес-діяльності……300

Родченкова І.В., Сотнікова К.К. Психологічні основи саморегуляції молоді з узалежненою поведінкою в період ранньої дорослості в умовах кризи……304

Розов В.І. Техніка брейнспотінгу в роботі з учасниками бойових дій, які мають посттравматичні симптоми……307

Рохман Б. М. Методологічні підходи до осмислення свободи совісті……..310

Савчук О.І. Історія виникнення поняття свободи совісті……314

Семенко І.В. Психологічний клімат сім'ї як чинник формування Я-концепції підлітка……318

Слюсаренко Н.В. Соціальна тривога підлітків з різною самооцінкою……323

Соскова Є.Ю. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб студентів…… 327

Стадільна Я.Е. Особливості травматичного досвіду осіб, які перебували у військовій окупації……331

Сторожук С.В., Гоян І.М. Подолати кризу: відповідь філософа на одвічну проблему……..336

Теліпко Н.О. Неявні знання і успішність діяльності у військовій сфері…….341

Терещенко К. В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу в умовах війни……344

Тоба М.В., Омелянюк С.М. Психологія маніпулювання у медійному дискурсі……348

Федоришин Г. М., Стефурак Ю.Р. Психологічна стійкість як предмет психологічного аналізу…… 353

Фомін К.В. Подолання комунікативних бар'єрів у дітей, які опинилися в ситуації вимушеного переселення через війну в Україні……359

Царенюк Л.Б., Федоров А.Ю. The Socio-Psychological correction basics of the affective disorders of the mature-age individuals in their life crisis periods …….364

Чала Т.І. Особливості адиктивної поведінки неповнолітніх з неповних сімей у кризових умовах сучасності……370

Чернявська Н.В. Особливості самосвідомості особистості в умовах воєнного стану……374

Чуйко О.М. Розвиток життєстійкості особистості в кризових умовах сучасності: техніки самодопомоги……378

Шимон М. Вплив гендерних стереотипів на професійне самовизначення підлітків……384

Щотка О.П. Трансформаційні процеси в особистості під дією стресорів війни……389

Цюняк О.П. Формування мотивації до навчання здобувачів вищої освіти в умовах війни……393

Ямполець Т.С. Психологічна самодопомога як засіб долання особистісної кризи в юнацькому віці……..397

Яремчук І. І. Психологічні особливості становлення «Я-концепції» у юнацькому віці……..402

Базика Є.Л.,
доцент кафедри соціальної психології
кандидат психологічних наук, доцент
*(Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова, Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: СЕМАНТИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Умови, що висуває до нас сьогодення, перед усім це боротьба за свободу, за суверенітет країни, потребує не аби якої фізичної витривалості та психологічної стійкості від кожного її громадянина. До цього додається, як наслідок, нестабільність економічних інститутів, фінансова напруженість, зниження рівня та якості життя населення, що не може не відобразитися як на загальному так і психологічному благополуччі, зокрема, наших громадян.

Таке становище, знов робить дуже актуальною тему психологічного благополуччя особистості в умовах сучасності. Для більш усвідомленого поняття цієї дефініції проведемо теоретико-семантичний аналіз словосполучення «психологічне благополуччя» та зробимо спробу окреслити чинники та компоненти, що сприяють йому.

Інтернет мережа, сторінка Вікіпедії трактує психологічне благополуччя, як; «інтегральний системний стан людини чи групи, що має складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних факторів та відбиває сприйняття і оцінку людиною своєї самореалізації з погляду піку потенційних можливостей. Психологічне благополуччя у роботах зарубіжних і українських психологів як набута у процесі життєдіяльності якість, що передбачає активність суб'єкта» [3].

Якщо вдатися до семантики самого слова благополуччя то на різних мовах воно має деяку, як схожість так і відмінність. А саме: великий тлумачний словник сучасної української мови трактує благополуччя, як життя в достатку й спокої, добробут, щастя; тлумачний словник сучасної російської

мови, як добробут, щастя, бажаний стан, душевне привілля, задоволення; тлумачний словник англійської мови (well-being – благополуччя), як краще, найкраще, міцне здоров'я, щастя та затишок; італійської (prospero) – квітучий, такий що має добрий, гарний результат, підсумок життя; французької (bien reussi; heureux) - щасливий; чеською, це трактується як успішний. Як що додати до благополуччя визначення психологічний, то виходить, що психологічне благополуччя, характеризує успішну, щасливу, а головне – здорову та зрілу, самореалізовану особистість, яка досягла свого «акме», тобто вершини розвитку у широкому сенсі цього слова [3].

У психології проблема розуміння та аспектів психологічного благополуччя отримала свій розвиток з виходу в 1969 році роботи Н. Бредберна[en] «Структура психологічного благополуччя» [3]. Зростання інтересу до проблеми психологічного благополуччя у сучасній науці пов'язують із розвитком позитивної психології [4; 5; 7; 8].

Проблема позитивного психологічного функціонування стала викликати значний інтерес дослідників із середини XX ст., співвідносячись у екзистенціальній та гуманістичній психології з принципом цілісності у підході до розуміння особистості, а також із трактовкою особистісного способу існування – існування людини як унікальної цілісності, що має неповторний життєвий досвід, внутрішній світ, єдина та неповторна реакція на обставини свого життя. Цей підхід потребує введення терміну, що поєднує як ступінь позитивного функціонування особистості, так і ступінь задоволення людини собою та своїм життям. Таким показником може служити ступінь психологічного благополуччя особистості. На відміну від терміну «психологічне здоров’я», термін «психологічне благополуччя» відноситься насамперед до екзистенціального переживання людиною відношення до свого життя, тобто є суб’єктивною реальністю і базується на інтегральній оцінці свого життя [4].

Як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології не існує єдиного розуміння дефініції «психологічне благополуччя». Психологічне благополуччя пояснюють

у термінах щастя-нещастя, суб'єктивного переживання задоволення або незадоволення своїм життям (гедоністичні теорії Н. Бредбьорна та Е. Дінера), особистісного росту (евдемоністична теорія А. Вотермена), та, навіть, у термінах збереження психофізіологічних функцій (Р. М. Райан, Е. Л. Дісі та К. Фредерик). У даній публікації ми звертаємося до розуміння психологічного благополуччя К. Ріфф, що вдало поєднує у собі вищезгадані теорії та спирається на теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, Д. Біррена та М. Яходи. К. Ріфф узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- прийняття себе;
- позитивні відносини з оточуючими;
- автономія;
- управління довколишнім середовищем;
- ціль у житті;
- особистісний ріст [4].

Поняття «психологічне благополуччя» робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе та свого життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісного росту [5]. Воно розглядається як результат переживання особистістю успіхів чи досягнень у різноманітних сферах існування: у професійній реалізації, гармонії в особистому житті, реалізації особистістю власного потенціалу тощо. Кожен із шести компонентів психологічного благополуччя може досягати різної ступені виразності, формуючи унікальний та інтегральний показник психологічного благополуччя кожної людини [1].

Що стосується чинників, то спираючись на авторів статті K. Joronen & P. Astedt-Kurki можно означити наступні соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; включеність в життя; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів

діяльності особистості за межами сім'ї, професійна реалізація [8].

Підсумовуючи все, вищенаведене з аналізу означеної проблеми можна прийти до висновку про багатоаспектність даного феномену і багатозначність його визначень.

Психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, конгруентності, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

1. Аршава І. Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості / І. Ф. Аршава, О. М. Знанецька, Е. Л. Носенко. Д. : Інновація, 2011. С. 38–64
2. Великий тлумачный словник сучасной української мови (с дод. и допов.) / Уклад. я голов. ред. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
3. Википедия URL: https://ua.wikipedia.org/wiki/ (дата звернення 16.02.2023)
4. Кутєпова-Бредун В. Ю. Детермінанти психологічного благополуччя музикантів-професіоналів/*Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012, вип. 18, т. 20, N 9/1
5. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості /*Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
6. Хокинс, Дж. Толковый словарь английского языка Oxford=Oxford Concise School Dictionary: 40 000 слов и выражений / Дж. Хокинс, Э. Делаханти, Ф. Макдональд. М.: Астрель, АСТ, 2008. I-IV, 556 с.
7. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – N 69. – P. 719–727. -10
8. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // International Journal of Nursing Practice, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.

Батенко А.В.,
магістрантка факультету педагогіки,
психології, соціальної роботи та мистецтва
(Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя, Україна)

Щотка О.П.,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології
та менеджменту, кандидат психологічних наук, доцент
(Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя, Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЙНЕ ЛІДЕРСТВО МЕНЕДЖЕРОК ЯК ЧИННИК СТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

На тлі загальної розгубленості, невизначеності, перманентного страху та стресу саме лідери-керівники мусять брати на себе відповідальність і продовжувати системну роботу організацій. При цьому вони так само, як і персонал переживають жахіття війни й гостро на них реагують, разом з тим, мають зберігати баланс стійкості та гнучкості, зосередженості на завданнях та благополуччі персоналу. Роль лідера у процесі адаптації до нової реальності та визначення стратегії змін або навіть зростання є ключовою.

Метою нашого дослідження є встановлення залежності між стилем трансформаційного лідерства менеджера та здатністю персоналу адаптуватися до нових викликів, пов’язаних з війною в Україні. На першому етапі дослідження нами проведено теоретичних аналіз концепції трансформаційного лідерства в гендерному аспектів та визначено його сильні сторони та обмеження в умовах викликів сьогодення.

Проведений теоретичний аналіз досліджень трансформаційного лідерства показав (Дунська А, 2022), що трансформаційне лідерство пояснюють двома способами:

1. Трансформаційний лідер – керівник, який впливає на своїх підлеглих, спираючись на високі цінності чи власне натхнення. Такий лідер

протиставляється трансакційному лідеру, у якого взаємини із підлеглими завжди будуються за принципом «ти мені – я тобі».

2. Трансформаційний лідер – керівник, який не просто керує, а допомагає команді чи компанії змінюватись, рости та розвиватися. Така людина тонко відчуває будь-які зміни (у бізнесі, країні, культурі, природі тощо) і може спрогнозувати зародження, зростання та відмирання будь-яких процесів.

На наш погляд, обидва поняття правильні, але саме друге повніше відображає всю суть і важливість трансформаційного лідерства. Отже, трансформаційне лідерство втілює ідею внутрішньої конгруентності особистості лідера. Також, воно пов’язане з індивідуальним підходом, турботою про розвиток, мотивацію, увагою до потреб інших. У трансформаційному лідерстві все ґрунтується на взаємних зобов'язаннях, пробудженні мотивації у співробітника. Такі лідери намагаються зацікавити підлеглих розвитком, дати їм розуміння проблем компанії та залучити до процесу вирішення важливих питань. Трансформаційний лідер має багато харизматичних якостей, але він відрізняється своєю здатністю впливати на інших, тому він повинен бути людиною, яка повністю знає, що вона робить, здатною навчати та пропагувати дії, навіть враховуючи ризик помилитися.

Трансформаційне лідерство має елементи жіночого лідерства, хоча його називають частіше андрогінним. Люди з андрогінними якостями більш схильні до трансформації (Eagly, 2003). Жінки частіше сприймаються як трасформаційні лідери, ніж чоловіки. Це можемо пояснити тим, що трансформаційне лідерство включає відносини. Поєднання проактивності та комунікативності вигідне лідерам обох статей, однак відсутність андрогінності для лідерів-жінок є більш небезпечним (Van Engen, M. L., Van der Leeden, R., & Willemsen, T. M., 2001).

Трансформаційне лідерство заохочує завершення задачі, але разом з тим, підтримує стереотипи жіночності, що обумовлює високий рівень гендерної конгруентності. Окрім того, в стереотип жіночого виховання добре вписується властивий трасформаційному лідерству індивідуальний підхід та

інтелектуальна стимуляція. Навпаки, надихаюча стимуляція більше пов'язана зі сприйняттям лідера-чоловіка. Як бачимо, жінкам може бути вигідно поєднати надихаючу мотивацію з більш гендерно конгруентним трансформаційним лідерством, щоб виправдати очікування ефективного лідерства (Eagly, A. H., & Karau, S. J., 2002).

Часто жінки-лідери з добре підготовлені у професійному сенсі намагаються пристосуватися до стереотипу управління, скроєного за «чоловічими мірками», що передбачає, як позитивний зразок, наявність суто чоловічих якостей: твердості, наполегливості, авторитарності, схильності до знеособленого управління, емоційного аскетизму. У цій ситуації жінка повинна або «зламати себе», прийняти далеку від неї модель поведінки, що неминуче позначиться на її загальному життєвому образі, або зробити колосальні зусилля для ствердження в очах колективу і оточення.

Висновки. Орієнтація жінок-менеджерок на модель трансформаційного лідерства містить можливість реалізації права на особливий, «жіночий» варіант виконання ролі керівника, якій в умовах сьогодення особливо затребуваний. Його затребуваність виявляється через актуалізованість таких властивостей керівників як емпатія, турбота про психологічний стан персоналу, активна допомога працівникам, чітка зрозуміла комунікація з персоналом, швидке реагування на ситуацію, здатності забезпечувати перебудову команди та впроваджувати зміни. Стійкість персоналу організації, таким чином, залежить від орієнтації керівника водночас на відносини та підтримку змін: персонал очікує стабільності, спокою, впевненості, але і вміння співчувати та підтримувати.

1. Дунська А. (2022). *Трансформаційне лідерство у міжнародному бізнесі*. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL : https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50032/1/Trans_liderstvo.pdf
2. Eagly, A. H., Johannsen-Schmidt, M. C., & Van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Pschological Bulletin*, 129(4), 569-591

3. Van Engen, M. L., Van der Leeden, R., & Willemsen, T. M. (2001). Gender, context and leadership styles: A field study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 74, 581-598.
4. Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Pscyhological Review*, 109(3), 573-598.

Бендер М.І.

магістрантка ОП "Психологія"
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗОНУ КОМФОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. Сьогодні можна часто почути поняття «зона комфорту». Але далеко не всі люди знають, що таке зона комфорту. Зона комфорту являє собою деякий шар реальності, в якому людина відчуває себе в безпеці і не схильна до стресових ситуацій. Це відбувається через те, що знайома обстановка не вимагає нестандартних сценаріїв поведінки особистості. Психологічний комфорт відбувається через те, що людину оточують звичні речі, люди події та ситуації. Передбачуваність такої реальності непомітно присипляє свідомість і перетворює багато вчинків людини в автоматичні неусвідомлені дії. Не слід плутати поняття «зона комфорту» і «комфортна обстановка». Для зрозумілості наведемо приклад: ви сидите на м'якому шкіряному дивані, поруч потріскує камін, а ви п'єте смачний глінтвейн. Ваш фізичний стан відчуває відчуття зручності і благополуччя в навколишній комфортній обстановці. Якщо ж ми говоримо про зону комфорту, то йдеться більше про психологічну складову вашої свідомості.

Наявність проблемної ситуації. Перебувати в зоні комфорту для вас звично й зрозуміло, через що виникає помилкове відчуття захищеності і затишку. Однак це почуття може стати серйозною пасткою. Задовольняючись звичними

рутинними діями і думками, ви можете опинитися в надзвичайно застійному стані, з якого вибратися складніше, ніж може здатися на перший погляд.

Стан розробки. Термін “зона комфорту” вперше з'явився в книзі консультантки з управління Джудіт М. Бардвик “Небезпека в зоні комфорту” в 1995 році. Спочатку це поняття включало мотиваційну ригідність:як приклад небажання вийти з зони комфорту, Бардвик наводить епізод із менеджерами,що виявилися не готовими до пошуку нових робочих рішень. Зона комфорту означає не затишок,як багато хто звик вважати,а звичні сценарії.

Основна ідея. Яку небезпеку таїть постійне перебування в зоні комфорту і як розширювати її межі. У процесі еволюції сформувалася здатність людини діяти механічно і не замислюватися в звичних для неї умовах. Ми називаємо такий стан знаходженням в зоні комфорту. Звичайно,існує певна перевага такого стану. Доводячи стандартні маніпуляції до автоматизму в знайомому середовищі, людина заощаджує час і підвищує ефективність їх реалізації. Наприклад, приходячи щодня на роботу в офіс, ви робите стандартні операції: перевіряєте пошту, телефонуєте клієнтам, складаєте договір. Це відбувається швидко і ефективно, але будь-які зміни в звичному укладі (наприклад, вам подзвонив начальник і сказав, що ви повинні їхати на тиждень у відрядження в іншу країну, хоча вже 5 років не покидали офіс) можуть вивести вас із стану рівноваги. У цьому і полягає небезпечний бар’єр зони комфорту. Деградація — одвічний супутник людини, яка постійно перебуває в такій зоні. Звичний і розмірений уклад не може стати мотивуючим фактором для саморозвитку особистості. І так відбувається з більшістю людей, як би сумно це не звучало.

Причиною для потрапляння в пастку зони комфорту може стати наявність мінімально необхідних умов для підтримки життя. Найчастіше це — житло, їжа, розваги та будь-які незначні матеріальні блага. Ще в давні часи ходив крилатий вислів, де йшлося, що народ вимагає хліба і видовищ. Якщо дозвілля людини зводиться до проведення часу перед телевізором з банкою слабоалкогольного напою, то з часом такий спосіб життя призведе до повної деградації. У голові сформується кордон умов існування, далі якого людина не

бачить сенсу рухатися. Коло потреб такої особистості скорочується, а зона комфорту звужується. Цей спосіб мислення може призвести до того, що одного разу людина прокинеться з думкою, що йому нічого не треба крім пляшки горілки і десь заночувати.

Якщо припустити, що ваша поточна зона комфорту — це певний життєвий етап з усіма витікаючими з нього плюсами і мінусами, то виходить, що людина, яка не бажає виходити із зони комфорту зупиняється у своєму розвитку і застрягає на конкретному щаблі.Звичайно, що всі проблеми, властиві цій стадії в житті, звалюються на людину. І для того, щоб позбутися від них, необхідно здійснити вихід із зони комфорту.

Роблячи це, людина розширює свою свідомість. Крім того, такі кроки призводять до збільшення масштабів несвідомого, що приносить непогані плоди в боротьбі з багатьма комплексами і страхами, які були властиві вам раніше. Розширення меж зони комфорту призводить до того, що ви починаєте мислити інакше, змінюється погляд на багато речей, спрощується подолання проблем, знаходяться відповіді на питання, які раніше здавалися нерозв'язними, і т.д. Крім того так ви попрацюєте над підвищенням самооцінки і знайдете упевненість у власних силах. Погляньте на своє життя. Ви побачите, що деякі його періоди відрізняються підвищеною активністю. В якийсь час ви безперервно розвивалися, освоювали нові знання, реалізовували ідеї. Крім того, можна згадати місяці або роки застою, коли в житті нічого не змінювалося і все йшло своєю чергою. Якщо проаналізувати всі ці етапи, то можна помітити, що найбільший сплеск активності відбувається в дитячому віці, коли дитина, якій не властиві суспільні упередження, із задоволенням вбирає все нову інформацію і не відчуває страху перед чимось невідомим і незвичайним. Для того щоб побачити для себе нові можливості, необхідно подивитися на світ очима дитини і вийти із зони комфорту. Так ви зможете знайти для себе сферу, в якій досягнете успіху.

Потрібно зрозуміти для себе, що бездіяльність — уже деградація. Якщо ви не прагнете до пізнання чогось нового, ваша зона комфорту постійно

звужується. Вона не може вічно мати одні й ті ж межі, вимагаючи від вас активних дій з розширення вашої свідомості.

Найчастіше у людей виникає відчуття, що максимальна ізоляція від світу є відмінним рішенням для підтримки затишку власного існування. Але це далеко не так. Правда полягає в тому, що, чим інтенсивніше ви розширюєте свою зону комфорту, тим більше можливостей ви отримуєте для управління своєю реальністю. Якщо ви прийшли до висновку, що перебуваєте на етапі застою, то можете скористатися наступними порадами, які допоможуть збільшити кордон вашої свідомості. Почніть з того, що зміните свій усталений розпорядок дня. Якщо ви раніше насилу і знехочу вставали вранці, спробуйте прокидатися раніше, приділяти півгодини для фізичних вправ, практикуйте ранкову пробіжку або прогулянку в парку. Якщо ви втомилися проводити своє дозвілля, сидячи за комп'ютером або просиджуючи години у кафе з одними і тими ж людьми, спробуйте змінити обстановку, підіть в нові цікаві місця, де ви ще ніколи не були. Нові враження і незвичайні емоції розімнуть ваше застояну свідомість і подарують заряд позитивного настрою на кілька днів. Ви можете поекспериментувати із зовнішнім виглядом і зі стилем вашого одягу. Спробуйте одягнути на себе те, що раніше не наважувалися навіть приміряти. Познайомтеся з новими людьми, почніть цікавитися невідомою для вас інформацією, освоюйте незвичайні для вас навички. Будь-які зміни у вашому житті спричинять за собою цілий ряд позитивних звершень. Якщо ви зважилися вчинити певні зміни, слід знати, що на формування нової звички, а відповідно на розширення зони комфорту, знадобитися близько трьох тижнів. Саме через 21 день увійде в норму ваша ранкова пробіжка, щоденні заняття йогою, постійне вивчення іноземної мови. Нехай вашою постійною звичкою стане постійне розширення зони комфорту. Якщо це стане вашим стилем життя, не встигнете оком моргнути, як перетворитеся на іншого або іншу себе з багатим світоглядом і гнучкою «живою» свідомістю. Практика показує, що почати — найскладніше. Напад ліні може перекреслити ваші навіть найсерйозніші наміри. Постарайтеся в той момент, коли захочете відкласти справу на потім, взяти себе

в руки і зробити перший крок.

Якщо ви відчуваєте, що вам не вистачить вашої внутрішньої дисципліни для здійснення задуманого, знайдіть вагому причину щоб реалізувати це. Пам’ятайте, що, чим мета далі знаходиться від кордону вашої зони комфорту, тим серйознішу причину вам потрібно їй протиставити.

Якщо людина довгий час перебувала в одних і тих же умовах, навіть незначний крок за межі зони комфорту може стати причиною деякої тривоги і психологічної дезорієнтації. Що вже говорити про серйозні перевороти в житті, які можуть призвести до серйозних переживань і стресу.Так що покидаючи тепле і насиджене місце будьте готові відчути дискомфорт, а також будьте послідовні і акуратні.

Результати дослідження. У дослідженні представленні результати соціально-психологічного уявлення про зону комфорту студентської молоді, які були проведені методом опитування.

Висновки. І пам’ятайте, що по справжньому ідеальними для людини будуть ті умови, в яких вона зайнята постійним саморозвитком і пізнанням навколишньої дійсності. Чим ширше погляд на світ, тим більш наповненим буде саме життя. Розширюйте та ростіть в зоні комфорту, і ви побачите величезну кількість нових можливостей для самореалізації. Зміна в зоні комфорту – це зовсім необов’язково божевільний адреналін, як стрибки з парашутом або, наприклад, катання на американських гірках. Це нова можливість повністю розкрити потенціал і чесно відповісти собі на запитання: а що я можу в цьому житті без допомоги оточення. Це новий шанс стати впевненішим/-ою в собі, сміливішим/-ою, а значить – щасливішим/-ою. Не потрібно боятися знайти нове життя, у якому ви господар!

1. Брайан Трейсі 2014 рік "Вийди із зони комфорту.Зміни своє життя."
2. Джудіт М. Барвик 1995 рік “Небезпека в зоні комфорту.”

Блискун О.О.
професор кафедри практичної психології
та соціальної роботи, доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

Каламайко Д.Ю.,
аспірант кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL BASIS FOR THE YOUTH'S REINTEGRATION IN THE MODERN SOCIETY

A theoretical and methodological analysis of approaches to the study of the problem of the youth's reintegration in the context of modern society has been made. This has made it possible to determine the nature of the phenomenon of reintegration as a type of personal change in which a type of behaviour differs from the previous one, as a reaffirmation of a return to a society through the mastery of prosocial-readaptation, reintegration and self-reinforcing thinking. It is established that the process of youth reintegration contains procedural and substantive components and includes strategic-target, substantive, organizational-active, evaluation-prognostic components. It is shown that the procedural side of the process of youth reintegration is associated with its stages, which are identical for young people in their sequence and continuity, due to a system of determinants (individual and personal characteristics: gender, age, character, temperament; cultural diversity). It is stated that the content side of the process of youth reintegration is associated with knowledge about the characteristics of culture and its spiritual values, interaction in the socio-cultural space, awareness of the significance and value of a positive attitude and self-attitude, and more. The modern socio-cultural context of the process of reintegration of young people into society is revealed, and its social status and

features of psychosocial development are considered. Stereotypical and individual manifestations of social anomie in the process of youth reintegration in the conditions of modern society are analysed. It has been proved that the relevance of the study of the peculiarities of the youth's reintegration into society in its socio-psychological conditioning is determined not only by the needs of psychological practice, but also by the requirement to rethink the problem in the context of modern theoretical and methodological positions of social psychology [1-3].

The conceptual foundations of the study of the process of youth reintegration in the conditions of modern society are revealed. It has been established that from the standpoint of the systems-integrative approach, the conceptual basis of the reintegration process is made up of the following principles: integrity (consideration of reintegration as a system consisting of subsystems); integrability (analysis of the mechanisms, conditions and factors of reintegration from the point of view of various psychological approaches, modelling the integrative-invariant technologies); individual-group approach; research and correction of the temporal perspective of life; determination by the future; complexity in assessing the result of reintegration. It is emphasized that from the standpoint of genetic modelling approach the basis of the process of youth's reintegration are the principles of: unit analysis, which is based on a contradictory unit - need, as the original unity of biological and social and their activator, which determines the existence of personality; the unity of biological and social, which reveals the nature of the origins of the individual activity and the study of the mechanisms of necessities out of need; creativity, which indicates the need to take into account the ambiguity, unexpectedness and unpredictability of the individual; the principle of reflexive relativism, which declares the fundamental impossibility of establishing accurate measurements and finally fixing the highest unique and creative manifestations of personality; unity of experimental and genetic lines of development, according to which the need is the basic basis on which needs develop. It is emphasized that this system of principles implements the law of necessary diversity, as it is based on the idea that a young person has unlimited opportunities to create the necessary diversity, generation and goal-setting. It is

shown that on the basis of the system of principles of system-integrated and genetic-modelling approaches the model of dynamics of development (factors, mechanisms, conditions and results) of the youth's reintegration in the conditions of a modern society is developed. This model determines the features of the reintegration system, its structure, as well as the need for interaction with social structures and elements, related to the specifics of the social space and its discursive dimensions and features of social communications.

The socio-psychological specifics of the process of youth's reintegration in the conditions of the modern society are revealed. And the integration indicators of its effectiveness are singled out. Peculiarities of the motivational and cognitive mental states of youth are determined and social mechanisms of internalization and transformation of values by modern youth in the process of its reintegration are revealed. The influence of the social welfare (cognitive-evaluative, motivational-value, emotional-behavioural components) and subjective social well-being of the youth (social visibility, social distance, emotional acceptance, social approval, social beliefs) on the success of its reintegration in modern conditions is clarified. Differentiation of the factors of the effectiveness of the process of reintegration of young people in terms of their identity (in terms of cognitive, emotive, conative-activity, value-orientational components) and socio-psychological maturity (in terms of personal, reflexive and functional components), including in conditions of forced migration, has been carried out. In order to implement the principle of complexity in assessing the result of the reintegration of young people into society, the integration indicator of the socio-psychological ability / inability of the individual is used as a multicomponent formation that characterizes the level of the personality development. It was found that socio-psychological inconsistency is expressed in the general anticipatory failure of its components (personal-situational, temporal, spatial) in the presence of destructive social attitudes in interpersonal relations, the formation of a psychotic level of psychopathological personality disorders, accentuated profiles of self-regulation of behaviour (by the components of planning, modelling, assessment of results and independence), inadequate

self-esteem. The differentiation of the sample was carried out according to the criterion of socio-psychological ability / inability and the following groups of respondents were identified: socially-psychologically capable (S-PC); socially and psychologically incapable with reduced social potential (S-PIrsp); socially and psychologically incapable with low social potential (S-PIlsp); which required the definition of targets, strategies and methods of systematic socio-psychological work with them.

The system of parameters, criteria and levels of socio-psychological support of the process of reintegration of young people in the conditions of modern society, including cognitive, emotional-evaluative, ideological, behavioural components, is highlighted. The indicators of the cognitive component are the availability of knowledge about culture, the ability to establish links between existing knowledge, to give a meaningful description of their actions and relationships, the availability of knowledge about the norms and rules of behaviour in interpersonal interaction, knowledge about social values. The indicators of the emotional-evaluative component are the presence of emotional, volitional, intellectual, motivational components, which reflect the dynamics and specifics of emotional experiences, is a subjective indicator of the effectiveness of the social and psychological support of the process of reintegration of youth in the conditions of modern society. Indicators of the worldview component reflect the manifestation of completeness, independence, stability of judgments. Indicators of the behavioural component reflect the use of the knowledge gained in practice, in intercultural interaction, the transfer of experience from one situation to another, self-assessment of one's own actions, manifestation of beliefs, and behaviour stability.

The substantive and procedural foundations of the construction and implementation of the system of socio-psychological support of the process of reintegration of youth in the conditions of modern society, based on the integrative-invariant technology for the development of the socio-psychological ability of youth, which is based on the theory of socialization, cognitive-behavioural, systemic-integrative and genetic-modelling approaches and includes methods of

script correction in the process of active socio-psychological learning, self-reprogramming and creativity, as a conscious design of a holistic scenario of one's own life. Based on a set of criteria and indicators of the effectiveness of the reintegration process, the levels of socio-psychological support of this process are identified and described. Based on them, typological features of groups of respondents are identified, which contribute to increasing their social potential, creating conditions for successful socio-cultural adaptation and reintegration process in general, choosing the direction of work with each group, determining the most effective tools and methods based on methodological, resource and organizational components of the proposed system. It has been proved that the introduction of a system of socio-psychological support for the process of reintegration of young people in a modern society can significantly increase the socio-psychological ability of young people and the effectiveness of this process, since it provides a more intensive development of the style of self-regulation of behaviour and its components; general level of anticipation and its components; formation of adequate self-esteem; prosocial reorientation of existential values, optimal and positive correction of life goals, changes in moral attitudes and reconstruction of consciousness and self-awareness; contributes to the positive correction of destructive social attitudes and personality disorders in young people. An inversely proportional relationship between age and the effectiveness of the integrative-invariant technology was established and it was revealed that systemic interventions were more effective for the S-PIrsp group compared to the S-PIlsp group of respondents with low social potential.

The main elements for the effective implementation of a system of social and psychological support for the reintegration of young people in modern society has been determined. This is the need to develop such strategies as: improvement of the reintegration as a social process, which involves strengthening the linkages between all the structural components of the process – strategic, organizational, substantive, evaluative and forward-looking; introduction of social-psychological knowledge for the development of life skills (adapting to changing circumstances), find a positive

social identity; wider introduction of the integrative-invariant technology for the development of the socio-psychological ability of young people in the practice of specialists (psychologists, social workers); development of the social and psychological ability of young people from the position of an interdisciplinary approach (dissemination of teamwork experience, etc.); inclusion of educational methods, development of interest in life and creativity in the arsenal of social and psychological work; using the proposed typology and classification of targets of socio-psychological impact for the selection and modelling of technologies, depending on the level of development of the socio-psychological ability and social potential of youth; modelling of correctional programs taking into account age and individual-personal restrictions and resources; organization of active social and psychological training; increasing indicators of socio-psychological maturity; organization of a receptive (receiving) environment to provide psychologically comfortable and stimulating reintegration conditions for readaptation and inculturation into new (or substantially updated) conditions and rules of social communication; the need to identify and use the reserve capabilities of young people in the process of their reintegration into society.

1. Borysiuk A. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / A. Borysiuk, I. Popovych, L. Zahrai, O. Fedoruk, P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk // Revista Inclusiones. – Vol. 7 (num Especial). – 2020. – P. 154 – 167. (Web of Science).
2. Karamushka L.M. Educational staff ambiguity intolerance: relationship with organizational mobility and tension / L.M. Karamushka, K.V. Tereshchenko, O.V. Kredentser, V.I. Lagodzinska, V.M. Ivkin, O.S. Kovalchuk // Організаційна психологія. Економічна психологія. – № 3 (14). – 2018. – С. 42 – 50.
3. Kovalchuk Z.Ya. Reflexive activities of individual in crisis society / Z.Ya. Kovalchuk // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. – № 11. – 2016. – С. 71 – 78.

Бозоян М.А.
здобувач кафедри практичної психології

та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ)

РЕЗУЛЬТАТИВНО-ЗМІСТОВНІ ПАРАМЕТРИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

В умовах соціально-економічних і політичних змін, значного прискоренням темпу життя, зростання емоційних та інформаційних навантажень й професійних вимог гостро постає проблема адаптації особистості до умов професійної діяльності (Карпенко, 2013).

Особливої уваги у цьому аспекті потребує професійна діяльність фахівців соціономічного профілю, що відрізняється від інших видів праці умовами і кінцевим результатом, який може бути непередбачуваним і призводити до таких явищ як емоційне вигорання, стан постійної тривоги і невротизації тощо (Каширіна, 2017).

У зв’язку з цим адаптаційний потенціал представників цих професій має бути високим, дозволяючи їм ефективно виконувати свої професійні обов’язки.

Як показав проведений теоретико-методологічний аналіз, у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю визначилося протиріччя між наявністю та операційно-змістовними структурами професійного досвіду і новими соціокультурними вимогами до професій соціономічного типу. Суперечливість позиції обумовила концептуальні засади дослідження особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю на різних стадіях їх професіоналізації (Ковальчук, 2014).

Концептуальну основу дослідження особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю склали позиції детермінізму, системності, інтегративності та розвитку. Показано, що детермінація особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю ґрунтується на положеннях діяльнісного підходу про те, що, змінюючи

реальний, незалежний від свідомості світ своєю професійною діяльністю, особистість змінюється й сама. Детерміністський характер професійних дій не виключає проактивної самоактуалізації особистості фахівця, його прагнення підтримати своє феноменологічне «Я» на максимально високому рівні (Луньов, 2016). Загальна система детермінант розвитку особистості фахівця соціономічного профілю стає складнішою: збільшується число її рівнів і вимірювань, зростає різноманіття зв'язків між причинами, умовами, факторами, передумовами (Комар, 2017). На різних стадіях професіоналізації специфічним чином складається певна міра співвідношення соціальної детермінації і самодетермінації фахівця соціономічного профілю (Г. Горелова).

Фундаментальні положення системності у контексті дослідження особистісно-професійної адаптації також стосуються концептуальної стратегії дослідження: фокусувати увагу на адаптаційних процесах, а не продуктивних; вивчати процес особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю в природних умовах з урахуванням причин, чинників та умов особистісно-професійної адаптації, а також виявлених на цій основі зовнішніх і внутрішніх детермінант, що забезпечують стійкість функціонування фахівців соціономічного профілю (Попович, 2018).

Показано, що творче переживання і самореалізація в професії позначається на особистості фахівця, допомагає йому виразити себе, свій досвід, репрезентувати власний метод і стиль діяльності, певною мірою реалізувати свою генеративну функцію. Важливе й те, що, включаючись в творчу діяльність, фахівець відчуває переживання, пов'язані з процесом творчості і досягненням результату (йдеться про специфічну пошуково-пізнавальну мотивацію, як показник внутрішнього стимулу до прояву творчого пошуку, джерело розвитку активності, ініціативи, самостійності і логіки пізнання). Ці процеси супроводжуються яскраво вираженим індивідуальним стилем розумової діяльності. Відбувається процес заміщення і витіснення деструктивних переживань, пов'язаних, зокрема, з віковими, професійними і соціокультурними кризами, тому в даній ситуації

розвитку особистості творча діяльність набуває характеру не просто провідного виду діяльності, вона стає для особистості адаптаційною діяльністю, виконуючи психотерапевтичні для суб'єкта функції.

З'ясовано, що значним ресурсом особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю виступає прагнення до самостійного особистісного та професійного розвитку. Наголошується, що прагнення до саморозвитку можна розглядати як особистісну і професійну цінність, що надає фахівцям можливість відчувати осмисленість життя, задоволеність його процесом і результатами, а також досягати поставлених особистих і професійних цілей.

Показано, що процес особистісно-професійного саморозвитку обумовлений змістовними компонентами, які визначають, як мотиваційну готовність до саморозвитку, так і цінності й смисли життя. Змістовний блок компонентів особистісно-професійного саморозвитку представлений показником осмисленості життя, як чинника, що впливає на цей процес, і пов'язаний з готовністю до самопізнання, а також співвідноситься з рівнем комунікативної компетентності фахівців соціономічного профілю ($p \leq 0,01$). Так, результати кореляційного аналізу показали, що найбільша кількість статистично значимих зв'язків (при $p \leq 0,01$) існує між інтегральним рівнем осмисленості життя і показниками саморозвитку ($r=0,52$), готовністю до саморозвитку ($r=0,56$), рівнем самоактуалізації ($r=0,59$) і комунікативною компетентністю ($r=0,44$). Визначаються статистично значущі взаємозв'язки між рівнем саморозвитку і самоактулізації ($r=0,39$), а також між рівнем саморозвитку і готовністю до саморозвитку ($r=0,45$). Статистично значущий взаємозв'язок виявлено між рівнем саморозвитку і самоставленням ($r=0,48$). Встановлено, що на особистісний та професійний саморозвиток фахівців соціономічного профілю впливає прагнення до творчої самоактуалізації. Ця властивість визначає усвідомлення фахівцем власних особистісних і професійних якостей і його спрямування до саморозвитку та самовдосконалення, що сприяє процесу особистісно-професійної адаптації.

Рефлексивний блок в структурі особистісно-професійного саморозвитку фахівців соціономічного профілю представлений готовністю до самопізнання і самоставлення, яке визначає рівень саморозвитку і впливає на прагнення до особистісного зростання і професійного самовдосконалення (при $p \leq 0,01$). Фахівець, який здійснює саморозвиток, більш позитивно ставиться до себе, володіє більш високим рівнем самоповаги і відчуває більшу осмисленість свого життя, а отже більш успішно відбувається процес його особистісно-професійної адаптації.

Дієво-практичний блок особистісно-професійного саморозвитку представлений комунікативною компетентністю, яка займає в його структурі одне з центральних місць, оскільки забезпечує гностичні і поведінкові основи для особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю. Респонденти з високим рівнем комунікативної компетентності більш активно розвиваються, оскільки володіють як рефлексивними, так і дієво-практичними способами особистісно-професійного саморозвитку, а отже є більш адаптованими у особистісно-професійному контексті.

Запропонована модель професійної успішності фахівців соціономічного профілю, розроблена на основі результативно-змістовних показників мотиваційно-ціннісної, компетентнісно-функціональної та конативно-стильової складових їх особистісно-професійної адаптації:

$$Y = \text{Constant} + (-0,573)\text{ПМ} + 0,512\text{СПК} + 0,359\text{СТ} + 0,478\text{ГН} + e, \quad (1)$$

де Y – рівень успішності професійної діяльності фахівців соціономічного профілю; Constant = 21,26; e – помилка прогнозування ПМ – просоціальна мотивація; СПТ – соціально-психологічна компетентність; СТ – самоактуалізація в творчості; ГН – генеративність.

Для побудови математичної моделі професійної успішності фахівців соціономічного профілю було проведено множинний регресійний аналіз із залученням респондентів з високим рівнем успішності професійної діяльності. Зазначимо, що, окрім прогнозування та оцінки ступеня вірогідності, множинний регресійний аналіз дозволяє визначити і те, які показники (незалежні змінні) є

найбільш важливими для прогнозування, а які змінні можна виключити з прогностичної моделі.

Виявлено, що актуалізації ресурсів особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю сприяють сучасні психотехнології (психологічно компетентне професійне консультування, коучинг, груповий психологічний тренінг, креативні техніки та розвиток творчості, методи транзактного аналізу та арт-терапії, поведінкові методи і техніки саморегуляції), задіяні в системі їх соціально-психологічного супроводу і спрямовані на профілактику професійного вигорання, негативної девіантності і деструктивних тенденцій.

1.Карпенко Є.В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. 271 с.
2.Каширіна Є.В. Застосування адаптивних стратегій поведінки у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. № 3(44). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 95 – 104.
3.Ковальчук З.Я. Вплив формувального експерименту на комунікативну толерантність та рефлексійність особистості у професійній взаємодії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 121. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 164 – 169.
4.Комар Т.В. Інтегративно-цілісний підхід до формування професійної зрілості спеціаліста в системі «людина – людина». *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. Вип. 5 (50). К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. С. 198 – 204.
5.Луньов В.Є. Психологія когнітивного становлення професіонала (на прикладі фахівців системи «людина-людина»): монографія. К.: Інтерсервіс, 2016. 250 с.
6.Попович І.С. Психолого-педагогічний аспект професійної підготовки фахівців соціономічного профілю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 5. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. С. 124 – 129.

Бойко В.О.,
магістрант факультету педагогіки,

психології, соціальної роботи та мистецтва
*(Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя, Україна)*

Щотка О.П.,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти,
психології та менеджменту, кандидат психологічних наук, доцент
*(Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя, Україна)*

ТРАВМОЧУТЛИВИЙ ЗАКЛАД ОСВІТИ: КОНЦЕПТ, СТРАТЕГІЇ СТВОРЕННЯ

Стрес війни є справжнім викликом для керівників та персоналу освітніх організацій. Травматичні події, пережиті суб'єктами освітнього процесу обумовлюють спектр негативних наслідків, які з часом можуть призводити до погіршення їх ментального. Такі наслідки проявляються у значному зниження ефективності навчальної, педагогічної та управлінської діяльності, плинності кадрів, частій відсутності працівників та учнів. Таким чином, персональні наслідки відображується і на функціонуванні організації в цілому. Тому освітні організації прагнуть оптимізувати своє робоче середовище.

Метою нашого дослідження є визначення теоретичних засад створення освітніх організацій чутливих до психологічного благополуччя учнів та персоналу, а зокрема чутливих до їх травматичного досвіду. Створення травмочутливої організаційної культури могло б убезпечити від негативних наслідків дії стресорів війни на результати діяльності закладу освіти.

Розуміння сутності травмочутливої організації випливає із сучасної концепції «healthy organization» («здорова організація»), яка заснована на ідеї профілактики та спрямована відчутно покращити робоче середовище, а разом з ним і психологічне благополуччя працівників (Карамушка, 2021). Концепція «здорової організації» представлена двома підходами: перший розглядає психічне здоров'я в межах робочого місця; другий - зосереджений на вивченні психологічного здоров'я всієї організації, увага зосереджується на благополуччі організації у цілому, що досягається за допомогою «здорового» клімату,

культури та практики всієї установи. Позитивного робочого середовища стає можливим тільки за рахунок системного менеджменту психологічного здоров'я на індивідному, інтепресональному, організаційному та міжорганізаційному рівнях.

Окремим виявом цієї концепції є концепція «здорової школи», де забезпечені комфортні умови для зміцнення здоров'я, відчуття шкільного духу, а також взаємозв'язоку між школою, сім'єю і місцевою громадою. Такий заклад освіти сфокусований на наданні послуг стосовно охорони психічного здоров'я, на поліпшенні здатності педагогів та учнів долати стрес та успішно адаптуватися до освітнього середовища.

Травмівні наслідки війни є не лише індивідуальною темою окремих працівників або учнів, ці наслідки стосуються набагато ширшої сфери (родини, друзів, колег, організацій, систем підтримки, громади, політики у сфері психічного здоров'я тощо). Розуміння цього активізує завдання створення середовищ, у яких травмівний вплив стресорів війни визнається, вплив травми мінімалізується, за кращих умов підтримується посттравматичне зростання.

В Україні ідея травмочутливої школи була вперше розкрита у монографії В.Климчука (2021) на основі стратегії, представленої у посібнику Гарвардської правової школи. Ідея травмочутливої школи виражена через її візію: «травмочутлива школа – це школа, в якій усі учні почуваються в безпеці, прийнятими та підтриманими, і в якій подолання впливу травми на навчання є головним змістом освітньої місії школи» (Cole et al., 2020). Виділяють шість атрибутів такої школи: усі дорослі поділяють розуміння того, як травма впливає на навчання; працюють із потребами учнів у цілісний спосіб, беручи до уваги їхні стосунки, академічні компетентності, фізичний та емоційний добробут; явно пов'язують учнів зі шкільною спільнотою, забезпечуючи їх множинними можливостями для практикування нових умінь; вітають командну працю, усвідомлюючи спільну відповідальність за кожного учня; передбачають та адаптуються до мінливих потреб учнів і громади. Як

бачимо, увага акцентується на профілактиці дезадаптацій в наслідок психотравми серед учнів, але поза увагою залишаються вчителі.

Стратегія створення травмочутливої школи у вище названому посібнику представлена певною послідовністю дій. Перша з яких – це сформувати невелике коло однодумців, що включає шкільних лідерів, адміністрацію, які готові чітко прояснити та донести до інших своє розуміння. За тим необхідно поширити бачення малого кола партнерства і залучити до нього всю школу до створення Плану дій. Завершальний крок – це допомогти виміряти успіх, а також рухатися далі в розвитку травмочутливої школи.

Створення травмочутливої школи тісно пов'язане із громадською політикою: на всіх рівнях держави має бути артикульовано чітке, сильне і скоординоване послання, що травмочутливі школи є пріоритетом; закони, чинна політика, схеми фінансування повинні підтримувати школи щодо цієї мети; професійний розвиток працівників закладів освіти має забезпечувати розуміння ними травми та необхідності всешкільного підходу до подолання її наслідків; школи та зовнішні організації мають співпрацювати, щоб забезпечення послугами стало інтегрованою частиною шкільного середовища; школи мають бути забезпечені відповідним персоналом; закони та політики мають наголошувати, що науково обґрунтовані підходи є важливими.

Висновки. Травмочутливий заклад освіти – це заклад, де усі здобувачі освіти та персонал почуваються в безпеці, відчувають себе прийнятими та підтриманими. В таких навчальних закладах подолання впливу психотравми на навчальну та професійну діяльність є головним змістом освітньої місії закладу. Для реалізації такої візії необхідна підтримка на рівні громадських політик. Перетворення закладу на травмочутливий має відбувається на рівні організаційної культури закладу та спирається на ідеї «здорової організації». Провідними ідеями цієї концепції є профілактичність, системність впливів та спрямованість на підтримку усіх суб'єктів: адміністраторів, педагогів та учнів.

1. Карамушка Л. М. (2021). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 2-3 (23), 40-49
2. Климчук В.О. (2021). Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
3. Cole Susan F., Eisner Anne, Gregory Michael, Ristuccia Joel. (2020). Creating and Advocating for Trauma-Sensitive Schools. Massachusetts Advocates for Children and Harvard Law School. https://www.movethisworld.com/wp-content/uploads/2020/03/HTCL-Vol-2-Creating-and-Advocating-for-TSScopy.pdf

Боярин Л.В.
кандидат психологічних наук,
докторантка кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

Завацька Н.Є.
завідувач кафедри практичної психології
та соціальної роботи, доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

SOCIO-PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF SUCCESS OF PERSONALITY LIFE CHOICE

In modern psychology, we can identify only some targeted relevant work of scientists on the problem of life choices, namely the disclosure of the psychology of conscious choice, the effectiveness of pedagogical decisions in situations of choice, the impact of early adolescence formation of personality through the prism of decisions of life choice, elucidation of socio-psychological features of self-limitation of personality in early adulthood, in particular in a professional crisis and others (Zhurba, Piletska, 2017).

It is stated that the phenomenon of life choice currently has a complex interpretive basis. In the process of ontogenesis, mastering, in particular, social

experience, the individual transforms it into their own values, attitudes, meanings, orientations, and so on (Kusurkar, Croiset, Kruitwagen, 2011). One of the definitions of life choice is the mechanism of cardinal transformation of life meanings, as a source of personal transformations, the process of unfolding the life landmarks of the individual and structuring according to them their own life prospects. It is emphasized that it is at the age of early adulthood that a person already has a certain psychosocial structure, worldview, moral norms, etc.; in the future, these factors are one of the main in the decision-making process in life choices.

Thus, despite the diversity of research on life choices and life decisions, particularly in early adulthood, many issues of this complex topic are not fully structured into a single system, and the problem itself requires more careful empirical and theoretical elaboration, which will provide the opportunity to interpret more deeply the process of life choice of the individual, emphasizing the age of early adulthood, as its activities, focused on creating conditions that ensure the achievement of life goals, the formation of life meanings and life prospects.

To achieve the goal and solve problems in the study used methods of observation, conversation, questionnaires, psychodiagnostic techniques to determine the life position of the individual and his life tasks, the study of current life, values and system of life meanings; features of semantic life orientations, dominant personal orientation and level of social frustration, socio-psychological adaptability and specifics of gender roles and assessment of relationships with the social environment; methods of diagnosis of internal / external motivational orientation, basic needs, curiosity, responsibility of the individual, the parameters of his self-esteem (conscious and implicit), motivational induction and life orientations.

Theoretical and methodological analysis of approaches to the study of life choices has shown that life choices are an attributive socio-psychological phenomenon of personality, which is based on the subjective process of motivated ranking and giving preference to objectively existing possibilities based on personality-specific mentality. her way of life. It is stated that life choice performs a number of important functions: life-creating, personality-forming, adaptive, gnostic,

axial, regulatory, acmeological, through which it promotes self-realization and personal development, allows to significantly expand the vectors of life choice, and choose the most effective option. in terms of the results of its implementation. It is determined that life choices are made as a result of subjective perception, assessment and interpretation of the situation as elective through its categorization and identification, which, in turn, initiates the need for appropriate action in the form of knowledge, evaluation, choice (or rejection) and subsequent decision-making, which is most relevant in early adulthood, when fateful life tasks are solved (Richardson, Abraham, Bond, 2012).

It was found that the peculiarities of the implementation of life choices by respondents include the age characteristics of early adulthood, which are determined, in particular, life position and life tasks. Thus, it was found that 53.4% of respondents chose (according to E. Bern) a constructive life position, 15.5% - defensive, 31.3% - depressed; barren life position in the sample was not detected. The analysis of indicators on the main life tasks (according to T. Tytarenko and T. Larina), the solution of which testifies to the vital and professional self-realization of the subjects, showed that the achievement of material security and comfort, as the main life task, choose 30.7% of respondents; achievement of power and success - 64.7%; professional and personal self-development - 24.4%; starting a family - 17.6%; realization of life creation - 35.3%; the overall strategy indicator according to the method was 30.3%.

It is stated that the peculiarities of the implementation of life choices are determined by the degree of formation of the system of life meanings and the advantage of choosing the actual version of life. It was found that the system of life meanings acts as a psychological condition of life choice in a particular variant of life ("life as a preface" (26.9%), "life by the rules" (15.6%), "life as creativity" (13, 4%), "life as a dream" (2.9%), "life against life" (8.4%), "life as an achievement" (16.4%), "existential constructor" (life as a subject of creativity) (13.9%), "life as a waste of time" (2.5%)) and mediates the dialectical relationship between the individual and

one of the variants of life, including which, the individual adapts to it through a kind of systematization of the structure of life meanings and making life choices.

It is shown that the implementation of life choices takes place in accordance with the stages: awareness of the importance of goals, choice of life alternatives, acceptance of preliminary choice, clarification and acceptance of the final choice, as well as its implementation. It is established that the readiness of the individual to make life choices in early adulthood is determined by psychological mechanisms (value-motivational, emotional-sensory, intellectual, volitional), which are actualized depending on the direction of life choices (professional self-determination, determination of life position, choice of life partner etc).

It is established that in general the system of life meanings has meaningful connections with the terminal values of the respondents within the value-semantic relations. Revealed as obvious relationships (happiness of others - altruistic meanings ($r = 0.48$; $p \leq 0.05$), public recognition - status meanings ($r = 0.59$; $p \leq 0.01$), freedom - existential meanings ($r = 0.62$; $p \leq 0.01$), etc.), and relationships that require additional interpretation (life wisdom - hedonistic meanings ($r = -0.67$; $p \leq 0.001$), life wisdom - family meanings ($r = 0.58$; $p \leq 0.01$)).

It was found that the choice of a significant other is one of life's choices, which is significantly influenced by personal and social maturity. The effective indicators of the choice of significant other in men and women, reflecting the content and spatio-temporal perspective of the choice and expressed in the self-esteem of respondents.

The polar group method was used to analyze the obtained results. In the processing of empirical data used methods of nonparametric statistics (Friedman's criteria, Wilcoxon), the procedure of quartile, binomial criterion. The analysis of time intervals for selection was carried out taking into account the quartile values of individual indicators of time intervals noted by the respondents.

As a result, groups of respondents with their respective types of maturity stood out: “high social adaptability due to internal control” (21.4%); "Awareness of their social roles" (16.4%); "Self-expression" (15.6%); "Significance of creativity" (13.9%),

which were attributed to the pole of "personal maturity", as well as groups: "emphasis on the values of individualization" (14.6%); "Non-constructive reflexivity" (12.6%); "Personal infantilism" (5.5%), which were attributed to the pole of "personal immaturity".

Using the method of polar groups, profiles of selected significant other "mature" and "immature" men and women were created. It is empirically established that the content of material values, education, religion, features of a way of life and professional activity, value-motivational spheres of significant other is similar at a choice of significant other for these groups of respondents. For "immature" subjects, in contrast to mature, it is important and the level of income of the selected significant other person.

The analysis of respondents' self-assessments of the time perspective of choosing a significant other revealed that the general pattern for all respondents is the choice of a significant person for a long period of time - more than 7 years.

At the third stage of the study, a study of socio-psychological resources and barriers to making life choices in early adulthood was conducted. For this purpose, the method of diagnosis of socio-psychological adaptation was used (K. Rogers, R. Diamond, in the adaptation of O. Osnitsky). A significant feature of this technique was the ability to act as an indicator of the inclusion of respondents in interaction with society on the indicators of socio-psychological adaptation, as well as to determine the indicators of constructive and destructive interaction with him. To assess the relationship with the immediate social environment of the respondents used the method of N. Kuzmina, which revealed the importance of their immediate social environment and determine the desired relationship with him, influencing life choices.

The results of this stage of the study showed that the personal qualities of respondents in early adulthood, which characterize their personal and social maturity, can be not only a resource but also a barrier to active involvement in society when this interaction is seen as exceeding in terms of complexity, they have opportunities. One of the significant indicators of assessing situations of interaction with society, as

excessively difficult, is the decline in self-acceptance and caution in the social environment, as well as a strong desire to shift solutions to their problems and life choices to others, especially if the social environment is seen as positive. attitude and willingness to support.

The obtained data lead to the understanding that the spontaneously formed readiness of respondents to interact with society is insufficient for active inclusion in the social context of life and self-realization and implementation of constructive life choices, which leads to purposeful socio-psychological work to support such readiness.

1. Assor A., Vansteenkist M., Kaplan A. Identified versus introjected-approach and introjected-avoidance motivations: The limited benefits of self-worth strivings. *Journ. of Educational Psychology*. 2009. V. 101 (2). P. 482 – 497. [in English].
2. Kovalchuk Z.Ya. Reflexive activities of individual in crisis society. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. № 11. 2016. С. 71 – 78. [in English].
3. Kusurkar R., Croiset G., Kruitwagen C. Validity evidence for the measurement of the strength of motivation. *Adv. in Health Sci. Educ. Theory Pract.* 2011. V. 16 (2). P. 183 – 195. [in English].
4. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2012. V. 138 (2). P. 353 – 387. [in English].
5. Zhurba A.N., Piletska L.S. Psychological resources of social and professional mobile identity through the prism of personal choice. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. № 1 (47). С. 220 – 228. [in English].

Бородулькіна Т.О.,

доцент кафедри соціальної роботи та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національний університет «Запорізька політехніка», Україна)

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШЛЯХОМ ВИКОНАННЯ ЕВРИТМІЧНИХ ВПРАВ

Попередній теоретичний аналіз проблеми застосування лікувальної евритмії в якості інструменту подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни показав, що вправи лікувальної евритмії широко не застосовуються в кризовій психології та травматерапії як один з інструментів стабілізації психічного стану, відновлення, зцілення та самодопомоги під час війни; хоча численні зарубіжні дослідження підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Спрямованість лікувальної евритмії на встановлення та відновлення усвідомленого зв'язку із власним тілом, на досягнення самоконтролю та подолання основних симптомів стресу, актуалізацію Духовного Я людини та ін. дали нам підстави розглядати евритмічні вправи як можливий інструмент стабілізації психічного стану людини [1], тому подальші наукові пошуки було здійснено в цьому напрямку.

В листопаді-грудні 2022 року (у співпраці з з Дослідницькою асоціацією «Персей» / Enzianweg 7, CH 8048 Zurich, Switzerland в рамках Дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евритмії в умовах війни») нами започатковано серію невеличких експериментів, спрямованих на тестування різноманітних вправ (в тому числі евритмічних) для стабілізації психічного стану людини. Серія експериментів проводилася зі студентами-психологами Національного університету «Запорізька політехніка» (1-4 курси) під час проведення занять в рамках таких дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Практикум із загальної психології», «Психодіагностика», «Психологічне консультування». Завдання пропонувалися студентам в гугл-формі: на початку необхідно було оцінити свій психічний стан; потім –

переглянути відеозапис з певними вправами та виконати запропоновані вправи в синхронному режимі (середня тривалість відеозаписів – 15 хвилин); після виконання вправ учасникам потрібно було знову оцінити свій психічний стан за відповідними шкалами. Для проведення експерименту було застосовано фрагмент першого евритмічного заняття (перші 16 хвилин) унікального евритмічного онлайн проекту, проведеного на підтримку українців у складні часи війни практиками зі Швейцарії – Т. Хундхаммером та А. Боковець [2].

Для аналізу ефективності евритмічних вправ та оцінки стабілізаційного потенціалу цих вправ нами проаналізовано результати проходження експерименту 35 учасників (середній вік – 18 років; переважна кількість учасників (94%) – дівчата). Для оцінювання змін психічного стану учасників експериментальної групи до (1-й етап) та після (2-й етап) виконання евритмічних вправ застосовано критерій t-Стьюдента для парних вибірок. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі SPSS (версія 13).

Результати самооцінювання психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тонусу, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.1. Учасники експериментальної групи оцінювали свій психічний стан за 20-ма парами протилежних характеристик (між полярними характеристиками була розташована рейтингова шкала від 1 до 7 балів).

Таблиця 1

Результати самооцінювання психічних станів до та після виконання евритмічних вправ

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	Експериментальна група (35 осіб)	Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі

		1 етап	2 етап	t	*p*	
		Середні значення				
1	Самопочуття гарне	2,34	2,14	0,89	0,37	Самопочуття погане
2	Активний	3,40	3,14	0,90	0,37	Пасивний
3	Розсіяний	4,54	5,25	-3,05	0,004	Уважний
4	Радісний	2,97	2,65	1,33	0,18	Сумний
5	Втомлений	3,74	4,68	-2,57	0,01	Відпочивший
6	Безтурботний	3,60	2,51	3,59	0,001	Стурбований
7	Повільний	4,20	4,28	-0,31	0,75	Швидкий
8	Зосереджений	3,17	2,62	2,01	0,05	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	5,20	5,57	-1,57	0,12	Гарний настрій
10	Бадьорий	3,71	3,37	0,93	0,35	Млявий
11	Спокійний	2,42	1,91	1,95	0,05	Роздратований
12	Бажання відпочити	3,45	4,00	-1,57	0,12	Бажання працювати
13	Повний сил	3,68	3,20	1,56	0,12	Знесилений
14	Міркувати важко	4,77	5,42	-2,60	0,01	Міркувати легко
15	Незацікавлений	5,48	5,34	0,52	0,60	Зацікавлений

16	Напружений	5,11	5,85	-2,63	0,01	Розслаблений
17	Витривалий	3,97	3,40	1,63	0,11	Стомлений
18	Байдужий	3,60	2,80	3,51	0,001	Схвильований
19	Збуджений	4,42	4,02	1,32	0,19	Сонливий
20	Задоволений	2,97	2,77	0,74	0,46	Незадоволений

Виявлено, що після виконання евритмічних вправ учасники експериментальної групи ставали більш уважними (p=0,004), відпочившими (p=0,01), безтурботними (0,001), зосередженими (p=0,05), спокійними (p=0,05), байдужими (p=0,001), розслабленими (p=0,01); багато хто міг легше міркувати (0,01). Отримані результати свідчать про позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальної групи; не виявлено випадків погіршення психічного стану. Тобто, виконання евритмічних вправ сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками.

Крім того учасники експериментальної групи до та після виконання евритмічних вправ оцінювали наявність у себе занепокоєння та відчуття стресу за десятибальними шкалами. Виявлено, що до та після експерименту не відбулося суттєвих змін в занепокоєнні (p=0,14): і до, і після виконання евритмічних вправ учасники оцінювали наявність у себе занепокоєння мінімальними балами. А ось переживання стресу зазнало суттєвих змін та зменшилося після виконання евритмічних вправ (p=0,001).

Після виконання евримічних вправ пропонувалося також відповісти на деякі запитання. Аналіз відповідей на запитання «Опишіть, будь ласка, в кількох реченнях Ваші враження від виконання вправ» показав, що, в цілому студентам було цікаво виконувати ці вправи, для багатьох вони були чимось новим та незвичним; багато хто відмічав, що став спокійніше, розслабився; а у деяких учасників ці вправи, навпаки, викликали «бадьорість», «прилив сил» та «бажання щось робити». Дехто відмічав нормалізацію дихання та загальну

стабілізацію психічного стану. Зазначимо, що не всі учасники експериментальної групи позитивно сприйняли евритмічні вправи. Так, деяким не сподобалася повільність цих вправ, розслаблюючий та сонливий ефект від них. Відмітимо, що як раз ці розслаблюючі ефекти професійними лікувальними евритмістами вважаються ознаками ефективності виконання евритмічних вправ. Інша справа, що сучасна молодь звикла до більш динамічного темпу життя і сприймає паузи та розслаблення як щось негативне, чого слід уникати.

Отже, проведений експеримент можна вважати успішним; отримані результати підтвердили наше припущення про те, що виконання евритмічних вправ сприяє стабілізації психічного стану людини. Перспективами подальших досліджень вважаємо продовження серії експериментів на подальше тестування ефективності стабілізуючих вправ, зокрема, евритмічних.

1. Бородулькіна Т.О. Лікувальна евритмія як інструмент подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни. Теоретичні та практичні основи соціальної роботи : монографія / В. М. Попович, В. О. Таран, О. М. Балухтіна [та ін.]. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 238-254.

2.Евритмія для зміцнення. (2022). Режим доступу: https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62239-

Будник О.Б.,
професор кафедри початкової освіти,
доктор педагогічних наук, професор
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ВІЙНИ: СУСПІЛЬНІ ВИКЛИКИ ТА РЕАЛІЇ ПРАКТИКИ

Масштабна російська військова агресія в Україні, яка почалась у лютому 2022 року, зумовила нові виклики щодо організації соціально-економічного, культурно-мистецького та освітньо-наукового життя. Постраждала значна кількість дітей, які зникли безвісти або були незаконно депортовані до країни-агресора. Тому не випадково в Україні запрацював державний портал розшуку дітей, де міститься інформація про кількість дітей, які фізично страждають від війни – поранені, вбиті, зникли безвісти, незаконно депортовані в росію і т.п. «Діти війни» – це універсальний канал комунікації з: Національною поліцією України, Генеральною прокуратурою, а також Національним інформаційним бюро. Тут можна отримати / повідомити відомості та цифри про жертви серед українських дітей через непередбачувані обстріли та постійні бойові дії ворога (https://childrenofwar.gov.ua/).

Водночас через масові обстріли цивільного населення активізувалося тимчасове переселення, здебільшого жінок і дітей, на захід. «…Понад 3,62 мільйона біженців з України зареєструвалися для тимчасового захисту або аналогічних національних схем захисту в Європі. Найбільше статусів тимчасового захисту українцям, які втікали з України через вторгнення Росії, надала Польща – понад 1,2 мільйона. За Польщею йшли Німеччина та Чехія відповідно» (Sas, 2022).

Перебування за кордоном впродовж тривалого часу поставило батьків і дітей перед серйозним викликом щодо вибору: віддалена українська чи стаціонарна школа в країні проживання. З метою соціалізації дітей у середовищі однолітків, психоемоційної стабільності батьки схильні обирати навчання

офлайн у місці перебування, часто учні навчаються одночасно і в дистанційній школі України. За даними польського телебачення “World”, близько 500 тисяч дітей, котрі тимчасово перебувають у Польщі, продовжують навчатися дистанційно в українських школах. Це певним чином створює подвійне навантаження на школярів.

Огляд наукових джерел з цієї теми засвідчує, що люди, котрі страждають на тривогу, характеризуються заниженою самооцінкою, надмірною вимогливістю до себе, депресією, наявністю стійких стереотипів та упереджень щодо сприймання своєї особистості оточуючими тощо (Abramson, Alloy, Metalsky, 1988). Більшість таких осіб пережили певні стресові ситуації (сімейне насильство, булінг, соціальні фобії) (Wachs, Bilz, Niproschke, & Schubarth, 2019). Тому постає питання також вивчення та формування у дітей, які потерпіли від злочинних дій, певних духовно-моральних цінностей.

Психологічні дослідження засвідчують, що наслідки для дітей і підлітків, які постраждали від війни, є довготривалими. Серед таких розладів: тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Водночас довготривалий вплив насильства на дітей підвищує ризики розвитку низки форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації. Водночас діти мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам за умов використання ефективних психологічних стратегій і подолання відповідних труднощів чи загроз. Тому надзвичайно важливо створити для таких дітей комфортне психолого-педагогічне середовище, передусім у закладі освіти.

Реалії війни зумовили створення в Україні спеціальних освітніх проєктів для того, щоб навіть під час воєнного стану діти продовжували навчання. Це: уроки онлайн, відеоуроки на YouTube; для евакуйованих до інших країн учнів

запропоновано програми Міжнародної української школи та онлайн-ресурси. До прикладу, на сайті «Всеукраїнська школа онлайн» розміщено навчальні матеріали для учнів загальноосвітніх шкіл з різних предметів (https://mon.gov.ua/ua/news/navchannya-bez-mezh-na-ukrayinskomu-telebacheni-organizovano-osvitnij-proces-dlya-uchniv-5-11-klasiv). До освітнього процесу також залучене українське телебачення, де систематично транслюють відеоуроки для школярів 5-11 класів у рамках проєкту “Освіта без кордонів” за підтримки Міністерства освіти і науки України (2022). Таким чином, вдосконалюються методики навчання / викладання з використанням технологій дистанційної освіти, застосування цифрових ресурсів та інструментів у роботі з учнями.

З початку війни почала працювати Міжнародна українська школа МОН України (екстернат на індивідуальній основі), що зумовлено суспільними викликами війни. На сайті цієї школи поміщено програми для самостійної роботи з посиланнями на електронні підручники та дидактичні/мультимедійні матеріали по класах і предметах (https://uis.org.ua/).

Результати нашого опитування засвідчують, що українські педагоги, які сьогодні працюють з дітьми війни, стикаються з багатьма труднощами. Найчастіше учні і вчителі, які сьогодні є тимчасово переміщеними особами, найбільше у навчанні/викладанні мають проблеми технічного характеру (відсутність інтернету, мобільних гаджетів для навчання і т.п.), адже їхні заклади освіти та домівки зазнали руйнувань (про це зізнались 88,5% опитаних). Значна частина респондентів (75,4%) зазначили, що перепоною якісному дистанційному навчанню є періодичні повітряні тривоги чи навіть активні бойові дії (як тих, хто залишився в Україні). Через це учні переживають стрес, депресію, відчай (63,9%), відповідно виявляють низьку мотивацію до навчання, відсутнє зацікавлення (29,5%), часто мають проблеми комунікації через психоемоційні переживання (45,9%). Для тимчасово переміщених осіб характерною є ностальгія за рідним домом, друзями, вчителями (45,9%). Учні українських переселенців в інших країнах часто відчувають мовний бар’єр (19,7%), що є однією з причин труднощів адаптаційного періоду до нових умов,

традицій, правил (36,1%).

Висновки. За результатами дослідження варто окреслити шляхи надання психолого-педагогічного супроводу дітей війни, які потерпіли від російської агресії. Для цього необхідним є опанування методами і прийомами подолання стресу та психологічного «перевантаження», техніками надання психологічної допомоги. Тому варто розробити, систематизувати та запропонувати батькам і учням відповідні інформаційні ресурси, як допомогти людям, котрі опинилися в складних життєвих обставинах через вимушене переселення, втрату рідних і т.п. Це можуть бути науково-популярні статті, посібники, вебінари, поради, тематичні інтерв'ю з відомими людьми, техніки самодопомоги, дитячі художні книги про війну, навчальна інфографіка тощо.

Застосування засобів електронної комунікації, дистанційного навчання актуалізують окремий аспект підготовки сучасного вчителя – розвиток інфомедійної грамотності, критичного мислення, навичок створення медіауроку та медіагігієни. Адже в сучасних умовах мають місце інформаційні війни, кібербулінг і кібергрумінг, з якими можуть стикатися усі учасники освітнього процесу. Саме у стані пережитого стресу, психологічної травми війни учні стать більш чутливими і можуть потрапити до рук віртуальних шахраїв найчастіше через соціальні мережі та фейкові акаунти.

1. Abramson, L., Alloy, L., & Metalsky, G. (1988). The cognitive diathesis-stress theories of depression: Toward an adequate evaluation of the theories' validities. In L. B. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression*. New York: Guilford, 3-30.
2. International Ukrainian School. Retrieved 10/07/2022, from https://uis.org.ua/
3. Sas, A. (2022). Ukraine refugees granted temporary protection in Europe 2022, by country. *Statista*. Retrieved 10/07/2022, from https://www.statista.com/statistics/1312361/europe-temporary-protection-for-persons-fleeing-ukraine/
4. Wachs, S., Bilz, L., Niproschke, S., & Schubarth, W. (2019). Bullying intervention in schools: A multilevel analysis of teachers' success in handling bullying from the students' perspective. *Journal of Early Adolescence*, 39 (5), 642-668.

Варварук Х.П
аспірантка 2-го року навчання
кафедри соціальної психології
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ЦИФРОВА ІДЕНТИЧНІСТЬ, ЯК ЧАСТИНА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Побудова професійної ідентичності – це мінлива концепція, завжди в розробці. Сьогодні зростає значення соціальних мереж у формуванні професійної ідентичності, оскільки вони пропонують місце де людина може продемонструвати свій професійний та життєвий досвід. У сучасних реаліях професійна ідентичність набуває нових форм для вираження, спілкування в соціальних мережах відіграє важливу роль у професійній діяльності, бо віртуальне спілкування виходить за межі географічних кордонів і включає широке коло фізично далеких і незнайомих користувачів, яких соціальне медіа спонукає створювати свою цифрову ідентичність. Групи людей об'єднані спільними професійними інтересами спілкуються на різних онлайн-платформах, обмінюються досвідом, рекламують себе, знаходять нові напрямки для самореалізації.

Вчені погоджуються, що соціальні мережі відкривають нові можливості для людей, щоб представити себе та свою професію, але також створюють певні виклики. У соціальних мережах, люди поєднують професійні та особисті, а також публічні та приватні ролі, що безпосередньо пов'язано з побудовою професійної ідентичності в соціальних мережах. Таким чином, соціальні мережі не є нейтральними щодо конструювання професійної ідентичності. Вони можуть бути інструментами для формування професійної ідентичності.

Питанням професійної ідентичності займалися і продовжують займатися багато вчених, але думки їхні різняться і професійна ідентичність у науковій літературі не має однозначності. Професійна ідентичність – це концепція, яка

описує, як ми сприймаємо себе в контексті нашої професійної діяльності та як ми повідомляємо це іншим.

M. Alvesson висловив цікаву думку-застереження, про те що «теперішня популярність і, можливо, надмірне споживання поняттям ідентичності в соціальних науках ... а також «слизьке» поняття ідентичності означає, що нелегко отримати загальний огляд сфери» [2]. Він рекомендує дослідникам розглянути підхід до даного питання, опираючись на такі категорії:

- невпевнений – професійна ідентичність у стані невизначеності та незахищеності;
- борець – знаходження компромісів між суперечливими вимогами власної думки та вимогам працедавця;
- серфер – реагування на складність багатьох професійних нюансів;
- оповідач – створення сенсу через особисті наративи;
- стратег – адаптація професійної ідентичності до організаційних чинників;
- трафаретник – ідентичність формуються через трудові норма, правила;
- солдат – ідентифікація з групами [2].

Так, існують різні академічні визначення професійної ідентичності. H.Ibarra припускає, що вона розвивається через соціалізацію та спостереження за людьми професіоналами. M. Larson стверджує, що професійна ідентичність базується на спільному досвіді [5].

B. Ashforth засвідчував, що процес зміни ролі сильно впливає на характер подальшого виконання ролі та траєкторію кар'єри. Цю ідею він розвивав і стверджував, що ідентифікація є динамічним процесом, і запропонував модель, що складається з періодів наслідування та спорідненості, щоб охарактеризувати «бурхливі, інтенсивні моменти, під час яких індивіди беруть участь у роботі з ідентифікацією» [3, с. 345].

G. Bernoff, M. Alvesson, J. Sandberg, а також L. Lehti та J. Kallio досліджували побудову віртуальних множинних «я» в мікро (індивідуальному) рівні. Van Dijck додав мезо- та макрорівні – це відповідно є роботодавці і вплив

платформи соціальних медіа на побудову ідентичності людину. Дослідження D.Jameson показує, що соціальні медіа не тільки дозволяють професійній аудиторії зростати, але й пропонують нові професійні можливості [5].

Всі учасники професійного життя, мають різні інтереси: люди (працівники) хочуть будувати зв'язки і самопрезентуватися аудиторії; роботодавці прагнуть навчати мережевої поведінки працівника і представити себе (організацію); власники соціальних платформ хочуть збирати дані, наративи, продукти активності окремих осіб і роботодавців. [8].

B. Ashforth з командою обговорювали соціальні медіа, як інструмент, що дозволяє членам віртуальної групи створювати власну професійну ідентичність наслідуючи лідерів цієї групи. Вчені констатували, що ця конструкція ідентичності може бути як корисною, так і шкідливою; атрибути однієї людини можуть безпосередньо впливати на самосвідомість іншої [3].

Якщо говорити про людину певної зайнятості, то можна виділити спеціалістів, трудова діяльність яких пов'язана з певною організацією, установою, компанією та спеціалістів, які працюють без такого підпорядкування. Мережеве проектування професійної ідентичності у певній організації відбувається під впливом робочого організаційного кліматі з одного боку та особистих цінностей, норм та переконань з іншого. Вчені M. Alvesson, J.Sandberg, D. Jameson стверджують, що є взаємозв`язок між людиною та організацією. Людина може процвітати як професіонал обмінюючись досвідом у соціальних мережах, але й організація опосередковано впливає на професійну відкритість людини та може контролювати віртуальну приватність [7].

Так, M. Alvesson, J. Sandberg , R. Cruess, Y. Steinert досліджували ідентичність конкретної професії. Van Dijck стверджував, що людина не має кількох ідентичностей в соціальних мережах. Хоча існують різні платформи соціальних мереж, ідентичність, за його словами, залишається одною [5].

Дослідження професійної ідентичності 2012-2014 проведені **S. Neary** показують, що часто, використання назви посади є визначальним фактором у визначенні того, хто вони професійно. Ті, хто визначає себе через назву посади,

часто відчували, що вони мають сильнішу професійну ідентичність, ніж ті, чия назва посади вважалася нечіткою [6].

Ще одним фактором, що сприяє формуванню професійної ідентичності, була участь у безперервному професійному розвитку. Безперервний професійний розвиток сприяв тому, що деякі учасники відновили або знайшли професійну ідентичність або вперше визначили себе як професіонала. Професійна ідентичність не є статичною, а змінною. На це сильно впливає те, як ми бачимо себе, як ми сприймаємо, як інші сприймають нас і як на нас дивиться суспільство в цілому.

Незалежно від посади чи професійного статусу, люди можуть вільно виражати інтереси і ділитися своїми професійними враженнями в соціальних мережах, які широко використовуються для публікації особистих текстів, наприклад, Facebook.

Цікавими є дослідження комунікативної складової професійної ідентичності віртуального простору, яке зосереджено на багатьох ролях, які постійно змінюються себе, на які впливають отримані тексти соціальних мереж, відображені у віртуальних опублікованих особистих наративах [5].

Якщо говорити про цифрову ідентичність, то варто згадати про такий спосіб комунікації як чати. Ім`я (нік) є засобом самопрезентації та самоідентифікації. «Нік, з одного боку, є лише іменем, під яким суб'єкт презентує себе в чаті. А з другого – самостійною віртуальною особистістю з конкретними стереотипами поведінки та характером». [1].

При дослідженні побудови професійної ідентичності важливо оцінити соціальні ролі, які люди відіграють у соціальних мережах. Хоча спілкування в організаціях має дуже складний характер, дослідники виділяють специфічні професійні рольові конструкції в соціальних мережах, які додаються до конструкції професійної ідентичності. Індивідуми, згідно з Y. Jin, згруповані як творці, співрозмовники, критики, колекціонери, глядачі або неактивні. Переважно дослідники зосереджуються на трьох різних соціальних мережевих ролях в конструюванні професійної ідентичності: неактивні в соціальних медіа,

підписники соціальних мереж і впливові соціальні творці медіа. Y. Jin підкреслює, що в соціальних мережах можна надати як інформаційну, так і емоційну підтримку. Визначено два типи емоцій, які впливають на побудову професійної ідентичності: незалежні від атрибуції (наприклад, тривога, вдячність і страх) і залежні від атрибуції (наприклад, гнів, презирство, огида) [4].

Бачимо багато траєкторій для дослідження поняття «ідентичності», «професійної ідентичності», «цифрової ідентичності». Така неоднозначність створює дискусію і дає можливість сформувати авторську концепцію професійної ідентичності. Але важливо те, що інвестуючи в себе, беручи участь у професійному розвитку, рекламуючи себе, обмінюючись досвідом у віртуальному просторі ми беремо на себе відповідальність за свій професіоналізм. Це потенційно те, що визначає професіонала.

1. Андрієнко, О. В. Проблеми самоідентифікації особистості в мережі інтернет / О. В. Андрієнко // XIV Всеукраїнська науково-практична конференція «Людяність творчості як творчість людяності», 25 травня 2017 року, м. Київ. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. – С. 18-20.
2. Alvesson, M. Self-doubters, strugglers, storytellers, surfers and others: Images of self-identities in organization studies. *Human Relations*, 2010, 63(2), 193-217.
3. Ashforth, B. E., Schinoff, B. S., & Rogers, K. M. (). “I identify with her,” “I identify with him”: Unpacking the dynamics of personal identification in organizations. *Academy of Management Review*, 2016*41*, 28-60.
4. Jin, Y., Liu, B. F., & Austin, L. L. Examining the role of social media in effective crisis management: The effects of crisis origin, information form, and source on publics’ crisis responses. *Communication Research*, 2014, *41*, 74-94.
5. Kasperiuniene, J., Zydziunaite, V. A systematic literature review on professional identity construction in social media. *SAGE Open,* 2019, *9*(1), 1-11. https://doi.org/10.1177/2158244019828847.
6. Neary, S.. Professional Identity : what I call myself defines who I am. *Career Matters,* 2014. URL: https://repository.derby.ac.uk/download/fe12bbec655b61bf1b655de0c4d539a6e749cbb404255251734efd9b9431d269/381915/Professional%20Identity%20What%20I%20call%20myself%20defines%20who%20I%20am.pdf
7. Smith, S. An exploration of professional identity in the information technology sector. (Thesis). Edinburgh Napier University, 2016. Retrieved from http://researchrepository.napier.ac.uk/id/eprint/9731

8. van Dijck, J. “You have one identity”: Performing the self on Facebook and LinkedIn. *Media, Culture & Society*, 2013, *35*, 199- 215.

Відьменко М.О.,
викладач – методист,
кандидат філософських наук,
(*Черкаський фаховий коледж харчових технологій та бізнесу*)

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Актуальність формування конфліктоспроможності учасників освітнього процесу зумовлена високим рівнем конфліктності в освітньому середовищі. Конфлікт в освітньому закладі – це кризовий розвиток педагогічної ситуації, що характеризується різким загостренням міжособистісних відносин та зростанням внутрішньої, психологічної напруги учасників освітнього процесу. Його рішення вимагає значної напруги інтелектуальних, емоційних, духовних сил вихователя та вихованців. При цьому зустрічаються ситуації, коли ігнорування конфлікту, прагнення його уникнути будь-якими способами призводить лише до його затягування, ускладнення, перетворення на важко розв'язувані форми. У таких ситуаціях набагато розумніше дати можливість конфлікту визріти, проявитися у відкритій формі для того, щоб, керуючи його ходом, можна було б дійти конструктивного розв’язання проблеми та позитивного результату.

Вивчення конфліктів в освітніх закладах є дуже важливим, оскільки вони є моделями суспільства в цілому. Наукове розв’язання проблеми запобігання конфліктам серед викладачів та студентів має важливе теоретичне та практичне значення для раннього прогнозування потенційних конфліктів та професійного управління ними в освітніх закладах.

Аналіз психолого-педагогічної літератури доводить, що науковці все більше зацікавлені в дослідженні конфліктних питань. Зокрема, проблему конфліктів та їх профілактику у студентському середовищі досліджували

А. Анцупенко, Г. Ложкін; у роботах В. Галагана, Б. Лєко, М. Цюрупи розглянуто положення про необхідність конструктивного вирішення конфліктів та запобігання конфліктів в освітньому процесі.

Конфлікти виникають у всіх площинах людських взаємин, і освітнє середовище не є винятком. Студентство як особлива соціальна категорія, специфічна спільнота людей, що цілеспрямовано, систематично опановує знання та професійні вміння, найбільшою мірою відбиває все різноманіття та варіативність сучасного суспільства.

Аналіз різних підходів і тенденцій до визначення поняття «конфлікт» дозволяє розглянути його як нормальний прояв соціальних зв'язків та відносин між людьми, спосіб взаємодії при зіткненні несумісних поглядів, позицій та інтересів, протиборство взаємопов'язаних двох і більше сторін, але які мають свої цілі.

Процес соціалізації у студентській групі може супроводжуватися конфліктами, небезпека яких у тому, що вони призводять до виникнення різких негативних емоцій і позначаються на навчальної діяльності студента. Аналіз конфліктів у студентському середовищі виявив конфлікти різного виду та рівня, найбільш поширеними серед яких є [3, с. 98]:

1. Внутрішньоособистісний конфлікт: викликаний внутрішньогруповими проблемами; привнесений із зовні і викликає внутрішньогрупову напруженість.

2. Міжособистісний конфлікт: ціннісно-нормативний; статусно-рольовий; психологічної несумісності.

3. Конфлікт між групою (підгрупою) та членами групи.

4. Конфлікт між підгрупами в окремій групі.

5. Конфлікт між формальною та неформальною системами відносин.

6. Міжгрупові конфлікти.

У процесі спільної діяльності причинами конфліктів, як правило, стають два види детермінантів: предметно-ділові розбіжності та відмінності особистісно-прагматичних інтересів. Крім того, конфлікти виникають як серед студентів, так і між студентами та викладачами.

За умови, якщо у взаємодії студентського середовища, що здійснює спільну навчальну діяльність, переважають предметно-ділові розбіжності, конфлікт зазвичай не призводить до розриву міжособистісних відносин та не супроводжується нагнітанням емоційної напруги та ворожості. Коли ж сперечання виникають у сфері особистісно-прагматичних інтересів, то вони легко переходять у ворожість. Трапляються ситуації, коли відмінності особистісно-прагматичного характеру прикриваються предметно-діловими суперечками або коли тривалі предметно-ділові суперечки поступово призводять до особистої неприязні. Усі перелічені варіанти конфлікту створюють для студента несприятливий морально-психологічний клімат групи, що викликає зниження інтересу до навчання та спілкування групи.

Саме тому свою увагу ми сконцентруємо на соціальній профілактиці конфліктів в освітньому середовищі. Профілактика конфліктів як соціально-педагогічне явище – комплекс методів, орієнтованих на запобігання конфліктів серед учасників освітнього процесу. Соціально-педагогічна профілактика та корекція конфліктної поведінки студентської молоді передбачає всебічне психолого-педагогічне вивчення особистості (діагностика особистісних дефіцитів), виявлення та вивчення несприятливих факторів соціального середовища (діагностика середовища), корекцію середовища (у тому числі неадекватних методів виховання) та корекцію дисгармонійних рис особистості.

Профілактика конфліктів в освітньому закладі передбачає чотири етапи: прогнозування, попередження, регулювання, розв’язання. Іншими словами, профілактика конфліктів полягає у такій організації життєдіяльності суб'єктів соціальної взаємодії, яка виключає чи зводить до мінімуму ймовірність виникнення конфліктів між ними [2, с. 141].

Науковці розрізняють первинну та вторинну профілактику в освітньому середовищі. Первинна профілактика включає психологічне виховання. Вторинна профілактика передбачає безпосередню роботу в групах з високою ймовірністю конфлікту. Щоб запобігти конфлікту, потрібно розуміти типи

конфліктних агентів, таких як: погрози, негативні коментарі, глузування, грубе ставлення до колег, приниження, нав’язування пропозицій, порушення етики тощо. Важливим засобом запобігання конфліктам є врахування поведінки конфліктуючих людей, яких часто турбують різноманітні складні фактори; осіб, які незадоволені своїм статусом у суспільстві, сім’ї, організації та потребують постійного задоволення самолюбства, усунення внутрішньої напруженості.

У навчальній практиці конфлікт має особливе значення. Конфлікт, який спонтанно виник або який був навмисно створений, він характеризує суперечність у відносинах між суб'єктами. Щоб його вирішити або попередити, необхідно знати стратегії поведінки в конфлікті. В основі наявних стратегій поведінки у конфлікті лежить прагнення кожної зі сторін виграти чи знайти інший спосіб співіснування.

Стратегіями поведінки у конфлікті позначають виділені К.Томасом п'ять основних способів поведінки – протиборство (суперництво), пристосування (поступливість), уникнення, компроміс (взаємні поступки), співробітництво (взаємний облік інтересів).

Для викладача прийнятною є співпраця, проте з тактичних міркувань може використовуватися і суперництво, коли необхідно, наприклад, відстояти власну цінність або життєво важливу позицію. Уникнення використовується у тих ситуаціях, коли педагог відчуває свою неспроможність у розв’язанні проблем, наприклад, з адміністрацією, з батьками і навіть з студентами.

Компроміс і поступливість у роботі з групою іноді просто потрібні, а іноді можуть використовуватися тільки як тактичний прийом. Поступливість доречна у ситуаціях, коли порушена проблема є менш важлива для педагога як керівника, але загалом це непередбачувана за своїми наслідками стратегія. Іноді поступливість може позитивно позначитися на його самооцінці та відносинах із групою, але іноді може створити ґрунт для емоційного конфлікту [1, с. 208].

В цілому хотілося б підкреслити, що володіння всіма стратегіями поведінки в конфлікті та вміння усвідомлено ними користуватися, важливі для кожної людини. По суті, немає хороших чи поганих стратегій, а є доцільне чи

недоцільне їх використання. Кожна із стратегій у якійсь ситуації незамінна, але, якщо робиться акцент на одну з них, бажано знати про її переваги. Описані способи вирішення конфлікту дозволяють уникнути звернення до складніших, таких як жорстокий примус або розставання. Але для цього викладачеві необхідно вчасно розглянути тенденції зміни відносин та скоригувати їх.

Саме тому важливою умовою профілактики конфліктів є формування конфліктологічної компетентності особистості. Конфліктологічна компетентність учасників освітнього процесу – багатокомпонентне інтегроване утворення, яке передбачає їх теоретичну (наявність конфліктологічних знань) і практичну (сукупність дій, поведінки) готовність до управління та профілактики конфліктів у педагогічному та студентському колективі освітнього закладу.

У структурі конфліктологічної компетентності учасників освітнього процесу виокремлено когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Когнітивна складова – це знання теорії, розуміння та адекватне сприйняття педагогічного конфлікту. Емоційна – емоції, які переважають у процесі педагогічної взаємодії та вміння їх контролювати. Поведінкова складова передбачає високий рівень конфліктостійкості; «співробітництво» та «компроміс» як найбільш конструктивні стилі поведінки викладачів та студентів у конфлікті.

Отже, запобігти конфліктам набагато легше, ніж конструктивно вирішити їх. Тому профілактика конфліктів не менш важлива, ніж уміння конструктивно їх вирішувати. Вона вимагає менших витрат сил, коштів та часу і попереджає навіть ті мінімальні деструктивні наслідки, які має будь-який конструктивно вирішений конфлікт.

1. Ложкін Г. В., Пов’якель Н. І. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
2. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Я. Галаган, В.Ф. Орлов, О. М. Отич, О. О.Фурса. Київ : ДЕТУТ, 2018. 422 с.
3. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2014. 172 с.

Вітюк Н.Р.,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри соціальної психології,
(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника)

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: НОВІ ВИКЛИКИ І ПРОТИДІЯ ІНФОРМАЦІЙНИМ ЗАГРОЗАМ

Новий виток російсько-української війни, що почався у лютому 2022 року із повномасштабним вторгненням рф на територію України, призвів до значної зміни інформаційних звичок наших співвітчизників. Потреба перебувати в постійному інформаційному потоці, в отриманні найновіших даних про події в Україні та в світі виникла навіть у тих осіб, які раніше новинами зовсім не цікавилися. Усвідомлення того, що від рівня обізнаності щодо російської агресії та ризиків через війну залежить життя й безпека і своя власна, і своїх близьких і рідних, спонукало багатьох людей моніторити новини практично в цілодобовому режимі.

Порівняно з попередніми роками, скоротилося споживання медіаконтенту за посередництвом традиційних медіа. За результатами всеукраїнського опитування щодо ставлення до медіа, проведеного USAID-Internews (N=3200), основним джерелом новин у 2022 році стали соціальні мережі (74%), значно рідше – сайти новин (42%), телебачення (36%), радіо (11%) і преса (3%). Привертають увагу й дані про те, що найбільш надійними джерелами інформації для українців є родина (86%) й друзі (81%). З-поміж органів державної влади найбільше довіряють Генеральному штабу Збройних Сил України/Міністерству оборони (79%) та Офісу Президента України (73%), дещо менше – місцевій владі (61%), Офіційному сайту та сторінкам Уряду (60%). ЗМІ (телебачення, радіо, газети, онлайн-новини) як джерелу новин довіряють 58% опитаних, соціальним мережам – 57% [2].

Під час війни інформація швидко генерується й поширюються. Так само

жваво продукується й дезінформація. Аналогічно, як і на фронті, в інформаційному полі відбуваються відкриті обстріли, масовані атаки, демонстрація сили, розвідка, диверсії, сама інформація стає зброєю. Кремлівські пропагандисти, тролі, боти, хакери об'єднуються у велику армію, що протидіє національним інтересам України, має чіткі завдання й цільові аудиторії. Мета інформаційно-психологічних операцій ворога – деструктивний вплив на настрої в українському суспільстві та розширення сфер впливу на міжнародній політичній арені. Численні фейки, антиукраїнська пропаганда, маніпуляція фактами, перебільшення або применшення певної інформації, формування і акцентуація упереджень, клікбейти, кібератаки становлять загрозу безпеці українців, – і це те, з чим нам доводиться сьогодні зустрічатися щодня і в значних обсягах.

Російські пропагандисти, тролі й боти в соцмережах, месенджерах, телеграм-каналах транслюють спеціально підготовлені повідомлення і коментарі, розпалюючи гострі дискусії, які спонукають до дестабілізації соціосистеми, готують цільову аудиторію до активності, вигідної суб'єкту впливу [1]. Розхитування українського суспільства, нагнітання тривожності, загострення суперечностей і розпалювання соціальних конфліктів, провокація страху, відчаю, паніки, підрив народної віри й підтримки ЗСУ, деморалізація військовослужбовців, мобілізація колаборантів за посередництвом сучасних інформаційно-комунікативних технологій дозволили б створити максимально сприятливі умови для просування ворожої армії та її ідеології по нашій території.

Звісно, за час цієї війни українські громадяни здебільшого уже спромоглися виробити більш-менш стійкий «імунітет» щодо впливу російської «інформаційної армії», тому ворогам усе менше вдається дестабілізувати суспільство. Крім того, український уряд ще від початку війни неодноразово використовував так званий «prebunking» – попереднє спростування потенційної дезінформації, коли, приміром, попереджував населення, що ворог готує хакерські атаки на медіа та дипфейки з президентом. Ефективній «вакцинації»

від дезінформації також сприяє активне поширення медіаосвітніх матеріалів у вигляді коротких відеороликів, аналітичних статей, соціальної реклами, що транслюються у ЗМІ. Однак противники постійно шукають нові можливості впливу, моніторять настрої суспільства, реакції населення на ті чи інші події. Тематика інфовкидів змінюється щодня відповідно до ситуації всередині країни та у світі. Грають на складних і актуальних темах: військово-політичні рішення влади, збір коштів для допомоги ЗСУ, корупція, мобілізація і повістки, тарифи на комунальні послуги, західна зброя, облаштування ВПО та їх стосунки із місцевим населенням, розподіл електроенергії в умовах блекауту, експорт пшениці тощо. Використовуючи шахрайські схеми, зловмисники намагаються здобути доступ до сторінок користувачів соцмереж, виманити у них персональні дані, кошти, інформацію про події та об'єкти в конкретному населеному пункті, що мають стратегічне значення для безпеки й економіки держави, нарощують аудиторію для майбутніх інфовкидів.

Причому ворожа пропаганда намагається дестабілізувати не тільки український інформаційний простір, але й знизити підтримку України з боку наших міжнародних партнерів і прибічників у цій боротьбі. Приміром, російська пропагандистська машина поширює у світових медіа наративи про «спеціальну військову операцію» (не війну!) в Україні як превентивний захід, про можливу ескалацію третьої світової війни як наслідок допомоги інших держав Україні, про військову участь НАТО у війні, про рішення Президента В.Зеленського визнати капітуляцію України й утекти до іншої країни, про розкрадання українцями гуманітарної допомоги, про злочини, що вчиняються біженцями з України в європейських країнах, про начебто неправдиве висвітлення українськими та західними медіа подій, пов'язаних із війною і воєнними злочинами рф проти цивільного населення України, про постановність фото- та відеоматеріалів, що засвідчують ці злочини і т.ін.

Разом з тим слід зауважити, що ефективність психологічного впливу інформації на аудиторію визначається не тільки різноманітністю і досконалістю інформаційно-комунікативних технологій, а й особливостями масової

свідомості. Великий обсяг інформації, недостатність часу, гострий стресовий стан, небажання або невміння аналізувати й перевіряти новини, невисока успішність політичної соціалізації, нестабільність суспільно-політичної ситуації – все перелічене призводить до того, що ставлення індивіда до нової інформації не завжди є критичним і відповідальним. Рівень податливості аудиторії до дезінформації підсилюється високою емоційністю сприймання повідомлень, категоризацією уявлень і формуванням дуальної, чорно-білої «картини світу», високою навіюваністю, стереотипністю й образністю мислення, схильністю до фокусування на негативі й думскролінгу, катастрофізації та узагальнень, груповою атрибуцією, деіндивідуалізацією сприймання, відносною депривацією й активним пошуком ворогів, на яких проєктується невдоволення політичними, економічними, гуманітарними та іншими процесами, що відбуваються в суспільстві [1].

Потрібно також враховувати, що часом навіть цілком авторитетні вітчизняні та закордонні ЗМІ, намагаючись чимшвидше опублікувати новину в умовах конкуренції зі своїми колегами, не завжди ретельно проводять її фактчекінг і припускаються помилок, що також призводить до викривлення інформації. Деколи й офіційні джерела інформації можуть допускати неточності або бути зламані. Родичі та друзі також можуть помилятися і не перевіряти відомості, які передають іншим людям.

Сьогодні пересічний громадянин є не тільки медіаспоживачем, але й творцем і поширювачем інформації на рівні різних соціальних груп. Тому від того, наскільки уважно й відповідально громадськість взаємодіятиме з медіаконтентом, залежить рівень нашої особистої та національної резилієнтності.

За інформацією, що має важливе значення для споживача медіаконтенту, слід звертатися до офіційних джерел. Варто перевіряти новини в 3-5 джерелах, необхідно звертати увагу на джерело інформації, власників медіа, оцінювати співвідношення фактів і суджень, присутність балансу думок, точність і повноту інформації (наявність деталей, дати, місця події та її учасників), рівень

фаховості експертів. Важливо також провести аудит власного інформаційного поля.

Високий рівень медіаграмотності населення дозволяє розуміти особливості діяльності ЗМІ, специфіку їх психологічного впливу на індивіда й суспільство, вміти критично сприймати й аналізувати медіаконтент, перевіряти надійність і достовірність інформації, відповідально комунікувати, створювати та поширювати інформацію за посередництвом сучасних медіазасобів, забезпечувати особисту кібербезпеку і дбати про інформаційну гігієну. Таким чином, розвиток медіаграмотності громадян є однією із найбільш актуальних задач українського суспільства, особливо в умовах війни.

1.Вітюк Н. Р. Особливості дискурсу політичної пропаганди в умовах інформаційно-психологічної війни. Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 24. С. 29-38.
2. Українські медіа, ставлення та довіра у 2022 р. Опитування USAID-Internews щодо споживання медіа. URL : https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2022/11/Ukrainski-media-stavlennia-ta-dovira-2022.pdf

Глушко Л.Ф.,
аспірантка спеціальності «Психологія»
(*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна*)

ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ КРИЗИ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНЕ ОСМИСЛЕННЯ СИТУАЦІЇ

Життя людини наповнене різними ситуативними позиціями, обставинами, конструкціями. Людина часто опиняється в складних умовах, викликаних різними обставинами, що в психології називається кризою. Кризова ситуація – це різкий перелом, важкий перехідний стан, що містить у собі небезпеку, загрозу руйнування виробничої системи в цілому. Життєва криза – складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху [1, с. 85]. Глибокий внутрішній конфлікт, який виник у зв'язку з незадовільними суб'єктивними життєвими обставинами називають кризою. Внутрішні суперечності на підґрунті загострення складних життєвих обставин провокують кризу, яка загострюються швидко й несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, налаштування. У кризовій ситуації особистість, як складна самоорганізована відкрита система, стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Життєва криза є феноменом індивідуального життя особистості та внутрішнього її світу, яка виявляється в різних формах переживання надлому свого життєвого шляху та є переломним пунктом, який проявляється в неможливості реалізації свого життєвого задуму. Життєва криза являється періодом, для якого характерним є ламання попереднього стереотипу особистості та зміна життєвих ролей, які фіксуються новим досвідом. Це зміна напрямку мислення, прийняття рішень, та вибору. Також про кризу можна сказати, що це такий крутіж на життєвому шляху людини, коли під загрозою опиняється проєкт майбутньої самобудови, це тривалий внутрішній конфлікт життя в цілому, його сенсу, головних цілей, та

шляхів їх досягнення. Вчені психологи твердять, що криза буває двох видів. Одна із яких нормальна. Це криза, коли особистість почувається у порядку норми і переносить її відносно легко. Це стосується вікових переходів (розлади, що супроводжують вікові кризи), сімейні кризи, одруження, створення сім'ї, народження дитини, вступ дітей до навчального закладу, переїзд на інше місце життя, та інші. Нормальні кризи переносяться інколи навіть непомітно для самої особистості. Емоції, які переживає людина під час нормальної кризи виглядають так: тривожність, упадки настрою, депресивність, напруженість, дратівливість.

Але є ще аномальна криза. Це більш глибша і складніша криза особистості. Вона полягає у загостренні суперечностей психіки людини, яке викликане несприятливими життєвими обставинами. Це криза, яка виникає раптово, позапланово, неочікувано і здатна змінювати долю людини в інше русло. Ці події, які провокують таку кризу можуть відбуватися у родинному середовищі, у професійному напрямку, чи особистому житті. Сюди відносимо розлучення, зраду, смерть близької людини, раптова втрата роботи, катастрофа, природні катаклізми, війна. Емоційний стан під час такої кризи характеризується розпачем, упадком фізичних та моральних сил, глибокоемоційним депресивним станом, почуттям страху, так званим «болем» душі, емоційним зривом(криком, риданнями, істеричним сміхом), особистість знаходиться у транші почуттів, якими сама не може керувати. Як людина переносить цю кризу залежить від її внутрішньої стресостійкості, типу темпераменту, уміння володіти собою, своїми емоціями, почуттями. Це залежить від самої психіки особистості, її сили волі та внутрішнього буття. Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення [2, с. 432]. Дослідження стресостійкості поділяють за двома напрямами: за природою походження, а саме: розглядають її і як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності [2, с.432]. Обидва напрями дослідження

стресостійкості доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, які закладені генетично, так чи інакше в процесі життєдіяльності деякою мірою змінюються (прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від факторів, що впливають в тих або інших обставинах). Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я особистості. Стресостійкість також розглядають, як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо. Спираючись на основні положення системного підходу, можна припустити, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності в ступені виразності стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості, які складають даний комплекс. Багато дослідників, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного психологічного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю; агресивністю; локусом суб'єктивного контролю; мотиваційною спрямованістю особистості. Стресостійкість важливо розглядати, як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих умов, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші. Індивідуальні особливості

стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового. Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодої людини. Також вчені зазначають, що на стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості. Пошук ресурсів під час кризи - ось перша допомога, що зберігає та підвищує стресостійкость особистості, що допомагає їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій, яка спричиняє утворенню подальшої кризи. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Висновки. Враховуючи вище сказане та екзистенційно осмислюючи ситуацію можна вивести загальну формулу стресостійкості особистості у різних життєвих складних ситуаціях, які призводять до кризи особистості:

1. Осмислення ситуації, яка склалася навколо особистості.
2. Відшукати ресурси для відновлення в першу чергу свого особистісного «Я». (Відновити емоційну рівновагу. У цьому може допомогти слухання музики, читання улюбленої книжки, спілкування з близькими людьми, прогулянка в природі, слухання шуму води, співу пташок та інше). Потрібно максимальне розслаблення, переключення уваги на щось приємне.
3. Ставлення чітких цілей, розставлення пріоритетів, моделювання усіх можливих дій для виходу із ситуації, ставлення конкретних цілей та завдань. Віднайдення ресурсів для досягнення цілей.

4. Час для самого себе. Відпочинок. Визначення часу для збалансування між працею та відпочинком.

5. Віра в свою маленьку перемогу. Довіра самому собі та вищим силам. Зібраність у думках та почуттях. Контроль над емоційним станом.

1. Берзінь В. І. Основи психогігієни. К. : Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К: Ніка-Центр, 2007, 432с.

Городничий О.В.
здобувач кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Необхідність формування асертивної поведінки майбутніх викладачів вищої школи викликана, з одного боку, вимогами теперішньої системи освіти в Україні, а з іншого, – переорієнтацією сучасної молоді на активну форму здобуття знань, яка вимагає від викладачів постійної готовності до непередбачуваних професійних ситуацій та вміння дотримуватись вибраного курсу дій навіть за умови впливу стресових чинників. У зв’язку з цим важливо розглянути асертивну поведінку як одну зі значущих характеристик особистості майбутніх викладачів під час навчання у закладі вищої освіти, де навчання є основним видом діяльності для студентів в умовах магістратури.

Під асертивною поведінкою в навчально-виховному процесі розуміють оптимальний варіант спілкування викладача зі студентами, який призводить до формування відповідальної особистості, здатної успішно вирішувати проблеми

– психологічні, освітянські, виробничі. Асертивність здобувача вищої освіти –майбутнього викладача – це орієнтація його дій на створення умов для здійснення учасником самостійної дії з первісною відповідальністю за здійснений вибір і наслідки його вчинку. Усе повинно підпорядковуватися важливій меті: навчити студента самостійно навчатися, повноцінно жити, працювати в будь-яких умовах, перебудовувати свою діяльність залежно від обставин. Ставлення до особистості ґрунтується на визнанні її індивідуальності; стимулювання максимального самовираження; можливості особистості повністю себе реалізувати.

У цьому контексті важливою є думка В. Семиченко щодо специфічної ролі створення сприятливої атмосфери навчального закладу у формуванні світогляду, ідеалів, моральних принципів та професійних цінностей студентства. Тому можемо говорити, що питання забезпечення необхідних умов для розвитку асертивної поведінки майбутніх викладачів потребує комплексного підходу та передбачає співпрацю студентів, магістрантів, педагогів та адміністрації навчальних закладів.

Навчально-виховний процес у вищій школі включає в себе взаємодію педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти (магістрантів), у процесі якої реалізується дидактична мета, а також психолого-педагогічний вплив (зовнішні умови) через методи, техніки, технології (корекційні, розвивальні, виховні), що сприяють розкриттю індивідуальних рис кожного студента та магістранта, вихованню високого рівня моральної активності особистості, поваги у ставленні до інших, розвитку критичності мислення та протистояння маніпуляціям через впевнену, соціально активну асертивну поведінку. Отже, ще однією суттєвою психологічною умовою розвитку асертивної поведінки є середовище навчального закладу, його психолого-педагогічні впливи [3].

Формування асертивності як особистісної риси майбутнього педагога вищої школи, в першу чергу, передбачає усвідомлення людиною, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями і спонуканнями, а наскільки – кимось нав’язаними установками. Часто виявляється, що педагог перебуває під

владою установок, далеких від його справжньої сутності, і від цього страждає. Йому пропонується не тільки взяти на себе головну роль у сценарії власного життя, але і фактично переписати сценарій і виступити режисером усієї постановки [6].

Асертивний педагог не боїться: бути жорстким (інколи); бути м'яким (інколи); жартувати і грати (інколи); стикатися з агресією, уїдливістю, погрозами, байдужістю або надмірною захопленістю студентів. В основі всіх цих прийомів лежить взаємоповага, доброзичлива наполегливість, ввічлива вимогливість. Впевнений асертивний педагог чітко знає свої цілі, свої задачі, план своєї діяльності, власні сильні якості, а також свої обмеження.

Отже, у процесі професійного навчання має місце поступове формування студентів та магістрантів не лише як фахівців – майбутніх викладачів вищої школи, а й асертивних особистостей, що мають змогу краще пристосовуватися у соціальній взаємодії завдяки сформованій асертивній поведінці та впевненості у собі.

Змога переживати більш глибокі, екзистенційні почуття уможливлює формування асертивної позиції, яка ґрунтується на свідомій відмові від насильницьких методів впливу і переважному застосуванні методів переконання стосовно інших людей. Тому можна говорити про те, що у здобувачів вищої освіти має місце розуміння та усвідомлення себе й оточуючих. У такій ситуації позитивне ставлення до себе самого та інших людей скеровує до міжособистісної взаємодії.

Проте сьогодні можемо констатувати суперечність між потребою формування навичок асертивної поведінки у здобувачів вищої освіти та тим, що наразі у психолого-педагогічній науці відсутня єдина концепція організації навчання майбутніх викладачів вищої школи на засадах асертивного підходу. Переконливим доказом цього є діюча нині система підготовки майбутніх фахівців до формування нового типу відносин у процесі професійного становлення. Науковці стверджують, що на перебіг навчального процесу мають вплив визначальні особливості молоді студентського віку, якими сьогодні можна

вважати зухвалість, конкуренцію в навчанні, де кожен грає сам за себе; брак спільних інтересів, взаємної підтримки та допомоги одне одному. Усе це суперечить принципам самої освіти, суть якої ґрунтується на позиціях співпраці. Крім того, збільшується кількість молоді, що відчуває себе самотньо, не вірить ні в себе, ні в інших. Проблеми, які з'являються, такі особи прагнуть вирішувати власноруч, за допомогою існуючих способів і засобів. У цьому контексті розвиток асертивної поведінки здобувачів вищої освіти може стати ще й вирішенням проблеми зростаючої ворожості та подолання деструктивних стосунків у середовищі вищої школи.

Отже, доцільним під час навчально-виховного процесу та в позанавчальній діяльності є створення гуманістично орієнтованих умов виховання, що включають утвердження найвищих духовних цінностей, моральних норм поведінки і стосунків, визнання людської свободи, поваги і водночас вимогливості, можливості самоствердження та усвідомлення себе особистістю.

Українською дослідницею Л. Марчук на вибірці здобувачів вищої освіти було експериментально доведено, що соціально-психологічними чинниками асертивної поведінки є соціометричний статус особистості у студентській групі, особливості соціально-психологічного клімату останньої, професійна ідентичність.

Здобувачі вищої освіти взаємодіють у процесі міжособистісних контактів всередині групи, активно спілкуються один з одним та набувають індивідуального досвіду. Важливо, щоб вираження індивідуальності особистості в системі соціальних відносин віддзеркалювало її соціальну позицію, в основні якої закладено моральні орієнтири, їх активне відображення у відповідній поведінці та вчинках. Розвивальне середовище як зовнішній вплив на поведінку можна створювати для студентів та магістрантів за допомогою соціально-психологічних тренінгів, факультативних курсів, занять з елементами тренінгів, індивідуальних розвивальних занять. Вони повинні мати активний характер у напрямі формування необхідних знань і вмінь щодо реалізації

асертивної поведінки, відповідати віковим потребам молодих людей та вимогам сьогодення, забезпечувати розвиток рівня усвідомлення власної поведінки, її ефективності, створювати атмосферу свободи у спілкуванні та міжособистісній взаємодії, мати зворотній зв'язок [4-5].

Отже, наведене вище дає змогу зробити висновок про те, що в умовах магістратури відбуваються досить значні перетворення у професійному становленні здобувачів вищої освіти, які стануть майбутніми викладачами вищої школи. Особливості цього процесу зумовлені специфікою професійної діяльності у закладі вищої освіти та вимогами, що висуває суспільство до такого типу підготовки. Усе це зумовлює необхідність аналізу діючої системи підготовки фахівців для вищої школи та створення умов, що сприятимуть формуванню у них асертивної поведінки у контексті процесу професійного становлення.

У систему розвитку асертивності можуть увійти як цілеспрямовані заходи на навчальних заняттях з будь-якого предмету, так і заняття в спеціально сформованих тренінгових групах. На навчальних заняттях формування особистісних рис студентів, необхідних для асертивної поведінки, як показує практика, можна здійснювати на основі реалізації принципів розвитку пізнавальної активності студентів, і це залежить від майстерності викладача. Відповідно до цих принципів викладач чинить психологічний вплив на студентів цікавою короткою розповіддю, демонстрацією дослідів, несподіваними питаннями, незвичайною поведінкою, щоб заволодіти їх увагою і викликати у них зацікавленість. Потім викладач зацікавленість та інтерес, що виникає у здобувачів вищої освіти, перетворює в допитливість, строюючи проблему ситуацію, акцентуючи увагу на протиріччях в запропонованій для розгляду ситуації або в спостережуваних явищах – у здобувачів вищої освіти виникає пізнавальна потреба і починається активна розумова діяльність, спрямована на вирішення проблеми, яка виникла [2-4].

Викладачем заохочуються будь-які варіанти вирішення проблеми, запропоновані здобувачами вищої освіти, що сприяє розвитку впевненості,

самостійності, незалежності, ініціативності. В процесі обговорення варіантів рішення проблеми під керівництвом компетентного викладача студенти вчаться поважати думки інших, контролювати себе, свої висловлювання, емоції і поведінку. Після обговорення можливих варіантів вирішення проблеми, їх гідності і недоліків робиться узагальнений аргументований висновок. Поступове ускладнення запропонованих студентами навчальних проблем при збереженні у них інтересу до процесу вирішення проблемних ситуацій сприяє розвитку у них наполегливості, рішучості, умінь доводити почату справу до кінця [1-7].

Отже, систематичне, послідовне включення здобувачів вищої освіти в процес надбання нових знань і умінь сприятиме розвитку всіх особистісних якостей, що складають структуру асертивності. Тому навчально-виховний процес як взаємодія здобувача вищої освіти і викладача має бути побудований за принципом асертивності, в основі якого лежить взаємоповага, доброзичлива наполегливість, коректне управління учінням здобувачів вищої освіти.

1. Глубока І. О. Особливості створення психологічних умов розвитку асертивної поведінки учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Молодий вчений*. 2016. № 5. С. 548-552.
2. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* 2014. № 1. С. 135-143
3. Марчук Л. М. Асертивна позиція студента як змістовна характеристика екзистенції. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка Т. XI: Соціальна психологія*. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. Вип. 6. С. 95-102.
4. Марчук Л. М. Формування асертивної поведінки як професійно важливої якості особистості студентів вищої школи. *Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб. наук. праць*. Ужгород: ЗакДУ, 2011. Вип. 2. С. 117-123.
5. Мерзлякова О. Л. Як не потрапити на гачок маніпулятора: програма занять для молоді. К.: Шкільний світ, 2010. 128 с.
6. Мойсеєнко В. В. Психологічні особливості формування асертивної поведінки у студентів ВНЗ. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Херсон: ПП Вишемирський, 2017. Вип.14. С. 154-157.

7. Семиченко В. А. Проблема особистісного розвитку й саморозвитку в контексті неперервної професійної освіти. *Педагогіка і психологія.* 2010. № 2 (67). С. 46-57.

Гоян І.М.,
професор кафедри соціальної психології
доктор філософських наук, доктор психологічних наук, професор
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

Будз А.В.,
аспірант кафедри філософії, соціології та релігієзнавства
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

Будз В.П.,
кандидат філософських наук, доцент
(військовослужбовець 710 бригади Міністерства оборони України, Україна)

РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКА ВІЙНА ЯК ТРАГІЧНА САМООРГАНІЗАЦІЙНА ПРИЧИНА ЗМІНИ УКРАЇНСЬКОЇ МЕНТАЛЬНОСТІ В АКСІОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ

Загальновідомо, що вирішуючи ті, чи інші наукові проблеми, слід виходити із певної методології, яка дає можливість більш детально та ґрунтовно вивчати сутність явищ. У нашому твердженні ми виходимо з того, що «в аналізі особливостей суспільного буття слід ґрунтуватися на аксіологічній методології, оскільки всі суспільні явища у своїй суті мають ціннісний зріз» [2, с. 5], крім того – «…цінності є основою життя особистості» [1, с. 18]. Ми припускаємо, що російсько-українська війна у її повномасштабній фазі (з кінця лютого 2022 року), під впливом екзистенційних загроз, зокрема геноциду з боку росіян – самоорганізаційно змінила аксіологічні смисли і групи цінностей в структурі української ментальності. В ній стався ціннісний «злам», оскільки відбулась

переорієнтація з індивідуальних цінностей на колективні, а швидше – на національні, бо тільки нація може колективно захищатися від російського агресора, який пропагує ідеї *денацифікації* та *деміталіризації* українців. Однак «денацифікація» в даному випадку не є культурною чи цивілізаційною складовою, а фізичним знищенням українців, фактом геноциду українців, який ґрунтується на російському шовінізмі та імперіалізмі. Саме під загрозою *денацифікації*, а фактично – геноциду – українці самоорганізаційно солідаризувалися. Сьогодні, на фронті воює не якась окрема частина українців, що складається із добровольців та військовослужбовців, а весь український народ. При цьому *героїзм* і *жертовність* українців перебуває у суперечності до трагізму ситуації війни та у суперечності до *індивідуальних* та *регіональних* цінностей, (які зазвичай були домінуючими в українській ментальності у мирний час).

Україна у цій несправедливій війні «відкривається» у новому сенсі, бо Україна – це не територія, а це український народ, український дух, українська нація, яка має тенденцію бути «політичною нацією». У цій війні за свободу та незалежність борються не тільки етнічні українці, але й представники інших етносів та національностей. Україна у цій війні «відкривається» світу як країна вільних, самовідданих, солідарних, героїчних людей, які відстоюють демократичні цінності незважаючи на трагічність ситуації, яка зазвичай впливає на людину та націю деструктивно. На даний час Україна, незважаючи на трагізм у світовідчутті українців, асоціюється у світі із «свободою», «мужністю», «сміливістю», «витривалістю», «нескореністю», власне з основними традиційними лицарськими чеснотами, які були «забутими» у культурі масового споживання та матеріального гедонізму. У стабільних суспільствах часто фундаментальні екзистенційні цінності є зазвичай «непомітними», але, як вважає, наприклад, Н. Гартман, «людині потрібно лише на мить позбутися елементарних природних благ, як тут їх зазвичай непомітна цінність дасть про себе знати на повну силу» [3, с. 360]. Зазвичай фундаментальними є ті

цінності, на які людина часто не звертає увагу у стабільному суспільстві – життя, свобода, сім'я, нація, батьківщина.

Ситуація трагізму втрат рідних і близьких у російсько-українській війні, постійних повітряних тривог, загроза непередбачуваної смерті, ситуація постійного екзистенційного напруження, очікування небезпеки та страждань стала тригером, який демонструє, що фундаментальними цінностями людини залишається життя, (особливо життя дітей, рідних) заради якого українці здатні пожертвувати власним життям. У цьому аспекті трагічність світовідчуття, яке виникло внаслідок усвідомлення несправедливості насильницької смерті, катувань і страждань, які зазнають цивільні українці з боку російських агресорів впливає на те, що в українській ментальності відбувається переоцінка цінностей. У цьому аспекті справді людина «…готова обмежити соціальні, духовні, матеріальні цінності та віддати перевагу антропологічному виміру цінностей, зокрема цінностям здоров'я та життя» [7, с. 79]. Трагічне світовідчуття українців внаслідок втрати екзистенційних цінностей, страх смерті та боротьба за виживання самоорганізаційно «заставляє» турбуватися про майбутнє. Тут можна, загалом погодитись із міркуванням М. Гайдеґґера, що «…буття-в-світі є у своїй суті турбота…» [6, с. 193]. Однак у випадку сучасної української ментальності така «екзистенційна турбота», в першу чергу, проявляється не про себе самого, а реалізується як турбота про сім'ю, родину, українську націю та весь український народ. Це, власне, вказує на переорієнтацію аксіологічної сфери з індивідуальних цінностей на національні, на національну солідарність та єдність, яка є одним із вагомих факторів героїзму та жертовності українців, а водночас – фактором, який згладжує трагічне світовідчуття українців. У цьому аспекті слід зазначити, що українське суспільство, в якому до повномасштабної війни, як правило, домінували індивідуальні та регіональні цінності, тепер – перетворюється на «велику спільноту», тобто «…*спільноту* (Gemeinschaft), що ґрунтується на довірі, солідарності і спільній справі» [4,

с. 321] та відповідно – спільних загальноукраїнських цінностях.

Військовий спротив українців російській агресії є футурологічним та екзистенційним, бо вони борються за своє майбутнє (своїх дітей, своєї сім'ї, родини, своєї нації та держави). У цьому аспекті, наприклад, Н. Гартман пише про те, що «людина – єдина відома нам істота, що має силу телеології» [3, с. 357]. Але цілі, які «поставила» перед нами російсько-українська війна 2014–2023 років є самоорганізаційними, пов'язані із *цінностями виживання* українців та української нації. Такі екзистенційні загрози виникли внаслідок імперіалістичних амбіцій росіян, які претендують на українські території, культурні цінності, а тому фізично знищують все, що має ознаки українства.

Матеріальні цінності, в умовах війни миттєво «втратили» свою чинність, оскільки головними стали саме екзистенційні цінності – життя, свобода, сім'я, нація. В умовах війни, зокрема трагічного світовідчуття на тлі страждань українців та перманентної екзистенційної загрози, відчуття непередбачуваності майбутнього, страху, небезпеки статус матеріальної цінності значно «девальвується». Стає очевидним, що матеріальні цінності мають тенденцію до швидкого втрачання та швидкого відновлення, а от втрата екзистенційних цінностей – життя, а особливо життя рідних і близьких є безповоротною та трагічною. У цьому аспекті в певній мірі прикро усвідомлювати істинність міркувань Ф. Ніцше, який вважає, що «народи, які мали будь-яку цінність, *які стали* цінними, ніколи не робилися такими під впливом ліберальних установ: *велика небезпека* робила з них дещо, що заслуговує на повагу, небезпека, яка вперше знайомить нас з нашими засобами допомоги, нашими чеснотами, з нашою зброєю, з нашим *духом*, – яка *змушує* нас бути сильними...» [5, с. 615]. Дійсно, саме умови екзистенційної небезпеки та трагічного світовідчуття стали самоорганізаційними тригерами зміни української ментальності на аксіологічному рівні, яка виявила однак кращі ментальні риси української нації – мужність, відданість, патріотизм, рішучість, солідарність, героїзм,

які самі стали національними українськими цінностями.

За таких умов «переоцінка всіх цінностей» може відбуватись не тільки через їх теоретичне переосмислення, як це започаткував у свій час, наприклад, Ф. Ніцше [5, с. 579], але й може мати самоорганізаційний характер, який залежить від трагічних зовнішніх обставин. Російсько-українська війна – це, на жаль, причина формування трагічного світовідчуття, яке стало самоорганізаційною причиною «переоцінки всіх цінностей українцями», які на даний час віддають перевагу моральним та екзистенційним цінностям на противагу *матеріальним* та *гедоністичним*. Трагічне світовідчуття українців, яке сформувалось на тлі безповоротних екзистенційних втрат української нації (великої кількості жертв серед військових і цивільних, смерть дітей, примусова депортація українців росіянами, розділеність сімей, багатомільйонна внутрішня та зовнішня міграція, втрата власності і матеріальних заощаджень) не трансформувалось однак в апатію чи відчуття безвихідності, безнадійності, фаталізму, приреченості і покори, а навпаки – стало причиною активності, ініціативності, солідарності, героїзму та національної єдності.

Українці, незважаючи на трагічні екзистенційні обставини війни, проявили у своїй ментальності мужність, сміливість захищати національні цінності. Напередодні повномасштабного вторгнення росіян в Україну у лютому 2022 року в українській ментальності домінувало трагічне світовідчуття, складовими якого були відчуття національної поразки і фрустрації після втрати Криму, стани відчаю, безнадійності, зневіри, депресії, суму, невпевненості у своїх силах. Однак поступово національний спротив проти російської агресії на сході України, починаючи з 2014 року став причиною «переоцінки українських цінностей», причиною формування нової української ментальності.

Сучасна української нація, незважаючи на елементи трагічного світовідчуття в українській ментальності, базується, на наш погляд, на ідеї лицарських чеснот та героїзму, які поєднані з цінностями демократії,

свободи, національної гідності, соціальної та історичної справедливості. Такі ментальні риси сучасних українців є актуальними не тільки для українців, але й для світової спільноти. Тому «бути українцем», «діяти як українці», «бути як Україна», тобто проявляти героїзм, незламність, солідарність та стійкість незважаючи на трагізм ситуації стає світовим суспільно-політичним брендом. При цьому вивчати українську мову, історію стає культурним та цивілізаційним трендом та навіть тенденцією ведення дитячих ігор. Зацікавленість Україною та українцями зумовлена провідними цінностями сучасного українського суспільства, якими є українська нація, сім'я, свобода, честь, гідність, мужність, відданість, героїзм, патріотизм, справедливість та гуманізм, незважаючи на трагічність втрат. Ці цінності спонукають українців долати відчуття трагічності, стають причинами солідарності та єдності не тільки українців, але й світової спільноти, яка поважає цінності гуманізму та демократії.

1. Будз А. В. Аксіологія особистості. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 23–24 верес. 2021 р.) / уп. О.Г. Паркулаб. Івано-Франківськ, 2021. С. 18–19. URL: http://lib.pnu.edu.ua/files/zbirnyky/konf-psych-2021.pdf
2. Будз В. П. Філософські аспекти трансформації сучасного українського суспільства. *Етико-аксіологічні аспекти трансформації сучасного українського суспільства*. Івано-Франківськ: Видавець І. Я. Третяк, 2009. С. 5–8.
3. Гартман Н. Этика. Пер. с нем. А. Б. Глаголева. Санкт-Петербург: Фонд Университет, Владимир Даль, 2002. 707 с.
4. Гоян І. М. Історико-філософська рефлексія психологізму: на перетині філософії і психології: монографія. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2011. 360 с.
5. Ницше Ф. Сумерки идолов, или Как философствовать молотом. *Ф. Ницше Сочинения: в 2 т.*; пер. с нем. Н. Полилова; сост., ред. и авт. примеч. К. А. Свасьян. Москва: Мысль, 1990. Т. 2. С. 556–630.
6. Хайдеггер М. Бытие и время. Пер. с нем. В. В. Бибихина. Москва: Ad Marginem, 1997. 451 с.
7. Hoian I. M., Budz V. P. Antropological and Axiological Dimensions of Social Expectations and their Influence on Society's Self-Organization. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 2020, No 18. P.76–86. DOI: https://doi.org/10.15802/ampr.v0i18.221379

Гринишин Ю. М.
Магістрантка ОП “Психологія”
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ НА ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

За останнє десятиліття соціальна мережа набула величезної популярності та є найбільш відвідуваними ресурсами в Україні. Цьому сприяють можливості нових технологій, розширення доступу до Інтернет-середовища, що дозволяє практично постійно перебувати у віртуальному просторі. Соціальні мережі дають можливість швидше так якісніше знаходити клієнтів в будь якій справі. Економлять час на спілкування так як не потрібно зустрічатися, а можна всі питання вирішувати онлайн з передачею будь яких графічних матеріалів які стосуються вашої справи.

У міру зростання популярності соціальних мереж питання про їх вплив на особисте життя, в тому числі на ціннісні орієнтації, стало дуже актуальним. Як важлива потреба індивідів, міжособистісне спілкування набуває нової форми і перейшло на віртуальний рівень. Далі постає проблема ціннісної регуляції міжособистісного спілкування в соціальних мережах.

Виникнення та розвиток інформаційного середовища суттєво вплинуло на трансформацію системи цінностей суспільства загалом та пріоритетів сучасної людини зокрема. Впровадження нових технологій торкнулося насамперед соціальні, економічні та культурні підсистеми суспільства, що задовольняють основні потреби людини.

Практично всі життєві процеси сьогодні мають онлайн форму: люди знайомляться, спілкуються в чатах та месенджерах, грають у ігри, продають і купують, укладають угоди, ведуть наукову діяльність, дивляться кіно і таке

інше. Неосяжний віртуальний простір з кожним днем приваблює все більше людей. На сьогоднішній день існує чимало точок зору на перспективи розвитку соціальних мереж, і ці перспективи залежать від цільової аудиторії, на яку вони орієнтовані [1,с.21].

Ще в XX столітті вчені почали досліджувати поняття «цінність» і «ціннісна орієнтація». Соціологи вважають його соціальним кодексом, який регулює поведінку особистості. Пізніше до вивчення цінності приєдналися дослідники з інших галузей знання: філософії, психології, освіти, політології, соціальної психології. Висвітлити психологічні аспекти цінностей і проблеми орієнтацій дозволяє виділити багато підходів до вивчення їх сутності. Таким чином, з точки зору соціально-психологічних методів, методологічною основою аналізу ціннісних орієнтацій є розуміння природи особистості як похідної суспільних відносин (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Б.С. Круглов, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Шорохова К.В.). За загально-психологічними методиками враховується взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з питаннями мотивації, самоактуалізації, задоволеності, діяльності особистості та ін. (В.Г. Асєєв, В.С. Бакіров, Ю.М. Забродін, А. Маслоу та ін.).

Слід підкреслити, що ціннісні орієнтації характеризують спрямованість особистості, переважно в мотивації діяльності (Х.О. Балл, Б.І. Додонов, Д.О. Леонтьєв та ін.). Різні вчені у своїх наукових працях по-різному досліджували цінність особистості. Т.О. Пироженко, Л.З.Сердзюк, О.І.Пенькова Н.Д Володаська, Біла І.М., О.В. Лавренко, Н.А. Бастон, А.М. Маслюк. Поняття цінностей є досить широким і охоплює багато аспектів, що дає можливість досліджувати їх комплексно. Серед сучасних учених неоціненну царину геніальної особистості досліджує О. Л. Музика. Вчений висвітлює результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження ціннісних детермінант формування та розвитку геніальної особистості [4]. О. Л. Музика досліджує питання взаємодії індивідуальних цінностей і підтримки цінностей.

Соціальні мережі і моделі комунікації у своїх працях висвітлювали С. Афанасьєв, С. Дука, В. Іноземцев, Н. Моісєєв та ін., а також іноземні вчені – Й.

Бенклер, С. Блек, П. Гіллен, П. Дойль.

Різноманітні аспекти впливу віртуального простору на особистість серед сучасних науковців досліджують М.М. Назар, Т.С. Карабін, В.М. Фатурова, А.І. Лучинкіна, О.М. Немеш, О.В. Зінченко, Г.В. Чайка, О.Л. Вернік та ін.

Як показує досвід розвинених країн, у міру насичення ринку товарами зростає попит на послуги. Важливою причиною є науково-технічний прогрес, який призвів до появи нових видів діяльності, у тому числі у сфері послуг. Розвиток країни нині складно уявити без фінансових, інформаційних, транспортних та інших послуг. Поширення різноманітних послуг через сферу обслуговування поширюється також на соціальні мережі, які швидко доносять інформацію до споживача тієї чи іншої послуги. А інформації яка відображається через соціальні мережі впливає на формування та зміну ціннісних орієнтацій користувачів одними з яких є працівники сфери послуг.

Тому, як ми побачили, проблеми особистості в мережевому середовищі привертають увагу науковців у багатьох галузях, однак питання регулювання цінностей у соціальних мережах та їх вплив на ціннісні орієнтації не висвітлено належним чином і потребує більш глибокого дослідження.

На думку соціологів, системи цінностей є основними утвореннями у структурі свідомості та самореалізації людини, оскільки саме вони відображають її характеристики як особистості. Так, Т. Парсонс вважав, що «... диференціація цінностей пов'язується з класами об'єктів, від яких людські дії невіддільні. Ця диференціація відноситься, з одного боку, до оцінки самих культурних зразків та їх "неемпіричних" систем віднесення, а з іншого, - до чотирьох великих категорій емпіричних об'єктів, з якими людина завжди має справу, а саме до соціальної системи, систем особистості, організмів та фізичного світу» [2,с.250].

Питання про системи цінностей працівників сфери обслуговування стає все більш актуальним, оскільки саме соціальні мережі відображають соціально-економічні та технологічні зміни, що відбуваються, дуже активно. З бурхливим розвитком інформаційного суспільства зростає дослідницький

інтерес до специфіки ціннісних орієнтацій «цифрового покоління» [3,с.108].

Також слід відзначити що активність у соціальних мережах сприяє трансформації ціннісних орієнтацій працівників сфери обслуговування у напрямку збільшення значущості індивідуалістичних цінностей та відкритості до змін залежно від затрат часу та періоду користування соціальними мережами.

Отже, відмінною рисою сучасного суспільства є поширення інформаційного середовища на всі сфери життєдіяльності людини. Так основним транслятором цінностей та світоглядних ідеалів стають нові медіа та соціальні мережі, що пропонують користувачам певні патерни мислення. У зв'язку з цим відбувається зникнення звичних посередників між інститутами та соціальними групами, сьогодні користувач сам створює своє коло інтересів, кумирів та цінностей. На зміну класичним інститутам та агентам соціалізації молоді в цифрову епоху приходять віртуальні референтні групи у вигляді інтернет-спільнот та референтні особи у ролі лідерів думок.

1. Вернік О.Л. Соціальні мережі і самовідчуження особистості / О.Л. Вернік // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2015. – Т.7: Екологічна психологія. – Вип. 40. – С. 21
2. Галіч Т.О. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді / Т.О. Галіч // Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління: збірник наукових праць ДонДУУ. – Вип. 281. – С. 250
3. Коханова О.П. Цінності та ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості / О.П. Коханова // Науковий вісник Херсонського державного університету. – №3. –2015. – С. 108
4. Музика О.Л. Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія/ О.Л. Музика, І.М. Біла, Д.К. Корольов та ін.; за ред. О.Л. Музики. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2017. – 220 с.

Гринчук О.І.
доцент кафедри соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ІМІДЖУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ

В умовах війни Українські Збройні Сили потребують не лише потужного матеріального та морально-психологічного забезпечення особового складу, що безпосередньо впливає на формування іміджу ЗСУ, а й підтримки та віри з боку суспільства. Адже від ставлення громади до військових залежатиме їх самосприйняття, самооцінка та ефективність виконання професійних завдань.

Професійна самоефективність військовослужбовця – це усвідомлення наявності у себе професійно значущих якостей, які є затребуваними при виконанні професійних функцій, забезпечують вирішення завдань та впевненість у своїй здатності актуалізувати їх як засіб у роботі [1].

Персональний імідж військовослужбовця – це публічний образ, сформований в межах індивідуальної та масової свідомості, який відображає ставлення до військовослужбовців, як представників Збройних сил України [2].

Тому, метою нашого дослідження було з’ясування взаємозв’язку між рівнем персонального іміджу та професійною самоефективністю військовослужбовців.

Для дослідження було визначено наступні показники рівня сформованості персонального іміджу:

- процесуальний (риси характеру особистості: вольові, моральні, емоційні, що проявляються під час міжособистісної взаємодії та які сприяють/перешкоджають ефективності цієї взаємодії);
- внутрішній (психологічні властивості: темперамент, мислення, здібності; досвід, компетентність, професіоналізм);
- зовнішній (зовнішній вигляд, рівень невербального спілкування);

- ядро іміджу (рівень самооцінки, морально-етичні переконання, цінності, спрямованість особистості).

Показниками рівня самоефективності були обрані наступні:

- професійна ідентичність («внутрішньопрофесійне самоздійснення»);
- професійна спрямованість («зовнішньопрофесійне самоздійснення»);
- рівень досягнень в предметній сфері;
- успіх в міжособистісному спілкуванні [2].

Дослідження проводилось протягом 2021 року на базі установи «Окремий полк оперативного забезпечення» у інженерній частині міста Самбір. Участь взяли 40 респондентів віком від 20 до 57 років, що проживають в Україні на території Львівської області та є військовослужбовцями. Стаж роботи досліджуваних коливається від 5 до 25 років.

За результатами дослідження встановлено, що переважна більшість військовослужбовців володіє середнім (45%) та високим рівнем (37,5%), деякій частині опитаних притаманний знижений рівень (17,5%) самоефективності, що є свідченням переважаючої спрямованості до успіху, віри у власні сили та відкритості новому досвіду. Загальний рівень самоздійснення здебільшого розвинутий на середньому рівні, це характеризує респондентів як таких, що задоволені власною професійною діяльністю, самореалізація та самовдосконалення у професії є для них вагомими факторами її розвитку. Загальний рівень самоздійснення базується на розгляді індикаторів внутрішньо та зовнішньопрофесійного самоздійснення. З`ясовано, що серед ознак внутрішньопрофесійного самоздійснення найвищий результат отримали такі як: переважаюче задоволення власними професійними досягненнями та постійна постановка професійних цілей. Серед ознак зовнішньопрофесійного самоздійснення найбільш розвинуті наступні: досягнення професійних цілей та розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії. Відтак, можемо зробити висновок, що для військовослужбовців важливими є досягнення та постановка цілей у професійній діяльності, реалізація власних здібностей і вмінь, їх розвиток. Досягнення у предметній сфері у переважаючої кількості

опитаних реалізовані на середньому рівні. Респонденти з вказаним результатом знають свій потенціал та стараються його реалізувати, адекватно оцінюють власні можливості і зазвичай обережно беруться за задачі з високою складністю. Рівень самоефективності у сфері міжособистісного спілкування здебільшого середній або завищений, тому респондентам важливо формувати адекватну оцінку особистого потенціалу для ефективного виконання завдань та взаємодії з оточуючими та вибору відповідної стратегії поведінки [2].

Здійснений аналіз показників персонального іміджу дав змогу встановити, що найвищий результат отримали процесуальний та внутрішній показники, з невеликою різницею наступний – ядро іміджу, найменш розвинений показник – зовнішній. Опитані здебільшого задоволені власним іміджем, більшість вважає його необхідною умовою успішної професійної діяльності. Важливо, що імідж ЗСУ більшість визнало як негативний, при цьому підтверджуючи його вплив на імідж кожного військовослужбовця. Серед якостей, які притаманні опитуваним з точки зору їх як представників обраної професії, виокремлено наступні: витривалість, контроль дій та емоцій, рішучість та дисциплінованість, які, загалом, відповідають обраним якостям, якими, на думку респондентів, має володіти ідеальний військовослужбовець.

Результати кореляційного аналізу виявили високий рівень зв’язку між показниками професійної самоефективності та персональним іміджем, що свідчить про обумовленість професійної самоефективності особливостями персонального іміджу військовослужбовців: тобто, чим вищий рівень показників персонального іміджу, тим вищим є рівень професійної само ефективності військових.

1. Гринчук О., Добрянська М. Психологічні особливості професійної самоефективності військовослужбовців // Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Рівне, 5 листопада, 2021 р. /Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. (Т. 3). С.40-45.
2. Добрянська М.П. Персональний імідж як чинник професійної самоефективності військовослужбовців: кваліфікаційна робота на здобуття ОР

«Магістр»: 053 «Психологія» / науковий керівник О. І. Гринчук. Івано-Франківськ, 2021. 107с.

Данілова О.С.
к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології
(Одеський національний університет імені І.І.Мечникова)

Лещинська Д.О.
магістр кафедри практичної та клінічної психології
(Одеський національний університет імені І.І.Мечникова),
вчитель образотворчого мистецтва ЧУВК "Вільна школа ''АСТР"",
практикуючий психолог
orcid.org/0000-0001-6151-0774

ФЕНОМЕН САКРАЛЬНОГО МАЛЮНКА У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ.

Актуальність проблеми. У сучасних реаліях настав час для переосмислення людських цінностей. Вже підростає нове покоління на долю якого випаде відбудовувати життя в Україні. Це можливо робити тільки зі світлими помислами. Саме тому важливо, щоб сучасні діти перенесли ситуацію війни з честю та гідністю та були здатні чинити опір жорстокості та стресу. Зміцнити внутрішній стрижень, надати віру у власні сили та надію на світле майбутнє може допомогти знайомство з християнською культурою, мистецтвом та зайняття творчістю.

Предмет дослідження – психологічні особливості сприйняття сакрального малюнка у рамках психокорекційного метода в умовах сучасних реалій.

Методи дослідження: загальнонаукові методи, метод герменевтики, метод інтроспекції, психолого-історична реконструкція, синтез, узагальнення.

Методики дослідження: шкала явної тривожності для дітей (А.М. Прихожан), проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. М. Прихожан), проективні методики "Моя сім'я" (Р.Ф. Беляускайте) та

“Фантастична тварина” (І. Фурманов), авторська арт-терапевтична методика “Дні творіння” за принципами вальдорфської педагогіки.

Проблемами сприйняття образотворчого мистецтва займалися Р. Архейм та Р. Грегорі. Інтерес до вивчення механізмів психології мистецтва в рамках культурно-історичного підходу простежується в низці досліджень Л.Виготського, С. Рубінштейна, А.Леонтьєва, І. Белявського, В.А.Шкуратова, з урахуванням філософсько-богословських концепцій даними проблемами займалися Г. Гадамер, Грановська Р., Григорій Дьяченко, В.Лоський, Е.Н. Трубецький, Л.А.Успенський, У.Екман .

Методологічне розуміння творчого процесу у мистецтві, зокрема, психологічних його аспектів, згідно з концепцією І.Г.Білявського, засноване на визнанні особистості художника як «суб'єкта історії»; твердженні, що естетична діяльність реалізується в мистецтві, є спосіб освоєння дійсності, в якому художник пізнає світ і виражає своє ставлення до нього; у визнанні специфічних особливостей таланту художника втілювати світ у творі мистецтва [1]. Соціальна перцепція згідно думки Білявського І.Г. це система формування думок і вражень про навколишній світ на основі міжособистісних відносин та міжособистісного сприйняття [2].

Творчість – це один з компонентів Духовного розвитку, який доступний кожній людині. Займаючись творчістю, людина піднімається над собою, ”обожнюючи” і власне серце і серце інших [5].

Таким чином сприйняття сакрального мистецтва, як матеріал для історико-психологічної реконструкції виступає феноменом психології та культури. Складність і нерозробленість цієї проблеми пояснює переважання філософсько-богословських досліджень у цьому напрямі, хоча у зарубіжній та вітчизняній психології створено теоретичні умови конкретного емпіричного вивчення даного феномена.

Серед сучасної психологічної думки України проблемою Духовного потенціалу займаються М. Боришевський, М. Савчин, О. Данілова. На думку

авторів статті для свого функціонування душа (психіка, особистість) потребують енергії, невичерпним джерелом якої стає Духовна сфера. [3]

У лонгітюдному експерименті розглянено психотерапевтичний вплив сакрального малюнка на розвиток учнів третіх класів [4]. Засновник вальдорфської школи Р. Штайнер називав цей період “Вихід з раю”. Маленька особистість поступово наближається до порога – виходу з дитинства. Вона починає відчувати свою відособленість від інших, самотність та вперше з’являється розуміння того, що людина смертна. [6] Проблема тривожності та страху у дітей гостро постає в умовах війни. Саме тому цікаво дослідити, як знайомство з православною культурою та заняття художньою творчістю можуть вплинути на показники тривоги, агресії, відношення до оточуючих та навколишнього світу. Загалом у експерименті приймало участь 40 учнів 3 класів. З них 24 особи чоловічої статі та 16 жіночої. На першому етапі дослідження реципієнтам було запропоновано тестування за методикою шкала явної тривожності для дітей (А. М. Прихожан). Результати: дівчата – 50% з нормальним рівнем тривожності, 25% з декілько підвищеним рівнем тривожності, з явно підвищеною тривожністю відсутні, 12,5% з дуже високою тривожністю, 12,5% перевищили показники за шкалою соціальної очікуваності, що може вказувати на не достовірність результатів; хлопчики – 33,3% з нормальним рівнем тривожності, 16,6% з декілько підвищеним рівнем тривожності, 16,6% з явно підвищеною тривожністю, 20% з дуже високою тривожністю, 12,5% перевищили показники за шкалою соціальної очікуваності. За проективною методикою для діагностики шкільної тривожності (А. М. Прихожан) кількість тривожних дівчат склала 40%, хлопчиків-55%. Аналіз малюнків за методикою «Моя сім'я» виявив 30% сімей з високим рівнем дитячо-батьківських відносин, середнім-60%, низьким-10%. Серед проблем на першому місці конфліктність у сім’ї, на другому місці – відчуття неповноцінності в сімейній ситуації, на третьому місці – тривожність, на четвертому місці – ворожість в сімейній ситуації. За методикою “Неіснуюча

тварина” показники наступні: низький рівень агресії – 30% реципієнтів, середній рівень агресії– 50%, високий рівень агресії – 20%.

Для психотерапевтичної корекції рівня тривожності та агресії, а також для сприяння внутрішньої впевненості та рівноваги було розроблено та застосовано авторську арт-терапевтичну методику “Дні Творіння” . Дана методика побудована на заняттях живописом відповідно до тексту про створення світу з книги Буття та звертається до образно-метафоричного мислення. Кольори та сюжети малюнків мають глибоке символічне та психотерапевтичне значення. У перший день відокремлюється світло від темряви, що дає дитині можливість знайти у світло у самій собі. Золотий колір – це колір Божественної Благодаті, а синє-фіолетовий символізує темряву. На другий день відділяються води небесної тверді від вод земної тверді. Це спонукає до волі та рівноваги дитини. Синій – колір спокою. На третій день води відходять і з’являється суша та рослини. Виникає коричневий, що є формотворчим та зелений – символ росту та розвитку. На четвертий день створюються світила. Дитина знаходить орієнтири у темряві. На п’ятий день води та небо наповнюються рибами та птахами, що є невід’ємними від своїх стихій. Формується уявлення про безпечне та підтримуюче оточення. На шостий день Бог створює всіх тварин, та людину по своєму образу. З’являється червоний колір – колір тепла, енергії, любові. Дитина, малюючи фарбами дні творіння, сама уподібнюється Творцю. У неї є сили створювати прекрасне своїм задумом та наполегливістю. Вона є частиною світу, що Бог створив з любові для неї, тому і вона має піклуватися про цей світ. Малюнки, створені дітьми за цією методикою впевнені, наповнені яскравими фарбами, гармонійні та образні. Після цього займалися спогляданням та знайомством з православними іконами.

Було проведено повторне дослідження та порівняння результатів для виявлення психокорекційного впливу сакрального малюнка. За шкалою тривожності (А.М. Прихожан) у дівчат нормальний рівень тривожності зріс на 10 %, підвищений рівень тривожності незмінний, явно підвищений рівень тривожності впав на 15%, високий рівень тривожності впав на 12,5% , рівень

недостовірних відповідей впав на 12,5%; у хлопчиків нормальний рівень тривожності зріс на 22, 7 %, підвищений рівень тривожності впав на 1,6%, явно підвищений рівень тривожності впав на 1,6%, високий рівень тривожності впав на 20%. Низький рівень агресії показали на 40% більше реципієнтів, середній рівень агресії впав на 20%, високого рівня агресії не виявлено. Повторні малюнки сім'ї більш конструктивні, яскраво розфарбовані, старанно виконані.

Отримані результати вказують, що після застосування авторської методики "Дні Творіння" та споглядання образів ікон, показники тривожності та агресії у дітей значно зменшилися. Цю методику можно рекомендувати для підтримки душевної та відчуття гармонії безпеки у дітей та формування образа світу, де панує Боже Світло та Благодать, а Добро перемагає Зло.

1. Білявський І.Г. Лекції з історичної психології: навчальне видання. Одеса : Астропринт, 2004, 448с.
2. Білявський І.Г. Соціальна перцепція: навч. посібник до спецкурсу. Одесса: Астропринт, 2000. 116 с.
3. Данілова О.С. , Щерблюк О. І. Духовний потенціал та особистісні якості майбутніх фахівців-психологів (Емпіричне дослідження на базі ОНУ ім. І.І.Мечникова). Габітус. 2020. Вип. 13. С. 38-41
4. Данілова О.С., Лещинська Д.А. Психотерапевтичний ефект впливу сакрального мистецтва на розвиток особистості в культурно-історичному генезисі. Габітус. 2022. Вип. 35.
5. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : навчальне видання: монографія. Вид. 2-ге , пер., доп. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010, 508 с.
6. Штейнер Р. Педагогическая практика с точки зрения духовного-научного познания человека. М: Парсифаль, 1997, 193 с.

Долгоносенко В.В.,
аспірант кафедри соціальної психології,
(Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, Україна)

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПЕРЕШКОДА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Глобальний процес інформатизації сучасного суспільства, розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, зростання глобалізаційних процесів та виникнення різних стресогенних ситуацій активізувало необхідність пристосування до нової соціальної реальності, що потребує від молодих людей прояву високого рівня автономності, відповідальності, дисциплінованості та активності. Але, важливо зазначити, що результативність процесу адаптації особистості у час динамічних змін, перш за все, окреслюється системою її ресурсів та готовністю до їх використання у тих ситуаціях, які потребують негайного прийняття рішень та здійснення порядку чітко визначених дій. На основі цього, сьогодні значна кількість вчених акцентують увагу на актуальному питанні, що пов’язане із нераціональним використанням часу, що в свою чергу виступає одним з найбільш значимих ресурсів особистості. Тому, у даному контексті, важливим, на наш погляд, є вивчення феномену прокрастинації. Оскільки схильність сучасної молоді до прояву прокрастинації є перешкодою психологічного благополуччя їх емоційно-вольової сфери, а саме: може викликати стрес, почуття провини, впливати на зниження або взагалі втрату продуктивності. Наприклад, як прояв гострих емоційних переживань щодо сприйняття свого не успіху в діяльності.

Відповідно до нашого дослідження, вважаємо за необхідне проаналізувати наукові підходи вчених щодо визначення феномену прокрастинації.

Так, Я. Варваричева описує дане поняття як прояв емоційної реакції на

заплановані або важливі справи, що виражається у особистості через страх, неуспіх і неприйняття зі сторони оточуючих, заниженої самооцінки, перфекціонізму [2, с. 78]. Інший вчений, В. Ковилін даний феномен характеризує як поведінковий патерн, при якому реалізація основної діяльності для особистості в цей проміжок часу усвідомлено переноситься [3, с. 90].

Дослідниця Є. Базика, вважає, що прокрастинація це розлад вольових процесів, самопокладання, цілеспрямованості, самоорганізованості. Тут ідеться про особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи не здатні подолати самих себе, свої лінощі [1, с. 25]. А, зарубіжний вчений, К. Лей, у своїх наукових працях, зазначав, що прокрастинація – це необґрунтоване відкладання окреслених дій з власної волі, навіть якщо це матиме негативні наслідки для індивіда [5].

На сучасному етапі, в психології представлене наступне визначення прокрастинації, а саме це спосіб проекції емоційної реакції на заплановану чи важливу діяльність. Тому, на основі, вираження та особливостей таких емоцій, в психології, на даний час, існують два види прокрастинації. Перший вид –тимчасова (людина марнує весь свій час не на важливу справу, а на цікаві для неї заняття), тобто, це певна форма втечі від навколишньої дійсності, що веде до відкладання завдань. Другий вид – хронічна прокрастинація, що характеризується повною відсутністю чітко визначених цілей в житті, в*ідчуття*м уповільненої течії або повної зупинки *часу,* невдоволенням своїм життям та здобутками, низькою самооцінкою та невпевненістю.

На основі цього, можемо констатувати, що прокрастинація не стає перешкодою психологічного благополуччя емоційно-вольової сфери сучасної молоді, у тому випадку, коли має тимчасовий характер, але якщо стає хронічною, то спричиняє проблему, що негативно впливає на результати у певній діяльності, досягнення успіху, виконання поставлених цілей. Як приклад, повторюваної хронічної прокрастинації є звичка багатьох молодих людей виконувати поставлені перед ними завдання в останній термін.

Як відомо, прокрастинація може проявлятися у різних сферах діяльності а

саме: в соціальній (відтермінування зустрічей чи телефонних дзвінків); навчальній (перенесення на інші дні підготовку до іспиту, чи виконання завдань навчального характеру); побутовій (відкладання термінів щодо здійснення домашніх обов'язків); трудовій (порушення визначених термінів щодо реалізації розпоряджень керівництва або власних проектів) [3].

В сучасних реаліях молодь планує, конструює власне майбутнє, та приймає важливі рішення в своєму житті. Але, важливо зазначити, що прокрастинація породжує зниження життєвої активності молоді, та прояв гострих емоційних переживань неуспіху, що переважно створює труднощі для подальшого планування свого майбутнього, так і припинення процесів щодо управління своїм психоемоційним станом під час реалізації своїх життєвих планів.

Це пов'язано з тим, що з настанням соціальної та громадянської зрілості молоді люди вперше намагаються самостійно втілити свої задуми та бажання в особистісному та у соціальному світі. Переживання сучасної молоді власної свободи від соціального тиску в організації власної активності в житті, формування конструктивних взаємин на міжособистісному рівні, прийнятті важливих рішень щодо свого майбутнього супроводжуються проявом у них позитивних емоцій. Але, часто молоде покоління усвідомлює відсутність свого життєвого досвіду у процесі прийнятті важливих рішень в житті і розуміють, що не можна змінити зміст їх рішень уже після їх втілення. Побоювання, невпевненість в правильності своїх життєвих рішень, страх втратити можливість у досягненні власних цілей у майбутньому, і насамперед, в найближчому майбутньому, важливість оцінок соціума, не достатньо для того, щоб протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій – усе це впливає не тільки на становлення, але і на закріплення прокрастинації в структурі особистості.

Відповідно до наукових поглядів вчених Т. Мотрук та Д. Стеценка, прокрастинація завжди проявляється в діяльності і має негативні наслідки [4, с. 294], а саме: виникнення стану, при якому особистість не в змозі повністю

пристосуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку, втрату продуктивності, виникнення почуття провини, страх того, що навколишнє оточення будуть проявляти невдоволення, через невиконання завдань. Крім того, молоді люди, які прагнуть завершити певний вид діяльності в обмежений проміжок часу, при недостатній кількості інформації, відчувають емоційний та фізичний стрес. Також, як відомо, прокрастинація є причиною виникнення почуття провини за не виконану роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей, що є наслідком поганого самоконтролю [2; 4].

Отже, на основі проведеного дослідження, можемо зробити висновок, що прокрастинація є перешкодою психологічного благополуччя емоційно-вольової сфери сучасної молоді. А її негативні наслідки проявляються не лише у зниженні успішності молодих людей, виникнення перешкод для її розвитку у різних життєвих сферах, прояв гострих емоційних переживаннях щодо власного неуспіху і незадоволеності результатами своєї роботи. Саме прокрастинація заважає молодим людям досягати бажаного, через відкладання щоденних задач. У зв'язку з цим, необхідно розробляти корекційні заходи, які орієнтовані на профілактику виникнення прокрастинації та зниження її рівня, що сприятиме підвищенню успішності у навчальній, трудовій та повсякденній діяльності, та в подальшому покращити рівень психологічного благополуччя емоційно-вольової сфери молоді.

1. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. «Практична психологія та соціальна робота». Київ: №5. 2014. С. 23-30.
2. Бурка Дж., Юен Л. *Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні.* Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
3. Журавльова О.В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 86–92.
4. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості /

Т.О. Мотрук, Д.В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Видво СумДПУ імені А.С Макаренка, 2014. С.292-297
5. Lay CH. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR, ediors. Counseling the procrastinator in academic settings. Washington, DC: American Psychological Association; 2004.

Древаль Ю.Д.,
професор кафедри охорони праці та техногенно-екологічної безпеки
доктор наук з державного управління, професор
(Національний університет цивільного захисту України, Україна)

Шароватова О.П.,
доцент кафедри охорони праці та техногенно-екологічної безпеки
кандидат педагогічних наук, доцент
(Національний університет цивільного захисту України, Україна)

ДІЇ АБО БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ І РОБОТОДАВЦІВ ЯК ПОКАЗНИКИ ВМОТИВОВАНОСТІ І БЕЗПЕКИ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості і є одним з основних понять, що пояснюють рушійні сили поведінки людини. Більшість вчених погоджуються, що теорія мотивації перебуває у стадії розроблення і не містить однозначних рекомендацій [1].

У загальному розумінні мотивація – це сукупність рушійних сил, що спонукають людину до діяльності, визначають поведінку, форми діяльності, надають цій діяльності спрямованості, орієнтованої на досягнення особистих цілей і цілей організації, виконання певних дій. Крім того, мотивація розглядається і як процес психічної регуляції конкретної діяльності, і як механізм, що визначає вплив і способи здійснення конкретних форм діяльності. Мотивацію позначають і як сукупність усіх мотивів, які впливають на поведінку

людини.

В аспекті трудової діяльності мотивація полягає у складній сукупності взаємопов'язаних заходів, які зацікавлюють і стимулюють окремого працівника або трудовий колектив в цілому для досягнення індивідуальних і спільних цілей діяльності підприємства (установи, організації). Негативним чинником і суттєвою загрозою для прогресивного і конструктивного розвитку відносин у трудовому колективі виступає демотивація [1].

На сьогодні налічується кілька десятків тлумачень терміну «мотивація», які різняться в окремих аспектах щодо спонукальних чинників людини до дій чи бездіяльності. Загалом же їх можна звести до двох основних підходів. Перший з них базується на різнобічних варіаціях класичного розуміння, згідно з яким мотивація є процесом стимулювання самого себе та оточуючих до певного виду діяльності. У руслі другого підходу розводяться поняття «мотивації» та «стимулювання», і під мотивацією розуміється внутрішня націленість людини на певну поведінку, а під стимулюванням – зовнішні впливи.

Враховуючи, що наведений дуалізм до трактування мотивації ще не став загальноприйнятим у середовищі фахівців та практиків, застосовуються і категорії «зовнішня мотивація» та «внутрішня мотивація». Зовнішня мотивація охоплює чинники, що впливають на людину зовні з метою зміни чи коригування її поведінки у заданому напрямі (винагороди і заохочення або, навпаки, штрафи і несхвалення). Внутрішня ж мотивація притаманна особистісним якостям людини, яка розуміє, що і навіщо робить, прагне зберегти та примножити отриманий позитивний результат (але спонукальним мотивом також може бути і прагнення подолати труднощі або позбутися «поганого» результату). Мотиваційний механізм у даному випадку розуміється як процес активізації мотивів працівників (внутрішня мотивація) і створення стимулів (зовнішня мотивація) для їхнього спонукання до ефективної праці [1].

До основних завдань зовнішньої мотивації відносяться: визнання та відзначення праці співробітників, що досягли значних результатів, з метою подальшого стимулювання їхньої творчої та ділової активності; популяризація

результатів праці співробітників, які отримали визнання; застосування різних форм визнання заслуг успішних та творчих працівників; підняття морального стану колективу через відповідну форму визнання; забезпечення процесу підвищення трудової активності.

Зовнішня мотивація трудової діяльності загалом залежить від кваліфікації та усвідомленого ставлення до використання мотиваційного ресурсу з боку роботодавців та керівників. Найбільшого успіху у цьому відношенні досягають керівники, які приділяють однакову увагу матеріальним та нематеріальним формам заохочення працівників до виконання власних обов'язків, до усвідомленого виконання приписів та настанов з безпеки праці.

При цьому прорахунки в менеджменті можуть спричинити і появу та посилення явища демотивації, яке позначають як дію чи бездіяльність роботодавця, в результаті чого у працівника знижується внутрішнє бажання працювати. Виявляється це доволі просто: на певному етапі своєї професійної діяльності співробітник починає «здавати» позиції, негативно висловлюватися про свою діяльність, колег, компанію та керівника, погіршується і якість його роботи. Співробітник через різні причини відмовляється від виконання своїх завдань, перекладаючи обов'язки на інших або зовсім не турбуючись про їх здійснення.

Традиційно вважається, що демотивація є «убивцею» продуктивності і постає суттєвою загрозою для належного забезпечення заходів з безпеки праці. Демотивація, зокрема, негативно впливає на професійну адаптацію працівника, тобто постійний процес активного узгодження особистістю власних індивідуальних особливостей з умовами зовнішнього середовища (з вимогами робочого місця, особливостями відносин з партнерами, організаційної культури тощо). Демотивація, до того ж, неначе заразлива. Якщо хоча б одна людина в компанії чи структурному підрозділі постійно скаржиться на роботу та керівництво, таким негативом можуть з легкістю перейнятись і колеги. А це стає дедалі небезпечним: демотивація та незадоволеність роботою впливають не лише на плинність кадрів та на продуктивність праці, але і на загальний стан

безпеки праці в колективі [1].

Сутність та особливості внутрішньої мотивації якнайповніше розкриваються в «теорії самодетермінації» – психологічному підході до розуміння людської мотивації, особистості та психологічного благополуччя. В аспекті соціально-трудових відносин теорія самодетермінації розглядається як прагнення суб'єкта трудової діяльності виконувати роботу заради інтересу до самого процесу роботи, задоволення і радості від її виконання. Внутрішньо мотивована людина сумлінно та старанно виконує власні трудові обов'язки не під впливом якихось зовнішніх заохочень чи можливих покарань, а завдяки власній налаштованості на досягнення позитивного результату.

Окремо у цій теорії виділяється «амотивація», тобто стан, при якому суб'єкт не має бажання і не усвідомлює причин виконувати певну трудову діяльність (в українській фаховій літературі це явище позначається як «демотивація»). У такому разі йдеться про роботу, яку суб'єкт реально виконує, не відчуваючи до цього зовнішнього або внутрішнього спонукання - діяти, працювати, розвиватись [3].

В якості трудової мотивації загалом розглядається прагнення працівника задовольняти певні потреби засобом діяльності у сфері праці. До таких потреб першочергово відноситься створення та примноження різнобічних матеріальних благ. До невід'ємних складових мотивації відносяться і потреби в задоволенні деяких нематеріальних факторів.

Працівники частково мотивовані потребою заробляти на життя, а частково – людською потребою отримувати задоволення від роботи, почуття безпеки від того, що вони влаштовані в житті і займають певну посаду, відчувати повагу колег по роботі. Перший мотив можна задовольнити за допомогою системи винагороди в організації (рівень оплати праці, додаткові пільги); другий – впевненістю в завтрашньому дні, можливостями кар'єрного просування, метою роботи тощо.

На особливу увагу заслуговує і працеохоронний аспект мотивації. Так, йдеться про складну сукупність матеріальних та нематеріальних стимулів, які

мають сприяти вдосконаленню стану безпеки і гігієни праці на робочому місці. При цьому мотивація може бути спрямована не тільки на формування безпечної поведінки, а й на такі категорії безпеки, як розвиток творчої ініціативи; підвищення якості, дисципліни, культури процесів праці; ріст відповідальності працівників не тільки за індивідуальні, а й за групові результати; розвиток духу змагання як між працівниками, так і між підрозділами (у підсумку підвищується надійність функціонування усього підприємства (установи, організації)) [2].

Отже, дуалістичне трактування мотивації доводить важливість виокремлення її внутрішніх та зовнішніх чинників, які сукупно впливають на поведінку індивіда та на державно-управлінські заходи у всіх сферах суспільних відносин. Відтак, сьогодні доволі гостро постає проблема поглибленого дослідження мотивації працівників до належного виконання регламентів безпеки і гігієни праці і їхнього професійного здоров'я, зокрема в умовах воєнного стану, що вимагає пильної уваги до безпеки професійної діяльності, збереження психологічного і фізичного здоров'я, а також професійного довголіття фахівця.

1. Древаль Ю.Д., Шароватова О.П. Мотиваційний аспект формування державної політики у сфері соціально-трудових відносин та безпеки праці. *Вісник національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління».* Випуск 2 (11). Харків: ФО-П Дуюнова Т.В., 2019. С. 280-287.
2. Лапенко Т.Г. Мотивація в охороні праці – тільки примусом проблеми не вирішити. *Інноваційні аспекти системи безпеки праці, захисту інтелектуальної власності:* матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. (м. Полтава, 29-30 березня, 2017 р.). Полтава: ПДАА. 2017. С. 5-8.
3. Тавровецька Н.І. Внутрішня та зовнішня орієнтація як вираження життєвої позиції людини (ретроспективний аналіз західних теорій). *Проблеми сучасної психології.* 2017. Вип. 38. С. 383-398.

Дробот О. В.,
професор кафедри психології, соціальної роботи
та педагогіки, доктор психологічних наук, доцент,
(*Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського*)

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИФІКАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО СПЕЦІАЛІСТА В АСПЕКТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАРГІНАЛЬНОСТІ І ЗАТРЕБУВАНОСТІ

Професійне здоров'я особистості залежить від того як відбувається професійна соціалізація особистості, яка представлена сьогодні в ситуації значної соціальної варіативності – невизначених безпекових і соціальних ситуацій, різноманіття принципів організації соціальних спільнот, видів діяльності, соціальних ролей та групових норм. Для пересічної людини нестабільність суспільства сприймається, перш за все, як абсолютна невизначеність ситуації і тому виявляється навіть неможливість прогнозування своєї долі. Звичайно це перш за все відображається у професійному житті людини яка працює та у тій, що здобуває професійну освіту.

Справжній професіонал має бути готовим до змін, що зумовлені як науково-технічним прогресом (наприклад, експансією сучасних інформаційних технологій), так і соціальними змінами, кризовими ситуаціями . Це відображається на професійної ідентифікації майбутнього спеціаліста в аспекті професійної маргінальності і затребуваності. У попередніх публікаціях було означено значимість проблеми професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти [2] та існування стану професійної свідомості як такого як перехідний, тобто маргінального [1]. Дослідниця О. Єрмолаєва наводить сутнісну ознаку маргіналізму [3]: при зовнішній формальній причетності до професії – внутрішня неприналежність до професійної етики й цінностей.

Завдання дослідження. Емпірично дослідити психологічні чинники професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти в аспектах професійної ідентичності, маргінальності, професійної затребуваності.

Дослідження було проведено на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського та Міжнародного європейського університету впродовж 2021-2022 рр. У дослідженні взяли участь 98 студентів випускних курсів денної форми навчання природничо-математичного та соціально-гуманітарного профілів підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використано методичний інструментарій: діагностичний тест «Ідентичність / маргіналізм професіонала» О. Єрмолаєвої; опитувальник «Професійна затребуваність особистості» Є. Харитонової, Б. Ясько; «Опитувальник стилів ідентичності М. Берзонські (адаптація О. Белинської, І. Броніна). Статистична обробка здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS (версія 19.0).

У таблиці представлено результати кореляційного аналізу між шкалами методики «Професійна ідентичність / маргінальність» О. Єрмолаєвої та показниками методики «Професійна затребуваність особистості» Є. Харитонової.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки професійної ідентичності/маргінальності з показниками професійної затребуваності особистості (n=98)

Професійна ідентичність/ маргінальність	Шкали методики «Професійна затребуваність»								
	ЗРПП	ППС	ППЗ	К	А	ОРПД	СІ	С	РПЗ
Професіонал і соціум	0,227	**0,342**	0,231	**0,412**	**0,387**	0,242	**0,363**	**0,317**	**,339**
Соціум і професія	0,174*	0,265	**0,392**	0,273	**0,311**	**0,371**	**0,342**	**0,362**	**0,418**
Людина і професія (професійний статус і динаміка)	**0,345**	**0,391**	0,186	**0,425**	0,231	**0,364**	0,187	,156*	0,214
Людина і професія (професійна мотивація)	**0,321**	0,165*	**0,382**	0,231	**0,335**	0,278	0,244	**0,334**	0,186
Людина і професія (професійний	0,197	0,176*	0,184	**0,365**	0,285	**0,326**	**0,417**	**0,324**	0,314

вчинок)									
Людина і професія (кар'єра)	**0,423**	0,156*	**0,418**	**0,397**	0,254	**0,426**	0,271	0,142	0,217
Людина і професія (мораль)	0,152	**0,386**	0,178*	0,184	**0,314**	0,156*	**0,336**	0,291	0,254
Людина і професія (альтернативний вибір)	0,243	0,231	**0,319**	0,327	0,217	**0,415**	0,185	0,297	0,234
Людина і професія (бути або видаватися)	0,167*	0,192	0,142*	0,176	**0,315**	0,182	**0,376**	**0,378**	0,212

Шкали методики «Професійна затребуваність особистості» таки: Задоволеність реалізацією професійного потенціалу (ЗРПП); приналежність до професійної спільноти (ППС); переживання професійної затребуваності (ППЗ); професійна компетентність (ПК); професійний авторитет (ПА); оцінка результатів професійної діяльності (ОРПД); ставлення інших (СІ); самоставлення (СС); загальний рівень (ступінь професійної затребуваності особистості) (ЗРПЗ) * $p \leq 0,05$.

Висновки. Майже всі коефіцієнти кореляції виявилися статистично значущими. Це пов'язується з тим, що досліджувані параметри професійної ідентичності/маргінальності, професійної затребуваності складаються у єдиний емпіричний конструкт, незважаючи на те, що автори діагностичних інструментів (О. Єрмолаєва та Є. Харитонова) ґрунтуються на різних вихідних теоретичних передумовах

1. Дробот О.В. Теоретичні засади дослідження маргінальності професійної свідомості випускників закладів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72)* № 6. 2022. С.6 – 11.
2. Дробот О.В. Проблема професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний уні¬верситет внутрішніх справ, 2022. С. 98 – 101.

3. Ермолаєва Е. П. Психологія професійного маргінала у соціально значимих видах труда. *Психологічний журнал*. 2001. Т. 22. № 5. С. 69–78.

Дубницька Ю.В.,
магістрантка ОП "Психологія"
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

Проблема медіаграмотності є достатньо актуальною в умовах сьогодення, зважаючи на зростаючу роль кіберпростору в житті суспільства та необхідність перманентно контролювати потоки інформації, що надходять до свідомості і можуть спричинити зниження показників психологічного благополуччя особистості. Захист від несприятливого інформаційного впливу, зазвичай, орієнтований на збереження базових властивостей психіки, індивідуальності характеру, ціннісних установок, моральних критеріїв, властивостей інтелекту, забезпечення комфортного внутрішнього психологічного стану у [1]. Неприйнятною видається й інформаційна ізоляція або самоізоляція людини, адже разом із негативним впливом інформації людина втрачає і будь-які позитивні впливи, потрапляє у повний інформаційний вакуум, а отже значно звужує можливості її особистісного розвитку, знижує якість життя тощо. Тому єдиним ефективним механізмом захисту від деструктивного інформаційного впливу, на наш погляд, є використання внутрішнього резерву захисту, закладеного в кожній людині, – здатності до критичного мислення. Просто кажучи, людина спроможна навчитися виявляти конструктивні та деструктивні інформаційні впливи та приймати заходи задля їх нейтралізації. Звідси випливає, що серед доступних механізмів захисту особистості від небажаних інформаційних впливів найбільш прийнятними є медіаграмотність, залучення

свідомості до протистояння цим впливам. Можна дати таке визначення медіаграмотності: сукупність знань, навичок та умінь, що дозволяють людям аналізувати, критично оцінювати, інтерпретувати інформацію що транслюється ЗМІ та створювати різноманітні повідомлення для різних типів медіа у [2]. Окрім того, медіаграмотність передбачає вміння розуміти й аналізувати, як медіа функціонують у суспільстві та який вплив вони мають. Медіаграмотний індивід здатний розрізняти надійні джерела інформації, визначати роль медіа в суспільстві та бути відповідальним за своє розуміння впливу засобів масової комунікації, перемикаючись між різними медіаплатформами. Для цього людині потрібно перебувати в медійному полі, критично сприймати інформацію від різних ЗМІ та лідерів думок у соцмережах, зіставляти різні факти та повідомлення та перевіряти дані. Останніми роками розвитку медіаграмотної особистості було присвячено низку вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень. Найбільш значущими для нас виявилися дослідження медіаграмотності Ж. Бордіяр, М. Маклюен, Н. Зражевська, Ю. Хабермас, Е. Тоффлер. Крім цього дослідженням проблем медіаграмотності займалися Н. Вітюк, Л. Дорош, Л. Зайко, А. Коваленко, Г. Нерсесян та ін. Медіаграмотність спрямована на аналіз інформації в медіапросторі і дозволяє розпізнати спробу маніпулятивного впливу, оцінити достовірність інформації і виробити найбільш прийнятні для конкретного індивіда методи захисту від небажаних наслідків. Сьогодні ЗМІ часто використовують маніпулятивні технології для формування необхідної їм думки у суспільства. Усі вони схильні до маніпулювання емоціями, перекручування фактів, використання частково правдивої інформації, а це в свою чергу порушує психологічну безпеку.

Події останніх років яскраво засвідчили, що дедалі частіше людина залишається наодинці із небезпечними, ризикованими та непередбачуваними для неї подіями, які роблять її психологічно вразливішою та слабшою. Зазнають психологічного краху усталені алгоритми повсякденних дій через ситуації, які ще вчора були непрогнозовані, незрозумілі або виявились абсолютно новими для адаптаційних систем життєдіяльності людини. Наше повсякдення

ускладнилось не лише війною, а й низьким розумінням, усвідомленням персональної відповідальності за власну психологічну безпеку. Питання психологічної безпеки та захищеності особистості, її власної готовності до відповідальної поведінки, яка б захищала психіку від надмірного перевантаження та травмування, є не лише науковим трендом, базовою потребою, а й основоположною цінністю сучасної людини. Формування психологічної безпеки відбувається в процесі категоризації оточуючого середовища, створення індивідуальної моделі світу, який означується особистістю у вимірах безпечності/небезпечності в координатах її життєвих смислів та цінностей, що є для неї відповідними «маркерами» безпеки або небезпеки. Важливість теоретико-практичної розробки питання «психологічної безпеки» відобразилася у працях С. Рощина, В. Сосніна, І. Балінта, В. Зазикіна, І. Баєвої, В. Дмитрієвського, В. Мошкіна, О. Ліщинської, Л. Карамушки, І. Мельник, Г. Смолян, О. Чуйко, Н. Куравська та ін. [3]. Психологічна безпека - це стан суб'єктивної захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, що передбачає усвідомлення методів усунення зовнішніх та внутрішніх загроз та підтримку певного балансу між негативними впливами на людину її навколишнього середовища та її стійкістю, здатністю долати такі впливи без шкоди для власного психічного стану. Психологічну безпеку особистості можна розглядати як з погляду «психологічної характеристики середовища, оточення людини, фізичного, соціального та інформаційного світу», так і з погляду «внутрішньої сутності людини, її психологічного світу, психологічних ресурсів, цінностей, переживань, ставлень» [3] .

Інформаційна війна та інші нестабільні процеси, які зараз відбуваються в медіа досить негативно позначаються на психічному здоров'ї та психологічній безпеці людей. З огляду на такий вплив інформаційного середовища на психіку сучасної людини актуальним є питання її психологічної безпеки при контакті з медіапростором. У такому контексті єдиним засобом і посередником досягнення психологічної безпеки та психологічного благополуччя особистості виступає

формування у неї медіаграмотності, спроможності усвідомлено фільтрувати та сприймати інформацію у віртуальному просторі, приймати на цій основі виважені рішення, що не піддаються маніпулятивним впливам з боку медіа. Медіаграмотність є складовою частиною інформаційно-психологічної безпеки, яка являє собою захищеність психіки й свідомості людини від небезпечних інформаційних впливів, а інформаційно-психологічна безпека, в свою чергу, є складовою частиною психологічної безпеки. Тут ми можемо розглядати подвійну природу психологічної безпеки: психологічну безпеку середовища та психологічну безпеку особистості. Одне з цих понять передбачає безпечність середовища, а значить безперечно й інформаційного простору в якому постійно перебуває людина. Медіаграмотність націлена саме на вироблення якостей убезпечення людиною свого психологічного стану від деструктивних інформаційних впливів, а значить і підтримання загалом психологічної безпеки особистості. Отже можна вважати, що психологічна безпека особистості та безпека інформаційного середовища мають пряму кореляцію. Дезінформація, маніпуляції, пропаганда, негативно забарвлений, заангажований «інформаційним сміттям» медіаконтент, кібербулінг, медіазалежність, дефіцит живого спілкування – все це сприяє порушенню психічної рівноваги та цілісності особистості, зумовлює стани стресу, фрустрації, емоційної нестійкості, постійне відчуття тривоги, викривленості відображення людиною навколишньої дійсності. Ще багато інших проблем та психологічних загроз можуть спіткати людину при контакті «особистість-медіа», а вони так чи інакше порушуватимуть її психологічне благополуччя, почуття захищеності, комфортності, безпечності. Саме тому зараз як ніколи важливо дослідити та підвищити рівень медіаграмотності людей через різноманіття інформації яка транслюється ЗМІ, і тим самим убезпечити суспільство від психологічних стресів. Коли особистість на основі медіаграмотності виробить медіаімунітет та буде здатною протистояти негативним впливам медіасередовища, тільки тоді можна говорити про цілковите забезпечення всіх умов для психологічної безпеки особистості. Медіаграмотність дозволяє людині: розуміти вплив

медіаповідомлень на її свідомість, емоції, поведінку; критично оцінювати та аналізувати медійну інформацію, вміти не піддаватись маніпулятивному впливу ЗМІ; правильно інтерпретувати та самому створювати якісний медіаконтент; усвідомлювати власні медіапотреби та мотиви контакту з медіа; обирати потрібну, правдиву інформацію та абстрагуватись від випадкової чи неправдивої; розуміти функції медіа в сучасному суспільстві, усвідомлювати різні можливості медіа та активно використовувати їх для власного розвитку. В результаті оволодіння цими всіма вміннями особистість буде впевнено та безпечно почувати себе в інформаційному потоці, буде вміти відділяти реальність від сконструйованої медіареальності зі всіма її законами.

Отже, якщо підвищувати рівень медіаграмотності особистості, ми тим самим підвищуватимемо її психологічну стійкість та гнучкість до різноманітних впливів інформаційного середовища, а це в наслідку сприятиме її психологічній безпеці, робитиме менш емоційно вразливою. Саме тому дослідження медіаграмотності як чинника психологічної безпеки особистості є актуальним і доцільним як з наукового, так і з прикладного ракурсу.

1. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / ред.-упор. В.Ф.Іванов, О.В.Волошенюк; наук. ред. В.В.Різун. Київ: Центр вільної преси, 2012. 352 с.
2. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
3. Дектярьова Т.В. Етимологія та сутність поняття «психологія безпеки»: автореф. дис. док. психол. наук. Київ, 2006. 12 с
4. Застело А.О. До проблеми психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»* / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. С. 124–129.

Дятченко Д.О.
здобувач кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМООРГАНІЗАЦІЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Вивчення проблеми самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії спирається на філософські та психологічні ідеї про розвиток та діяльність особистості і перебуває на стику філософії, соціології, акмеології, соціальної психології, психології розвитку, психології особистості.

З'ясовано, що немає єдиного розуміння феномену самоорганізації. Так, одні дослідники розглядають самоорганізацію як процес, а інші – як наявні якості і властивості особистості. Більшість вчених в якості ознак самоорганізації виділяють вольову регуляцію, мотивацію, здатність організувати себе, цілепокладання, планування і рефлексію (М. Воробйова, О. Москаленко, О. Лосієвська та ін.). Поряд із цим, при розгляді поняття «уміння самоорганізації» дослідники застосовують планування, організацію, контроль та оцінку до комплексу особистісних дій, та описують їх як категорії поняття самоорганізації (С. Міхневич та ін.). Під самоорганізацією розуміють й сукупність властивостей особистості, що дозволяють їй самостійно та ефективно організувати власну діяльність (С. Юдін та ін.). При цьому слід погодитися, що в якості складових самоорганізації слід розглядати комплекс знань (когнітивний компонент), вольову регуляцію, мотивацію, навички планування та цілепокладання, рефлексивність тощо.

Встановлено, що до процесів, які розкривають особливості самоорганізації молоді належать: підвищення осмислення життя, формування адекватної самооцінки та рівня домагань; підвищення мотивації навчально-професійної діяльності, становлення професійної самосвідомості

тощо. Розвиток цих процесів забезпечує набуття психологічної зрілості, особистісне і професійне становлення молоді загалом. Важливим є й те, що самоорганізація розглядається як чинник ефективності діяльності, в тому числі, професійної (І. Жигаренко, Л. Пілецька, О. Шевяков та ін.), що забезпечує своєчасне досягнення цілей на різних етапах особистісного та професійного розвитку молодої людини. Крім того, наголошується, що високий особистісний потенціал молодої людини може забезпечити, у разі необхідності, багаторазову мобілізацію її інтелектуальної, креативної та інших видів активності, що сприяє досягненню продуктивності і результативності діяльності (С. Богомаз, Н. Добровольська, Ю. Завацький, О. Каракулова та ін.). При цьому процеси самоорганізації, самопізнання та самоконтролю у навчальній та інших видах діяльності, а також розвиток самостійності мають у своїй основі рефлексивність (С. Шилова).

Підкреслюється, що важливим є дослідження ефективності оцінки і самооцінки готовності молоді до самоорганізації, що зумовлено соціальним замовленням на конкурентоспроможну, компетентну, кваліфіковану молодь, готову до постійного самовдосконалення, пошуку та реалізації ефективних форм організації самостійної діяльності.

Показано, що під готовністю до самоорганізації слід розуміти інтегральну якість особистості, яка виявляється у потребі і здатності здійснювати впорядковану свідому діяльність з організації та управління собою (Н. Заєнутдинова). Показано, що готовність до самоорганізації формується на основі природного прагнення особистості до свободи, відкритості, інтеграції з оточуючими та світом в цілому, до дорослішання, розвитку, пошуку смислу, прояву внутрішнього потенціалу. Артикульовано гендерну проблематику (аксіологічне конструювання) у дискурсі самоорганізації молоді.

Наголошується, що незважаючи на значне розширення досліджень з проблеми самоорганізації особистості, простежуються суперечності між потребою суспільства у молоді з високим рівнем самоорганізації та недостатньою вивченістю соціально-психологічної специфіки цього процесу,

пов’язаної з особливостями готовності молоді до самоорганізації, самооцінкою організованості, соціально-психологічними установками молоді у мотиваційно-потребнісній та ціннісній сферах, інтегральними соціально-психологічними характеристики молоді, зокрема за параметрами планомірності, цілеспрямованості, наполегливості, рефлексивності, динамічних та особистісно-стильових якостей саморегуляції, з урахуванням показників сприйняття часу і стилів діяльності. Особливо чітко ця проблема простежується у професійній діяльності соціономічного типу, де особистісні характеристики молодої людини відіграють не менш важливу роль, ніж професійні якості. У зв’язку з цим виокремлено такі суперечності: між розумінням самоорганізації, як здатності суб’єкта організувати свою діяльність і її багаторівневою інтегральною структурою; між особливостями професійної діяльності, як умови самоорганізації, і відсутністю індивідуального підходу у ході її організації; між соціально-психологічною специфікою процесу самоорганізації молоді і відсутністю дієвого соціально-психологічного забезпечення його оптимізації в період суспільних трансформацій.

Відповідно до вищезазначеного, необхідність визначення концептуальних засад дослідження процесу самоорганізації молоді в період суспільних трансформацій визначається не лише запитами психологічної практики, але й необхідністю переосмислення проблеми у контексті сучасних теоретико-методологічних позицій соціальної психології.

З цих позицій запропоновано змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації програмно-цільового проєкту соціально-психологічного забезпечення оптимізації процесу самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії в період суспільних трансформацій (І. Гоян). Показано, що розроблений проєкт соціально-психологічного забезпечення оптимізації процесу самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії включає діагностично-настановний, критеріально-оцінний, проєктувально-змістовний, технологічний, результативно-аналітичний блоки. Наголошується, що впроваджений програмно-цільовий проєкт соціально-психологічного забезпечення оптимізації

процесу самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії в період суспільних трансформацій відповідає принципам цілісності, структурності, взаємозв'язку системи і середовища, ієрархічності, цілеспрямованості, відкритості, зворотного зв'язку, і має системно-інтегрований характер. Запропонований проєкт включає: визначення та розроблення змісту соціально-психологічного забезпечення оптимізації процесу самоорганізації молоді та підготовку всіх його суб'єктів; розроблення та впровадження оптимальної моделі соціально-психологічного забезпечення оптимізації процесу самоорганізації молоді; індивідуальні та групові консультації; оцінювання параметрів і показників процесу самоорганізації молоді. Доведено, що програмно-цільовий проєкт соціально-психологічного забезпечення оптимізації процесу самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії в період суспільних трансформацій буде ефективним при дотриманні стратегічних напрямків: організації реалізації потенціалу самоорганізації молоді та систематизації ресурсів самоорганізації; урахуванні взаємозв'язку навчальної/професійної діяльності, можливостей дуальної освіти; врахуванні впливу регіонального соціокультурного середовища на самоорганізацію молоді та формування мультикультурного освітньо-професійного простору з метою самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії тощо.

1. Cipolletta S., Mocellin D. Online counseling: Psychologists' attitudes towards new ways of interaction. *Psychother. Res.* 2017;28:909–924. doi: 10.1080/10503307.2016.1259533 [in English]
2. Twenge J. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood.* Atria Books; New York, NY, USA: 2017. [Google Scholar]
3. DiMock M. Defining Generations: Where Millennials End and Post-Millennials Begin. [(accessed on 7 September 2020)]; Available online: http://pewrsr.ch/2GRbL5N
4. AP-NORC Instagram and Snapchat Are the Most Popular Social Networks for Teens; Black Teens Are Most Active on Social Media, Messaging Apps. [(accessed on 7 September 2020)];2017 Available online: www.apnorc.org/projects/Pages/HTMAL%20Reports/instagram-and-snapchat-are-most-popular-social-networks-for-teens.aspx
5. Seetharaman D. Survey Finds Teens Prefer Instagram, Twitter, Snapchat for Social

Networks. [(accessed on 7 September 2020)];2015 Available online: https://blogs.wsj.com/digits/2015/10/16/survey-finds-teens-prefer-instagram-snapchat-among-social-networks/

Дячок О. В.,
молодший науковий співробітник
лабораторії екологічної психології
кандидат психологічних наук
(*Інститут психології імені Г.С. Костюка*
НАПН України, Україна)

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА

Діяльність викладача на сьогоднішній день передбачає певні труднощі, що обумовлено складною ситуацією в країні через війну з російським ворогом. Проведення занять в укритті, зміни у розкладі через відсутність електроенергії, чергування очної та дистанційної форм навчання стали звичними для нашого часу. Окрім того, слід враховувати значне емоційне навантаження, яке виникає внаслідок стресів, тривог та інших, часто негативних переживань, пов'язаних з воєнною агресією проти суспільства. В той же час, викладачу для здійснення професійної діяльності на належному рівні потрібно перебувати у врівноваженому психоемоційному стані. Таким чином, збереження та підтримка власного психологічного здоров'я постає перед викладачем одним із ключових завдань.

Поняття «психологічне здоров'я» вперше з'явилося у гуманістичній психології. Основні критерії психологічно здоров'я розкрили Г. Олпорт,
К. Роджерс, А. Маслоу, А. Елліс. Психологічне здоров'я визначає здатність адаптуватися до реальних мінливих умов та антиципацію (здатність передбачати) можливі наслідки у поєднанні із самореалізацією [5].

До складових психологічного здоров'я належать наступне:

1) Доброзичливе ставлення до інших проявляється в повазі,

співпереживанні, довірі, теплоті у стосунках;

2) Успішна адаптація, тобто – здатність повноцінно виконувати необхідні для життя види діяльності, вчитися, працювати, підтримувати побут;

3) Задовільний емоційний стан. Емоційний стан вважається нормальним, якщо людині властивий позитивний загальний емоційний фон (позитивні емоції переважають над негативними).

І. Кобихно зазначає, що «ресурсобаланс», тобто вміння гармонійно розподілити такі ресурси як енергія, час та дії на підтримку і вдосконалення трьох сфер: сім'ї, роботи, здоров'я допомагає людям відчувати себе щасливими. Окрім того, важливо розуміти власні бажання та потреби, організовувати комунікацію з урахуванням себе та інших [2].

Перешкодою адаптації до сучасних умов життя постають стереотипність мислення та відсутність творчого підходу до вирішення проблем.

На противагу здоровому ставленню до життя, вченими розглядається такий спосіб організації життєдіяльності, коли людина постійно відчуває брак часу та боїться «не встигнути». Н. Тассі у 1993 році було запропоновано термін «ургентна залежність», під яким розуміється звичка перебувати у стані постійної нестачі часу. Індивіду з такою залежністю властиві наступні характеристики: бажання контролювати час і усвідомлення неможливості підкорювати собі хід подій; схильність до виконання професійних обов'язків на шкоду задоволенню потреб у відпочинку і міжособистісних стосунках; прийняття абсолютно всіх вимог, що стосуються професійної діяльності; втрата здатності радіти життю в сьогоденні; «зацикленість» на завданнях майбутнього або невдачах у минулому; ігнорування минулого та страх майбутнього; відкладання на майбутнє своїх цілей і бажань у поєднанні з почуттям того, що час спливає [3].

Одна зі складових ургентної адикції – це роботоголізм. Серед викладачів така адикція проявляється у постійному осмисленні педагогічних проблем, дратівливості, нездатності чекати, вимогою пунктуальності та дотримання дисципліни від інших.

Сучасні педагоги змушені працювати у складних умовах, що обумовлено воєнною агресією російського ворога і, як наслідок, складною соціально-політичною та економічною ситуацією в країні. Слід розуміти, що викладачі організовують педагогічну діяльність в умовах небезпеки, відключень світла, дефіциту ресурсів, необхідних для організації навчання. Окрім того, на особистість викладача впливають стреси, що обумовлені війною (переживання за життя та здоров'я себе та рідних, сумні звістки з фронту, повідомлення про можливі ракетні обстріли, загроза ядерної війни і т.д.). Викладацька діяльність передбачає не лише високий рівень інтелектуальних навантажень, але і взаємодію з учасниками освітнього процесу. Тому, для ефективної роботи викладачу потрібно бути у ресурсному стані, тобто такому, коли відчувається впевненість у власних силах, зацікавленість діяльністю та студентами, здатність займатися інтелектуальною працею, нормальне фізичне та психоемоційне самопочуття. Однак, існує ряд проблеми, які випробовують психологічне здоров'я сучасного викладача. До них можна віднести наступні: велика кількість вимог; ненормований робочий день; стресогенні фактори (перебої з електроенергією, шум); "складні" студенти; обмеження у часі для підготовки; інформаційне перенавантаження.

Особливості самоорганізації та планування часу життя зумовлюють успішність виконання діяльності. Здійснивши теоретичний аналіз наукових джерел, можемо визначити основні *принципи*, які допоможуть зберегти психологічне здоров'я викладача у сучасних умовах, це – планування діяльності; організація простору; "екологія" емоційної сфери; турбота про себе (ресурсність).

Планування діяльності. Щоб уникнути хвилювань з проводу того, чи вийде виконати всі потрібні справи, слід планувати діяльність. Для цього потрібно чітко формулювати цілі та записувати завдання. На планування дня може бути витрачено від десяти до п'ятнадцяти хвилин, однак цей час заощадить близько двох годин, які часто використовуються на неорганізовані дії. Важливо також визначати терміни досягнення мети та проміжних цілей.

Створення переліку справ, які потрібно зробити та перетворення його на план допоможе подолати прокрастинацію та перейти до виконання запланованого [4].

Організація простору. Як зазначає Б. Трейсі, найбільш продуктивні люди відводять час на організацію робочої зони. Порядок на робочому столі сприяє ефективній роботі. Окрім того, доцільно перед початком виконання завдання підготувати все необхідне, щоб не відволікатися в процесі роботи (необхідні документи, довідники, блокнот і т. ін.). Для того, щоб робоче місце сприяло роботі впродовж тривалого часу, воно має бути зручним та комфортним [4].

«Екологія» емоційної сфери передбачає емоційну саморегуляцію – процес ініціювання, гальмування або зміни емоційного стану для досягнення біологічної чи соціальної адаптації або досягнення індивідуальних цілей. Це довільний, усвідомлений та цілеспрямований процес, який може здійснюватися до виникнення емоції, під час її прояву та – після. Саморегулюванням можна назвати дії індивіда для того, щоб бути здоровим. Внаслідок саморегулювання виникають наступні ефекти: 1) заспокоєння – усувається емоційна напруга;
2) відновлення – усуваються прояви втоми; 3) активізація – підвищується психофізіологічна реактивність.

Своєчасна саморегуляція дозволяє попередити стан перенапруження, сприяє відновленню сил та нормалізації емоційного фону. Окрім того, завдяки застосуванню прийомів саморегуляції людина може взяти контроль над своїми емоціями та мобілізувати ресурси організму [1].

Для того, щоб регулювати власні емоційні стани, насамперед, важливим є вміння розпізнавати емоції, а також розуміти їх причини та наслідки. Прийомам саморегуляції можна навчитися. Вміння розслабляти м’язи та керувати диханням – невід’ємні складові методу саморегуляції.

Турбота про себе. Основними складовими турботи про себе є наступні: розуміння власних бажань, почуттів; відчуття тіла; організація життя таким чином, щоб мати можливість реалізовувати власні бажання та задовольняти потреби. Людина, яка не розуміє власних бажань та почуттів – починає заповнювати себе їжею, «зависанням» у соціальних мережах,

психосоматичними захворюваннями. Ресурсами для людини є все те, що додає сил, сприяє здоров'ю, щасливим взаєминам та професійній самореалізації. Ресурси можуть бути індивідуальними для кожної особистості [2].

Однією зі складових турботи про себе є вміння налаштуватися на себе. Таке налаштування починається зі з'ясування питань: що мені потрібно, що я хочу та що приносить радість [2].

Дотримання вище зазначених принципів допоможе викладачам не лише зберегти власне психологічне здоров'я, але й організувати професійну діяльність на високому рівні.

1. Галян І. М. Ціннісно-смислова саморегуляція особистості: ґенеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич: В-во «КОЛО», 2016. 402 с.
2. Кобыхно И. Ресурсобаланс: Я и другие. Телесно-ориентированная психотерапия: настройка на себя, эффективная коммуникация с другими. Киев: Издательство Ростислава Бурлаки, 2021. 192 с.
3. Шибко О. Л. Ургентная аддикция как форма аддиктивного поведения личности. *Психологический журнал*. 2006. №3 (11). С. 65–69.
4. Tracy B. Eat that frog! 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time. San Francisco: Berrett-Koehler publishers, Inc., 2007. 146 p.
5. Schultz D. P., Schultz S. E. A history of modern psychology. 11th edition. Cengage Learning, 2015. 448 p.

Жигаренко І.Є.
професор кафедри психології
та соціології, доктор психологічних наук, професор
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

Каськов І.О.,
аспірант кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF THE SOCIONOMIC SPECIALISTS' PERSONAL AND PROFESSIONAL ADAPTATION

The theoretical and methodological analysis of the approaches to the research problem showed that in modern conditions of the dynamic development of society, the problem of individual adaptation to the professional activity conditions continues to be updated, filled with new content and studied in the traditions of subjective, systemic and integrated approaches, developmental ecopsychology, emphasizing the multifactorial nature and multidimensionality of this process. It is shown that, depending on the individual-typological and socio-psychological properties of the personality, the adaptation process can occur in actively targeted and in passive-adaptive forms. Moreover, adaptation implies as the personal fulfilment, its adequate functioning, as the severity of deviations. It is noted that with an unfavorable confluence of social conditions, during periods of age and professional crises, specialist maladjustment is observed, which goes to the personal level of its functioning. From these positions, the objective (effectiveness and quality of activity) and subjective (professional self-determination (degree of self-acceptance as a professional, awareness of the level of one's abilities development, competence, motives), satisfaction with activity (degree of acceptance of conditions and content of activity)) are criteria for the adaptation process effectiveness. It is noted that negative changes in the personality of a specialist in the process of adaptation, mastery of the "dirty" standards and values of the professional community, the implementation of

the accumulated negative aspects of the professional experience, the reproduction of stereotyped social communications, which are especially dangerous for professional activities of socionomic type, articulate the need for a thorough study of the socio-psychological foundations of the socionomic specialists' personality and professional adaptation and development of the effective means of its activation [1-3].

The essentials of the personal-professional adaptation, as a system-integrated concept, is revealed, and its substantial and dynamic characteristics of the socionomic specialists are determined. The personal-professional adaptation is considered as an integrated multi-level process and the result of the interaction of the specialist's personality with the professional environment based on the balanced complementary mechanisms. They provide the preservation of the personal integrity and sustainability (identity, distinctiveness), integration and simultaneous variability (development, improvement and acquisition of the new professional and socio-psychological qualities and properties), which relate both to the characteristics of a specialist's personality and how it interacts with the professional environment. That is, as a process that includes professional, socio-psychological and organizational adaptation as its components.

It is shown that the substantial and dynamic characteristics of the socionomic specialists' personal and professional adaptation (in the unity of its professional, socio-psychological and organizational aspects) are largely determined by the characteristics of the organizational and cultural context. At the same time, the cultural and contextual influence only slightly affects the area of formal-statistical indicators of adaptation processes and mainly focuses on the socio-psychological regulation of the specialist's adaptive behaviour.

The conceptual socio-psychological foundations of the study of the socionomic specialists' personal and professional adaptation at the cognitive-internalization and productive-active stages of their professionalization constituted the positions of determinism, systemicity, integrativity and development, taking into account the norms and deviations in socionic professions. The concept of the design and

qualification paradigm of managing innovative development of a system for training and retraining the socionomic specialists based on an interdisciplinary approach to the process of continuous multilevel vocational education, in particular, its recurrent nature, and socio-psychological support for this process are disclosed. The basis of the paradigm were the ideas and principles of the qualitology, interdisciplinarity, humanization, continuity, predictability, operationalism. The conceptual paradigm of the project-quality management is presented as the structural integrity of the organizational, functional and parametric components, united by a single methodological basis of the management and quality assessment, which includes a combination of goal-setting components, methodological foundations, scope, meaningful, evaluative, criteria and effective components. Taking into account the theoretical, methodological and conceptual foundations of the study, a structural-functional model is constructed that reflects the mechanisms of the process of personal-professional adaptation and the adaptive resources of socionomic specialists and consists of motivational-value, competently functional and competitive-style components.

The diagnostic markers are determined for the motivational and value-based (motivational dispositions of the person (needs, motives, attitudes, value experiences), generativity, prosocial motivation (orientation to altruism), as the basis of the professional orientation of the specialist's personality, and its relationship with value orientations and the level of emotional intelligence) of the competently functional (professional competence (socio-perceptual, socio-psychological, autopsychological, communicative components); the specifics of personal and professional self-development and its relationship with self-efficacy, psychological and communicative competence, as well as with reflection, self-regulation and self-attitude; parameters of self-actualization; reflective and regulatory features of a specialist, level and structure of professional burnout (emotional exhaustion, tension in work, professional perfectionism, profession and development and self-improvement, integrative burnout index, etc.)). A professional activity on the stylistic (differences in the composition components, conditions and parameters

activities hierarchy adaptation mechanisms) and level (range of parameters, the quantitative composition of the components and the nature of their linkages) characteristics; procedural performance indicators for the blocks of the professional activity, professional communication, personality of a specialist, levels of professional culture; self-assessment of the personal style of activity according to the parameters of originality and supra-situationality, taking into account the opportunity and style correction possibilities) of the socionomic specialists' personal and professional adaptation.

The analysis of the productively-meaningful parameters of personal-professional adaptation is carried out and the phases (empirically-reproductive, adaptive-heuristic, productively-productive) of this process at various stages of the socionomic specialists' professionalization are identified.

A typology is proposed and socio-psychological factors of the socionomic specialists' personal and professional adaptation are identified. It is shown that the specialists of *a compromise type of personal-professional adaptation* are characterized by a high level of empathy, the implementation of cooperation strategies and compromise; developed communication skills; the speed of inclusion in a professional situation (understanding the level of its problematicity, complexity, development prospects); flexibility of behavior, contact, synergy; harmonious development of professional self-awareness. Factors of their personal and professional adaptation is the commitment for self-realization in the profession; harmonization of relationships; prevention of the phenomena of professional deformation and destruction. The specialists of a *target type of personal-professional adaptation* are distinguished by orientation to the result of professional activity, achievement of goals; decrease in empathy, openness in the process of personal-business interaction. The factors of their personal and professional adaptation is the improvement of communicative skills and mastery of constructive teamwork skills. The specialists of a *dominant type of personal-professional adaptation* are characterized by organizational, suggestive, leadership, artistic

abilities; perseverance in a state of professional and emotional tension; they have a creative thinking style, self-esteem, search activity, spontaneity, as well as an authoritarian, manipulative orientation of behavior. The factors of their personal and professional adaptation are increasing their own competitiveness, ensuring career growth, and the desire to develop qualities for administrative activities. The specialists of an *analytical type of personal and professional adaptation* are distinguished by the desire to reach the essence of professional problems and non-standard ways of solving them; production of original ideas; expert-analytical activity. The reasons for their personal and professional adaptation are the expansion of interdisciplinary knowledge, which make up the theoretical and methodological basis of the profession, research (scientific) activity.

The socio-psychological resources of the socionomic specialists' personal and professional adaptation and the parameters of their professional success in modern society are disclosed. It has been established that the leading resources of the socionomic specialists' personal and professional adaptation are: in values – self-actualization in creativity, in the sense – generativity, that is, internal motivation of the specialist's personality, which determines and supports the process of the adaptation in the profession and through the profession, and whose indicators are derivatives of professional success, such as the ratio of self-assessment of satisfaction with the activity and feasibility in the form of psychological time of the individual. It has been found that the cognitive and instrumental basis of the process of the socionomic specialists' personal and professional adaptation is socio-psychological competence, which provides reflexive and coherent resources for their self-change and self-improvement, in vocational training and retraining.

It has been shown that updating the resources of the socionomic specialists personal and professional adaptation is facilitated with the modern psychotechnology (psychologically competent professional counselling, coaching, group psychological training, creative techniques and development of creativity, transactional analysis and art-therapy, behavioral methods and self-regulation techniques), involved in their social-regulatory psychological support system and are aimed at preventing

professional burnout, negative deviancy and destructive tendencies.

1. Muafi P. Causes and Conséquence Deviant Workplace Behavior / P. Muafi // International Journal of Innovation, Management and Technology. – 2011. –Vol. 2. – № 2. – P. 123 – 126.
2. Parrott L. Values and Ethics in Social Work Practice (Transforming Social Work Practice Series) / L. Parrott. – London, 2012. – 252 p.
3. Popovych I.S. The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' / I.S. Popovych, O.Ye. Blynova // Academic and Professional Activities. The New Educational Review, 2019. – Vol. 55 (1). – P. 293 – 306.

Завацька Н.Є.
завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ)

Коваленко В.О.,
аспірант кафедри здоров'я людини та фізичного виховання *(Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Суспільні перетворення вимагають від сучасної людини активності, наполегливості та самостійності – якостей, які характеризують відповідальне ставлення до власного особистісного розвитку та професійної діяльності. У самосвідомості особистості віддзеркалюються соціокультурні протиріччя, тенденції глобалізації, суперечливі кроскультурні аспекти. Крім того, масштабні соціально-політичні та економічні зміни призвели до розповсюдження віртуальних соціальних груп (О. Блискун, С. Максименко, У. Михайлишин та

ін.). Разом із цим відбувається зміна усталених уявлень про благополуччя, за допомогою яких особистість визначає своє місце у соціумі, що може спричинити кризу її становлення та розвитку (А. Борисюк, Н. Завацька, Л. Карамушка, Л. Пілецька, О. Шевяков та ін.). За таких умов суттєвого значення набуває сформованість реабілітаційного потенціалу особистості. Запропоновано концептуальні соціально-психологічні основи дослідження реабілітаційного потенціалу особистості на засадах системно-інтегрованого підходу.

Розроблено концептуальну модель розвитку реабілітаційного потенціалу особистості та встановлено, що цей процес постає у динаміці, ґрунтується на природничо-науковій й гуманітарній соціально-психологічній парадигмах, пов'язаний з особливостями сприйняття соціальної ситуації розвитку і її можливих (позитивних/негативних) наслідків для особистості та визначається специфікою адаптаційних можливостей, характером соціального функціонування і міжособистісних комунікацій, емоційних й когнітивних дисфункцій особистості, що реалізується як теоретико-методологічна стратегія системного і цілісного процесу у напрямку забезпечення спрямованості на результат, поданий у вигляді образу особистості, яка відповідально управляє власним здоров'ям і реалізує себе у соціумі, самостійно ставить цілі формування та збереження психологічного здоров'я, обирає оптимальні способи й засоби їх досягнення. Розроблена концептуальна модель розвитку реабілітаційного потенціалу забезпечує якісно новий рівень особистісної, фізичної, професійної й соціальної готовності особистості до самореалізації й успішної інтеграції у соціум (В. Корнієнко).

Виявлено соціально-психологічні особливості реабілітаційного потенціалу особистості при різних формах депресивних розладів, що мають гендерну специфіку: при *невротичних розладах у чоловіків*: послідовність у досягненні цілей; життєстійкість; впевненість у власних силах; актуалізація копінгу «протест»; домінування; реалістичність; важливість цінностей «досягнення» та «влада»; орієнтація сімейної системи на досягнення; *у жінок*: залученість у

життя; комунікативний потенціал; моральна нормативність; використання копінг-стратегій «звернення», «емоційна розрядка», «пасивна кооперація» та «компенсація»; артистичність; важливість цінностей: «доброта», «безпека» та «конформність»; структурованість сімейної системи; при *органічних розладах у чоловіків*: залученість у життя; послідовність у досягненні цілей; життєстійкість; відповідальність; актуалізація копінгу «компенсація»; анозогнозичний тип ставлення до хвороби; важливість самостійності; орієнтація сімейної системи на незалежність*; у жінок*: залученість у життя; прийняття ризику; комунікативний потенціал; використання копінг-стратегій «релігійність» та «емоційна розрядка»; важливість цінностей «безпека» та «конформність»; поступливість та турботливість; орієнтація сімейної системи на морально-етичні аспекти; при *ендогенних розладах у чоловіків*: важливість цінностей «стимуляція» та «влада»; *у жінок:* прийняття ризику; моральна нормативність; використання копінг-стратегій «пасивна кооперація» та «відносність»; важливість цінностей «безпека» та «доброта»; орієнтація сімейної системи на морально-етичні аспекти; високий рівень організації та контролю сімейної системи.

Виявлено, що у досліджуваних з депресивними розладами, незалежно від їх ґенези, відзначалися порушення процесу адаптації з низькими показниками за параметрами: життєстійкості, неадаптивних копінг-стратегій, зниженням адаптаційного потенціалу; вони відрізнялись спустошеністю мотиваційної сфери, зниженням спонукань та екзистенціальною невиконаністю (низький рівень самодистанціювання, самотрансценденції, свободи і персональності); високою емоційною лабільністю, тривожністю, депресивністю, напруженістю, самокритикою, інтровертованістю; низькими показниками експресивності, переважанням високого та дуже високого рівнів психічної ригідності, високого рівня ригідної поведінки під час стресу; переважанням дезадаптивних інтрапсихічних типів ставлення до хвороби (меланхолійого, апатичного, іпохондричного), що потребувало засобів соціально-психологічної допомоги (В. Корнієнко).

Встановлено, що до тригерних механізмів порушення процесу адаптації у структурі реабілітаційного потенціалу досліджуваних основної групи належали:

- при *невротичних депресіях*: зниження життєстійкості (показників залученості, контролю та прийняття ризику); зниження адаптивності копінг-стратегій: актуалізація розгубленості, придушення емоцій, уникнення, пасивної кооперації, компенсації, емоційної розрядки та звернення; зменшення нервово-психічної стійкості та прояви дезадаптаційних порушень; зміна індивідуально-типологічних особливостей: вираженість імпульсивності, тривожності, напруженості, депресивності, емоційної лабільності, уникнення вражень і уваги від оточуючих та зменшення реалістичності; підвищення рівня психічної ригідності; переважання інтрапсихічного (тривожного та неврастенічного) та інтерпсихічного (сенситивного та егоцентричного) дезадаптивних типів ставлення до хвороби; зниження спонукальних мотивів: цінностей доброти, самостійності, гедонізму, стимуляції, універсалізму та екзистенціальної наповненості; зниження соціального функціонування: незадоволеність стосунками з подружжям та родичами та зниження загального фону настрою; наявність внутрішньоособистісних конфліктів, що виражаються у зниженні узгодженості між цілями та досягненнями; особливості міжособистісних комунікацій: недостатня близькість між родичами, відсутність незалежності у прийнятті рішень, наявність заблокованих негативних емоцій до членів родини, зниження орієнтації на особистісний розвиток; ригідність сімейної системи та її орієнтації на досягнення;

- при *органічних депресіях:* зниження життєстійкості (відчуття невпевненості щодо подолання розладу); актуалізація відносно адаптивних копінг-стратегій: збереження самовладання, проблемного аналізу, протесту, емоційної розрядки, пасивної кооперації; поява дезадаптаційних порушень у вигляді астенічних реакцій; зміна індивідуально-типологічних особливостей: вираженість тривожності, напруженості, емоційної лабільності, довірливості, реалістичності та ригідності; підвищення рівня актуальної, загальної,

настановної ригідності та ригідної оцінки стресової ситуації; наявність анозогнозичного та неврастенічного типів ставлення до хвороби; зниження спонукальних мотивів: цінностей доброти, самостійності, гедонізму, стимуляції, універсалізму, досягнень, влади, підвищення потреби у підтримці традицій; зміна екзистенціальної наповненості: зниження здібності до емоційного залучення, відкритості до контактів та підвищена готовність до відповідальності; зниження соціального функціонування: незадоволеність стосунками з подружжям та родичами і зниження інтересу до життя; особливості міжособистісних комунікацій: зниження орієнтації до особистісного зростання в інтелектуально-культурному аспекті, ригідність сімейної системи;

- при *ендогенних депресіях:* зниження життєстійкості (показників залученості; середній рівень контролю та низький рівень прийняття ризику); зниження адаптивності копінг-стратегій: актуалізація розгубленості, агресивності, смирення, придушення емоцій та самозвинувачення; зменшення нервово-психічної стійкості; зниження комунікативного та адаптаційного потенціалу та поява дезадаптаційних порушень; зміна індивідуально-типологічних особливостей: вираженість тривожності, напруженості, депресивності, емоційної лабільності, самокритичності, уникнення вражень і уваги від оточуючих, підпорядкованості, замкнутості, консерватизму та ригідності; підвищення рівня психічної ригідності; зниження адаптивних типів ставлення до хвороби та переважання інтрапсихічного (тривожного та неврастенічного) дезадаптивного типу ставлення до хвороби; зниження спонукальних мотивів: цінностей доброти, самостійності, гедонізму, стимуляції, універсалізму, досягнення, влади та екзистенціальної наповненості; зниження соціального функціонування: незадоволеність стосунками з родичами, зниження рішучості та загального фону настрою; особливості міжособистісних комунікацій: недостатня близькість між родичами, наявність заблокованих негативних емоцій до членів родини, зниження орієнтації на особистісне зростання в інтелектуально-культурному та дозвіллєвому аспектах;

ригідність сімейної системи (В. Корнієнко).

1. Khmil V. V. Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality / V. V. Khmil, I. S. Popovych // Anthropological Measurements of Philosophical Research. – Vol. 16. – 2019. – P. 55 – 65.
2. Kononenko O. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age / O. Kononenko, A. Kononenko, V. Stynska, O. Kachmar, L. Prokopiv, H. Katolyk, I. Popovych. // Revista Inclusiones. – Vol.7, № 3. – 2020. – P. 98 – 116.
3. Popovych I. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / I. Popovych, A. Borysiuk, L. Zahrai, O. Fedoruk, P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk // Revista Inclusiones. – Vol. 7 (num Especial). – 2020. – P. 154 – 167. (Web of Science)

Завацька Н.Є.
завідувач кафедри практичної психології
та соціальної роботи, доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

Шутальов О.О.
аспірант кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

SOCIO-PSYCHOLOGYCAL FEATURES OF THE PERSONAL LIFE CHOICE IN EARLY ADULTHOOD

A theoretical and methodological analysis of the approaches to the problem of personal choice study in scientific psychological area has been carried out. It has been established that life choices are an attribute of a person's social and psychological activity, which is based on the subjective process of motivated ranking and the preference of objectively existing opportunity on the basis of the mentality inherent in the individual. It is articulated at the bifurcation points of a person's life path. It is

shown that life choice performs a number of important functions: life-creating, personality-forming, adaptive, gnostic, axial, regulatory, acmeological, with the help of which it contributes to self-realization and personality development, allows to significantly expanding the vectors of life choice, and choose the opportunity that is most effective in terms of the results of its implementation. It is noted that the life choice is made as a result of subjective perception, assessment and interpretation of the situation as elective by means of its categorization and identification. In turn, it initiates a person's need to take appropriate actions in the form of cognition, assessment, selection of opportunities for choice (or its rejection) and subsequent decision-making, that is most relevant in early adulthood, when fateful life tasks are violated [1-3].

The types of individual life choice in early adulthood and the specificity of its dynamics are determined. It is shown that it is advisable to determine the life choice in early adulthood according to the personality spheres criteria (value-semantic, motivational, aimed, limited by the cognition experience and its organization); mental regulation level of behaviour and activity (volitional, voluntary); individual characteristics (physiological, ontogenetic, pathological); the choice effectiveness (optimal/non-optimal); the choice alternatives; structures (dynamism, development and complexity of the structure); turnover (reverse/irreversible) and scale (in particular, global). The completeness of a choice is evaluated mainly with the outcome, inspite time constraints or a stage, which makes it possible to activate a mechanism of vital senses radical transformation, a personal transformations source; the process of the individual life orientations developing and structuring one's own perspectives according to them. The dynamics of life choices are concidered in the context of the individual's confidence in his or her choices and the emergence of doubts about the superiority of an alternative.

The procedural and productive characteristics of a person's life choice in early adulthood are revealed. It was found that the procedural characteristics reflect the conscious involvement of the individual, the degree of the independence and confidence in making life choices (their characteristics are determined by gender, age,

and the severity of personal and social maturity in early adulthood); the productive characteristics determine the content and spatio-temporal perspective of the choice and are expressed in the self-esteem of the respondents. It is emphasized that the characteristics of life choices in terms of their outcomes can be methodically diagnosed by respondents' estimates of the time to achieve the desired outcome.

The socio-psychological features of the life choice implementation in early adulthood include: age characteristics of the considered ontogenesis, which are determined by the cultural-historical, psychophysiological and psycho-individual features of the individual, life position and life tasks; prolongation in time; striving for the future; awareness of the professional and personal qualities compliance with the professional requirements; the system degree of the value orientations and life meanings and preference for the actual version of life. It has been proven that the life choices features depend on gender characteristics and the structure of personal and social maturity. This made it possible to propose a typology of maturity/immaturity in the context of making life choices. The socio-psychological resources and barriers to making life choices in early adulthood are determined. They associate with the parameters of socio-psychological adaptation, indicators of interaction with the social environment, parameters of internal/external motivational orientation, basic needs, indicators of curiosity, and individual responsibility, parameters of the self-attitude, as perceived and implicit, motivational induction and life orientations.

A multilevel socio-psychological program for optimizing the process of a person's life choice in the period of early adulthood has been developed and tested. It consisted of motivational-diagnostic, correctional-developmental and analytical-monitoring stages using methods and techniques of existential, cognitive, behavioral correction, therapy for creative self-expression, etc.

The correctional and developmental work carried out within the framework of the program positively influenced the semantic sphere of the participants. A significant positive dynamics of the subscales indicators of the life-meaning orientations was established. This indicates an increase in the meaningfulness of life, the emergence of the life goals, confidence in achieving the goals set; favourable

emotional perception of the life process. Changes in the personality semantic sphere in early adulthood had a positive effect on its value sphere, being expressed in particular, in increasing the value of achievements, indicate an increase in the importance of social recognition, life success, competence, purposefulness, and contributes to optimizing the process of a person's life choice in early adulthood.

1. Kusurkar R. Validity evidence for the measurement of the strength of motivation / R. Kusurkar, G. Croiset, C. Kruitwagen // Adv. in Health Sci. Educ. Theory Pract. – 2011. – V. 16 (2). – P. 183 – 195.
2. Richardson M. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis / M. Richardson, C. Abraham, R. Bond // Psychological bulletin. – 2012. – V. 138 (2). – P. 353 – 387.
3. Zhurba A.N. Psychological resources of social and professional mobile identity through the prism of personal choice / L.S. Piletska, Yu.A. Zavatskyi, A.N. Zhurba // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – № 1 (47). – С. 220 – 228.

Завацький В.Ю.
професор кафедри психології
та соціології, доктор психологічних наук, доцент
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

Петренко М.О.,
кандидат філософських наук,
докторант кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL BASIS OF THE PERSONALITY ANTICIPATION DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF LIFE CHANGE

The theoretical and methodological analysis of the phenomenon of anticipation study in psychology from the standpoint of structural-level, psycho-physiological, cognitive-behavioral, genetic, clinical, activity, situational and acmeological

approaches has shown that anticipation is a temporal-oriented form of the mental organization, which is intended for display, design, prejudice and objectification of the future. Its emergence, development and functioning are determined by the allocation in the structure of mental the subsystems specialized in the display of reality within the framework of temporary modalities of retrospective, presentspection, the anticipation mode (future) and extra-temporal mental reflection (without real-time localization). The most significant characteristic of anticipation, as a process, is not only its leading effect, but also the maximum elimination of uncertainty in the course of decision making. At the same time, cognitive, affective, regulatory, conative and communicative functions of anticipation are interrelated and presented at its different levels (as they become more complex) - subsensory, sensorimotor, perceptual, imaginary, verbal-logical, personal, in particular in the conditions of life changes [1-3].

The socio-psychological analysis of approaches to the problem of life changes in the context of the individual's life perspectives and life strategies made it possible to identify the main criteria for assessing such changes: value-based, emotional-evaluative, cognitive, organizational activity. The value-content dimension is a set of value and semantic formations of the personality that determine the individual specificity of the process and the result of life implementation and live prediction in the context of changes (values, value orientations, motives, personal meanings). Emotional and evaluative dimension is determined by the individual emotional attitude to the conditions of life changes (emotions, feelings arising in connection with the content filling changes). The cognitive dimension contains the totality of life situations that arise in the conditions of life changes (anticipation of life situations, goals, and means of goals achievements). Organizational-activity dimension reflects a set of styles, strategies, forms of individual behavior, with which life plans in the context of life changes get the opportunity to consistently translate into reality. The unity of measurements is interpreted as their interrelation and simultaneous presence in ideas about life situations in conditions of life changes, which is the basis for the concept of research of the anticipation of personality under

such conditions.

The conceptual socio-psychological foundations of the study of personality anticipation under conditions of vital changes are determined. The most adequate for the research objectives are the methodological foundations and theoretical concepts of a system-integrative approach, personal development, ontopsychological, acmeological and socio-psychological research, the main focus of which is focused on studying the anticipatory abilities of the communicative level, and also on the involvement of anticipation in the structure of various activities. Under the conditions of the psychological knowledge ontologization, which is accompanied by the growing influence of the systematic and self-organizing ideas, there is possibility of transition from internally contradictory gnoseological ideas of anticipation as a leading reflection to the corresponding modern trends in the development of psychology, understanding this phenomenon as the generation of an image of the future in psychological systems. At the same time, the modern system-integrative ideas about personality not only enables to bridge the gap in cognitive and personal aspects in the study of anticipation, but also make the very statement of the problem in its socio-psychological conditionality, the methodologically sound solution of which served as the basis for developing a socio-psychological concept for the personality anticipation development in the conditions of life changes taking into account onto-, socio-and pathogenesis.

Allocation of the diagnostic markers and productive and substantive features of the personal anticipation in the context of life changes enabled determining its socio-psychological specificity in ontogenesis and sociogenesis. A differential psychological analysis of the personality anticipation and life strategies (emotional, cognitive, behavioral) was carried out.

It is shown that the relationship of anticipation and socio-psychological characteristics of the individual is subject to laws that depend on age, gender, level of development of the overall anticipatory ability and its individual types (spatial, temporal, personal-situational). At the same time, the active development of anticipation occurs in stages. In particular, in adolescence, the ability to anticipate is

distinguished by the qualitative improvement of thinking, as an indirect and generalized reflection of reality; the intensive development of those qualities of mental activity that are specific specifically for anticipation, such as: perspectivity, taking into account the probabilistic nature of the future, conclusiveness of the forecast. It is established that at the age of early adolescence the mutual influence of the general anticipatory ability and personality properties with a significant improvement of reflection in the process of anticipation is intensified. It was found that anticipation in the period of middle and late adulthood is often associated with the properties of the person, which are the signs of the psychological health (emotional stability, low anxiety and impulsivity, etc.). In addition, in the period of the average adulthood, there is a big connection between anticipation and positive self-attitude.

Gender differences in the content and structure of interrelations of various types of anti-precipitating ability with socio-psychological features are revealed. In women, the interactions between anticipatory abilities and socio-psychological features are more numerous and intense than men. The interrelation between manifestations of the anticipatory abilities at various levels (personality-situational, spatial and chronorhythmic) and the degree of the person social maturity components development is established.

The socio-psychological specificity of the personality anticipation in the context of life changes in the pathogenesis has been determined. It has been established that in individuals with personality disorders, socio-psychological features of anticipation are accompanied by distortions of anticipatory activity in general, a breakdown in the structure of past experience with a monovariant type of forecasting, a decrease in anticipatory abilities and a willingness to predict the likelihood of future events by personal-situational, temporal, spatial parameters. It was established that the propensity to multi-variant prediction type, that is, planning a large number of possible results of the event, is most common in the case of borderline (somatoform) personality disorders. At the same time, such a forecast does not qualitatively, without regard to the probability of events, without foreseeing and

taking into account social situations and the behavior of other people (as a consequence of the tendency to images, disappointments, crises, low stress, which are amplified during periods of life changes). It was revealed that people with organic mental disorders distinguished both low anticipatory ability (prognostic incompetence) and the connection of the indexes of limiting meanings with negativism, refusal of activity, homeostatic orientation to the personal level of vital activity with a negative outlook relative to expectations of succession of surrounding actions; motor awkwardness and the difficulty of extrapolating a particular life experience; rigidity and lack of success in the prediction of communicative situations. An integrated socio-psychological program for the development of personality anticipation in the context of life changes, built on the principles of interconnection, continuous variability, dynamic equilibrium, irreversibility, relativity, self-organization, expansion, structuring, situational feasibility, was developed, and the differentiation of the correctional and developmental activities was carried out taking into account the onto, socio and pathogenesis of the subjects.

A significant increase in the level of personality-situational, spatial, general anticipatory capability in juvenile and youth groups has been proved, the increase in their internality of subjective control, the general comprehension of life, the targeting the goal and the impact of life, and the positive effect of these variables on prognostic competence and the level of social maturity According to the results of approbation and implementation of the program, an increase in anticipatory abilities is determined according to its personality-situational and general components; dynamism of semantic systems at the content, structural, value, functional levels; constructiveness of life strategies and internality, as well as flexibility of coping behavior of the subjects studied at the age of middle and late adulthood, which contributed to the improvement of their psychological well-being.

Correctional and developmental work carried out within the framework of the program allowed to increase the level of anticipation in individuals with manifestations of social maladjustment (in accordance with the nosology under consideration), which ultimately affected the growth of achievement motivation,

activity of life strategies; a significant decrease in the indicators of disintegration between value and accessibility in various life spheres; polyvariety of forecasting and planning the development of events, including in the conditions of life changes, and on improving their social functioning in general.

1. Zaleski Z. Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples / Z. Zaleski, A. Cycon, A. Kurc // Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving / P. Schmuck, K.M. Sheldon (Eds.). – Goettingen, Germany : Hogrefe & Huber Publishers, 2001. – P. 58 – 67.
2. Zavatskyi V.Yu. The formation of subjective well-being of person / V.Yu. Zavatskyi, Yu.A. Zavatskyi, L.V. Spytska // Nierówności społeczne a wzrost gospodarczy. Social Inequalities and Economic Growth. – Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeczowskiego, 2018. – Numer 55 (3/2018). – S. 401 – 409.
3. Zavatskyi V.Yu. The influence of the ability to anticipation on the subjective well-being of the individual / V.Yu. Zavatskyi // Virtus : Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. – Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. – Issue 17. – Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. – C. 44 – 47.

Завацький Ю.А.
завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання,
доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ)

Кісільов О.А.,
аспірант кафедри здоров'я людини та фізичного виховання *(Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ)*

THE PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF THE SOCIAL MOBILITY OF AN INDIVIDUAL DURING CRISIS

The theoretical and methodological analysis of the research problem showed that social mobility is defined as the ability of an individual to adapt and transform the social environment, to quickly establish personal, cultural and business contacts

in a micro- and macrosociety, and to demonstrate their social competence. The analysis of the studies content under consideration regarding the internal and external prerequisites of the social mobility showed that it acts as an integrative quality of a person. It combines the existing internal need for mobility and consists of behavioural, cognitive and integrative-personal components. It was found that social mobility has certain varieties, such as status, professional, territorial (migration), etc. It is noted that the social mobility of an individual is one of the mechanisms of social adaptation enabling managing the resources of subjectivity, social behaviour. Studies of the mobility from the standpoint of social psychology allows us to consider it in a complex way - as the embodiment of the social activity of the individual, its integration into the social space; as a product of the social environment (through the prism of macro- and microenvironment factors), as well as in the context of socio-psychological personality traits. It is stated that social mobility is one of the main components of the actualization and modernization of all spheres of a person's life. It is expressed in constant internal, personal-psychological and external, practical-activity readiness for changes, prompt response to them, social activity, and the success of social mobility is defined as mutual balance between its subjective and objective indicators, in particular during crises [1-4].

The socio-psychological criteria and determinants of the social mobility of the individual during the period of crises are revealed. It has been established that social mobility is a form of manifestation of such a systemic organization of the subject of social development, which reflects his readiness and ability to the most complete social self-realization in specific sociocultural conditions (taking into account the spatio-temporal and substantive nature of the changes occurring in them, in particular during crises). The criteria for the formation of such a system is both the degree of integration of its elements and the level of development of socio-psychological qualities that are most relevant for the process of social mobility of an individual during crises. The leading component of the psychological content of the social mobility of an individual during a period of crises is the process of social cognition,

as the construction of an image of social reality and oneself, as a part of this reality. An integral psychological criterion for the social mobility of an individual during crises is the subjectivity degree in social cognition, which manifests itself in readiness and ability to subjectively implement the process of social cognition (that is, to individually design and reconstruct an image of the social world that is adequate to social reality) and, based on this to a free and responsible choice of strategies for social behaviour. The leading in the system of psychological determinants of subjectivity, as a qualitative characteristic of a personality that implements the process of social mobility, is such an integral ability as the ability to self-government, the level of development of which simultaneously determines and manifests itself in the character of the individual path of social development of the individual during crises.

The conceptual foundations of the study of the social mobility of an individual during the period of crises have been determined. It is shown that the concept of social mobility is implemented as a strategy of the predictive model. It allows: *to predict and simulate* the goal and result of social mobility in the form of an image of a person who freely and responsibly determines his/her place in life, society, culture, is capable of successful socialization and harmonization with the environment; a specialist who independently sets professional goals, determines the best ways to achieve them; *to introduce* the concept of social mobility as an integral system, built in accordance with the principles of unity of differentiation and integration, development and self-development, socialization and professionalization, self-knowledge and self-actualization*; to carry out* the process of developing social mobility based on the systemic structuring of integrative socio-psychological knowledge with the actualization and target orientation of the blocks: socio-behavioural (target dominant - personal maturity), vocational-orientational (target dominant - professional maturity), social and active (target dominant - social maturity); *to consider* the content of the social mobility as a special type of the acquired sociocultural experience, with the articulation of the personal (value

orientations, personality orientation, motivation for activity) and social (social attitudes, social activity, social position) components; *to implement* the gradual process of the social mobility development (adaptation, individualization, systematization, integration) based on selected tendencies: typification and individualization, differentiation and integration, etc.; *to define* the integrity of the social mobility gradual development levels (“meaning”, “action”, “system”); *to determine* the conditions under which the social mobility is carried out most effectively and to present a conceptual invariant of the social mobility development of an individual during a period of crises, the integrative priority and essential meaning of which lies in the integration of content, organizational forms, methods and mechanisms of its implementation.

It is shown that the basis of a person's social mobility is an orientation towards success in life. It is also noted that the modern demand for a person's success in all social spheres makes it relevant to study the resource components of one’s social mobility.

The resource components of the social mobility of an individual during the period of crises are distinguished according to the levels of its degree. It was found that social mobility is interconnected with the process of the subjective formation of the personality and has different levels of expressivity, which correlate with the key socio-psychological characteristics, which are reflected in the indicators of the motivational profile, life-meaning orientations, activity, self-determination, self-regulation, self-development, self-improvement, attribution and coping strategies, level of subjective control and social adaptability. It is shown that the subjects with an average (constructive) level of social mobility have the greatest social adaptability. It is characterized by a harmonious motivational profile, a predominance of the average level of differentiation and homogeneity of professional preferences, aspiration for the future with a high understanding of life, the activity of constructive coping strategies in the form of self-control, taking responsibility, seeking social support. These respondents have a pronounced internality, and their

adaptation profile is defined as highly labile (they have a good idea of what results they should achieve, in particular, when changing professions or jobs). Respondents with low social mobility are characterized by a predominance of the homogeneous motivation, weak differentiation of professional preferences and their average homogeneity. Focus on the present and the process of life are interrelated with the active use of coping avoidance with pronounced internality in situations of failure. Their adaptation profile is characterized by increased conformity with reduced rates of lability and creativity. Socially highly mobile subjects are characterized by general externality in combination with externality in the field of achievements and in the field of failures. They are characterized by high differentiation of professional preferences, their weak homogeneity, mostly heterogeneous motivational profile, searchlight in the construction of life goals and values, the activation of unconstructive coping resources, in particular in the form of confrontation. The features of social mobility of the studied in the unity of its status, professional and territorial (migration) manifestations are revealed. Comparison of the pronounced social mobility among respondents with different types of adaptation resources made it possible to identify meaningful differences in this parameter of psychological organization. It was found that the subjects with the dominant social and psychological components in the structure of their adaptation resources have the greatest social mobility.

The differentiation of the manifestations and consequences of the social mobility of an individual during the period of crises in ontogenesis and sociogenesis has been carried out. An analysis of the manifestations of social mobility during the period of crises showed that the subjects with high and medium levels of social mobility more easily perceive the crisis phenomena associated with the consequences of social mobility, or do not notice them at all. On the other hand, respondents with a low level of social mobility become more acutely aware of the crisis. They are uncertainly embarking their way of social mobility. However, it is the crisis phenomena that change the social situation of personal development and force it to

look for new ways of self-realization and to be socially mobile. It is established that a socially mobile person has a better chance of overcoming the manifestations of the crisis, because his/her worldview allows a new interpretation of the crisis and direct it to achieve goals depending on their abilities, available conditions, life interests. It is established that among the consequences of social mobility in young people are important: the availability of better life prospects, new opportunities for self-realization, a wider range of communication, the possibility of new knowledge. On the other hand, in adult respondents, awareness of their own choice, lack of clear perspective, increased responsibility, anxiety about the future outcome, fear of disappointment, and desirability of the outcome are often significant. Selected profiles of social adaptability of the individual, corresponding to different levels of its social mobility, allow individualizing the process of counselling and psychocorrection, reducing the severity of crisis periods of life, including crises of actual self-realization and unrealization.

The methodological and substantive-procedural foundations for the construction and implementation of a system-integrated project of the socio-psychological support for the development process of the social mobility of an individual during crises were revealed, based on the organizational and methodological principles of scientific character, gradualness, consistency, taking into account age characteristics, the complex use of psychotechnologies, about social orientation, culturedness. Its effectiveness has been proven. It is shown that the monitoring of the process of the development of social mobility of an individual during the period of crises included the initial diagnostic, projective-stabilizing and expert stages. The main psychological resources for overcoming the crisis of actual self-realization and non-realization as turning events that necessitate a change in the individual paradigm of values and the motivational-need sphere as the core of the personality and redefine the system of life prospects are determined. It is shown that for a person who is experiencing a crisis of actual self-realization, the following can serve as resources: a high value of the effectiveness of life in the system of

meaningful life orientations; developed locus of I-control as opposition to the expressed externality, searchlight and influence of external negative motives. For a person experiencing a crisis of unrealization – will be activation of the components of the locus of I-control, external positive motivation (the need to achieve social prestige; career advancement); the influence of highly expressed motivation to achieve the value of the process and the effectiveness of life, internal motives - in the pursuit of the fullest professional and personal self-realization.

1. Khmil V. V. Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality / V. V. Khmil, I. S. Popovych // Anthropological Measurements of Philosophical Research. – Vol. 16. – 2019. – P. 55 – 65.
2. Kononenko O. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age / O. Kononenko, A. Kononenko, V. Stynska, O. Kachmar, L. Prokopiv, H. Katolyk, I. Popovych. // Revista Inclusiones. – Vol.7, № 3. – 2020. – P. 98 – 116.
3. Popovych I. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / I. Popovych, A. Borysiuk, L. Zahrai, O. Fedoruk, P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk // Revista Inclusiones. – Vol. 7 (num Especial). – 2020. – P. 154 – 167. (Web of Science)
4. Popovych I. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence / I. Popovych, O. Kononenko, A. Kononenko, V. Stynska, N. Kravets, L. Piletska, O. Blynova // Revista Inclusiones, Vol. 7 (num Especial). – 2020. – P. 41 – 59. (Web of Science).

Іванцев Н. І.,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
кандидат психологічних наук, доцент
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ДИТЯЧА ПСИХОТРАВМА ТА ЇЇ НАСЛІДКИ

Інтерес до проблеми психотравми, як до відносно самостійного психічного і психологічного явища, у нашій країні різко зріс, ґрунтуючись на появі багатьох вітчизняних і зарубіжних публікацій, які систематизували новітній досвід подолання наслідків травми. Термін «психотравма» у різних джерелах тлумачили неоднозначно, розрізняючи при цьому «психічну» і «психологічну» травму. У разі психічної травми спостерігається виражене порушення нормального функціонування психіки. Якби це була психологічна травма, то такого порушення не було б, але основні переконання та цінності людини істотно змінилися б. Послуговуючись сучасними уявленнями про стрес, то останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора є порушення у психічній сфері людини аналогічне із порушеннями у соматичних процесах. У таких випадках стресором є травмівна подія, що характеризується раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою [5].

Переживання, що мають травматичну дію, проявляються тоді, коли немає можливості ні втекти, ні протистояти тому, що відбувається. Дитяча психотравма – це важка подія, яка викликає значну емоційну реакцію у дитини, що перевищує її здатність впоратися з нею та здатна спричинити значну психологічну та емоційну шкоду дитині. Це може бути будь-яка подія, що створює надзвичайний стрес та викликає тривогу, до прикладу: насильство (у родині, фізичне, психологічне, сексуальне або знущання), негативний вплив оточення (булінг, дискримінація тощо), різні надзвичайні ситуації, розлучення батьків або ж втрата близьких людей. Наслідки дитячої травми можуть бути різними і залежать від багатьох факторів, включаючи тип травми, її інтенсивність, тривалість, підтримку з боку оточуючих, вік дитини, і, звичайно,

індивідуальні її характеристики. До можливих наслідків дитячої травми відносять:

- ✔ порушення емоційного розвитку: дитина може відчувати нездатність до емоційної регуляції, тривогу, депресію, почуття гальмування, поведінкові проблеми (ворожість і конфліктність по відношенню до інших, впертості, у прояві різних форм агресії та гніву), зниження самооцінки;
- ✔ порушення розвитку соціальних відносин: дитина може мати проблеми зі спілкуванням та формуванням близьких взаємин, відчувати відчуженість з боку оточуючих;
- ✔ порушення когнітивного розвитку: дитина може мати проблем з навчанням, увагою та її концентрацією, пам'яттю, прояви дисоціативної фуги, що характеризуються нездатністю послідовно та логічно відтворювати події минулого, у присутності суїцидальних думок;
- ✔ порушення фізичного здоров'я: дитина може відчувати головну біль, м'язову напругу, проблеми зі сном, апетитом та інші фізичні симптоми як тремтіння, посмикування, енурез;
- ✔ повторення травми: дитина може мати нахил до повторення травматичного досвіду у майбутньому [2].

Травмована дитина не завжди може співвіднести свої прояви травми з фактом психологічної травми через нездатність повністю усвідомити зміст події, що відбулася, так як вона просто запам'ятовує саму ситуацію, та свої переживання у цю мить [7].

Дітям, які пережили психологічна травму, може бути дуже важко зрозуміти, що саме сталося з ними, оскільки їхня психіка ще не повністю сформована, а

також через наступні причини:

1. Незрілість розвитку: мозок дитини ще не повністю сформований, тому здатність дитини розуміти складні ситуації та їхні наслідки може бути обмеженою.
2. Недостатня реакція дорослого: дорослий може не знати, як правильно пояснити дитині те, що трапилося, або намагатися приховати від неї інформацію, що призведе до подальшої плутанини та погіршення психічного стану дитини.
3. Страх і сором: дитина може бути дуже стурбована тим, що сталося, і боятися поділитися цим з іншими або навіть попросити про допомогу. Вона може відчувати сором і відчуженість, що ускладнює процес розуміння психотравмуючої ситуації.
4. Спроба забути: дитина може намагатися забути те, що сталося, що може ускладнити процес розуміння та переживання травматичної ситуації.

Через те, що травмовані діти не можуть вербалізувати свої психофізіологічні симптоми, вони можуть тривалий час залишатися наодинці зі своєю недугою. Тому єдиний спосіб для них висловити свої внутрішні переживання – це симптоматична поведінка. За наявності психотравми дитина як правило замикається у собі або, навпаки, проявляє не притаманну їй активність; залежно від віку відтворює в іграх ситуації власного травматичного досвіду. Травма може змінити сприйняття дитиною світу. Піддаються загрозі безпека дитини, система уявлень, цінностей та ідеалів, емоційна стабільність. Діти можуть бути налякані не тільки подією, а й сильними емоціями, які вони переживають та відчувають, ситуацією, де швидше емоції контролюють їх поведінку, ніж вони власні емоції. Шокова хвиля травми може призвести до різних реакцій – недовіри, безпорадності, ізоляції, відчаю, жаху [4].

У таких випадках дуже важливо, щоб дитина отримала допомогу та підтримку від кваліфікованих спеціалістів, психологів або психотерапевтів, які допоможуть дитині зрозуміти та пережити травму, а також допоможуть батькам знайти підхід до спілкування з дитиною та її підтримки [1].

Часто батьки докладають усіх зусиль, щоб якомога швидше стерти із пам'яті дитини травмівні події. Проте вони не розуміють, що витіснення травми у несвідоме може принести більше шкоди, ніж травма, яку пережила дитина. Думка про те, що дитині необхідно допомогти забути все, що з нею сталося, вважається помилковою [5].

Ефективна робота над подоланням наслідків впливу психологічної травми у дітей можлива лише при комплексному підході, який поєднує різні методи і способи роботи. Відповідно, психологічна допомога дітям повинна здійснюватися з урахуванням вікового, фізичного і психічного розвитку дитини, стану фізичного і психічного здоров'я, тяжкості психотравми і сили переживання травматичного досвіду. Слід мати на увазі, що реакції на травму у дитини можуть з'явитися відразу після травматичної події, або ж кілька днів, навіть тижнів [7].

Якщо дитині не надати психологічну допомогу, її особистість починає формуватися з урахуванням хворобливих переживань. Як свідчить практика, у цьому разі дитина стає емоційно вибуховою, агресивною, замкнутою. Її ставлення до світу і оточуючих людей обтяжується болючим досвідом, а тому характеризується негативізмом. Часто у пошуках компенсації душевного болю дитина може мати девіантні форми поведінки. З іншого боку, у дитини розвивається комплекс «вимкненого тіла»: фізичний та емоційний біль породжують м'язовий панцир, дитина стає апатичною й цинічною. Тому психологічна допомога має ґрунтуватися на емпатії та співчутті. Важливо розуміти почуття дитини та поступово виводити її з травматичного стану. Спілкуючись із дитиною, необхідно демонструвати оптимістичний настрій, оскільки це допоможе їй подолати страхи та впоратися з травмою [3].

При подоланні наслідків впливу психологічної травми у дітей застосовуються психотерапевтичні методи та техніки, які найбільше відповідають дитячій природі і дозволяють опрацьовувати травму не тільки природно, безпечно для дитини, без занурення у тяжкі травмівні спогади, але й мають потенціал для «зцілення», застосовуючи символічно-образний рівень

опрацювання без інтелектуального аналізу проблеми, до якого травмована дитина може бути не готовою. Мова йде передусім про тілесно-ігрові методи, оскільки на травмівні події дитина реагує перш за все тілесно, дієво, а також про методи, які апелюють до «образної свідомості» – світу фантазій, казкових сюжетів, творчих пошуків [6].

Отож, дитяча психотравма є серйозною проблемою, яка може потребувати професійної допомоги та підтримки. Важливо дати дитині можливість відчути підтримку та безпеку, допомогти зрозуміти та пережити травму, а також знайти способи підтримки дитини в її подальшому розвитку та реабілітації.

1. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко та ін. / за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с .
2. Марціновська І. П. Психотравмуюча ситуація та її наслідки. Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (21-23 жовтня 2016р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки. 2016. С.52
3. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
4. Овсяннікова Я. О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. Право і Безпека. 2012. №1. С.317-321.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
6. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла ... Г.П.Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос. 2015. 232 с.
7. Халепа К. Ф. Особливості психологічної допомоги дітям, які зазнали психологічної травми [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. Вип. 114. С. 195-198. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_41 - (Серія: Психологічні науки)

Іванцев Л. І.,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
кандидат психологічних наук, доцент
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ЛЮДИНОЮ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ У ПРОЦЕСІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Будь яка ситуація з високим рівнем невизначеності на суб'єктивному рівні викликає у людини відчуття ускладнення. Складна життєва ситуація розглядається в якості зумовлених внутрішніми та зовнішніми факторами фрагментами дійсності, що на суб'єктивному рівні сприймається в якості психологічного утруднення. Отож, ця ситуація визначається певною взаємодією чинників (зовнішніх та внутрішніх), які сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її [6].

Складна ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче зробити, досягти і тим, що вона може, опинившись у цих обставинах, розраховуючи на власні можливості. Така неузгодженість перешкоджає досягненню поставленої мети, що спричиняє виникнення негативних емоцій, які, у свою чергу, служать важливим індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини. Важкі життєві ситуації виникають або у разі неврівноваженості у системі відносин особистості та її оточень, або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та властивостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу і стимулюють її активність [7].

Крім того, складна життєва ситуація передбачає перевищення кількості конкретних завдань, які вимагають розв'язання «тут і зараз», можливості індивіда в організації власної діяльності, що переживається людиною як проблема «тотального невстигання», «втрати спроможності», «відчуття провини», а у симптомокомплексі це виявляється в синдромах «вигорання» та

«хронічної втоми» [8].

Складна життєва ситуація може викликати деформацію життєдіяльності індивіда. У результаті зовнішніх впливів така ситуація порушує адаптацію людини до життя та перешкоджає задоволенню основних її життєвих потреб. У свою чергу, надзвичайно складні ситуації вважаються небезпечними для життя людини, так як викликають ПТСР. Супроводжуючись сильними переживаннями та стражданням людини, яка потрапила у складну життєву ситуацію, вони можуть виникати в умовах нереалізованості призначення та характеризуються втратою сенсу життя, прийняттям патогенних цінностей і установок, трансльованих суспільством різні специфічні реакції — неадекватне сприйняття дійсності й поведінки, психосоматичні захворювання, невротичні розлади [2].

Погіршуючи, здебільшого, умови життєдіяльності людини, складність ситуації може визначатись суб'єктивно. Оскільки значну роль у розв’язанні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття. Зокрема, якщо вона сприймається як перешкода до досягнення мети й може викликати почуття дистресу, то це може викликати почуття тривоги, активізувати психологічні захисти, фрустрацію, дезорієнтацію, а інколи і нервово-психологічний стрес [5].

Так, складна життєва ситуація слугує руйнуванню суб'єктивного життєвого світу. При цьому, лише сам суб'єкт здатний змінити свою індивідуальну теорію світу і себе самого, зробити цю теорію більш реалістичною, переосмислити нещастя, яке випало на його долю як невід'ємну частину життя, а не як неочікуване покарання долі. Коли людина намагається впоратися з тими чи іншими життєвими труднощами, її активність може бути спрямована як на зовнішні обставини, які слід змінити, так і на саму себе [3].

У зв’язку з цим, актуальним постають питання про мотиваційно-смислові диспозиції особистості, що опосередковують її функціонування у важких життєвих ситуаціях та про особистісні ресурси, які вона повинна актуалізувати у процесі подолання складних викликів у процесі життєдіяльності. Дослідження показують, що рівень психологічного благополуччя більшою мірою залежить від виразності особистісних характеристик, ніж від сили

стресового впливу. Особистісні ресурси виступають як засоби (інструменти), що використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та подолання з нею. У контексті подолання важких життєвих ситуацій саме особистісні ресурси відіграють визначальну роль у подоланні стресових обставин та підтримці психологічного благополуччя [1].

Узагальнюючи концептуальні підходи, до виділення постають наступні групи ресурсів особистості: 1) *ресурси стійкості*, дія яких проявляється у підвищенні «порога екстремальності» ситуацій, під час переходу через який ситуація починає сприйматися як важка, критична чи екстремальна. Високий рівень таких ресурсів призводить до того, що їхні власники не помічають проблемність багатьох ситуацій. Для людей з низьким рівнем ресурсів стійкості, навпаки, навіть помірковано несприятлива ситуація може представлятися серйозною проблемою. До таких ресурсів можна віднести задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, свідомість життя, суб'єктивну вітальність, диспозиційний оптимізм; 2) *ресурси саморегуляції* – стійкі індивідуальні характеристики, що сприяють саморегуляції поведінки, що розподіляються за трьома групами: це атрибутивні схеми, стратегії та міжрівневі регулятори. Вони включають такі ресурси, як життєстійкість, суб'єктивний контроль, самоконтроль, толерантність до невизначеності, рефлексію; самоефективність, надію, віру, почуття гумору; 3) *інструментальні ресурси* – до цієї групи належать характеристики фіксованих способів реагування, що закріпилися в індивідуальному досвіді. До них можна віднести копінг-стратегії та засоби самоорганізації діяльності [4].

Ресурси не існують незалежно, а являють собою систему, ресурсний запас, яким індивід або група має змогу послуговуватись. Ресурси взаємопов’язані і взаємозалежні. Відсутність чи втрата одного може бути компенсовано наявністю чи придбанням іншого ресурсу. Однак не всі ресурси та, на жаль, не у всіх ситуаціях можуть компенсувати один одного. До прикладу, такі ресурси як почуття самоефективності та соціальна підтримка, важливі у разі гострої втрати ресурсів, у той час як на тлі хронічного стресу вони особливої

значущості не представляють.

Підсумовуючи, можна відзначити, що останнім часом все більше дослідників звертаються до проблеми ресурсів особистості як до одного із значущих факторів, що сприяють успішному подоланню стресових ситуацій. Тема подолання труднощів стає найбільш актуальною в період соціальної та політичної нестабільності. Хоча люди з вищим рівнем доходів і соціальним статусом більш стійкі до несприятливих ситуацій, ресурси особистості відіграють визначальну роль у подоланні складних життєвих ситуацій і збереженні психічного здоров'я людини. Слід зазначити, що особистісні ресурси можна розглядати як стани та властивості особистості. Водночас на основі певних властивостей особистості можуть формуватися певні особистісні ресурси.

1. Галян І. А. (2015). Особистісні ресурси як чинник подолання напружених ситуацій у медичних працівників. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(35), Issue: 71. С. 78-81
2. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 65.2021. С.25-41
3. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С.48-50
4. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем. Вісник Одеського національного університету. 2009. Психологія;Т. 14, Вип. 17. С.54 – 65
5. Предко В. В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 74 – 99. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99
6. Русинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 1. Том 2. 2016. С.69-73
7. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. № 1, Т. 2. 2019. С. 75-78

8. Швалб Ю. М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. С.19–39.

Івкін В.М.
ст. наук. співробітник лабораторії
організаційної і соціальної психології
(Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України),
доцент кафедри ПУіПМ
(Університет менеджменту освіти НАПН України)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Практикуючі психологи, мабуть, знаходяться під більшим психологічним тягарем, ніж їхні клієнти, оскільки, окрім травмуючих подій, які переживають всі мешканці України у зв'язку з війною, психологи ще знаходяться під додатковим негативним впливом, пов'язаним з негативними переживаннями їхніх клієнтів (так звана замісна/вторинна травматизація – англ. vicarious traumatization).

Для ефективного професійного функціонування спеціалісти допомагаючих професій, зокрема, психологи-практики повинні володіти знаннями і навичками, необхідними для своєчасного розпізнавання загроз своєму психічному здоров'ю і діагностики своїх психічних станів, а також, звичайно ж, техніками психологічної самодопомоги. Найбільш дієві шляхи збереження психічного здоров'я і психологічної самодопомоги детально описані в спеціальній і популярній літературі, яку легко знайти в інтернеті.

Дослідники виділяють такі найтиповіші ознаки психічної травми:

- нав'язливі думки про і сни травматичні події (флешбеки);
- відчуття постійної небезпеки;

- непомірна збудженість;

- панічні атаки: почуття страху, прискорене і поверхневе дихання, нудота, тахікардія (прискорене серцебиття);

- уникнення всього, що може нагадувати про травму;

- зловживання алкоголем, надмірне тютюнопаління, використання наркотиків;

- проблеми у повсякденному житті;

- напруженість у міжособистих стосунках з близькими;

- думки про самогубство;

- емоційне отупіння (нездатність виявляти позитивні і негативні емоції).

Узагальнено спеціальна література і практики дають такі рекомендації по збереженню психологічного благополуччя і психічного здоров'я, які стануть в нагоді і психологам-консультантам, які працюють з жертвами війни:

- проводити «інформаційний детокс»: обмежити отримання негативних новин, припинити поглинання шокового контенту, не спілкуватися з токсичними людьми;

- знайти способи «спалювати» адреналін, знижуючи таким чином збудження і агресію (кричати, коли ніхто не чує, бити боксерські мішки, займатися силовими або кардіо вправами тощо);

- відволікатися від усього, що пов'язане з роботою, зсуваючи акценти на задоволення і життя поза професією, зберігати баланс робота-життя, тобто «навчитися нюхати рози»: правильно організувати дозвілля, посилити роль сімейного життя, читати книжки, відвідувати гуртки за інтересами, ходити в заклади культури (в кіно, театри, на концерти, виставки тощо);

- посилити соціальні контакти, постійно зустрічатися з друзями і емоційно важливими людьми;

- допомагати всім, хто цього потребує (як людям, так і тваринам). Це допомагає підтримувати відчуття особистої цінності та одночасно переключитися зі своїх відчуттів на відчуття оточуючих, що теж повертає психологічну стабільність;

- усвідомити і виходити з того, що все (включаючи погане) колись минеться, а життя продовжиться («перемелеться – борошно буде»);

- навчитися просто жити, насолоджуватися кожним днем, віддаватися коханню і захопленням (хобі);

- стати мрійником, активно планувати своє майбутнє, займатися самовдосконаленням і професійним розвитком;

- ділитися своїми переживаннями з оточуючими, проговорювати проблеми, не замикатися в собі;

- навчитися отримувати м'язову радість - активно займатися фізичними вправами;

- дотримуватися режиму дня і харчування, вести здоровий образ життя.

Необхідно почати жити за принципами: «Те, що нас не вбиває, робить нас сильніше» і «Якщо бажаєте почуватися переможцем, приймайте виклики».

Оскільки наведені рекомендації є узагальненими, кожен практикуючий психолог повинен використовувати ті методи, що найбільше відповідають його особистості і ситуації.

1. Vicarious traumatization.
URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Vicarious_traumatization
2. Психологічна підтримка в умовах війни.
URL: https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/
3. Суббота С. У випадку агресії, апатії, істерики. Як надати екстрену психологічну допомогу — рекомендації психотерапевта. URL: https://life.nv.ua/health/chto-delat-s-postradavshim-pri-agressii-apatii-stupore-plache-isterike-psiholog-50220890.html
4. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: https://www.work.ua/ru/articles/expert-opinion/2862/
5. Кузьменко О. Життя в умовах стресу: психологиня дала поради, як допомогти собі під час війни. URL: https://tsn.ua/ru/lady/news/obschestvo/zhizn-v-usloviyah-stressa-psiholog-dala-sovety-kak-pomoch-sebe-vo-vremya-voyny-2002609.html

Карамушка Л.М.
заступниця директора
з науково-організаційної роботи
та міжнародних наукових зв'язків,
дійсна членкиня НАПН України,
докторка психологічних наук, професорка
(Інститут психології імені
Г.С.Костюка НАПН України)

ВИДИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ТА НАУКОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Постановка проблеми. Важливою напрямком підтримки та забезпечення психічного здоров'я освітнього та наукового персоналу та ефективності діяльності організацій в умовах агресивної війни рф проти України війни є пошук психологічних ресурсів особистості, які сприяють позитивному психічному здоров'ю, серед яких чільне місце можуть відігравати копінг-стратегії.

У літературі зазначається, що під *копінгом* (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») слід розуміти когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям [3]. На основі аналізу літератури [5; 9; 11] нами виділено *такі основні функції копінг-стратегій* у забезпеченні життєдіяльності особистості: 1) адаптаційна; 2) ресурсно-буферна; 3) забезпечення психічного здоров'я; 4) індивідуального розвитку.

Що стосується *вивчення копінг-стратегій в умовах війни,* то ця проблема знайшла відображення в роботах ряду авторів [6; 7]. Особливість цих робіт полягає в тому, що в них досліджувалась вираженість основних типів копінг-стратегій у забезпеченні адаптивної поведінки різних категорій населення в екстремальних ситуаціях війни, з урахуванням соціально-культурних та економічних умов життєдіяльності в конкретних країнах, а також було визначено форми психологічної

підтримки особистості в ситуації використання непродуктивних копінг-стратегій.

Що стосується дослідження копінг-стратегій в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну, то такі дослідження лише розпочалися. Виходячи із актуальності та недостатнього вивчення проблеми нами було визначено такі **завдання дослідження:**

1.Визначити рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни.

2.Порівняти рівень вираженості копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та у довоєнний час.

3.Проаналізувати зв'язок копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій з компонентами психологічного здоров'я в умовах війни.

Методика та організація дослідження. Дослідження здійснювалось за допомогою комплексу методик «Психічне здоров'я в умовах війни», який включав діагностичні методики, які були спрямовані на вивчення різних аспектів психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій. Комплекс методик включав такі опитувальники: 1) «The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» N.S, Endler, J.D. Parker (для вивчення основних копінг-стратегій персоналу) [4]; 2) «Методика «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» (для вимірювання емоційного компонента психічного здоров'я персоналу) [2]; 3) «Шкала позитивного психічного здоров'я» («Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S.Becker; адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В.Терещенко (для вивчення рефлексивно-особистісного компонента психічного здоров'я) [1; 10]; 4) «Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я» («Multidimensional Health Locus-of-Control Scales») K.A. Wallston, B.S. Wallston, R. DeVellis; адаптація. Л.М. Карамушки, К.В.Терещенко О.В. Креденцер [2;8].

Опитування здійснювалось за допомогою Google Forms в травні 2022 року. Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики та кореляційний аналіз) за допомогою програми SPSS (22 версія).

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 112 працівники освітніх та

наукових організацій переважно з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл. Із них: 11,8% чоловіки, 88,4% жінки; 61,8% – одружених, 38,4% – неодружених. За віком опитані розподілились так: 37,6 % – до 30 років, 18,8% – від 31 до 40 років, 20,5% – від 41 до 50 років, і 23,2% – понад 50 років. 43,8% опитаних не мали дітей, 26,8% мали одну дитину і 29,5% мали більше однієї дитини. За посадовим складом вибірка мала такий розподіл: 77,7% – працівники освітніх та наукових організацій; 22,3% – керівники освітніх та наукових організацій. Переважна більшість опитуваних (65,2%) під час опитування відповіли, що знаходяться у своєму місті (селі), 22,3% переїхали у більш безпечне місце в межах України і 12,5% переїхали у більш безпечне місце за кордоном.

Результати дослідження.

1. На основі емпіричного дослідження виявлено *ряд проблем* щодо використання персоналом освітніх та наукових організацій копінг-стратегій в умовах війни, зокрема, недостатність використання «активних» та «продуктивних» копінг-стратегій.

Так, з урахуванням отриманих в дослідженні даних, можна констатувати, що трохи більше, ніж половина, опитаних (58,9%) мають високий рівень вираженості такої продуктивної копінг-стратегії, як «орієнтація на вирішення завдання». Також більше половини учасників дослідження (52,7%) орієнтована на використання на високому рівні «проміжної» копінг-стратегії, а саме «соціальне відволікання». І для достатньо великої кількості опитаних, майже третина, характерний високий рівень такої «непродуктивної» копінг-стратегії, як «уникнення» (31,3%), Однак високий рівень вираженості таких пасивних копінг-стратегій, як «спрямованість на емоції» (19,6%) та «відволікання» (8,9%) характерний для невеликої кількості опитаних. Якщо ж взяти до уваги і кількість опитаних, які мають середній рівень вираженості «непродуктивних стратегій» (відповідно, «уникнення» – 45,5%, «спрямованість на емоції» – 29,5% та «відволікання» – 46,4%), то можна констатувати необхідність підвищення персоналом освітніх організацій «продуктивних» та зниження рівня вираженості «непродуктивних» копінг-стратегій. Особливо звертає увагу на себе той факт, що високий та середній рівень вираженості копінг-стратегії «уникнення»

характерний для 76,8% опитаних.

2. При цьому виявлено певні зміни у використанні копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій *під час війни, порівняно із довоєнним часом:* зростання використання таких активних та продуктивних/ напівпродуктивних копінг-стратегій, як «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», що свідчить про достатньо активну позицію працівників освітніх та наукових організацій, які виконують значущі соціально-професійні ролі. Разом з тим, констатовано, що в *умовах війни дещо зростає і використання персоналом цих організацій пасивних і непродуктивних копінг-стратегій* («уникнення», «відволікання»), що обумовлено, зокрема, необхідністю стабілізації психічного стану персоналу організацій та необхідністю відновлювання персоналом особистісних ресурсів. що є значущим для підтримки збереження психічного здоров'я.

3. Доведено, що копінг-стратегії освітнього та наукового персоналу в умовах війни, мають статистично значущий зв'язок з *психічним здоров'ям:* копінг-стратегія «спрямованість на емоції» має виражений *негативний зв'язок* із усіма компонентами психічного здоров'я, що свідчить про її «негативний» статус ($p<0,01$; $p<0,001$). Водночас, інші копінг-стратегії («орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «уникнення» та «відволікання») мають *позитивний зв'язок* із більшістю компонентів психічного здоров'я, що говорить про їх «позитивний статус» ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$).

4. Отримані дані свідчить про те, що з метою підтримки та збереження психічного здоров'я освітнього та наукового персоналу в умовах війни доцільним є використання копінг-стратегій з «позитивним» статусом, з урахуванням показників конкретної стресової ситуації, яку необхідно «долати» (необхідність вирішення проблеми, стабілізація емоційного стану, взяття паузи для «накопичення» сил, ресурсів тощо) та зниження, по мірі можливості, використання копінг-стратегій з «негативним» статусом.

Висновки. Врахування встановлених закономірностей у практиці психологічної підтримки персоналу освітніх та наукових організацій може сприяти

забезпеченню психологічного здоров'я персоналу та організації.

1. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. 3-4 (27). С. 85-94.
2. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій:* психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
3. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. [Електронний ресурс]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf
4. Endler, N. S., & Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 1990, 58* (5), 844–854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844
5. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships.* N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
6. Gavrilovic, J., Lecic-Tosevski, D., Dimic, S., Pejovic-Milovancevic, M., Knezevic, G., & Priebe, S. (2003). Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services, 38*(3), 128–133. https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9
7. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England), 33*(1-2), 56–63. https:// doi.org/10.1080/09540261.2020.17412
8. Kassianos, A.P, Symeou, M., & Ioannou, M. (2016)/ The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the Multidimensional Health Locus of Control scales. *Health Psychology Open*. 3(2). doi:10.1177/2055102916676211
9. Lazarus R. S., & Folkman S. *Stress, appraisal, and coping.* New York, 1984
10. Lukat, J, Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology, 2016,* 4: 8. doi:10.1186/s40359-016-0111-x
11. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues:* A Handbook and Classification. New York, 2004, 800 p.

Качмар О.В.
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри початкової освіти
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Івано-Франківськ, Україна

Зінькова І.І.
провідний фахівець ННЦ "Педагогіки та психології вищої освіти"
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Івано-Франківськ, Україна

ПРИНЦИП МАТВЕЯ У ОСВІТІ І ФІЛОСОФІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСТОСУВАННЯ

Концепція принципу Матвея вперше була сформульована в Біблії у притчі Матвея, в якій говориться: «Бо хто має, тому дасться і примножиться, а хто не має, у того забереться і те, що має, той втратить і душу свою». (Матвея 25:29). Однак, ідея принципу Матвія була осмислена і розвинута впродовж багатьох віків.

Термін «ефект Матвея» набув поширення з того часу, як він був вперше запропонований чверть століття тому. З соціології та історії науки він самостійно проник у різноманітні сфери. Наприклад, він знайшов застосування в аналізі економіки добробуту та соціальної політики (див., зокрема, Deleeck, 1983), у педагогіці (Walberg and Tsai, 1983), у дослідженнях з управління (Hunt and Blair, 1987), у соціальній геронтології (Dannefer, 1987) та у багатьох інших галузях.

Принцип Матвея - це фундаментальний принцип, який застосовується в різних областях, включаючи освіту та філософію. Цей принцип пояснює, що багатство та успіх можуть бути наслідком попереднього успіху. У зв'язку з цим, принцип Матвея може бути корисним для розуміння нерівності в системі освіти та для знаходження способів її корекції

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб показати, як цей принцип може бути використаний для поліпшення системи освіти та для забезпечення рівних можливостей для всіх учнів.

Принцип Матвея був вперше сформульований в XVII столітті французьким математиком та філософом Блезом Паскалем. Він висловив ідею, що успіх в одній справі може призвести до успіху в інших справах. Проте, більш широке застосування цього принципу було надано американським соціологом Робертом Мертоном у 1968 році. Р. Мертон використовував принцип Матвея для пояснення того, чому люди з більшими можливостями мають тенденцію до збагачення, тоді як люди з меншими можливостями мають більші шанси залишатися бідними. Він стверджував, що існує нерівність у використанні можливостей, і це призводить до нерівного розподілу багатства та успіху в суспільстві. Вчений запропонував теорію «самовтілюваного пророцтва», яка пояснює, як принцип Матвея може приводити до нерівності у суспільстві. Він вважав, що успішні люди мають доступ до більшої кількості ресурсів і можливостей , ніж менш успішні, що дозволяє їм досягати ще більшого успіху. Таким чином, успіх створює умови для подальшого успіху.

Принцип Матвея діє через механізми, які сприяють успішним людям отримувати ще більше можливостей і привілегій у суспільстві. Один з таких механізмів - накопичення капіталу, ще один механізм - соціальні зв'язки. Успішні люди мають більше можливостей для встановлення зв’язків з іншими успішними людьми, що дозволяє їм отримувати додаткові можливості. Таким чином, соціальні зв'язки створюють умови для подальшого успіху. Третій механізм - доступ до освіти та інформації, це дає можливість їм покращувати свої навички і знання, що, в свою чергу, дозволяє досягати ще більшого успіха. Таким чином, доступ до освіти та інформації створює умови для успіху.

В контексті освіти, принцип Матвея може бути застосований для пояснення того, чому деякі учні мають більші шанси на успіх, ніж інші. Наприклад, діти, які народилися у заможних родинах, мають більші можливості

отримати якісну освіту, відвідувати престижні школи та університети, що підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому. З іншого боку, діти з менш забезпечених родин можуть мати менші можливості для отримання якісної освіти та, відповідно, менші шанси на успіх у майбутньому.

Принцип Матвея може бути використаний для пошуку способів зниження нерівності в системі освіти. Наприклад, шляхом забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх учасників освітнього процесу незалежно від їхнього соціального статусу або фінансового стану родини. Також можна застосовувати методи диференційованого навчання, які дозволяють кожному учневі працювати зі своїм темпом та відповідним рівнем складності завдань.

Принцип Матвея у педагогіці може бути використаний для розвитку індивідуальних стратегій навчання та для забезпечення рівного доступу до освіти для всіх учнів. Один з методів застосування даного принципу полягає у розробці індивідуальних навчальних планів для кожного учня, враховуючи його потреби, здібності та можливості. Це може бути особливо корисно для учнів з різними потребами, такими як учні з особливими потребами, або учні, які вивчають іноземну мову як другу мову.

Інший метод застосування принципу Матвея у педагогіці полягає у забезпеченні рівних можливостей для всіх учнів. Це може бути досягнуто шляхом забезпечення рівного доступу до ресурсів та послуг, таких як комп'ютерні технології, наукові лабораторії та інші навчальні засоби. Також можна застосовувати методи диференційованого навчання, які дозволяють кожному учневі працювати зі своїм темпом та відповідним рівнем складності завдань. Починається все зі школи. Система освіти вибудована так, що до класів потрапляють діти одного віку, і ті, що відзначилися певними знаннями, вміннями чи іншими талантами отримують різне сприяння чи навіть поблажливіше ставлення. Тих, хто відзначився , вважають безумовно, кращими. Але кращі виключно серед дітей однолітків, тобто діти з раннім розвитком.

Це означає, що всі ті особи, потенціал котрих може бути більшим, але не

проявився на ранньому етапі, відразу стають аутсайдерами. Сприяння віддається скоріш розвинутим, упередження - до тих, хто розвивається, як і всі - повільніше.

Таким чином, жертвами ефекту Матвея виявляються «пізні таланти», тобто люди, котрим у силу їх індивідуальних особливостей для демонстрації свого потенціалу необхідно більше часу.

Не менш активно діє принцип Матвея й у філософії, для пояснення розуміння справедливості та рівності у суспільстві. Філософи, які використовують принцип Матвея, стверджують, що рівність у суспільстві повинна бути забезпечена шляхом забезпечення рівних можливостей для всіх людей.

Висновок. Загалом, принцип Матвея є важливим інструментом для розуміння нерівності та розподілу багатства у суспільстві. Цей принцип може бути використаний у різних галузях, таких як економіка, освіта та філософія, для забезпечення більшої справедливості та рівності, що допоможе підвищити якість життя для всіх людей.

Проте, деякі філософи та економісти стверджують, що принцип Матвея може бути несправедливим та недієвим, оскільки він може призводити до концентрації багатства в руках небагатьох людей. Інші філософи та економісти стверджують, що нерівність може бути корисною для суспільства, оскільки вона може стимулювати інновації та економічний розвиток.

Отже, принцип Матвея є складним поняттям, яке може бути тлумачене різними способами залежно від контексту. Використання цього принципу може допомогти зменшити нерівність та забезпечити більш справедливий розподіл ресурсів у суспільстві. Однак, для досягнення цієї мети необхідно поєднувати принцип Матвея з іншими принципами та методами, що допоможе забезпечити більш глибоке розуміння та ефективність його використання.

Однак , принцип Матвея також можна використовувати як стимул для мотивації людей для досягнення успіху. Якщо людина розуміє, що успішність може привести до ще більшого успіху, вона може бути більш вмотивированою

для досягнення поставлених цілей.

1.Sen, A. (2009). The Idea of Justice. Harvard University Press. 2009.

2. Robert K. Merton, The Matthew Effect in Science I Cumulative Advantage and the Symbolism of Intellectual Property / ISIS, 1988, volume 79, p. 606-623.

3. https://bible-facts.org/2662-effekt-matfeya-interesnye-fakty.html

4.Серебряков А. Несправедливість як норма: ефект Матфея. Науковий кореспондент.https://newtonew.com/culture/nespravedlivost-kak-norma-effekt-matfeya

Клименко Н.,
аспірантка лабораторії
організаційної та соціальної психології
(Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України, м. Київ)

РОЛЬ ГРОШЕЙ В СЦЕНАРІЇ ОРГАНІЗАЦІЙ

Актуальність дослідження. Сьогодні успішна робота комерційних організацій залежить від багатьох факторів. Сучасний ринок характеризується підвищенням рівня конкуренції, інтенсифікацією діяльності та відсутністю стабільності. Ці фактори особливо загострюються під час війни. Тому набирає актуальності пошук нових підходів задля забезпечення ефективності роботи організацій.

Отже, в умовах стрімкої ринкової трансформації та соціально-політичних потрясінь особливого значення набувають нові методи дослідження свідомих та несвідомих процесів в організаціях. Транзакційний аналіз має низку методів, які допомагають дослідити сценарій будь-якої організації через чотири наскрізні теми (ідеології), які зосереджуються навколо центральних проблем організації. Одна з ідеологій організації – це гроші.

Слід зазначити, що в наші дні гроші проникли у всі сфери буття суспільства

та людей, почали впливати на економіку, культуру, політику, свідомість особистості та ефективність роботи організації. Ставлення до грошей в організації є важливою складовою організаційного сценарію, який зумовлює як організаційну культуру, так і ефективність роботи членів організації.

Таким чином, дослідження ролі грошей в сценарії організацій, є достатньо актуальною проблемою.

Мета дослідження. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел дослідити роль грошей в сценарії організацій.

Методи та методика дослідження. Вивчення літератури по проблемі, аналіз та узагальнення літературних джерел.

Основні результати. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел нами була досліджена роль грошей в сценарії організацій.

У загальному вигляді фахівці в галузі організаційної та економічної психології розглядають організацію як відкриту соціально-економічну систему, побудовану для досягнення певних цілей, яка має чітко визначену структуру, вертикальний та горизонтальний поділ праці, вона активно взаємодіє із зовнішнім середовищем і виступає посередником між суспільством та особистістю у процесі задоволення її потреб (Карамушка, & Гончаренко, 2021).

Л. Карамушка (2021) зазначає, що організації відіграють роль своєрідного функціонального посередника, який, з одного боку, дозволяє особистості (групі) включитися в соціально-економічні процеси, а з іншого – забезпечує повноцінне життя особистості (групі). Дослідниця наголошує, що сьогодні, в умовах розвитку постіндустріального суспільства та складних технологій, коли виникають складні завдання, які непосильні одній, навіть геніальній людині, особливо зростає значення організацій (Карамушка, & Гончаренко, 2021).

Зі свого боку, Berne (1963) зазначав, що головна турбота кожної здорової групи – вижити якомога довше, принаймні до того часу, поки не виконане завдання.

Важливо відзначити, що E. Berne (1963) ніколи не обговорював організаційні сценарії, проте підкреслював, що сценарій є найважливішим

пунктом і, водночас, найскладнішим для дослідження, з усього, що приносить індивід з собою у групу.

Rosa R. Krausz (1993), у своїх статтях (1986, 1993), розкриває як сильно впливає сценарій (культура) організацій на індивідуальну та колективну поведінку. І наголошує, що використання теорії сценаріїв для аналізу організаційної культури може розширити розуміння дисфункціональних аспектів функціонування організації та прояснити несвідомі аспекти організаційної культури та поведінки, які вводяться засновниками та іншими батьківськими постатями та є взірцем для індивідуальної та колективної поведінки в організаційному середовищі.

Rosa R. Krausz (1993), пропонує бути особливо уважними до того, як організації ставляться до чотирьох основних тем (ідеологій) у повсякденному житті організації: робота, час, люди та гроші.

Cornell & Graaf & Newton & Thunnissen (2016): кожна з цих тем має власний набір (сценарних) переконань, пов'язаних з тим, як функціонує світ організацій. Чотири теми можуть бути пов'язані з чотирма екзистенційними чи життєвими позиціями.

Те, яке ставлення в організації до грошей, багато в чому визначає стратегічну позицію, вироблену організацією. Загалом можна виявити чотири типи переконань про гроші в організаціях:

1. Гроші - це засіб для досягнення мети, а не самоціль. Заробляння грошей є логічним наслідком забезпечення якості із життєвої позиції + / +.
2. Гроші - це самоціль, а не засіб для досягнення мети. Головне заробляти гроші з життєвої позиції + / - .
3. Гроші іноді є засобом досягнення мети, а іноді і самоціллю. Все неоднозначно: гроші так само легко заробити, як і втратити, із життєвої позиції - / +.

4. Гроші не є ні засобом, ні метою. Присутня деморалізація, нічого не має значення, на карту поставлено виживання організації із життєвої позиції -/ - (Cornell & Graaf & Newton & Thunnissen, 2016).

Таким чином, розуміння ролі грошей в сценарії організацій дає фахівцям з організаційної психології широке поле для аналізу. В свою чергу, розуміння свідомих та несвідомих процесів організації може допомогти сформувати ефективну команду, здатну досягти поставленої мети в умовах соціально-політичних трансформацій.

Висновки. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел було розкрито роль грошей в сценарії організацій, проаналізовано чотири типи переконань про гроші в організаціях.

1. Карамушка, Л. М., & Гончаренко, Я. В. (2021). *Психологія орієнтації на клієнта персоналу комерційних організацій.* Київ: Компринт.
2. Berne, E. (1963). *The structure and dynamics of organizations and groups*. New York: Grove Press.
3. Ernst, F. H., Jr. (1971). The OK corral: The grid for get- on- with. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 33-42.
4. Cornell, W.F., & Graaf de G., & Newton, T., & Thunnissen, M. (2016). *INTO TA*. London: Karnac Books Ltd.
5. Krausz, R.R. (1993). Organizational Scripts. *Transactional Analysis Journal*, 23, 2, 76-86.
6. Schein, E. H. (1983). The role of the founder in creating organizational culture. Organizational Dynamics, 12 (1), 13-28.

Ключевська Ю.В.
Магістрантка ОП «Психологія»
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,Україна*)

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРСОНАЛЬНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Імідж – образ, що є частиною досягнення ділового успіху особистості, включає в себе стиль мислення, методологію прийняття рішей і сферу дій, зовнішній вигляд. Персональний імідж трактується як набір знаків, що відображає основні риси особистості [1].

До структури персонального іміджу входять: зовнішній вигляд (портретні характеристики), іміджева символіка, соціально-рольові характеристики, індивідуально-особистісні властивості.

Особистісний імідж відповідає трьом основним вимогам. По-перше, він базується на ментальному потенціалі конкретної людини, зорієнтований на постійний розвиток духовно-моральних та професійно-особистісних якостей, що стимулює зростання людини. По-друге, цілеспрямована робота над створенням привабливого особистісного іміджу максимально гармонізує зовнішній вигляд, психічний стан людини, сприяє автентичному поєднанню зовнішності, внутрішнього настрою та поведінки людини в ситуаціях спілкування. По-третє, імідж формує стратегію позитивного ставлення людини до життя, себе та інших людей, стимулює її активність, постійну роботу із саморозвитку та самовдосконалення, виступає дієвим засобом досягнення успіху в сімейному та професійному житті.

Глибинними характеристиками іміджу є: близькість, експресивність, сексуальність (еротичність), домінантність, агресивність, архетипність, еталонність.

Харизматичний імідж – найактуальніший, особливий вид іміджу, що

характеризується як образ, що притягує до себе оточуючих завдяки неймовірно величезній внутрішній енергії та змістовній потужності особистості. Сучасний дослідник харизми Н. Енкельман дає таке визначення: «Харизматична особа наділена владою — вона здійснює щонайпотужніший вплив на думки, відчуття і дії інших людей. Харизматичні особи міцно стоять на землі, у них помірна хода, відкритий доброзичливий погляд, міцне рукостискання, глибокий і повнозвучний голос».

Основними компонентами іміджу особистості є: самооцінка, моральні цінності; етика ділового спілкування; діловий етикет і протокол; тактика спілкування (уміла орієнтація в конкретній ситуації, володіння механізмами психологічної дії і т. д.); зовнішній вигляд (одяг, аксесуари до одягу; постава і хода).

Говорячи про гендер у структурі іміджу, то варто згадати про такі феномени як здібності й досягнення. Не дивлячись на той факт, що чоловіки частіше, ніж жінки стають лідерами, роблять кар'єру (хоча тенденція стрімко змінюється), відоме дослідження, проведене американськими соціологами, засвідчило, що жінки можуть бути такими ж ефективними керівниками, як і чоловіки. Джон Стенлі, узагальнивши результати великої кількості тестів здібностей і тестів досягнень, дійшов висновку, що «у середньому розходження між статями невеликі…» Вони (розходження) зводяться до того, що чоловіки перевершують жінок у зоровому просторовому мисленні (ліва півкуля головного мозку) і математичних здібностях, а в жінок більш розвинутий вербальний інтелект (права півкуля головного мозку). Зважаючи на це, здібності чоловіків і жінок особливо не відрізняються. Статеві розбіжності детермінуються більшою мірою факторами соціокультурними, ніж психофізіологічними.

Основним критерієм, що обумовлює психологічні статеві особливості, їх характерологічні й ділові якості, є широта меж прояву генотипу. Розглядаючи питання про те, що важливіше у формуванні особистості – гени чи середовище, варто сказати: для жінки – середовище, для чоловіка – гени [2].

Головний гендерний стереотип, пов'язаний із професійною сферою особистості є в тому, що жінкам належить експресивна сфера діяльності, а чоловікам інструментальна. Експресивна сфера діяльності – та, де є виконавський і обслуговуючий характер праці. Інструментальна сфера – це сфера діяльності чоловіків, де головною є творча, управлінська діяльність. Даний стереотип значно ускладнює працевлаштування жінок, рівність у відношенні заробітної плати, сприйняття жінки як професіонала у тій чи іншій професії. Для чоловіків це також носить негативний характер, адже змушує їх зосереджуватись лише на маскулінності та мотиві досягнення, відкидаючи будь-який прояв фемінності, вважаючи його за слабкість [3].

Сучасний сексизм знецінює проблеми гендерної нерівності. Він набуває трьох основних форм: ворожий, доброзичливий, амбівалентний. Усвідомлення своєї гендерної ролі важливе для професійної діяльності особистості, адже дозволяє підвищити власну ефективність і дає змогу змінювати стереотипи чи хоча б їх модифіковувати в сторону рівності статей [4].

Емпіричне дослідження проводилось нами з метою проаналізувати вплив гендеру у формуванні персонального іміджу та його вплив на сприйняття майбутнього психолога. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження. Теоретичні – аналіз, систематизація, синтез, абстрагування, дедукція, узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики: опитувальник «Ваш імідж», методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем, експрес-тест щодо виявлення рівня гендерної чутливості опитування (опитувальник «Я - жінка (чоловік)» Л.Ожигова,); методи математично – статистичного аналізу: кореляційний аналіз (згідно t – критерію Стьюдента та Пірсона), аналіз середніх значень та частотний аналіз.

Проаналізувавши дослідження, приходимо до висновку, що жінки є гендерно чутливішими, аніж чоловіки через патріархальний тиск у суспільстві, що ускладнює сприймання їх як повноцінної особистості і професіонала. Більшість чоловіків теж відчувають гендерний тиск на роботі, що зменшує їх

особисту ефективність, через нав’язування маскулінності, переважно це чоловіки з фемінними проявами.

Отже, гендерний аспект у формуванні іміджу є актуальною темою, особливо у час деструктивності стереотипів, адже її дослідження дозволяє завчасно уникнути когнітивних помилок у сприйнятті майбутнього психолога. Також це допоможе наблизитися до принципу автентичності, де кожна особистість в обраній професії буде почувати себе комфортно, ситуативно обираючи для себе прояви маскулінності чи фемінності, що не будуть ніким засуджені.

1. Boulding K. National images and international system // Comparative Foreign Policy / Ed. by W. Hanrieder. — N.Y., 1971. — P. 90—102.
2. Барна Н.В. Іміджелогія. К.: Університет"Україна",2008. – с. 140 – 149
3. Щотка О.П. «Гендерна психологія», навчальний посібник. Ніжин , 2019 р. с.152 – 171.
4. Богдан Жанна, Мовчан Яна «ГЕНДЕРНА ПСИХОЛОГІЯ», навчально-методичний посібник.Харків, 2021 р., с. 66 - 74

Козаренко С.С
асистент кафедри соціальної
психології
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Кожна людина впродовж свого життя налагоджує найрізноманітніші соціальні стосунки, оскільки вони є невід'ємною складовою нашого буття. Більшість дітей налагоджує дружні стосунки з ровесниками природним шляхом. Однак деяким дітям, зокрема, з особливостями розвитку, доводиться в цьому допомагати (шляхом створення відповідних можливостей). Діти легше вступають у нормальні соціальні та дружні стосунки в середовищі, де такі взаємини цінуються й заохочуються. Це означає, що педагоги постійно мають створювати ситуації для розвитку позитивних соціальних взаємин учнів. Завдяки контактам із друзями діти розвиваються емоційно та соціально, вони вчаться жити в злагоді з людьми, у них формується самоповага. Дружба дає дітям відчуття потрібності, а також пробуджує палітру позитивних почуттів.

У 1978 р. Л. Виготським було доведено, що розвиток дитини у спеціальних закладах відбувається у вузькому, обмеженому колі колективу, у маленькому замкненому світі, де все пристосовано до дефекту; внаслідок штучної ізоляції дітей, відриву від сім'ї, ровесників формується особистість, невпевнена у собі, власних силах і можливостях. Таким чином формується так звана вторинна інвалідність. Аналіз праць В. О. Сухомлинського свідчить про те, що майже в усіх своїх роботах учений звертав особливу увагу на необхідність використання принципу індивідуального підходу в роботі з дітьми з особливими потребами. «Конкретна наша робота, — зазначав дослідник, — полягає у визначенні причин біди в кожному окремому випадку, необхідності знайти кожній дитині посильну розумову працю, доступні для неї шляхи подолання труднощів, захопити її цікавою роботою, завдяки якій вона могла б

розвиватись інтелектуально». «Духовне життя школи повинно бути настільки багатогранним, щоб кожний знайшов поле для розкриття, ствердження своїх сил і творчих здібностей. Зміст духовного життя полягає в тому, що в кожному вихованці пробуджується його індивідуальна неповторність. Тільки там, де маленька людина переживає відчуття гордості від того, що вона у чомусь досягла видатних успіхів, виявила себе, — в індивідуальному духовному житті ми бачимо те, що потрібно називати енергією думки. Радість розумової праці — ось що стає доступним людині, якщо її духовне життя перейнято почуттям оптимістичної впевненості у своїх силах, почуттям власної гідності», — писав В. О. Сухомлинський [1].

Погодимося із Елен Р. Даніелс та Кей Стаффорд у тому, що «залучення дає можливість малятам з вадами взаємодіяти зі звичайними дітьми, спостерігати за ними, наслідувати їх. Інакше кажучи, діти-інваліди можуть отримувати такий соціальний досвід, як і їхні здорові товариші. Спілкування з інвалідами корисне і для звичайних дітей, їхніх сімей, учителів та місцевої громади» [3, с 23].

Психологи називають кризою у дитини проблемний період при переході від одного етапу розвитку до іншого. Оскільки розвиток маленької людини відбувається зазвичай нерівномірно, такі переходи можуть супроводжуватися конфліктністю, впертістю, бажанням протистояти і суперечити всім проханням батьків.

Криза розвитку (нормальна або прогресивна криза) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового - стабільнішого, гармонійнішого етапу. Таку кризу, посилаючись на дослідження Е. Еріксона, називають також *нормативною,*тобто такою, що існує в межах норми. Підкреслюючи нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, які супроводжують цю кризу, Д. Оффер, і Д. Олдгам позначають її як «заміщання».

Під час кризи дитина за дуже короткий термін змінюється у основних рисах цілком. Для критичних періодів характерні процеси переходу до якісно іншого типу взаємостосунків дітей з дорослими, враховуючи їх нові, дорослі можливості. Зміни в період криз охоплюють три основні компонента: «соціальну ситуацію розвитку», провідний тип діяльності, структуру свідомості дитини. Виокремлюють наступні особливості вікових криз:

1) межі криз невиразні, розмиті. Криза настає непомітно, дуже важко визначити момент її початку та завершення. Різке загострення (кульмінація) спостерігається лише у середині цього етапу;

2) апогей кризи виявляється у зміні поведінки дитини, її «важковиховуваності», дитина ніби виходить з-під контролю дорослих, стає вередливою, стрімко падає успішність у школі і знижується працездатність, зростає число конфліктів з оточуючими. Внутрішнє життя пов'язане з болісними переживаннями. Негативні поведінкові прояви дитини загострюються у випадку ігнорування дорослими її нових потреб в сфері спілкування та діяльності та, навпаки, пом'якшуються при гнучкому спілкуванні. Тому конфліктність та важковиховуваність під час криз сприймалися як сигнал необхідності змін у спілкуванні з дитиною;

3)водночас у критичні періоди спостерігаються і конструктивні процеси розвитку, поява новоутворень.

Висновки. Таким чином, інклюзивне освітнє середовище – це середовище, де всі учні незалежно від своїх освітніх потреб здатні навчатися ефективніше, а також переживати кризи легко та непомітно для свого психологічного здоров'я підвищувати свою соціальну компетентність, вдосконалювати комунікативні навички, відчувати себе частиною загальної спільноти.

1.Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук, праць. 2009. № 6 [8]. К. : Університет «Україна», 2009. С.17-18.
2. Даніелс Е. Р., Кей С. Залучення дітей з особливими потребами до системи загальноосвітніх класів. Л. : Тов. «Надія», 2002. С. 23 .

3. Іноземцева С. В. Використання педагогічних ідей В. О. Сухомлинського в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/znpkhnpu/TtMNiV/2008_21/ll.html..
4. Таранченко О. Тенденції сучасної освіти: роль педагога у створенні ефективної інклюзивної школи. *Дефектологія. Особлива дитина: навчання та виховання*. 2011. № 1. С. 19.

Колеснікова А.О.
магістрантка ОП "Психологія"
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. В сучасному світі відбуваються зміни норм і моделей, які висуває суспільство під час становлення чоловіків і жінок. Поширюються ідеї про рівність людей і свободу особистісного самовизначення, починає приділятися увага не стільки статі, скільки гендеру людини. Підлітковий вік являє собою важливий та складний етап у становленні як гендерної ідентичності, так і індивідуальності загалом.

Молодь потрапляє в соціальну систему, де її зустрічають традиційні погляди на жінок, чоловіків та сім'ю. В ній вже є утворені гендерні стереотипи, як узагальнені уявлення про чоловіків і жінок, а також стереотипи гендерних рис, тобто психологічних та поведінкових характеристик, притаманних чоловікам і жінкам [4]. Проблема резилієнтності як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші), утім українськими дослідниками досі не було здійснено адаптації чи власні розробки засобів психодіагностики та розвитку резилієнтності особистості [2].

Важливу роль у процесі формування особистості відіграє резильєнтність, адже вона впливає не лише на прийняття себе, але й на те, чи здатна особистість впоратися з осудом суспільства на шляху до остаточно сформованої гендерної

ідентичності та відновлення психологічної стійкості після труднощів та стресу.

Серед науковців питання резилієнтності досліджували О. С. Односталко, Г. П. Лазос та ін. Питання гендерних особливостей в резилієнтності досліджували О. І. Бурчак, В. І. Каряка та ін.

Всупереч поширеній думці, резильєнтність є звичним явищем. Однак, аспект впливу гендерних особливостей на формування рівня психологічної стійкості - досліджений недостатньо. Гендерні відмінності, які розвиваються в ранньому віці та тривають у підлітковому, впливають на те, як люди досягають стійкості. Вважається, що унікальні захисні фактори та фактори ризику залежать від статі. Стикаючись із труднощами, чоловіки схильні покладатися на свою незалежність, тоді як жінки використовують свої системи підтримки [1].

Слід зазначити, що дослідження гендерних особливостей, здатності протистояти стресам і проявляти психічну стійкість, під час повномасштабного вторгнення є необхідним. Адже допоможе нам розкрити питання резильєнтності студентської молоді глибше.

Об'єктом дослідження є рівень резильєнтності осіб юнацького віку.

Предметом дослідження - гендерні особливості прояву резильєнтності у студентської молоді.

Мета - теоретичний аналіз та експериментальне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності студентів.

Основна ідея.

Більшість дослідників по-різному визначають резильєнтність, але основні описи є концептуально подібні. При визначенні стійкості дослідники використовують такий термін, як «адаптація», або «розвиток», «підтримання стабільності», «відновлення або зростання після несприятливих умов» і «позитивне коригування». Стрімкий розвиток життя сучасної людини ставить перед нею все нові і нові завдання, вирішення яких потребує швидкого і продуктивного реагування щодо подолання проблемних ситуацій.

Дослідження психологічної стійкості усвідомлюється науковцями багатьох наукових галузей (фізіології, соціології, теоретичній та прикладній психології)

як гостро актуальна проблема сучасного суспільства, оскільки різноманітні реакції людини під час переживання стресу не завжди відповідають очікування сподіванням інших. Саме тому погляди багатьох психологів спрямовані на виявлення раціонального компоненту в резильєнтності.

Отже, виходячи зі сказаного вище, можна зробити наступні висновки. Резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес. Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Відомо, що перші дослідження резильєнтності виникли не з академічного обґрунтування її теорії, а скоріше з так званого феноменологічного виокремлення характеристик тих людей, які вижили після серйозних травм і катастроф. Історичні дослідники, клініцисти та теоретики працювали в межах традиційної медичної моделі. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, описі та класифікації хвороб, психопатологій і дефіцитів психіки. Наукова література, моделі досліджень і технології практичного втручання зосереджувалися на психічних проблемах людини, акцент робився переважно на факторах ризику та негативних наслідках — розладах, до яких призводили надмірні стресові навантаження [2].

Шляхи до стійкості відрізняються, іноді дивують, і на них впливає багато факторів, захисні чинники та фактори ризику. Особисті якості, фактори навколишнього середовища та ситуаційний досвід впливають на здатність успішно адаптуватися під час несприятливих обставин. Значення факторів захисту та ризику. Стійкість також вважається плинним процесом, який постійно змінюється і на який впливає захисні фактори та фактори ризику. У широкому розумінні резильєнтність — це здатність людини або соціальної

системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Лазос, 2018).

Поняття факторів захисту вперше було розроблено Раттер (1985). Раттер стверджував, що захисні фактори більше ніж протилежні факторам ризику. Тобто як захисні фактори, так і фактори ризику формують шлях до стійкості та впливають на те, як особистість досягає стійкості. Тому при впливі на труднощі, чоловіки та жінки відрізняються за способами подолання, і, отже, їхній шлях до стійкості різні. Хоча захисні чинники та фактори ризику впливають на обидві статі, чоловіки та жінки адаптуються використовувати різні ресурси. Гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі. Поняття, як і люди, мають свій вік і місце народження.

Термін «гендер» виник у Великій Британії. У перекладі з англійської мови «гендер» буквально означає граматичний рід - чоловічий, жіночий, середній. Надалі це поняття почало означати соціо-статеві характеристики статі, на відміну від власне біологічних (генетико-морфологічних, анатомічних, фізіологічних) – із властивими їй характеристиками способу життя, поведінки, намірів і прагнень тощо [1].

Гендер стосується не тільки чоловіків та жінок як окремих індивідів, а й характеризує відносини поміж ними як соціально-демографічними групами та гендерні відносини в цілому - те, як реалізуються соціальні ролі жінок і чоловіків, дівчаток та хлопчиків, як вони соціально вибудовуються. Дорослі люди, які починають розвиватися, переживають переходи, які варіюються від відвідування середньої школи до коледжу чи на роботі, а також життя під опікою батьків до самостійного життя (Arnett, 2000) [4].

У той час як більшість досліджень оцінювали стійкість дітей і підлітків,

кількість досліджень, що вивчають гендерні відмінності у розвитку стійкості в студентської молоді - обмежена. Встановлення кращого розуміння гендерних відмінностей у резильєнтності юнацького віку, може створити більш повне розуміння стійкості. Поточне дослідження розглядає різні механізми подолання, які використовуються в рамках стійкості чоловіків і жінок у юнацькому віці.

Висновки. Це дослідження висвітлює результати теоретичного аналізу поняття резильєнтності, роль гендерних особливостей та відмінностей в рівні резильєнтності студентської молоді.

1. Городнова Н.М. Гендерний розвиток особистості. К.: Шк. Світ, 2008. 128 с.
2. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, №14. 2018 с. 26– 64.
3. Максименко С. Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. К.: МАУП, 2000. 256 с.
4. Корнієнко І.В. Цінності та ціннісні орієнтації старшокласників: гендерний аспект. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2005. №1. С. 147-156.

Кононенко О.І.,
завідувач кафедри соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
(Одеський національний університет імені І.І.Мечникова, Україна)

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРЕЗЕНТЕЇЗМУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічного благополуччя, що вирішується найчастіше у рамках психології здоров'я, нерозривно пов'язана з позитивним ставленням до себе та є сукупністю особистісних ресурсів, які забезпечують успішність людини та стресостійкість в умовах воєнного стану.

Психологічне благополуччя залежить від великої кількості факторів та забезпечується певним набором детермінант, але є такі феномени які можуть

призводити до дисгармонізації психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя особистості є інтегральним показником ступеня особистісної орієнтації на реалізацію основних складових позитивного функціонування, а також ступінь реалізації цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається в задоволеності собою та життям.

Серед факторів, які негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, ми виділяємо перфекціонізм особистості, оскільки у своєму патологічному прояві він призводить до дискомфорту емоційного, що проявляється у тривозі, неспокої, страхах, невпевненості у собі та ін.

Психологічні проблеми, пов'язані з перфекціонізмом, скоріше пов'язані з тенденціями до критичного оцінювання своєї відповідності встановленим завищеним стандартам для власної особистості, що призводить до неможливості відчувати себе психологічно благополучною особистістю. Нормальний перфекціоніст прагне до розумних і реалістичних стандартів, що веде до почуття самозадоволення і підвищення самооцінки, а от невротичні перфекціоністи так сильно стурбовані вадами своєї діяльності, що навіть самі несуттєві з них з великою ймовірністю призведуть перфекціоніста до відчуття, що він не відповідає своїм вимогам.

За результатами сучасних досліджень негативний перфекціонізм характеризується ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинуваченням і звинуваченням інших, прокрастинацією, низькою ефективністю у професійній кар'єрі, неадаптивною навчальною мотивацією, зниженою здатністю до пошуку допомоги, наявністю інтерперсональних проблем, неадаптивними копінг-стратегіями, емоційної дезадаптацією, який може служити, на нашу думку, причиною виникнення синдрому емоційного вигорання.

Негативний перфекціонізм особистості загрожує надмірною занепокоєністю можливими невдачами у професійній діяльності та соціальній взаємодії та негативно впливає на відчуття емоційного комфорту, належне сприйняття власної особистості та оточуючого суспільства, призводить до

невпевненості та дратівливості у спілкуванні та сумісної діяльності, як наслідок накопичення негативних емоцій, втрата балансу емоційного стану.

Отже наслідки перфекційних рис особистості для її емоційного стану та її психологічного благополуччя зводяться до незадоволеності собою, туги (через неможливість втілити в життя нездійсненно важкі цілі), тривоги (пов'язаної з очікуванням помилки, невдачі), сорому і почуття провини.

Перфекціонізм особистості впливає на продуктивність діяльності різнобічно, а саме: а) поведінка уникнення; б) стан «паралічу» - блокада активності внаслідок заборони на будь-який результат, відмінний від ідеального; в) зниження продуктивності і хронічна втома, неможливість виділити пріоритетні завдання. Наслідки перфекціонізму для міжособистісних контактів: а) конфлікти і розриви через надмірні вимоги і очікування від інших людей; б) конкурентні відносини з людьми через часті порівняння з ними і заздрощі; в) дефіцит близьких і довірчих відносин. Всі ці негативні прояви перфекціонізму не дають можливості відчувати особистості власне психологічне благополуччя.

Важливо також відмітити, що психологічне благополуччя можна розуміти як встановлення балансу між особистим та професійним життям, що передбачає доцільну організацію та планування часу для виконання професійних завдань та відпочинку, співвідношення між якими визначається умовами діяльності, обставинами, ситуацією, в якій перебуває працівник, а також цінностями, пріоритетами, важливими подіями, мотивацією.

Термін “презентеїзм” активно почав застосовувати у 1990-х роках професор організаційної психології та здоров’я Манчестерського університету Великобританії Паул Хупер. Доктор Хупер вжив термін для опису наднормової роботи працівників, які працюють і тоді, коли захворіють.

Презентеїзм, який означає присутність співробітника на робочому місці, коли його здоров’я, настрій або мотивація не дозволяють йому бути продуктивним, свідчить про проблеми із психологічним благополуччям особистості та дисбаланс між особистим та професійним життям.

Феномен презентеїзму вивчають в США та дійшли висновку, що через високий рівень конкуренції, завищених вимог на роботі, працівники починають нехтувати своїм здоров'ям та родиною заради виконання поставлених завдань.

В Японії культура презентеїзму досягла останнім часом свого піку та набула жахливих форм – тут навіть з'явився спеціальний термін "каросі", що означає смерть через перевтому та стрес на робочому місці. Наприклад, минулого року в Японії було зафіксовано 1918 випадків "каросі".

За даними британського Інституту управління персоналом і кадрового розвитку CIPD, 83% респондентів, що були опитані напередодні пандемії, спостерігали презентеїзм в своїй організації, а чверть з них заявила, що проблема ускладнилася в порівнянні з попереднім роком.

Виявляється, що презентеїзм просто перейшов у діджитал формат: тепер люди працюють довше, ніж будь-коли, відповідаючи на електронні листи і повідомлення в будь-який час дня та ночі, щоб показати, наскільки вони «залучені».

Отже, психологічне благополуччя визначається багатьма детермінантами, які можуть по-різному впливати на якість його відчуття. Перфекціонізм особистості активно впливає на емоційну сферу особистості, але в більшості випадків негативно: у повсякденному житті перфекціонізм викликає масу проблем, рано чи пізно надмірне прагнення до досконалості призводить до втоми, тривог і постійного стресового стану. А презентеїзм як нехтування власним здоров'ям заради виконання професійних обов'язків у позаробочий час призводить до емоційного виснаження та зниженої продуктивності, які у свою чергу не дозволяють особистості бути психологічно благополучною.

1. Кононенко О.І. Негативний вплив перфекціонізму на виконання військових обов'язків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2019. № 3(50). Том 1. С. 134-143.

2. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості.*Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*.Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133
3. Johns, G. (2010): Presenteeism in the Workplace: A review and research agenda. Journal of Organizational Behavior, 31, 519-542. DOI:10.1002/job.630

Кравчук В. М.,
Адвокат

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ НА ОСОБИСТІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Збройні сили є важливою складовою оборонних механізмів багатьох країн. Військовослужбовці несуть відповідальність за забезпечення безпеки країни та добробуту її громадян. Під час виконання своїх обов'язків вони часто піддаються впливу стресових і травматичних ситуацій, які можуть мати значний вплив на їхнє психічне здоров'я. Психічна травма є поширеною проблемою серед військовослужбовців, і її наслідки можуть бути руйнівними. Психічна травма може призвести до значних особистісних змін, які можуть негативно вплинути на життя військовослужбовця та людей, які його оточують. Метою цієї тези є дослідження особливостей впливу психічної травми на особистість військовослужбовця.

Особистість - це поєднання різних рис, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Травматичні події можуть призвести до значних змін у цих аспектах особистості. Травматичні події можуть включати фізичні травми, сексуальне насильство, участь у бойових діях та інші подібні події. Вплив цих травматичних подій може призвести до різних психологічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривогу.

Дослідження D'Andrea та ін. (2012) показало, що ПТСР пов'язаний з когнітивними викривленнями, такими як надмірне узагальнення,

катастрофізація та дихотомічне мислення. Ці когнітивні викривлення можуть призвести до негативної Я-концепції, зниження самооцінки та негативної афективності. Когнітивні викривлення також пов’язані з погіршенням пам’яті та уваги, що може суттєво вплинути на здатність військовослужбовця виконувати свої обов’язки.

Дослідження Forbes та ін. (2010) показало, що ПТСР пов’язаний з підвищеною негативною афективністю, зниженою позитивною афективністю та труднощами в регулюванні емоцій. Ці емоційні зміни можуть призвести до труднощів у соціальній взаємодії, зниження продуктивності праці та погіршення якості життя.

Дослідження Маршалла та ін. (2010) показало, що ПТСР пов’язаний з підвищеним ризиком зловживання психоактивними речовинами, підвищеною агресивністю та поведінкою соціального уникнення. Така поведінка може призвести до негативних наслідків, таких як юридичні проблеми, зниження продуктивності праці та проблеми у стосунках.

Проаналізована література свідчить про те, що психічна травма впливає на особистість військовослужбовця через різні механізми, включаючи зміни в когніції, емоціях та поведінці. Ці зміни можуть суттєво вплинути на якість життя військовослужбовця та його здатність виконувати свої обов’язки. Військові усвідомлюють вплив психічної травми на військовослужбовців і запроваджують різні заходи для його пом’якшення. Ці заходи включають регулярні перевірки психічного здоров’я, консультування та інші втручання, спрямовані на вирішення проблем психічного здоров’я.

Раннє виявлення та лікування психічних травм має вирішальне значення для запобігання розвитку розладів особистості та підвищення якості життя військовослужбовців. Скринінг та консультування з питань психічного здоров’я повинні бути рутинною частиною медичного обслуговування військовослужбовців. Необхідно заохочувати військовослужбовців звертатися по допомогу, якщо вони відчувають проблеми з психічним здоров’ям, і гарантувати їм конфіденційність і недискримінацію. Збройні сили також

повинні надавати достатні ресурси постачальникам послуг з охорони психічного здоров'я, щоб вони могли надавати якісну допомогу військовослужбовцям [1, с. 190].

Однією з найважливіших особливостей впливу психічної травми на особистість військовослужбовця є її вплив на здатність підтримувати близькі стосунки. Військовослужбовці, які пережили психічну травму, можуть відчувати труднощі у спілкуванні з іншими, ставати замкнутими або емоційно відстороненими. Це може мати глибокий вплив на їхнє особисте та професійне життя, оскільки в результаті можуть постраждати стосунки з членами сім'ї, друзями та колегами.

На додаток до труднощів у близьких стосунках, військовослужбовці, які пережили психічну травму, можуть також боротися з почуттям провини, сорому та самозвинувачення. Ці почуття можуть виникати з різних причин, включаючи провину того, хто вижив (почуття провини за те, що він пережив травматичну подію, тоді як інші не змогли), усвідомлення нездатності виконувати свої обов'язки належним чином або почуття відповідальності за травму, яку вони пережили або свідками якої стали. З цими почуттями може бути особливо складно впоратися, і для їх подолання може знадобитися професійне втручання [3, с. 655].

Ще однією особливістю впливу психічної травми на особистість військовослужбовця є потенційна можливість зміни його цінностей та переконань. У військовослужбовців, які пережили травму, може відбутися зміна світогляду, що може призвести до зміни їхніх уявлень про себе, інших та навколишній світ. Ці зміни можуть проявлятися по-різному, наприклад, підвищеним цинізмом, недовірою до інших або втратою віри в людство. Такими змінами може бути особливо складно керувати, оскільки вони можуть призвести до відчуття відірваності від навколишнього світу.

Нарешті, варто зазначити, що вплив психічної травми на особистість військовослужбовця не обмежується лише негативними наслідками. У деяких випадках військовослужбовці, які пережили психічну травму, можуть розвинути

в собі більше почуття емпатії та співчуття до інших в результаті пережитого. Це може призвести до нового відчуття мети і бажання допомогти іншим, хто бореться зі схожими проблемами. Однак важливо зазначити, що це не завжди так, і вплив психічної травми на особистість військовослужбовця є дуже індивідуальним [2, с. 162].

Таким чином, особливості впливу психічної травми на особистість військовослужбовця є різноманітними та складними. Військовослужбовці, які пережили психічну травму, можуть мати проблеми з підтриманням близьких стосунків, почуттям провини та сорому, зміною цінностей та переконань, а також низку інших проблем. Хоча вплив психічної травми на особистість військовослужбовця не обмежується лише негативними наслідками, важливо вживати заходів для запобігання та подолання психічної травми, щоб мінімізувати її вплив на військовослужбовців та їхніх близьких. Приділяючи пріоритетну увагу охороні психічного здоров'я та надаючи військовослужбовцям ресурси, необхідні для подолання психічної травми, ми можемо сприяти їхньому одужанню та забезпечити повноцінне життя як під час служби, так і після її завершення.

Висновок. Отже, психічна травма є поширеною проблемою, яка зачіпає значну кількість військовослужбовців у збройних силах. Психічна травма може призвести до значних особистісних змін, які можуть негативно вплинути на їхнє життя та життя людей, які їх оточують. До особливостей впливу психічної травми на особистість військовослужбовця можна віднести зміни в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Військові повинні впроваджувати заходи, спрямовані на попередження та подолання психічних травм у військовослужбовців. Рання ідентифікація та лікування психічної травми мають вирішальне значення для запобігання розвитку розладів особистості та покращення якості життя військовослужбовців. Збройні сили повинні надавати достатні ресурси постачальникам послуг з охорони психічного здоров'я, щоб вони могли надавати якісну допомогу військовослужбовцям.

1. D’Andrea, W., Pole, N., Baird, S., & Felker, B. (2012). The associations between childhood maltreatment, PTSD, and the occurrence of adult traumatic events: A meta-analysis. Trauma, Violence, & Abuse, 13(4), 190–200. https://doi.org/10.1177/1524838012455229
2. Forbes, D., Lockwood, E., Creamer, M., & Bryant, R. (2010). The factor structure of PTSD: A literature review. Journal of Anxiety Disorders, 24(2), 160–167. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.011
3. Marshall, A. D., Panuzio, J., & Taft, C. T. (2010). Intimate partner violence among military veterans and active duty servicemen. Clinical Psychology Review, 30(6), 652–662. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.009

Креденцер О.В.,
доктор психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології
(Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України)

ПРОГРАМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ЖІНОК, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В НІМЕЧЧИНІ В ЗВ’ЯЗКУ З ВІЙНОЮ, У ГРУПАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, що сталося 24 лютого 2022 року, призвело до суттєвих соціальних, політичних, економічних та психологічних змін в Україні. Зокрема, негативного впливу зазнало психічне здоров’я та психологічне благополуччя населення (Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Delton, Arefniya, Paskevska, 2022; Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2022).

Окрім того, війна в Україні викликала шалене збільшення кількості українців, що шукають тимчасовий прихисток в інших країнах світу. Значна кількість українців знайшли притулок в Німеччині. Число зареєстрованих для тимчасового захисту біженців з України в Німеччині становить відповідно 709,15 тис. осіб (Interfax-Ukraine, 2022).

У цьому контексті слід підкреслити, що дослідження показують наявність суттєвих проблем з психічним здоров'ям біженців навіть через багато років після переселення. Це обумовлено, з одного боку, наслідком впливу травм під час війни, а з іншого боку, постміграційними соціально-економічними та соціально-психологічними факторами (Bogic, Njoku & Priebe, 2015). Зазначені дослідники наголошують на існуванні потреби у більш методологічно послідовних і ретельних дослідженнях психічного здоров'я біженців, які давно оселилися під час війни.

Отже, вкрай актуальним та необхідним постає завдання надання соціально-психологічної підтримки українців, що опинились за кордоном, зокрема в Німеччині, внаслідок війни з метою забезпечення їх психічного здоров'я.

З цією метою за допомогою онлайн-акетування (травень-червень 2020) нами було проаналізовано вираженість ***потреб українців***, що опинились в Німеччині внаслідок війни, щодо отримання психологічної допомоги. Аналіз результатів нашого опитування (N=158) показав, що більше половини опитаних (58,6 %) хотіли б отримувати психологічну допомогу і ще майже третина (29,9%) відповіли на це запитання «скоріше так, ніж ні», тобто також відзначається досить виражена потреба в психологічній допомозі.

Що стосується *форм психологічної допомоги*, то із тих, хто бажає отримувати психологічну допомогу, переважна більшість відмітили психологічні консультації (для себе, для дітей, для всієї родини), понад третина опитаних (38,5%) зазначили бажання участі у психологічних групах підтримки (онлайн та офлайн), а 33,3 % респондентів – у психологічних тренінгах.

Отже, враховуючи актуальність та затребуваність психологічної допомоги, з метою забезпечення психічного здоров'я українських жінок, що перебувають в Німеччині в зв'язку з війною, нами була розроблена та впроваджена програма забезпечення психічного здоров'я жінок, що перебувають в Німеччині в зв'язку з війною, у групах соціально-психологічної підтримки.

«Група соціально-психологічної підтримки», як одна із форм

психологічної допомоги, є досить ефективною в роботі з населенням в умовах війни, про, що свідчить зарубіжний та вітчизняний досвід.

На наш погляд, ефективність цієї форми обумовлена низкою причин. *По-перше*, досвід роботи багатьох психологів з переселенцями із України показує зовсім невисоку готовність до індивідуальної психотерапевтичної роботи. Наш досвід психологічної роботи з українцями показує, що, з одного боку, можна відмітити все ще досить низьку психологічну культуру українців, досить низький рівень рефлексії, емоційного інтелекту, відчуття свого тіла тощо. З іншого боку, неусвідомленість наявності саме психологічних проблем в цій ситуації. Адже на поверхні лежать начебто «непсихологічні» проблеми: війна, майнові та людські втрати, відсутність можливості в інший країні задовольнити первинні потреби (звичне житло, харчування, одяг) тощо. *По-друге*, дуже часто, коли в суспільстві існують протилежні (а іноді діаметрально протилежні) погляди на ситуацію в країні, різні форми поведінки людей (наприклад, виїжджати з країни чи ні тощо), важливим «психотерапевтичним» фактором є гомогенність (однорідність) групи. В нашому випадку - це жінки, що виїхали в Німеччину з України внаслідок війни. Вони знаходяться в приблизно однакових умовах, розуміють одна одну, розділяють спільні проблеми. *По-третє*, сам формат групової роботи в таких умовах, на наш погляд, є досить терапевтичним. Адже з її допомогою набагато легше вирішуються питання комунікації у новому соціумі. Під час занять у групі розширюється коло спілкування, відпрацьовуються і перевіряються нові навички комунікативної поведінки, відбуваються зміни мислення у бік підвищення самооцінки, впевненості в собі та свободи вираження емоцій. А головне – це сприяє доланню бар’єра «мені нічого не треба» та більш швидкій адаптації до абсолютно нових умов життя.

Теоретико-методологічною основою для розробки програми виступили праці українських психологів щодо особливостей психологічного здоров’я особистості під час війни (Арефнія, 2022; Карамушка, 2022; Кокун, 2022; Кісарчук, 2020; Лазос, 2022 та інші).

Мета програми – забезпечити збереження психічного здоров'я жінкам, що знаходяться в Німеччині в зв'язку з війною.

Завдання програми:

1. Оволодіти навичками первинної психологічної допомоги в стресових ситуаціях.
2. Зняти напругу, тривожність, навчити самостійно справлятися з негативними емоціями.
3. Оволодіти навичками профілактики та подолання стресів, підвищити стресостійкість.
4. Допомогти знайти особистісні ресурси для ефективної адаптації українок в іншій країні.

Структура програми: вступ, 5 сесій та заключна зустріч. Сесії присвячені наступним темам: 1) Навички першої допомоги; 2) Зняття тривоги, подолання страхів; 3) Профілактика та подолання стресів. Підвищення стресостійкості; 4) Рефлексія та визнання; 5) Забезпечення адаптації. Пошук особистісних ресурсів.

Основні методи та техніки: психоедукація, міні-лекції, притчі, дихальні вправи, медитативні вправи, техніки заземлення, метод малюнків, «Пошук ресурсів в іншій країні», рефлексія, обговорення, «Коло мого контрою», «Я і стрес», метод афірмацій, «Війна та мої емоції», «Прогулянки з психологом», «Чарівний мішечок», домашні завдання та ін. Більша частина технік авторська та адаптована під проблеми українських жінок за кордоном під час війни.

Програма була впроваджена в двох групах жінок, що знаходяться в Німеччині в зв'язку з війною, в липні-жовтні 2022 р.

Щодо ***особливостей проведення*** запропонованої програми слід зазначити, що її часові рамки визначаються психологом-ведучим групи в кожному випадку окремо в залежності від специфіки членів групи. А саме, їх психологічного стану, досвіду психологічної роботи, рівня психологічної обізнаності, готовності до отримання психологічної допомоги, індивідуальних особливостей, соціально-демографічних характеристик тощо. В залежності від

конкретної ситуації одній сесії може бути присвячено від однієї до трьох зустрічей. Окрім того, програма може бути адаптована для онлайн-формату.

Аналіз ефективності розробленої програми показав її високу ефективність. Після проходження програми у більшості членів групи значно покращився психологічний стан, підвищилась стресостійкість, активізувались адаптаційні ресурси тощо.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у подальшому впровадженні розробленої програми та її адаптації для інших категорій населення в умовах війни та післявоєнного відтворення.

1. Арефнія, С. (2022). Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія, 2*(26), 7-15. https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1

2. Інтерфакс-Україна. Retrieved from https://interfax.com.ua/news/general/862598.html

3. Карамушка Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати:* Метод. рекомендації. Київ. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730974/

4. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *1 (25),* 62-74. https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7

5. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім "Слово". URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181

6. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. (2020). *Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки*: Методичний посібник. За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України.

7. Лазос, Г. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резільєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *3-4*(27), 37-47. https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3

8. Bogic, M., Njoku, A. & Priebe, S. (2015). Long-termmental health of war-refugees: a systematic literaturereview. *BMC Int Health Hum Rights,15*,29 https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9

9. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., Paskevska, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different

groups of population during the 2022 warin Ukraine. *WiadLek.* 75(8 pt 1), 1854-1860. doi: 10.36740/WLek202208107. PMID: 36089869.

Кулеша-Любінець М. М.
доцент кафедри загальної та клінічної психології
кандидат психологічних наук, доцент
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

Ступару К. В.
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ВОЛОНТЕРІВ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

В умовах складних життєвих ситуацій актуальним є питання аналізу самосвідомості особистості, її самопізнання, ставлення до себе, самореалізація.

Складно пояснити всі причини початку збройної агресії рф проти нашої країни, проте зрозумілий могутній громадянський спротив українців та бажання допомагати постраждалим від війни. З першого дня повномасштабного вторгнення, як і останні 9 років, небайдужі активно долучаються до волонтерської діяльності. У зв'язку з цим стає актуальним питання дослідження феномену самосвідомості волонтерів в умовах війни, адже самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, цінностей, мотивів своєї діяльності та вчинків, усвідомлення впливу цієї діяльності як на власний психічний стан, так і на психічний стан тих, кому надається допомога [5].

Теорія самосвідомості визначається як «будь-яка теорія наслідків фокусування уваги на собі». Науковці розрізняють суб'єктивну самосвідомість, що виникає безпосередньо зі спостереження і переживання себе як джерела

сприйняття і поведінки, і об'єктивну самосвідомість, що виникає в результаті порівняння себе з (а) поведінкою, переконаннями і рисами інших людей або з (б) деяким сприйнятим стандартом соціальної коректності в будь-якій з цих сфер. Ці порівняння у поведінці, переконаннях та рисах характеру сприяють формуванню самосвідомості [2]. В межах «Теорії об'єктивної самосвідомості», що була запропонована науковцями Ш. Дюваль та Р. Вікланд, самооцінка розглядається як основна складова самосвідомості. Під самооцінкою розуміється визначення своєї відповідності власним стандартам і нормам [3].

На основі лабораторних досліджень А. Фенігштайн, М. Шеєр та А. Бас дійшли висновку, що існує два типи самосвідомості людини, а саме приватна і публічна. Приватна самосвідомість розглядається як тенденція приділяти увагу власним почуттям і станам, а публічна самосвідомість розглядає те, як особа може бути сприйнята іншими [7]. Люди з високим рівнем самосвідомості демонструють більшу прихильність до певних стандартів, якими вони керуються у своїй поведінці. Вибір стандарту, ймовірно, ґрунтується на інформації, що береться до уваги під час його формулювання. Саме тут стає важливим розмежування між публічним і приватним. Якщо увага людини зосереджена на власних почуттях та станах, то її власні переконання, швидше за все, будуть використовуватися як орієнтир у поведінці. З іншого боку, якщо увага людини зосереджена на тому, як вона може бути сприйнята іншими, то, швидше за все, буде використовуватися стандарт, який має відношення до себе як до соціального об'єкта. Якщо переконання людини не відповідають переконанням, які на її думку, мають інші, а її увага зосереджена на тому, як її сприймають, то поведінка людини буде підлаштована до переконань інших, а це, у свою чергу, сприятиме виникненню внутрішнього конфлікту. Виникнення конфлікту та негативного стану також можливо в ситуації, коли поведінка людини не відповідає її власним переконанням, а її увага зосереджена на власних почуттях [8].

Д. Гоулман (2012) описує самосвідомість як «знання того, що ми відчуваємо і чому». Він визначає самосвідомість як першу складову емоційного

інтелекту, що означає глибоке розуміння своїх емоцій, сильних і слабких сторін, потреб і потягів [6]. Люди з високим рівнем самосвідомості, на його думку, усвідомлюють, як їхні почуття впливають на них самих, на їхню діяльність та на інших людей. Д. Гоулман зазначає, що самосвідомість поширюється на розуміння людиною своїх цінностей і цілей. Людина з високим рівнем самосвідомості знає, куди вона прямує і чому.

Д. Гоулман виокремив такі компетенції самосвідомої людини: 1) емоційна самосвідомість - здатність розпізнавати власні емоції та їхні наслідки, 2) адекватна самооцінка - знання власних сильних і слабких сторін, здатність реалістично оцінювати себе, 3) впевненість у собі - позитивна оцінка власних навичок, здібностей і сил для досягнення значущих цілей [6].

На сьогодні існує велика кількість визначень цього поняття, що охоплюють різні аспекти самосвідомості. За результатами аналізу визначень самосвідомості, Ю.Карден, Р. Джонс та Д. Пасмор (2021) виокремили три основні теми, що охоплюють поняття самосвідомості: 1) компоненти самосвідомості, 2) як бути самосвідомим, 3) призначення самосвідомості.

Компоненти самосвідомості поділяються, у свою чергу, на внутрішньоособистісні та міжособистісні. Внутрішньоособистісний аспект зосереджується на усвідомленні власних ресурсів і внутрішнього настрою (переконання, цінності, внутрішній психічний стан (знання, думки, почуття, емоції), фізіологічні реакції, особистісні риси, мотивація людини). У той час міжособистісний аспект зосереджений на усвідомленні свого впливу на інших (поведінка та сприйняття іншими) [5].

Найважливішим етапом у становленні самосвідомості особистості є період ранньої дорослості. Самосвідомість виявляється у пізнанні людиною себе у світі, самопізнанні, сприйнятті численних образів себе у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, соціальній взаємодії, індивідуальній та спільній діяльності. У період ранньої дорослості ці уявлення поєднуються у цілісному, узагальненому уявленні про себе - бачення себе у контексті життєдіяльності, бачення вічних і перехідних цінностей [1].

Повномасштабна війна в Україні призвела до переоцінки реальності та зміни цінностей. З початком війни сотні людей долучились до волонтерської діяльності та допомагають тим, хто цього потребує. Волонтерською діяльністю люди займались з давніх часів, проте початком сучасного волонтерського руху прийнято вважати створення Міжнародного Комітету Червоного Хреста в 1863 році Жан Андрі Дюнаном. Швейцарський підприємець та громадський діяч 24 червня 1859 став свідком наслідків кривавої битви під Сольферіно в сучасній Італії та був вражений видовищем людських страждань, що спонукало його до створення добровільних організацій для медичної допомоги пораненим солдатам [4].

Як і майже 200 років тому, бажання допомогти постраждалим від війни та незмога стояти осторонь страждань інших людей, призвели до створення нових волонтерських організацій після початку повномасштабної війни в Україні. Згідно з результатами дослідження «Молодіжне волонтерство в Україні», яке було проведене в рамках програми USAID «Мріємо та діємо», загальна мотивація волонтерів в Україні під час війни ґрунтується на глобальних цінностях сучасного українського суспільства: патріотизм, вклад у наближення перемоги, почуття єдності, можливість стати частиною спільної справи [9].

Найчастіше волонтери працюють безпосередньо з людьми та намагаються зменшити їх страждання шляхом надання допомоги. Волонтерство може бути розглянуто як копінг-стратегія у боротьбі зі стресом. Натомість, постійна конфронтація з людськими стражданнями може стати травмувальним досвідом. Дуже важливо, щоб волонтери усвідомлювали, що саме вони відчувають, як їхні почуття впливають на них самих, на їхню діяльність та на тих, кому вони допомагають. Не менш важливим є усвідомлення волонтерами мотивів власної діяльності та стандартів, якими вони керуються при виборі своєї поведінки. Здійснюючи волонтерську діяльність, вони можуть попередити виникнення внутрішнього конфлікту та негативних станів.

Таким чином, перспективами теоретичного аналізу феномену самосвідомості волонтерів ранньої дорослості в умовах війни є проведення

емпіричного дослідження та розробка рекомендацій щодо підвищення рівня самосвідомості волонтерів.

1. Савчин, М. В., & Василенко, Л. П. (2005). Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 360.
2. *APA Dictionary of Psychology*. (о. D.-c). URL: https://dictionary.apa.org/self-awareness-theory
3. *APA Dictionary of Psychology*. (о. D.-b). URL: https://dictionary.apa.org/self-esteem.
4. International Committee of the Red Cross. (о. D.). ICRC. URL: https://www.icrc.org/en/document/history-icrc
5. Carden, J. R., Jones, R. & Passmore, J. (2021). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. Journal of Management Education, 46(1), 140–177. URL: https://doi.org/10.1177/1052562921990065
6. Goleman, D. (2012). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Random House.
7. Fenigstein, A., Scheier, M. F. & Buss, A. H. (1975a). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43(4), 522–527. URL: https://doi.org/10.1037/h0076760
8. Froming, W. J., Walker, G. & Lopyan, K. J. (1982). Public and private self-awareness: When personal attitudes conflict with societal expectations. Journal of Experimental Social Psychology, 18(5), 476–487. URL: https://doi.org/10.1016/0022-1031(82)90067-1
9. Майбутнє молодіжного волонтерства в Україні: що мотивує, створює бар'єри та як популяризувати волонтерство? URL: https://www.prostir.ua/?news=majbutnje-molodizhnoho-volonterstva-v-ukrajini-scho-motyvuje-stvoryuje-barjery-ta-yak-populyaryzuvaty-volonterstvo

Курова А.В.,
доцент кафедри соціальної психології
кандидат психологічних наук
(Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
м. Одеса, Україна)

АДАПТАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Складні соціально-економічні та психолого-побутові умови, в яких зараз перебувають українці через російську загарбницьку агресію, формують принципово новий тип особистості, національно свідомої, патріотичної та здатної до тривалого автономного функціонування в умовах невизначеності.

Майбутня перемога нашої держави у війні та відновлення українських міст актуалізують саме такий психотип. Тому сьогодні на порядку денному української психології постає питання підтримки та збереження психологічного здоров'я молоді під час воєнного стану.

Українські вчені, досліджуючи особливості психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності, виділяють наступні важливі теоретико-методологічні та практичні аспекти: домінування емоційно-особистісної сфери психологічно здорової людини (Максименко, 2021; Курова, 2022), виділення комунікативних, морально-етичних та духовних компонентів психологічного здоров'я особистості (Тимофієва, 2018), розгляд психологічного здоров'я як важливу умову соціальної активності (Коцан 2018; Ложкін, 2018; Мушкевич, 2018) та ін. Крім того, в умовах невизначеності актуальними стають питання розробки нових засобів та методів підтримки психосоматичного здоров'я, надання психологічних послуг населенню (Корнієнко, 2017).

Для проведення емпіричного дослідження нами був укладений методичний комплекс, який містив: Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна; Тест-опитувальник вольового самоконтролю О.Г. Зверкова та Е.В. Ейдемана; Опитувальник

«Мотивація успіху та страху невдач» А.О. Реана.

Для можливості порівняння в єдиній системі отримані дані були переведені нами у відсотки та виділені рівні їхнього розвитку. Високий рівень (0-40%) та середній рівні (41-60%): якщо респондент набирає означену кількість балів, можна констатувати, що процес адаптації до умов невизначеності відбувається успішно. Низький рівень (61-100%) свідчить, що респондент потребує підвищеної психологічної уваги та підтримки під час перебування у невизначеній ситуації.

Емпіричну вибірку нашого дослідження склали студенти закладів вищої освіти денної та заочної форм навчання м. Одеси (400 осіб у віці від 17 до 32 років).

Результати дослідження за опитувальником «Адаптивність» наведені в табл.1, а цифрові показники таких важливих шкал, як «Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість», «Комунікативний потенціал» та «Морально-етична нормативність» фіксуються в межах середніх значень. Водночас, найбільш виразною особистісною характеристикою, яка є стабільною та визначає ефективність процесу адаптації в умовах невизначеності в респондентів, є поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість (5,684±0,205).

Таблиця 1

Описові статистики структурних компонентів психологічного здоров'я

Методичний комплекс	**M**	**m**	**SD**	**min**	**max**
Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»					
Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість	5,684	0,205	2,343	1	11
Комунікативний потенціал	5,017	0,107	1,224	2	9
Морально-етична нормативність	4,816	0,103	1,177	2	7
Особистісний потенціал адаптації	7,431	0,185	2,135	2	10
Тест-опитувальник вольового самоконтролю					
Наполегливість	9,295	0,176	1,998	2	12

Самовладання	8,140	0,178	2,018	2	11
Вольовий самоконтроль	17,442	0,302	3,430	5	23
Опитувальник «Мотивація успіху та страху невдач»					
Рівень мотивації	14,823	0,248	2,770	2	19

Примітка: M – середнє арифметичне, m – стандартна помилка середнього, SD – стандартне відхилення, min - мінімальне значення варіаційного ряду, max – максимальне значення варіаційного ряду.

З таблиці 1 видно, що в даній вибірці розвинута саморегуляція та достатній рівень нервово-психічної стійкості забезпечують реалізацію особистісної адаптивності та такі її важливі компоненти як: лабільність психіки, високий рівень саморегуляції, адекватна самооцінка та самосприйняття, продуктивна соціалізація. Ці компоненти високої адаптивності суттєво зменшують негативні впливи емоційних станів, попереджають формування стресу, сприяють готовності до дій у невизначеній ситуації.

Також, у нашій вибірці студентської молоді важливими характеристиками *адаптивного потенціалу* є здатність контролювати власну поведінку, адекватно оцінювати себе та події реального життя.

Таблиця 2.

Рівень розвитку адаптаційних здібностей як компоненту психологічного здоров'я

Показник		**Рівні**		
		Низький	**Середній**	**Високий**
Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість	n	0	15	118
	%	0	10,606	89,395
Комунікативний потенціал	n	9	27	96
	%	6,819	20,456	72,726
Морально-етична нормативність	n	4	45	8
	%	1,030	33,332	65,615

Особистісний потенціал адаптації	n	0	15	118
	%	0	12,365	87,637

Як ми бачимо з таблиці 2, рівень адаптаційних здібностей студентської молоді переважно *високий*, що свідчить про здійснену адаптацію до умов невизначеності. *Середній рівень* можна розглядати як потенційний компонент реалізації адаптивних здібностей та психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Подібна дослідницька увага до показників адаптаційних можливостей молоді не випадкова, оскільки, на наш погляд, саме вона складає важливу характеристику психологічного здоров'я, вміння продуктивно перебувати у невизначених ситуаціях. В нашій емпіричній вибірці відсутній *низький рівень* поведінкової регуляції та нервово-психічної стійкості, *середній рівень* складає 10,6%, а високий – 89,3%.

Отже, спираючись на отримані дані, ми можемо констатувати не тільки високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, але й розвинену здатність адекватно сприймати ситуацію невизначеності та оцінювати себе в ній.

Комунікативний потенціал наших респондентів в структурі психологічного здоров'я є також значущим, оскільки комунікативні здібності як важлива умова збереження психологічного здоров'я в ситуації невизначеності створюють підстави для застосування принципово нового підходу до формування психологічно здорової особистості у специфічних умовах сьогодення. Виявлені у наших респондентів *високий* (72,7%) та *середній* (20,4%) рівні комунікативного потенціалу розкривають можливості щодо формування психологічного здоров'я.

В умовах війни, яку ми розглядаємо як приклад ситуації невизначеності, особливого значення набуває моральний розвиток особистості і це торкається не лише законів ведення війни, але й активного волонтерства, допомоги сусідам, односельцям, навіть тваринам, які постраждали від війни. Тому ми й

розглядаємо морально-етичну нормативність як важливий компонент психологічного здоров’я сучасної молоді. Дотримання загальнолюдських моральних норм та вимог до моральної поведінки входять в саму сутність психологічно здорової особистості, формують емпатійні переживання, створюють нові потреби та просоціальну активність молодої людини.

1. Галецька, І.І. (2014). Психологічне здоров’я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету.* 1, 79–85.
2. Завгородня, О.В. (2017). Проблема психологічного здоров’я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 3, 124-137.
3. Корнієнко, О.В. (2017). Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. К.: ВПЦ «Київський університет», 126.
4. Коцан, І.Я., Ложкін, Г.В., Мушкевич, М.І. (2018). Психологія здоров’я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 316.
5. Курова, А.В. (2022). Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров’я в умовах невизначеності. *Габітус*. 39, 217. – 223.
6. Максименко, С.Д. (2021). Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, *3*(2).
7. Тимофієва, М.П. (2018). Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров’я молоді. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Х. (7), 498-509.
8. Штифурак, В.С., Шпортун, О.М. (2019). Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров’я особистості: монографія. Вінниця. 331.

Лагодзінський В.В.
провідний науковий співробітник науково-дослідного відділу прикладних військово-соціологічних досліджень, кандидат історичних наук
(Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, м. Київ, Україна)

ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Практичний інтерес щодо пошуку нових підходів розвитку лідерських якостей у військовому середовищі тісно пов'язаний з проблемою підвищення ефективності не тільки командного складу підрозділів за вертикаллю, а й пошуку нових форм сприяння активності військовослужбовців у горизонтальній площині. Розвиток лідерських якостей безпосередньо впливає на процеси самоорганізації та формування стійких відносин у військовому підрозділі, зближує особистісні інтереси військовослужбовця з інтересами підрозділу в цілому, що позитивно впливає на результат виконання завдань за призначенням.

Наше дослідження спрямовано на обґрунтування необхідності формувати та підвищувати лідерські якості військовослужбовців, розглядаючи їх як сукупність психологічних якостей та здібностей через призму розвитку емоційного інтелекту. Навички визначати, розуміти, використовувати й керувати власними емоціями соціально прийнятним чином, дозволять військовослужбовцю ефективно спілкуватись, вирішувати проблеми, знижувати рівень стресу та проявляти емпатію у ставленні до інших людей. Крім того, важливим аспектом розвитку навичок емоційного інтелекту у військовослужбовців є подолання посттравматичного стресу та пом'якшення негативних наслідків, пов'язаних із психологічними травмами.

Так, K. A. Hudson (2016) зазначає, якщо запровадити на постійній основі оцінку емоційного інтелекту та навчання то це може допомогти

військовослужбовцям, які переживають посттравматичний стрес. S. Jerus (2015) у своїй роботі дійшов до висновку, що емоційний інтелект пропонує шлях до зменшення негативних наслідків участі у бойових діях. Він розширює внутрішньоособистісні та міжособистісні набори навичок, що дозволяє підвищити стійкість. Формування навичок – це більш позитивний, конструктивний спосіб підтримати емоційний та психологічний добробут військовослужбовців. Тобто за допомогою навчання емоційному інтелекту можливо вирішити певні проблеми, які виникають у військовослужбовців після участі у бойових діях, оскільки більшість військовослужбовців молоді люди, які все ще переживають емоційний та соціальний розвиток. Так S. Jerus (2015) констатує, що емоційному інтелекту можна навчитися та значно його покращити завдяки тренінгам. Отримані на них знання створюють умови для формування стійкості до стресових ситуацій. Самосвідомість сприяє підвищенню внутрішнього розуміння та прийняття. Більший рівень впевненості у собі та внутрішньоособистісні навички задають активний тон у боротьбі зі стресом та високим рівнем емоційних викликів. Емоційний інтелект розширює емпатію та міжособистісні навички, а соціальна обізнаність і навички спілкування сприяють аналізу та вирішенню важких ситуацій.

Військова діяльність має певні фактори ризику через свою інтенсивність, непередбачуваність, нерівномірне напруження для психологічного здоров’я військовослужбовця, може вплинути на виникнення певних психосоціальних проблем. G. Deyanira (Deyanira G., Sankar S., Nuzulul I., 2020) встановили ряд захисних змінних, які можуть зменшити вплив стресу на психологічне здоров’я та поведінку військовослужбовців. Науковці доводять, що навчання емоційному інтелекту допомагає та покращує здатності військовослужбовця адаптуватися до стресу й травматичних переживань, керувати ними, поліпшує розвиток кар’єри та допомагає успішній інтеграції у цивільне життя після звільнення. На їх думку, емоційний інтелект потрібно більш детально дослідити та інтегрувати у навчання, як під час прийому на службу, так і під час її проходження.

S. Aguilar та B. George (2018; 2019) у своїх статтях зазначають, що

історично поширеною думкою у збройних силах було те, що емоції можуть перешкоджати ефективній поведінці військовослужбовця. Разом з тим важливим кроком є визнання того, що емоційний інтелект у збройних силах отримує виклики, які відрізняються від подібних у цивільному житті. Емоційний інтелект в лідерстві може забезпечити більш високий рівень стійкості, яка є формою розумової діяльності, дозволити швидко відновитись після невдач. Крім того емоційний інтелект в лідерстві позитивно впливає на здібності та етичну поведінку військових керівників.

A. Guirao (Guirao, Marin & Pan, 2019) вважають, що емоційний інтелект надає можливість пом'якшити негативні наслідки, пов'язані із психологічними травмами та нездатністю впоратися з емоціями, які змінюють їхнє життя назавжди, а K. Oden (Oden, Lohani, McCoy, Crutchfield & Rivers, 2015) додають, що навички емоційного інтелекту можуть бути використані з метою сприяння безпечному поверненню військовослужбовців до цивільного життя.

A. Guirao (Guirao, Marin & Pan, 2019) зазначають, що військовослужбовцям доводиться щодня вирішувати складні завдання, де існує високий рівень ризику і найменші невірні дії можуть мати катастрофічні результати, призвести до втрати життів і тому кожен військовослужбовець повинен бути належним чином готовий реагувати ефективно у будь-якій ситуації. Крім того лідерство - це основна і важлива здатність офіцера, він повинен вміти враховувати свої особисті особливості та стиль керівництва обставинами і людьми, зовнішні змінні обставини, які можуть бути не підвладні його контролю. Армія вимагає від своїх лідерів створення міцних підрозділів, розвитку довіри та створення позитивної атмосфери у них, оскільки дієве лідерство - це різниця між виживанням або смертю. Тому важливим є і той факт, зазначає автор, що керівник цих військовослужбовців повинен бути ще більш підготовленим та здатним розуміти і контролювати власні емоції, емоції інших людей та емоції групи, щоб зберегти свою цілісність, тобто це те, що ми сьогодні розуміємо під емоційним інтелектом.

Отже, можна зробити висновок, що військовослужбовець повинен мати не

лише високий рівень загального інтелекту, але й розвивати емоційний інтелект, що у свою чергу впливає на вміння застосовувати його з метою пом'якшення негативних наслідків пов'язаних із психологічними травмами та подолання посттравматичного стресу.

1. Aguilar S., George B. Emotional Intelligence in the decision-making process of the military leadership. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/327664059_Emotional_Intelligence_in_the_decisionmaking_process_of_the_military_leadership (дата звернення: 12.05.2021).
2. Aguilar S., George B. A Review of the Linkages between Emotional Intelligence and Leadership in the Military Forces**.** *Business Ethics and Leadership* 3 (2). 2019. URL: https://armgpublishing.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/12/files/bel/volume-3-issue-2/3.pdf DOI**:** http://doi.org/10.21272/bel.3(2).29-38.2019/. (дата звернення: 12.05.2021).
3. Deyanira G., Sankar S., Nuzulul I. The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International. 2020. p.*1-17. DOI: 10.1080/13678868.2019.1708157. (дата звернення: 12.05.2021).
4. Guirao A., Marin G., Pan P. Emotional intelligence in the military. *Publicaciones Didacticas*. 2019. URL: https://core.ac.uk/reader/235850530 (дата звернення: 12.05.2021).
5. Hudson K.A., (2016). Emotional Intelligence and Self-Efficacy in Military Leaders. Dissertations. 35. Brandman University. Brandman Digital Repository Retrieved from https://digitalcommons.brandman.edu/edd_dissertations/35
6. Jerus R. *Military and Emotional Intelligence*. 2015. URL: https://www.linkedin.com/pulse/soldiers-emotional-intelligence-robert-jerus-sphr (дата звернення: 12.05.2021).
7. Oden K. B., Lohani M., McCoy M., Crutchfield J. Rivers S. Embedding emotional intelligence into military training contexts. *6th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics* (AHFE 2015) and the Affiliated Conferences, AHFE. 2015. URL: https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.976 (дата звернення: 12.05.2021)

Лагодзінська В.І.
старший науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології, кандидат психологічних наук,
(Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна)
Член Виконавчої Дирекції Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП)

ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОД ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення російської федерації 24 лютого 2022 року назавжди змінило історію України і життя кожного українця. Мільйони людей, рятуючи своє життя, були вимушені переміщуватися в межах країни, Європи та всього світу, сотні тисяч пішли боронити державу від російських загарбників, величезна кількість людей опинилися в окупації і зазнали тортур, полону, наруги, голоду та інших жахливих поневірянь. Мільйони людей були вимушені рятуватися від ракет і снарядів у підвалах та бомбосховищах, тисячі втратили рідних і близьких, свої домівки, майно, роботу. Розгубленість, паніка, страх і розпач тією чи іншою мірою охопили кожного громадянина України. Очевидно, що війна, її наслідки, кардинально змінили і психотерапевтичну практику [8].

Сьогодні є велика потреба в інноваційних методах у просвітницькій, профілактичній, консультативній та психокорекційній діяльності практичного психолога, зазначені особливості використання інноваційних технік і технологій у контексті розвитку особистісної та професійної компетентності фахівця в забезпеченні психологічного здоров'я особистості під час війни [4].

На психологічну науку покладається забезпечення суспільства ефективними засобами діагностики проблемних сфер та технологій розвитку сучасної особистості. Реалізація означених завдань стає можливою тільки за рахунок застосування новітніх, інноваційних технологій [4].

Одним із стратегічних завдань, на думку Г.Г. Кіт, реформування психологічної підтримки населення в Україні є розвиток креативного потенціалу разом із забезпеченням психологічного здоров'я особистості.

Великий інтерес в цьому контексті представляє арт-терапія, тому вивчення і використання безпосередньо цієї галузі як інноваційного методу передбачає використання в сучасній освітній практиці низки нових дієвих та ефективних методик [9].

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні ефективності методу творчого потенціалу арт-терапії в забезпеченні психологічного здоров'я особистості під час війни.

Л. М. Карамушка [5] вважає, що однією із важливих проблем в період війни є *проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості.* Це потребує осмислення цієї проблеми, здійснення аналізу наявних інформаційних ресурсів та власного життєвого й професійного досвіду для виділення найбільш актуальних проблем психічного здоров'я, з якими ми зустрілися після початку агресивної війни рф проти України, та обґрунтування психологічних підходів до їх вирішення [5].

Розглядаючи це питання О. Креденцер [7], наголошує на тому, що цілісність здоров'я людини не має обмежуватись тільки «внутрішніми» складовими. Здоров'я людини повинно розглядатися в цілісній системі здоров'я організації та нації, в єдності внутрішнього та зовнішнього контекстів. Важливе місце в цьому контексті відводиться організаційній психології, зокрема, аналізу місця, ролі та функцій організації в здоров'я забезпеченні людини [7].

Творчість тісно пов'язана з психічним та психологічним здоров'ям людини.

Творчість у спеціально організованому терапевтичному процесі дає потужне джерело психотерапевтичної допомоги у розв'язанні настільки великих груп психологічних проблем, що лише класифікація і короткий аналіз їх потребує окремої статті наголошує П. Горностай [3].

У контексті нашого дослідження цікавим є підхід Е. И. Титаренко та Т. А.

Каткової [12]. Дослідниці зазначають що, творчість за допомогою методів арт-терапії дозволяє розвинути здатність до самовираження, на символічному рівні досліджувати найрізноманітніші почуття, соціально прийнятними способами сублімувати негативні переживання, висловивши їх зоровими образами, усвідомити негативні моделі поведінки, сформувати нові стратегії дій і комунікацій, змінити самооцінку і способи мислення шляхом розвитку правої півкулі мозку, що дозволяє вирівняти дисбаланс [12].

Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром отримав широке поширення.

На думку дослідниці О.В. Сороки [11], арт-терапія – процес усвідомлення себе і світу. У творчості втілюються почуття, надії і страхи, очікування і сумніви, конфлікти і примирення. Творчі можливості як дитини, так і дорослого, реалізовані в процесі арт-терапії, припускають інтелектуальний, емоційний розвиток та розкриття творчого потенціалу особистості. Переживання моменту творення дає сили для подолання перешкод і вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів [11].

Н. Буркало [1] підкреслює, що арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. До особливостей арт-терапії відносять: метафоричність, тріадичність та ресурсність. Серед напрямків арт-терапії виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та ін. Ізотерапія дозволяє людині відчути і зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки та почуття, розвинути емпатію, бути самим собою, а також звільнитися від негативних переживань.

Казкотерапія використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Музикотерапія сприяє гармонізації та стабілізації емоційної сфери

людини, допомагає розвитку творчих можливостей особистості.

Танцювально-рухова терапія полягає у використанні танцю та руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості, а саме в усвідомленні власного тіла, вираження власних емоцій та почуттів.

Фототерапія заснована на використанні фотографії для вирішення психологічних проблем, а також для особистісного зростання та розвитку. Отже, арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги та одним із найбільш продуктивних способів творчого самовираження особистості [1].

І.В. Середа пропонує всі напрямки (методи) арт-терапії умовно поділити на 3 групи: пасивні (рецептивні), активні та інтегровані. Пасивні передбачають залучення до арт-терапевтичних проявів, активні –спонукають до безпосередньої діяльності; інтегровані – це симбіоз різних арт- терапевтичних впливів на особистість [10].

Представники напряму психосинтезу (Ассаджолі Р., Феруччі П., Йоуменс Т., 1994) відмічають також наступні ефекти арт-терапії:

1. Очищення ; *2. Розуміння*; *3. Звільнення* [2].

Т.Ю. Колошина [6] наголошує, що арт-терапія від інших психотерапевтичних напрямів відрізняється її тріадичністю. І лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на тріаду «терапевт – творчий продукт – пацієнт», де експресивний продукт несе важливі повідомлення індивіда, і відповідно, робить психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником» [6]. Всі ці особливості роблять арт-технології особливо продуктивними у тих випадках, коли особистість має проблеми зі спілкуванням, труднощі у вербальному описі своїх переживань, вербалізації внутрішніх конфліктів.

Висновки. Отже, в сучасній психолого-педагогічній літературі описано значну кількість арт-терапевтичних методик по застосуванню різних видів мистецтва у формуванні здорової та гармонійної особистості, що можуть впроваджуватися в роботі з усіма категоріями населення та нести в собі позитивний психолого-педагогічний ефект.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці технології розвитку творчого потенціалу засобами арт-терапії, як методу забезпечення психологічного здоров'я, метою якої є гармонізація внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

1. Буркало Н.І. Арт-терапія в сучасній психології. *ORCID ID:* https://orcid.org/0000-0001-6806-1035
2. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. світ, 2007. 120 с.
3. Горностай П. П. Креативність і гармонійність особистості (психотерапевтичний аспект). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки: зб. наук. праць. Серія № 12*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2005. № 9 (33). С. 3–7.
4. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості Колективна монографія. Херсон ФОП Вишемирський В. С. 2019
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
6. Колошина Т.Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. 84 с.
7. Креденцер О.В. Підприємницький тип організаційної культури. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.-Алчевськ : ЛАДО, 2013. Т. 1. Вип. 39. С.10–15.
8. Лазос Г.П. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резільєнтність фахівця. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України № 3(27). 2022*. https://orcid.org/0000-0002-8935-2664
9. Романенко І. Арт-терапія як інноваційний метод навчання неуспішних школярів. https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/96-osvitniy-protses-pochatkovoyi-shkoly-dosvid-problemy-perspektyvy-19-20-kvitnya-2020-roku/445-art-terapiya-yak-innovatsijnij-metod-navchannya-neuspishnikh-shkolyariv
10. Середа І.В. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Корекційна педагогіка*. Вип. 10. Т.1. 2019. С. 63-66. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_1/14.pdf
11. Сорока О.В. Арт-терапія в соціальній сфері Курс лекцій / Тернопіль, ТДПУ, 2008.- 86 с. http://www.info-library.com.ua/books-book-115.html
12. Титаренко Е. И., Каткова Т. А. Арт-терапия как средство развития творческого потенциала подростков 2019 р., № 2, Т. 2.

Леник В.-М. М.
Магістрантка ОП “Психологія”
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Ставлення та уявлення, як прояви когнітивного компоненту, впливають на формування поведінкових та емоційних проявів особистості. Метою цього дослідження було збір та систематизація наукових психологічних знань щодо питання ставлення до смерті.

Виявлено, що в сучасній психологічній науці питання «життя і смерті» розглядають в чотирьох основних напрямках: 1) психологія паліативних хворих; 2) психологія суїцидальної поведінки; 3) ставлення до смерті відповідно до віку; 4) дослідження досвіду клінічної смерті.

Аналізуючи праці З. Фройда можна підсумувати, що смерті не існує в теперішньому часі, в свідомості, та в несвідомому. Так як смерть – це подія, яка відбудеться в майбутньому, вона ще не пережита і не може впливати на поведінку через несвідомі процеси. Таким чином за З. Фройдом страх смерті це один із видів первинного страху або один із фундаментальних потягів, зокрема до руйнування.

За А. Адлером страх смерті, відчуття дитячої безпорадності перед неможливістю контролювати або запобігти смерті через її незворотність викликають комплекс неповноцінності. Прагнення компенсувати особисту неповноцінність стимулює індивіда до пошуків особистого сенсу життя та формування індивідуальних ціннісно-смислових орієнтацій, що допомагає знизити тривогу та страх перед неминучістю смерті.

Е. Фромм працював над доповненням концепції смерті З Фройда. На його думку, наукове припущення про існування інстинкту смерті дає можливість виокремити руйнівні тенденції, про які З. Фройд не згадував у своїх ранніх

працях. За Е. Фромом некрофілія - це прояв потягу до руйнування та смерті, прагнення автоматизувати життєві процеси, контролювати їх. Друга можлива орієнтація - біофілія, як прояв потягу до продовження життя, характеризується інстинктом самозбереження та любов'ю. Таким чином, в індивіда можна проглянути дві орієнтації: до смерті і до життя.

За К.Г. Юнгом нормально перейматися питанням смерті у старшому зрілому та в літньому віці. Прояв екзистенційної тривоги в більш ранні періоди життя вважалися психопатологією. Формування особистості та індивідуальності, як процес індивідуації за К. Г. Юнгом, призводить до психологічної повноцінності, в що входить актуалізація питання смерті.

І. Ялом розвивав напрям екзистенційної психотерапії та впровадив метод «терапії екзистенційним шоком», як стимуляцію раптового і невідворотного переживання, що допомагає особистості перемкнутися від повсякденного стану буття до онтологічного. Вчений зазначав, що страх смерті то наростає, то спадає впродовж усього життєвого циклу, проте зазвичай не проявляється в період від шести років до початку підліткового віку. За І. Яломом зіткнення зі смертю не мусить призводити до фрустрації, а, навпаки, може спонукати до підвищення якості життя. Певні життєві ситуації, а особливо кризові, майже завжди стають причиною страху перед смертю, наприклад, важка хвороба, смерть близької людини чи серйозна невідворотна загроза життю та безпеці – згвалтування, розлучення, вуличний розбій, пожежа чи воєнні дії. Спогади про такі події загалом призводять до появи явних страхів перед смертю та екзистенційної тривоги. Таким чином, практична частина нашого подальшого дослідження буде спрямована на вивчення особливостей ставлення до смерті у молоді під час воєнних дій.

Р. Мей вивчав поняття екзистенційної тривоги та вважав її нормальним феноменом, який ліг в основу його психотерапевтичної та філософської концепції. На думку вченого, індивід усвідомлює свою смертність, відчуває екзистенційну тривогу щодо цього і тим самим підтверджує факт свого існування.

Основним шляхом пошуку сенсу життя за зниження екзистенційної тривоги за В. Франклом є індивідуальне переживання страждань і пошук сенсу в цих стражданнях. Таким чином, ключовою ідеєю логотерапії, як способу зниження страху смерті, є реалізація індивідуального сенсу життя.

Виділено чотири варіанти зіткнення зі смертю з погляду екзистенційної та гуманістичної психології: 1) зіткнення зі смертю, як можливість відчути любов; 2) зіткнення зі смертю, як пошук сенсу життя; 3) зіткнення зі смертю, як можливість стати собою; 4) зіткнення зі смертю та страх.

«Ставлення до смерті» — це почуття людини, пов’язані зі смертю себе чи інших. Це неоціночна і відносно стійка внутрішня психологічна тенденція, яку утримує індивід у відповідь до смерті. Існує декілька концепцій ставлення до смерті. Концепція суспільного ставлення характеризується почуттям огиди до смерті, зосередженні на негативному ставленні до смерті, почутті страху, тривоги, уникненні або запереченні. Концепція індивідуальні ставлення до смерті більш складна, поєднує різні позитивні та негативні емоції. В. Вонг розробив і окреслив модель ставлення до смерті, що складається з п’яти компонентів, а саме: страх смерті, уникнення смерті, нейтральне прийняття, прийняття наближення та прийняття втечі. Модель В. Вонга широко використовується для вимірювання ставлення до смерті.

Ставлення до смерті різниться в залежності від історичного періоду, країни, культури, етнічної приналежності, статі, освіти, а також низки інших змінних, які складають уявлення людини про смерть. Ставлення до смерті також пов'язане з ідеологією і релігійністю. Одними із основних категорій, що впливають на ставлення до смерті, є психічні образи, а зокрема, чи є ментальний образ смерті позитивним чи негативним. Особи, які мають більший контроль над уявленням смерті, мають значно менше страху смерті, ніж особи, які менше контролюють свої уявлення.

За Р. Дж. Ліфтоном, людство для зниження екзистенційної тривоги винайшло декілька способів досягнення символічного безсмертя: 1) біологічний (народження потомства); 2) теологічний (релігія, трансценденції смерті); 3)

творчий (збереження пам’яті про себе в продуктах життєдіяльності); 4) шлях вічної природи (злиття з природою; обмін речовин та енергії); 5) почуттєвої трансценденції (досвід різноманітних суб'єктивних станів).

Висновок. Існує декілька концепцій ставлення особистості до смерті. Зазвичай досвід прожиття кризових та травматичних подій, таких як війна, актуалізує питання смерті та екзистенційну тривогу. Подоланням страху перед смертю є пошук ціннісно-смислових орієнтацій особистості та підвищення якості життя на основі індивідуальних сенсів.

1. Мирончак К. В. Страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду особистості в культурних традиціях України та Китаю : дис. … канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 204 с.
2. Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 57-63
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2021. 160 с.
4. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Харків, 2020. 300 с.
5. López-Pérez M. E., Pino-Juste M. Image of Death and Attitude towards Death. *North American Journal of Psychology*. 2020. ISSN 0148-2963. P. 701 -710
6. Yiqing H., Tao L. Death Attitudes and Death Anxiety Among Medical Interns After the 2020 Outbreak of the Novel Coronavirus. *Frontiers in Psychology*. 2022. DOI: 10.3389.2022.698546. P. 1-9

Матійків І.М.,
доцент кафедри технологічної освіти,
кандидат психологічних наук, старший дослідник,
(Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,Україна)

УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ЦІННІСНІ НАСТАНОВИ

Важливою умовою професійного становлення педагогів є їхня психологічна підготовка до екологічної міжособистісної взаємодії та емоційно розумної поведінки з урахуванням специфіки професійної діяльності. Цілеспрямоване тренування й удосконаленням комунікативних та емоційних умінь майбутніх педагогів сприятиме якісному виконанню ними професійних завдань, збереженню психічного здоров'я та профілактиці «професійного вигорання».

Підвищення якості професійної підготовки майбутніх педагогів потребує розвитку на лише функціональної (володіння технологіями, техніками, методами навчання), а й їх особистісної готовності до майбутньої діяльності. Адже важливим інструментом впливу педагога на здобувачів освіти є його особистість (відповідальність, адекватна самооцінка, уміння управлять собою, своїми емоціями, емоційна стійкість, урівноваженість, ассертивність поведінки, об'єктивність, комунікативна толерантність, емпатійні здібності, цілеспрямованість тощо).

Незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень з означеної проблеми, окремої уваги потребує розробка навчально-практичних інтерактивних курсів, які б сприяли формуванню професійної готовності майбутніх педагогів у період оволодіння професією.

Цій проблемі й присвячена стаття, мета якої полягає у висвітленні структури навчально-практичного курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності» та ціннісних настанов *майбутнього* педагога. Авторський навчально-практичний курс має на меті вдосконалення особистісних якостей

педагогів, необхідних для успішного здійснення майбутньої професійної діяльності. Цей курс, розроблений на основі інтерактивних технологій, містить два розділи: «Управління емоціями у педагогічній діяльності: теоретичні та методичні засади» та «Тренінг управління емоціями у педагогічній діяльності». Кожний розділ охоплює окремі теми, які розкривають зміст курсу.

У *першому розділ*і посібника викладена суть концепції формування умінь управляти емоціями, наведені загальні рекомендації щодо впровадження методики, визначена роль активних та інтерактивних методів навчання.

Другий розділ посібника описує методику проведення тренінгу управління емоціями у педагогічній діяльності. Тренінг охоплює два рівні формування умінь управляти емоціями: технічний і особистісний.

Особливість програми – практична спрямованість, простота, доступність, легкість у використанні, швидке досягнення позитивних результатів завдяки унікальному поєднанню авторських методик.

Із психологічної теорії навчання відомо, що інформація тільки тоді стає внутрішнім надбанням особистості, коли вона випробувана, відпрацьована на реальних об’єктах, у реальних ситуаціях, хоч і навчальних [5]. Методичною особливістю курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності» є проблемність викладання, яка досягається через залучення здобувачів освіти до обговорення різних питань, надання їм можливості висловлювати власну думку, робити висновки. Результативність засвоєння навчального матеріалу поліпшується завдяки застосуванню активних та інтерактивних методів навчання (дискусії, мозкові штурми, рольові ігри, евристичні бесіди, аналіз ситуацій, тренінгові вправи, тестування, ділові ігри, відеоаналіз та ін.) [1; 2; 3; 4].

Також програмою передбачено самостійну роботу студентів, яка полягає в: складанні відповідей на запитання («Мотивуючий контроль»); виконанні домашніх завдань, які вміщують основний матеріал теми; заповненні щоденника; підготовці рефератів, повідомлень, доповідей на запропоновані теми та ін. Самостійна робота сприяє тому, щоб отриманий на заняттях досвід

перетворився на практичні професійно і життєво важливі навички та уміння.

В основу навчально – практичного курсу покладено ключові принципи й ціннісні настанови, формування яких сприяє *вдосконаленню особистості майбутнього* педагога. До них віднесено такі:

1. Фокус уваги на цінностях. У цінностях і переконаннях відображаються розуміння людиною дійсності, стійкі думки щодо довкілля й ставлення до себе (про життя, здоров'я, час, сім'ю, друзів, гроші, роботу, духовність, справедливість, відповідальність, спорт, харчування тощо). Вони становлять глибинний рівень, який структурує досвід людини як особистості, визначає її культуру, якість життя та професійної діяльності. Лише усвідомлюючи та шануючи власні цінності, − розуміємо і визнаємо унікальність внутрішнього світу і цінностей інших людей.

2. Відповідальність. В основі діяльності педагога – високий рівень особистісної відповідальності, інтернальність (внутрішній локус контролю), усвідомлення меж власної компетентності, уміння розподіляти відповідальність зі здобувачами освіти, самостійність в ухваленні рішень. Недотримання принципу відповідального ставлення до життя загрожує неприємними несподіванками, які, з великою ймовірністю, спричиняють дистрес. Адекватно оцінюючи ситуацію і взявши персональну відповідальність за те, що відбувається, є можливість вирішити її без звинувачення, образ і агресії.

3. Позитивне налаштування щодо себе, інших людей, Світу. В основі позитивного налаштування знаходиться життєва позиція особистості «Зі мною все гаразд, з іншими – все гаразд» (Т. Харріс), уміння підтримувати внутрішній стан рівноваги й емоційного благополуччя. Само по собі ставлення до здобувачів освіти з повагою, як до цілісної і дієздатної особистості, з великою ймовірністю викликає позитивний відгук з їх боку, забезпечує ефективність процесу навчання.

4. Усвідомленість життя, процесу взаємодії; визнання реальності. Принцип усвідомленості полягає в присутності «тут і тепер», спостережливості до того, що відбувається усередині себе і навколо. Застосування принципу реальності в

житті означає просто спостерігати і визнавати реальність, життєві обставини, себе, відмінності між людьми замість оцінювання й засудження. Адже кожна людина є своєрідною, зі своїми поглядами на життя, цінностями і переконаннями, культурою, вихованням, характером, здібностями, життєвим досвідом тощо. Неможливо перетворити співрозмовника в когось іншого, хто відповідає нашим очікуванням. Цінним подарунком для нього є створення простору, в якому безпечно бути собою, виявити свої найкращі якості.

5. Ассертивність, відчуття міри і такту забезпечують найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях. Розглядаємо ассертивність та уміння налагоджувати здорові психологічні кордони як професійно важливі для професії педагога. Без нормального функціонування кордонів люди відчувають труднощі в повсякденному житті, у стосунках, що призводить до виникнення негативних емоцій.

6. Управління власними емоціями та думками. Для того, щоб працювати педагогам потрібно навчитися управляти собою, зберігати внутрішню рівновагу й позитивне налаштування до співрозмовника незалежно від того, що відбувається усередині чи зовні.

7. Відкритість змінам. Завдяки змінам відбувається набуття досвіду, розвиток, вдосконалення особистості психолога.

8. «Магнетизм» особистості. Специфіка діяльності педагога полягає в тому, що саме його особистісні якості, енергетика, харизма, імідж, стиль роботи визначають вплив на студентів або аудиторію, а також результат діяльності.

9. Позитивна взаємодія. Уміння позитивно взаємодіяти – це мистецтво слухати і чути, бачити і відчувати, розуміти співрозмовника і доносити до нього свої думки, екологічно вирішувати комунікативні завдання, досягати позитивних результатів в сумісній діяльності.

10. Вдячність. Почуття подяки має велику силу творити і змінювати життя на краще, поліпшувати простір контакту та стосунки. Вміння знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях; радіти простим речам, цінувати те, що є, і бути вдячними є основою добрих взаємин й благополуччя.

Реалізація запропонованих принципів у життєвих ситуаціях сприятиме конструктивним особистісним змінам: формуванню відповідального ставлення до життя, впевненості, готовності до змін, ассертивності, самоповаги, вдячності, внутрішнього благополуччя, позитивного ставлення та відкритості до світу й оточуючих, психологічної стійкості, емоційної рівноваги, адекватності поведінки навіть у складних ситуаціях.

Включення навчально-практичного курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності» в навчальний процес має важливе значення для підвищення його якості. Наукова інформація і практичні розробки, запропоновані авторкою програми, можуть комбінуватися залежно від мети, завдань і умов. Творче використання запропонованих у посібнику матеріалів прискорить процес досягнення здобувачами освіти особистісної зрілості та як суб'єктів діяльності, їхньої конкурентоздатності при виконанні функціональних обов'язків.

1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / І. М. Матійків . — К . : Педагогічна думка, 2012. — 112 с.
2. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: [метод. посіб.] / Ірина Матійків. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 280 с.
3. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: [метод. посіб.] / Ірина Матійків. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 224 с.
4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. —К . : МАУП, 2004. — 192 с.
5. Henson K. T. Methods and strategies for teaching in secondary and middle schools. — N. Y . : Longman, 1988. — X. — 405 p.

Махлай С.М.,
магістрант ОП «Психологія»
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника)

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

В умовах трансформації українського суспільства перфекціонізм стає важливою характеристикою сучасної людини, що сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму. Разом з тим надмірно виражене, неадекватне реальній ситуації прагнення до ідеалу може призводити до синдрому емоційного вигорання.

Синдром вигорання – складний психофізіологічний феномен, який визначається як розумове і фізичне виснаження, спричинене тривалим емоційним навантаженням. Його показниками є депресивний стан, відчуття втоми, спустошеності, брак енергії та ентузіазму, втрата здатності позитивно оцінювати власну працю та її результати, домінування негативної установки відносно роботи і життя взагалі.

Феномен професійного вигорання є гострим кризовим станом. Він може виникати внаслідок різних явищ, проте серед них важливу роль, на нашу думку, відіграє особистісний перфекціонізм, що зумовлює актуальність дослідження цього феномену із профілактичною метою.

У зарубіжній та вітчизняній психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномену перфекціонізму. У межах психотерапевтичної теорії висвітлено проблему визначення критеріїв адаптивності перфекціонізму (К. Адкінс, К. Вайттенберг, М. Ентоні, Р. Слені, Р. Свінсон, Л. Терри-Шорт, Д. Хамачек та ін.), представлено різні структурні моделі цього феномену (К. Адкінс, Б. Вікент, П. Гевітт, І. Клара, К. Паркер, Дж. Спенс, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, Р. Хелмрейч, Р. Хілл, Т. Хьюлсман, Дж. Штобер та ін.), розглянуто соціокультурні чинники перфекціонізму (А. Бек, Д. Бернс, С. Дж. Блатт, А. Пахт та ін.).

Розглядаючи перфекціонізм як негативне явище, D. Burns описує

перфекціоністів як людей, які демонструють нав'язливе, неослабне прагнення до неможливих, недосяжних цілей і оцінюють себе залежно від своїх досягнень, «вимірюючи», визначаючи свою цінність продуктивністю, успішністю [7].

A. Pacht також дає негативну оцінку перфекціонізму як прагненню до ілюзорної, хибної досконалості, яке постійно тримає людину в напрузі і тривозі. Невротичний перфекціонізм пов'язується ним із множинністю особистісних проблем та психосоматичних проявів: мігренню, депресіями, анорексією і булімією, спробами суїциду тощо [12].

Дослідження M. Adderholt-Elliot також підтвердили невротичні прояви перфекціоністської особистості: повільність, боязнь невдачі, схильність керуватися принципом «усе або нічого», нерішучість, побоювання дії, трудоголізм. Боязнь перфекціоністів бути недосконалими хоч у чомусь, страх припуститися помилки пов'язані з різними негативними переживаннями і посилюють повільність [5].

Описуючи особистість перфекціоніста-невротика, S. Blatt зазначав, що притаманне йому почуття неповноцінності й уразливості є глибинним утворенням, здатним занурити людину в нескінченний цикл саморуйнування, в межах якого будь-яке завдання або початок чогось нового стає черговим загрозливим викликом. Основна проблема перфекціоніста-невротика полягає в тому, що жодне зусилля ніколи не буває достатнім, оскільки він постійно шукає схвалення і прийняття, наполегливо намагається уникнути помилок і невдач, а будь-які обставини, що зачіпають самооцінку, породжують інтенсивний негативний афект і дистрес [6].

Характеризуючи невротичні аспекти перфекціонізму, О. Лоза виділяє з-поміж них зависокі стандарти і домагання, спотворені соціальні когніції (сприйняття інших людей як тих, що делегують високі очікування, «примус до досконалості»), персоналізацію (перманентне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на полюс найуспішніших, «життя в режимі порівняння»), негативну селекцію (вибіркова концентрація на невдачах і помилках), поляризоване мислення (дихотомічна оцінка результату діяльності), симптоми

депресії, тривоги, страх невдачі, високу соціальну тривожність, інтенсивний повсякденний стрес, картину «неадекватного рівня домагань», захисні тактики уникнення невдачі (чергування вибору серед занадто важких і дуже легких цілей), «надмобілізацію» копінг-ресурсів із переважанням уникаючих копінг-стратегій, прокрастинації і соціального уникнення [3].

Перфекціонізм – багатогранний конструкт, що несе у собі як і позитивні тенденції, так і дисфункційну природу. Для особистості негативна тенденція перфекціонізму є загрозливим явищем, адже почуття неповноцінності та вразливості призводить до сильних деформацій особистості та патологічних змін психічного здоров'я.

Питання перфекціонізму є актуальним та складним явищем, адже поєднує в собі безліч елементів, що можуть мати як конструктивну, так і патологічну значимість. Перфекціонізм має дві сторони відображення. Перша – високий рівень домагань та особистісних стандартів, активна життєва позиція, висока продуктивність, тощо. Друга – вразливість, ворожість, агресивність, занижена самооцінка, постійна емоційна напруга, нескінченне намагання досягти ідеалу. Враховуючи тиск сучасного суспільства, швидку зміну соціальних еталонів, існування високих суспільних ідеалів, ризик розвитку негативних тенденцій перфекціонізму є надзвичайно високим.

Прагнення до досконалості постає однією із рушійних сил і регулятивних принципів в житті людини і суспільства. Уявлення про ідеал формували фундамент світогляду та самосвідомості людини, задавали її місце і роль в соціумі, історичному процесі, в природі і світобудові в цілому, визначали вектор її розвитку. У психології перфекціонізм визначається як прагнення до бездоганності, досконалості, яке передбачає завищені стандарти виконання дії в поєднанні з тенденцією до надмірно критичних оцінок своєї поведінки, схильність слідувати завищеними стандартам діяльності та висувати до власної особистості надмірно високі вимоги.

Однак незважаючи на велику кількість досліджень проблеми перфекціонізму, відкритим питанням залишається вивчення впливу

перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Ключовим компонентом розвитку синдрому вигорання є стрес на робочому місці: невідповідність між особистістю і вимогами, які висуваються до неї.

О. Кононенко [2], досліджуючи феномен вигорання як вияв особистісного перфекціонізму, класифікує чинники його виникнення за двома групами. До першої групи дослідниця відносить ***суб'єктивні (індивідуальні)*** чинники, пов'язані: з особливостями особистості, віком (молоді співробітники більше схильні до ризику «вигорання»), системою життєвих цінностей, переконаннями, способами і механізмами індивідуального психологічного захисту, з особистим ставленням до виконуваних видів діяльності, взаєминами з колегами по роботі, учасниками судового процесу, членами своєї сім'ї. Сюди можна віднести й високий рівень очікувань стосовно результатів своєї професійної діяльності, значну відданість моральним принципам, неспроможність заперечувати й відмовляти, схильність до самопожертви та ін. Найбільш уразливі для вигоряння і першими виходять з ладу, як правило, найкращі працівники – ті, хто найвідповідальніше ставиться до своєї роботи, переживає за свою справу, вкладає в неї душу. До другої групи чинників належать ***об'єктивні (ситуаційні)***, безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками, наприклад: зі збільшенням професійного навантаження, недостатнім розумінням посадових обов'язків, неадекватністю соціальної та психологічної підтримки тощо.

У концепції П. Г'юїтта та Г. Флетта типологія перфекціонізму представлена трьома різновидами: суб'єктно- або особистісно-орієнтований перфекціонізм (завищені й нереалістичні вимоги, що висуваються до себе, надмірність рефлексії, самокопання і самокритика, які роблять неможливим прийняття власних вад, недоліків і невдач), об'єктно-орієнтований перфекціонізм (висування перебільшених і нереалістичних вимог до інших), і соціально-приписовий перфекціонізм (генералізоване переконання або відчуття, що інші висувають до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття [10].

У концепції Р. Фроста перфекціонізм має шість складових: особистісні

стандарти виконання діяльності (висування до себе дуже високих вимог і надання цим вимогам надмірного значення для самооцінки), занепокоєння з приводу помилок у здійснюваних діях (негативні реакції на помилки в діяльності, тенденція інтерпретувати їх як відповідник невдачі й уважати, що результатом невдачі стане втрата поваги з боку інших людей), батьківські очікування і критика (тенденція індивіда вважати, що батьки ставлять перед ним занадто складні цілі і надмірно критичні до нього), сумнів у скоєних діях (схильність відчувати, що задум не виконаний так, як має бути) і організованість, що розуміється як зосередженість на важливості та необхідності порядку й ієрархії. Р. Фрост виділяє батьківські очікування і батьківську критику як окремі, незалежні, хоч і часто пов'язані між собою складові перфекціонізму [8].

Дослідники виділяють кілька сфер, на які справляє негативний вплив перфекціонізм: емоційний стан, де в якості наслідків спостерігаються часті, навіть хронічні, переживання невдоволення собою, туги, тривоги, сорому і провини; наступна сфера – продуктивність діяльності, де найчастіше спостерігається поведінка уникнення, неможливість почати діяти, зниження продуктивності та хронічна перевтома в силу генералізації високих стандартів на всі види діяльності, в міжособистісних стосунках можливі конфлікти і розриви через надмірні вимоги й очікування від оточуючих, порівнянь себе з ними, заздрість, ревнощі. Сучасні дослідження показують, що перфекціонізм є одним із найважливіших особистісних чинників виникнення розладів афективного спектру [1].

Л. Карамушка та Т. Грубі доходять висновку, що «перфекціонізм являє собою складне психологічне утворення, що включає наступні параметри:

1) завищений порівняно з індивідуальними можливостями рівень домагань;

2) поляризована, «чорно-біла» оцінка результату власної діяльності;

3) зосередженість на невдачах і помилках при ігноруванні реальних успіхів і досягнень;

4) перманентне порівняння себе з іншими людьми при орієнтації на полюс «найуспішніших і досконалих»;

5) відчуття власної невідповідності позитивним уявлень інших людей про себе, постійне передчуття публічного викриття (синдром «самозванця»);

6) оцінка багатьох нейтральних ситуацій з позиції рівня своїх досягнень;

7) надмірні вимоги до інших і завищені очікування від їх поведінки» [1; 9].

Таким чином, синдром професійного вигорання – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження, що виражається в депресивному стані, відчутті втоми і спустошеності, нестачі енергії і ентузіазму, втраті здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці стосовно роботи і життя загалом. Наслідки перфекціонізму для емоційного стану людини, що зазнає професійного вигорання, як правило, зводяться до частих переживань незадоволеності собою, туги, тривоги, сорому і провини. Головним джерелом виникнення вигорання та його основних симптомів постає взаємодія з людьми, яка не відповідає тим вимогам і стандартам, що їх перед собою ставить перфекціоніст.

1. Карамушка Л. М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2016, Вип. 45, С. 35–40.

2. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: [монографія]. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2016. С. 234–325.

3. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 1(1). С. 122–125.

4. Мащак С. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2021. №2 (1). С. 444–452.

5. Adderholt-Elliot M. Perfectionism: What is bad about being too good? Minneapolis: Free Spirit, 1987. Pp. 2-14.

6. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist.* 1995. No. 50 (12). Pp.1003–1020

7. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1980. Pp. 34-52.
8. Frost R. The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. Pp. 449–468.
9. Grubi T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 4 (7). С. 25–31.
10. Hewitt P. L., Flett, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991. Vol. 60(3). Pp. 456–470.
11. Nealis L.J. Towards a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms. *Journal of Research in Personality*. 2015. Vol. 57. Pp. 11–25.
12. Pacht A. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. No. 39(4). Pp. 386–390.
13. Smith M.M. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. Vol. 34 (7). Pp. 670–680.

Мельник Н.М.
асистент кафедри іноземних мов
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Питання збереження та покращення ментального здоров'я особистості завжди було актуальним. Особливої гостроти воно набуло в умовах сучасності. Чинниками, які вплинули на значне погіршення ситуації у цій сфері, являються кризові ситуації в країні загалом, а зокрема, пандемія COVID-19, нестабільність соціально-економічного розвитку суспільства, особливо війна в Україні. Науковці різних таких галузей, як психологія, медицина, екологія, юриспруденція, педагогіка, досліджують дану проблему, оскільки її актуальність не може бути перебільшеною, а сама тема не є достатньо вивченою

та проаналізованою. Зацікавленість різного роду фахівців даною тематикою сприяє глибшому дослідженні проблематики і пошуку шляхів розв'язання даної проблеми.

Різні науковці інтерпретують дефініцію психічного здоров'я по різному. Деякі з них вважають, що це стан балансу та рівноваги між: – оточуючим природним і суспільним середовищем; – потребами індивіда та суспільства; – рефлексивними, емоційними, інтелектуальними, поведінковими аспектами; – особистістю та середовищем, адекватною регуляцією поведінки і діяльністю людини [2].

Молоді люди особливо реагують на нестабільність, різного роду травматичні події, які істотно впливають на самореалізацію, прояв особистісного начала в колективі та адаптацію до змін загалом.

Багатьом довелося кардинально змінити умови існування, переживши несприятливі події. Велика кількість індивідів стикнулася з посттравматичними стресовими розладами, які вплинули на їх соціальну поведінку та порушили їхню психіку. Саме проживання в країні, де ведуться бойові дії, навіть у відносно безпечному місці, а також хитка ситуація в суспільстві загалом, впливає на молодь у вигляді порушень процесу трансформації, відчуттях втрати сенсів. Наукові дослідження Е.Фромма підтверджують факт, що стан соціуму напряму впливає на психологічне здоров'я особистості. Розвиток індивіда неможливий без здоров'я суспільства.

Основою психологічного здоров'я, на думку О. Завгородньої, є здатність до інтеграції протиріч між зовнішньою та внутрішньою реальністю, яка можлива лише за умови сформованості вміння до свідомої саморегуляції, розвиненої раціонально-вольової сфери, що створює основу для соціальної адаптації, без пригнічення емоційної сфери [1].

Для того, щоб усвідомити наслідки травматичної події і станів, пов'язаних з нею, потрібно проаналізувати, в якому стані людина вважається ментально здоровою. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти

життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Загалом цей стан супроводжується поєднанням здорового духу та психіки людини з соціальним впливом. У ментально здорової молодої людини немає проблем у комунікаційній сфері, вона чудово адаптовується до нових умов, у такої людини розвинений емоційний інтелект та здатність до розв'язання проблем.

Цікаво проаналізувати явище повернення молоді (якій і так важче, ніж представникам старшого покоління), справлятися з різного роду викликами і випробуваннями) до ситуації повсякденного життя, переживши травмуючу подію. Особистість і далі функціонує, ніби знаходиться в небезпечній ситуації, що не може не вплинути на конструктивні відносини з оточуючими, соціальну поведінку в колективі. Втрата чи зміна сенсів, кардинально інше розставлення пріоритетів, гостра необхідність навчитися проживати в реаліях сьогодення призводять до розладів психо-емоційної сфери і, як наслідок, ментальних розладів загалом. Якщо раніше більшість молодих людей ставили собі за мету здобути вищу освіту, вдосконалити навички у своєму фаху, вивчати іноземні мови, то зараз багато з них не можуть зосередитися на навчанні, комунікації з однолітками, урізноманітненні соціального життя. Вони постійно проживають свій травматичний досвід, приховуючи свої істинні думки від оточуючих, згодом уникають контактів взагалі через страх засудження, а в результаті все це призводить до соціальної та пізнавальної депривації. Важливим фактором впливу на розлади ментального здоров'я молоді є дистанційне навчання, яке теж досить часто сприймається як додатковий чинник погіршення психологічного стану індивіда.

Конструктивний підхід до вирішення проблем молоді, пов'язаних з покращенням їх ментального здоров'я, залучення та підготовка більшої кількості спеціалістів, здатних надавати необхідну психологічну допомогу, впровадження культури емпатійного ставлення до осіб, які пережили травмуюючі ситуації, могли б якісно покращити існуючу ситуацію, допомогти молоді зміцнити своє ментальне здоров'я.

Темою подальших наукових пошуків буде вивчення та аналіз критеріїв стану ментального здоров'я молоді. Через неоднозначність різного роду інтерпретацій досліджуваного феномена, не розв'язаним залишається питання оцінки психологічного стану молодої людини. Важливо розглянути ментальне здоров'я в контексті специфіки середовища, особистості і подій сьогодення, а не просто, як цілісний феномен.

1. Завгородня О.В. Курганська Л.О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти: монографія К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 43–50.
2. Коцан І.Я., Ложкін, Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

Міщиха Л.П.
професор кафедри загальної та клінічної психології,
доктор психологічних наук, доцент
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

MBSR-ПРОГРАМА У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

MBSR – програма, яка покликана допомогти особистості справлятись зі стресом на основі практики усвідомленості (mindfulness).

Усвідомленість – це психічний стан, за якого індивід відстежує свої переживання, що мають місце тут і зараз, на противагу там і тоді (як складова переживання часових параметрів минулого чи майбутнього). Мовиться про вміння усвідомлено проживати кожний даний момент життя, не застрягаючи при цьому на тих життєвих ситуаціях, які вже завершені (незмінні), чи як такі, які ще не відбулись (проте особистість їх постійно актуалізує). Це здатність свідомості до інтроспекції власної діяльності.

Практика усвідомленості не нова в науці. Вона сягає своїми корінням ще буддистських традицій і полягає в тому, щоб «пробудити свідомість» і допомогти людині жити в гармонії з собою та навколишнім світом. І через самопізнання, як пізнання навколишнього, вчить цінувати кожну мить власного буття, у повній мірі проживаючи його. При цьому вчить не відчуженню від світу, а співпричетності з ним; позаяк дає розуміння і постулату «зовнішнє через внутрішнє». Відтак досвід напрацювань мудреців Сходу, майстрів дзен, які тисячоліттями досліджували цю площину свідомості був взятий і в практику роботи психотерапевтів Заходу, як поворот до вивчення власної внутрішньої природи свідомості за допомогою самоспостереження, що робить життя більш осмисленим і змістовним і накреслює шлях до мудрості.

Так усвідомленість і зосередженість на теперішньому є центральними поняттями гештальтпсихології. Мовиться про постійний контакт зі своїм внутрішнім і зовнішнім світами. Внутрішня площина усвідомлення охоплює ті процеси і події, що мають місце у тілі. Зовнішня площина репрезентує сукупність зовнішніх подій, що поступають у свідомість в якості сенсорних сигналів.

Ф. Перлз виокремлював ще середню площину, яку назвав площиною фантазування. Саме її, на думку ученого, складають фантазії, вірування, ставлення та інші мисленнєві процеси. Поготів, Ф. Перлз стверджував, що саме ця площина «відповідальна» за виникнення неврозів у людини за рахунок виключення із свідомості подій внутрішнього та зовнішнього світів. Саморегуляція організму залежить від усвідомлення теперішнього і від здібності жити в повній мірі тут і зараз [6].

Основу MBSR складає *програма Джона Кабат-Зінна (Медична Школа Масачусетського університету,1970-і рр.)[1;2;3], яка бере за основу повноту включення в життя.* Програма науково обґрунтована та рекомендована в протоколах лікування різних розладів. MBSR використовує поєднання медитації уважності, усвідомлення тіла та вивчення моделей поведінки, мислення та емоцій.

Усвідомленість – це звернення уваги на життя в теперішньому моменті, відкритість і готовність до нового досвіду, який би він не був (Д.Уінстон).

Програма зниження стресу на основі усвідомленості інтегрує в собі практику медитації, усвідомлення тіла (включаючи техніки йоги). Це здобуття досвіду усвідомленості того, як можна справлятися зі стресом.

Головний меседж MBSR-програми: ми не можемо контролювати стресори, але ми можемо контролювати свою реакцію на них.

В умовах війни, MBSR-програма покликана підтримувати фізичне і психічне здоров'я людини [4], зокрема:

-допомогти особистості справлятися зі стресом, біллю, повсякденними труднощами, долати перешкоди до реалізації власних цілей;

-переживати важкі часи з почуттям гідності та самовладання;

-перебувати в тут і тепер (переживати кожен момент життя усвідомлено), відчувати себе живим, бути в контакті із собою;

-приймати свої емоції, вирішувати проблеми;

-розвивати усвідомленість взаємодії з іншими, гармонію в стосунках (як на рівні з іншими, так і на рівні з самим собою);

-надати «доступ» до внутрішніх ресурсів для самозсцілення.

Повнота усвідомлення означає уміння особливим способом зосереджувати свою увагу на даному моменті, не судячи про нього. Мовиться про проживання життя у відчуттях його багатогранності, шансів, що дає кожна мить, можливостей та їх ресурсу для нашого розвитку. Позаяк недостатня усвідомленість даного моменту неминуче створює проблеми через несвідомі й автоматичні програми, в яких нерідко проявляють себе глибинні страхи, невпевненість тощо. І якщо це стає звичними патернами поведінки, проблеми нашаровуються, людина втрачає віру в свої можливості, у неї виникає відчуття, що вона «випала з життя».

За допомогою практики усвідомленості (*mindfulness)* людина отримує прямий доступ до власних внутрішніх ресурсів не тільки для виходу із «глухого кута», але й для власної трансформації глибинних процесів прийняття себе,

можливостей тощо.

MBSR-програма охоплює щоденні практики медитації, ведення щоденника з аналізом роботи. Медитація допомагає прожити життя з повним «доступом» до всього спектру свідомих і несвідомих процесів. Практики майндфулнес можна розуміти як неосудне прийняття та дослідження власного досвіду, включаючи відчуття тіла; думки, емоції, імпульси та спогади, з метою зменшення стресу.

Медитація охоплює такі техніки, як: сканування тіла (увага на різних тілесних відчуттях), концентрація, дихальні вправи. Використовуються практики усвідомленої йоги, де не скільки увага сконцентрована на точності виконання йогівських асан (вправ), скільки на усвідомлення тілесних і психічних проявів. Використовуються практики роботи з думками, мислеформами, що розвиває здатність до самоспостереження за власним внутрішніми психічними процесами, усвідомленням.

Цінною є практика «Stop» [7], що розвиває усвідомленість у процесі переживання стресової ситуації.

S = Stop /Зупинка

T = Take a breath /Зробити вдих

O = Observe /Спостерігати

P = Proceed /Продовжити

Заслуговує на увагу практика «Радикальне прийняття» [5] і робота з формулою:

Біль x Присутність = Свобода.

І протилежна їй формула:

Біль x Опір = Страждання.

Мовиться про радикальне прийняття себе через увагу до фізичних і психічних станів і прийняття (а не спротив) всього того, що сама людина переживає, заперечує. Звідси вона вчиться приймати себе, коли усвідомлює про пастки самоосуду, спротиву, самокритики. Не втікати від болі, а досліджувати її, не тікати від стресу, а вивчати його, зокрема : де він в тілі, який образ,

асоціація, відчуття (задіяти всі органи відчуття в описі і характеристиці), прийняти, проаналізувати, і врешті-решт – відпустити. Невідомість, спротив самі по собі викликають ще більше болі. Майндфулнес-практики вчать досліджувати, знайомитись, вивчати всі ці стани, а не тікати від них. Важливо знайти в тілі і гармонійні зони, зосередившись на них, як на ресурс.

Вагоме місце займає практика дихання (багато варіантів і технік дихальних вправ), що слугує не тільки засобом заспокоєння, релаксації, але й сприяє гармонізації психічних станів, а відтак і правильному прийняттю рішення (не в стані емоційного збудження).

Таким чином, MBSR-програма є ресурсною у подоланні стресових ситуацій. Вона може успішно застосовуватись у практиці роботи клінічних психологів, психотерапевтів, як один з ефективних підходів до проблеми зниження та подолання стресових ситуацій особистості, і зокрема, в умовах війни.

1.Jon Kabat-Zinn Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Bantam Books, 2013.
2.Кабат-Зинн Дж. Практика медитации. Или искусство настоящего момента.М.: Эксмо, 2013. 272 с.
3.Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там.Осознанная медитация в повседневной жизни. *Режим доступу*: https://knizhnik.org/dzhon-kabat-zinn/kuda-by-ty-ni-shel--ty-uzhe-tam/1
4.Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168. *Режим доступу*: https://www.researchgate.net/publication/342412218_Psihicne_zdorov%27a_ak_skladova_osobistisnogo_blagopolucca
5.Pain x Resistance = Suffering - Tara Brach. *Режим доступу*: https://www.youtube.com/watch?v=O8exWpcngc&list=PLbiVpU59JkVam6fBJDZPRfiDLqJPZUQ7z&index=8
6.Perls.F/Gestalt therapy verbatim/Lafayette, Calif. :Real People Press, 1969.
7.STOP: A Short Mindfulness Practice - Susan Bauer-Wu. *Режим доступу*: https://www.youtube.com/watch?v=WaszqhPCWX0&list=PLbiVpU59JkVaBEpMXq4bsYvoHISIBNiRU&index=4

Морозова-Йоханнессен О.В.,
аспірант
(*Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського*)
https://orcid.org/0000-0003-0261-6231

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЙРОХОРЕГРАФІЧНИХ МЕТОДІВ

Сучасність ставить перед особистістю все нові виклики. Спочатку соціально-комунікативні деструкції, зумовлені світовою пандемією, згодом – військове вторгнення, що спричинило численні людські жертви, масові психічні травми, стреси, тривалі нервові напруження. Особливо негативного впливу у такі часи зазнають дитячі аудиторії, які у таких умовах втрачають батьків, домівку, звичні соціальні комунікації. В означених вище умовах особливо важливим є формування співчуття, співпереживання. Це дає змогу краще зрозуміти інших, покращити їх емоційний стан і сформувати в особистості, що є споглядачем, слухачем інших про пережиті психотравмуючі події таку важливу в гумананістичному плані особистісну рису як емпатія, проявом якої найчастіше є співчуття й співпереживання.

Формуванню емпатії доцільно приділити особливу увагу у дитячому віці. Особливо сенситивним до формування емпатії є молодших шкільний вік. Адже це період, у який відбувся частковий перехід ігрової діяльності у навчальну, ще триває активний процес наслідування дій і вчинків ровесників, дорослих, педагогів, здійснюється подальше пізнання навколишнього світу, розкриваються нові аспекти міжособистісної комунікації, формується усвідомлене ставлення до міжособистісних взаємин.

Діти молодшого шкільного віку у більшості випадків ще не проявляють повною мірою здатність до ідентифікації емоційного стану інших, але старт цього процесу безумовно вже відбувся. Тому у цей віковий період дуже важливо спрямувати процес формування емпатії молодших школярів у конструктивне русло. Це можливо здійснити через освітньо-виховний вплив, психологічний

супровід і підтримку. Але при виборі методів роботи з молодшими школярами у напрямі розвитку емпатії потрібно враховувати специфіку цього вікового контингенту. Як відомо, ці діти належать до покоління Z, цифрового покоління, спрямованим на креативність, інноваційність; пластичність розуму [4, 188, 195]. Вони комфортно почувають себе у віртуальному світі та легко поєднують його з реальністю, характеризуються «кліповим мисленням» (Бабійчук Т.В.) [3, 9], не вміють довго концентруватись на одній позиції, потребують лаконічності подання інформації. У таких дітей фіксується спад у здатності до співпереживання, емпатії, «нудьгування мозку» (Жога М.М., Острянко Т.С.) [8, 34, 35], трансформація уявлень про призначення та цінності (Великий Ю.Ю.) [6, 255, 256], гнучкість, нетерплячість, високе ціннісне ставлення до особистого досвіду й почуттів (Решетніков О.В.) [12, 4, 9]. Тому такий цільовий контингент потребує пошуку, апробації й упровадження найбільш ефективних форм і методів роботи з ним (Черняк Д.С.) [18, 22, 23]. Традиційні методи, зокрема бесіди, лекції, ігри, мистецькі вправи при формуванні емпатії у представників такого покоління не матимуть суттєвого ефекту.

Оскільки сучасне покоління молодших школярів є діяльним, спрямованим на різні види активностей, їх швидку трансформацію, візуально орієнтованим, то для формування емпатії у них доцільно використати метод, побудований на консолідації кількох видів діяльності. Одним із таких методів є нейрохореографія, що побудована на поєднанні емоційного і візуально-сюжетного впливу на особистість та залучає до одночасної роботи всі типи чуттів, спрямована на поліпшення роботи мозку за допомогою різних органів чуття.

Метод нейрохореографії дає змогу поєднати арт-терапію, музику, хореографію, синхронізувати музику й рухи, консолідувати моторно-емоційну сферу особистості. У такий спосіб досягається активізація недавно відкритих мозкових структур, названих дзеркальними нейронами. Теорія дзеркальних нейронів базується на вченнях таких дослідників, як: В. Рамачандран, Д. Ріццолатті, В. Романюк, Д. Свааб, Д. Сігел, Р. Харі, М. Якобоні. Саме

дзеркальні нейрони відіграють провідну роль у в ідентифікації головним мозком одного суб'єкта головного мозку іншої особистості, чим досягається розуміння емоцій і почуттів інших, здатність до співпереживання і співчуття (В. Романюк) [13, 42; 14, 152-159].

Завдяки дзеркальним нейронам спогляданням суб'єктом дій чи емоційних станів інших людей активізує у мозку сигнали, аналогічні перебування самого споглядача в тотожних ситуаціях і емоційних станах [16, 52, 54]. Це є важливою передумовою формування емпатії, адже тільки точно чи приблизно ідентифікувавши емоційний стан іншої людини, суб'єкт може проявити співчуття чи співпереживання як найважливіші форми емпатії.

Для формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку важливим є процес наслідування дій і обов'язково емоцій дорослих. Це теж досягається через участь дзеркальних нейронів, бо вони знаходяться в асоціативних зонах кори великих півкуль і зв'язують сенсорні і моторні відділи [15, 180–191]. Активізація окремих мозкових структур особливо важлива саме у дитячого віці, у період активного формування нейронних зв'язків [7; 17, 134].

Як описано вище, пропонований нами метод нейрохореографії для формування емпатії продиктований важливістю активізацію відповідних мозкових структур. Водночас, окрім побудови відповідних нейронних зв'язків, нейрохореографія є дотичною до танцювального мистецтва. Як слушно відмічають Д. Фредберг, М.Максимов, Б. Монтеро, А. Крись, Т. Борисова, завдяки використанню мистецтва танцю закладаються передумови для резонування емоцій інших, комунікаційний вплив на суб'єктів взаємодії, проекція емоційного стану інших, емоційного відгуку на переживання й почуття інших [1, 197–203; 2, 231– 242; 5, 119, 120; 9, 163; 10, 50].

Отож, у межах використання для формування емпатії у молодших школярів методу нейрохореографії поєднуються мистецька складова, тілесні техніки, вибудовуються відповідні нейронні зв'язки у мозку людини, активізується емоційний відгук особистості на візуалізовану дійсність. Це є базою для формування емпатії у молодшому шкільному віці. У результаті

використання методу нейрохореографії для формування емпатії у молодших школярів створюються умови для підвищення ступеня прояву позитивних характерологічних рис особистості й нівеляції негативних.

1. Freedberg D., Gallese V. Motion, Emotion and Empathy in Aesthetic Experience. *Trends in Cognitive Science*.2007. Vol. 11. № 5. P. 197–203.
2. Montero B. Proprioception as an Aesthetic Sense. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*. 2006. № 64(2). P. 231– 242.
3. Бабійчук Т.В. Сучасна медіаосвіта: відеофрагменти художніх творів на заняттях української мови та літератури в педагогічному коледжі. Житомир, 2017. 372 с.
4. Бондаренко Н.В. Українська школа – Z: меседжі нової влади щодо освіти і науки в Україні.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/716866/1/BNV_2019_NY_conf.pdf (дата звернення: 24.09.2022).
5. Борисова Т. В. Формування емоційної культури молодших школярів засобами театральної діяльності на уроках мистецтва. Педагогічна *освіта: теорія і практика*. 2020. Вип. 29. С. 111-122.
6. Великий Ю.Ю. Діти-міленіали початку XXI СТ. Вісник ХДАК. 2018. Випуск 53. С. 250-257.
7. Дем`яненко Б. Т., Ратинська І. В. Майндфулнес засіб формування емоційного інтелекту та метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис*. Вип.40. Спеціальна психологія. С. 127-137.
8. Жога М.М., Острянко Т.С. Особливості розвитку дітей цифрового світу. Юність науки – 2018: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 11-12 квітня 2018р.) : у 2-х ч. / Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, 2018. Ч. 2. С. 33-35.
9. Крись А. І. Специфіка естетичного сприйняття сценічної бальної хореографії. *Вісник КНУКіМ*. Серія: Мистецтвознавство. 2019. Вип. 40. С.161-166.
10. Максимов М. Роль мистецтва в соціалізації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2014. №1. С. 49-52.
11. Носова Н.В. Проблема співпраці поколінь x, y та z в сучасній школі. Традиційні та інноваційні підходи у сфері сучасних педагогічних досліджень: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 16 березня 2020 року). К.: Центр прогресивної освіти «Генезум», 2020. С. 27-30.
12. Решетніков О. В. Поколение Z и недалекое будущее рынка труда. URL: http:// иосл.рф/ books/ soc_obrazovanie (дата звернення: 24.09.2022).
13. Романюк В. Л. Емпатія як складова соціального здоров'я людини. Zbior artykułow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej

«Osiągnięcia naukowe, rozwój, propozycje» z okazji 200-lecia Uniwersytetu Warszawskiego" (29.09.2016 - 30.09.2016) Warszawa: Wydawca: Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. С. 39-43.
14. Романюк В.Л. Дзеркальні нейрони та проблеми когнітивної психофізіології. Наукові записки: Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 12. Сучасні дослідження когнітивної психології. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2009. С. 152-159.
15. Седих К.В. Чинники і механізми змін в процесі психотерапії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету*. Серія «Психологія». 2013. Вип.45. Ч. 1. С. 180–191.
16. Серковска-Монка Я. Що нейронаука може внести до дидактики? *Наукові записки РДГУ*. 2017. Вип. 17(60). С. 51-55.
17. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию; пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
18. Черняк Д.С. Дидактичні та соціально-психологічні особливості при навчанні поколшня Z. Scientific and pedagogic intemship. Wloclawek, Republic of Poland November 4- December ІЗ. 2019. С. 20-23.

Назарук Н. В.,
доцент кафедри педагогіки та психології,
кандидат психологічних наук
*(Івано-Франківський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти, Україна)*

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Синдром відкладеного життя - це психологічний феномен, який людина відчуває тоді, коли її життя наче зупиняється або “встає на паузу”. В такому разі вона наче чекає на певний момент: повернення додому, закінчення війни чи інших переломних ситуацій, які “повернуть справжнє життя” [1].

Це психологічний феномен, за яким людина постійно переживає за минуле чи майбутнє. Вона не може жити у проміжку тут і тепер. Людина, яка чекає на закінчення війни, переживає за майбутнє, що не має конкретного терміну настання. Часто підґрунтя такої поведінки – дитинство. Людину

хвалили лише за досягнення: “Ти можеш відпочити тільки після виконаної роботи” [4].

Тривале перебування в такому стані негативно впливає на всі сфери життя людини: професійну, особисту, соціальну тощо. Синдром відкладеного життя може призвести до формування хибних уявлень про себе та своїх пріоритетів, а також стати причиною розвитку апатії чи депресії [1].

Синдром відкладеного життя зазвичай притаманний людям віком від 20 до 40 років. Адже підлітки не завжди схильні аналізувати своє життя, а люди старшого віку вже не мають на це часу та не живуть майбутнім – намагаються втілити свої бажання зараз [3].

Наразі в Україні синдром відкладеного життя найчастіше проявляється у внутрішньо переміщених осіб, а також у тих людей, які тимчасово виїхали за кордон, втікаючи від війни. Такі люди не дозволяють собі жити сьогоднішнім днем: не шукають роботу; не знайомляться з новими людьми; не інтегруються в новій громаді; не купують собі нічого нового. Фізично люди із синдромом відкладеного життя можуть зробити будь-що з переліку, але вони просто не дозволяють собі цього робити. Натомість — чекають на слушний момент [1].

Минув рік війни. За цей час люди поділилися на три категорії:

- З ресурсною психікою без комплексних травм. Вони мають сили продовжити життя, навіть попри війну.
- Ті, хто затримався в проміжній фазі. Вони ніби хочуть продовжувати життя, але щось постійно їх зупиняє та повертає на декілька кроків назад. Їм також притаманне сильне почуття провини.
- Люди, які залишилися в тому стані, що й у перший день війни. Зазвичай саме вони агресивно реагують на бажання інших жити далі. Вони не сплять, не їдять, постійно читають новини та забороняють собі будь-які задоволення. Проблема останніх може бути не лише у внутрішньому бажанні, а й у порушенні роботи нейромедіаторів мозку. Тому слід вчасно звернутися до сімейного лікаря [4].

Синдром відкладеного життя – це стан людини в очікуванні сприятливого часу для щасливого життя. Виділяють наступні ознаки синдрому відкладеного життя: жити думками про безхмарне майбутнє; постійно очікувати слушного моменту; відкладати чи навіть забороняти собі насолоджуватись приємними моментами, квітами, кавою, шоколадом, переглядом комедійних фільмів тощо; відчувати себе спостерігачем власного життя [2].

Людей, які страждають на синдром відкладеного життя, можна розділити на три групи.

1. Фанатично йдуть до цілі. Це може бути освіта за кордоном або пошук нової роботи. Доки людина не отримає бажане, вона не зможе жити зараз і вестиме обмежений спосіб життя, заборонятиме собі ті речі, що перешкоджатимуть її меті. Вона також може відрізати соціальні зв'язки з близькими, чим вплине на стосунки з ними. І лише після того, як здобуде освітній ступінь чи отримає підвищення, стане вільнішою у своїх почуттях і діях.

2. Відкладають свої мрії, адже сконцентровані на досягненні чужих цілей. Ця історія поширена серед сімейних пар, коли один партнер вкладається в цілі іншого, так відтерміновуючи власні бажання на потім. Для себе ж час з'явиться тоді, коли мрія партнера буде досягнута. Однак підсвідомо це може спричинити дискомфорт через пригнічення особистих бажань. Тому в стосунках можуть з'являтися образи, напруга, зневіра та докори. Працювати така людина також може незацікавлено, виконуючи рівно стільки, скільки від неї вимагають.

3. Обирають стратегію вичікування, адже мають невелику кількість ресурсу. Така людина сподівається, що омріяне прийде саме собою, і життя зміниться без докладання додаткових зусиль. Коли це станеться – невідомо. У таких людей немає конкретної події, після якої життя «налагодиться». Але вони вірять, що така ситуація є. Поки вона не відбувається, люди економлять свій ресурс, якого і так небагато. Вони не експериментують, бо вірять, що краще притримати сили на потім. Тут може виникнути й підвищена цікавість до життя інших, адже своє видається не вартим уваги [3].

Щоб перестати відкладати життя на потім, варто скористатися таким прийомом: намалювати піраміду, яку поділити на три горизонтальні сектори:

1. **Нижній — сектор контакту з тілом**. Відокремте для себе щоденні ритуали догляду за собою. Це можуть бути фізичні вправи, особиста гігієна, дієта.
2. **Середній — контакти з соціумом**. Сюди потрібно вписати звички, які ви можете використовувати в звичайному житті. Наприклад, вітання з сусідами чи продавцями, похід з подругою на каву тощо.
3. **Верхній — контакт із собою**. Зверніть увагу на свої бажання, які допоможуть вам "залишатися на плаву". Часто люди у важких ситуаціях вирішують вести щоденник, в якому щодня записують слова вдячності або діляться переживаннями [1].

1. "Давай після війни": що таке синдром відкладеного життя, як помітити його у собі і подолати. URL: https://tsn.ua/ukrayina/davay-pislya-viyni-scho-take-sindrom-vidkladenogo-zhittya-yak-pomititi-yogo-u-sobi-i-podolati-2227225.html
2. Клевака Л.П., Горбенко Ю.Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості. Збірник наукових матеріалів ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції 2-3 червня 2022 року.* Полтава. 2022.
3. «Після перемоги я відчую щастя». Що таке синдром відкладеного життя. URL: https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/simple-words/329051-pislya-peremogi-ya-vidchuyu-schastya-scho-take-sindrom-vidkladenogo-zhittya
4. Синдром відкладеного життя: як вийти з цього стану. URL: https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/sindrom-vidkladenogo-zhittya-yak-viyti-z-cogo-stanu-2045224.html

Нагорна Н.С.,
декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
кандидат психологічних наук доцент
(Національний університет «Чернігівська політехніка», Україна)

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Виклики нашого сьогодення (політичні, громадянські, соціальні, психологічні, безпекові, інформаційні та багато інших) продовжують впливати на психологічне благополуччя особистості. Окрім високого рівня життєвої та професійної динаміки, мультизадачності та обмеженості часу, як життєвого ресурсу, українському суспільству довелось зіштовхнутись також із стрес-чинниками, що пов'язані з війною. Таке навантаження на особистість не могло не позначитися на рівні психологічного благополуччя, особливо у перші тижні широкомасштабного вторгнення рф в Україну, коли відбулось руйнування попередніх сценаріїв життя, побудованих цілей, шляхів їх досягнення, перспектив майбутнього, а відтак, і життєвих сенсів. Однак, завдяки професійній допомозі, освоєнню нового досвіду, адаптаційним механізмам – на індивідуальному рівні, та успіхам українських військових – на рівні суспільства, особистість, в умовах війни, продовжує пропрацьовувати новий образ бажаного майбутнього. Саме тому, наукова проблема психологічного благополуччя отримує нове актуальне значення та потребу в дослідженні.

Відтак, вітчизняні дослідниці Є. Савіцина та С. Бабатіна [3], вивчаючи функціональну модель психологічного благополуччя особистості, приходять до висновків, що досліджуване явище включає в себе три такі компоненти, як: самоактуалізація, що проявляється через автономію; самореалізація, як наявність сформованої мети та цілей життя особистості; самодетермінація, що відображається через відповідний рівень самооцінки індивіда. На думку авторок, результатом розвитку цих складових є збалансована часова

перспектива особистості, що відіграє першочергову роль у психологічному благополуччі.

Ґрунтовне дослідження проблеми психологічного благополуччя здійснила Л. Сердюк [4], котра охарактеризувала дане поняття як комплексну категорію, що відображає ступінь спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (тобто бажане майбутнє), а також ступінь реалізованості цієї спрямованості (тобто реальна оцінка досягнень бажаного майбутнього). Однак, на думку дослідниці, динамічний характер виразу тих чи інших аспектів спрямованості особистості на позитивне функціонування вказує на те, що психологічне благополуччя є мотиваційним параметром у формуванні життєстійкості та ціннісно-смислових орієнтацій індивіда. Авторка приходить до висновків, що психологічного благополуччя, як конструкт, несе в собі особистісний потенціал, який реалізується завдяки внутрішнім ресурсам. Останні накопичуються крізь призму осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив [4].

Про взаємозв’язок психологічного благополуччя та реалізацію особистісного потенціалу особистості також свідчать результати досліджень К. Ріфф, О. Ширяєвої та Ю. Олександрова та багатьох інших.

Досвід травматичних подій, які пережило та продовжує переживати українське суспільство, необхідно зауважити, що має специфічне відображення на розкритті особистісного потенціалу особистості. З одного боку, було піднято неабиякий ресурс у прагненні до виживання, боротьби та допомоги іншим, слабшим; з іншого боку – задоволення вітальних потреб, фрустрація та необхідність у підтримці. Оскільки питання психологічного благополуччя та особистісного потенціалу безпосередньо пов’язано із емоційною стійкістю, відчуттям безпеки та комфорту, відкритістю, довірливістю та залученістю до взаємодії, то в сучасних умовах життя в Україні особистість, дуже часто, потребує сторонньої допомоги для подолання складних життєвих ситуацій. Саме на підтримку таких полярних, однак не менш важливих, запитів у

допомозі українському суспільству та конкретним індивідам було спрямовано активність різного роду служб та закладів.

Фахову діяльність в питанні підтримки різних аспектів життєдіяльності особистості, а відтак і психологічного благополуччя, реалізують, наразі, як державні установи й заклади, так і недержавні організації, благодійні фонди та приватні структури, в тому числі й соціальне підприємництво. Кожен з цих суб'єктів допомоги зробив свій неоціненний внесок у зменшення прояву складної життєвої ситуації особистості, відновленні її особистісного потенціалу та психологічного благополуччя.

Проте, повертаючись до наукових трактувань психологічного благополуччя, що висвітлені вище, та, вкладаючи у дане поняття прагнення (як мотиваційний аспект) та поведінку особистості щодо реалізації своїх прагнень (як операційний аспект) задля розвитку особистісного потенціалу, варто відмітити, що саме соціальне підприємництво може сприяти соціальній реінтеграції особистості [1]. Що, в свою чергу, позначається на її суб'єктивній оцінці свого психологічного благополуччя у перспективі.

Розглядаючи соціальне підприємництво як соціальний феномен, що, використовуючи бізнес-підходи, сприяє соціальним змінам на рівні громади [2], слушно розкрити особливості варіантів залучення особистості до діяльності соціального підприємництва. Так, індивід може започаткувати своє власне соціальне підприємство, що функціонуватиме як бізнес-суб'єкт та матиме конкретний вираз у реалізації своєї соціальної місії в громаді. І це високий рівень залучення (партисипативності) особистості. За даного варіанту розкривається особистісний потенціал індивіда через створення та провадження підприємництва, що відбулось на основі трансформації ціннісно-смислових орієнтирів особистості, напрацювання життєвих сценаріїв сьогодення та майбутнього. Також, велике значення для соціальних підприємців має реалізація соціальної місії у вигляді конкретної підтримки (в тому числі у розкритті особистісного потенціалу) визначеній цільовій аудиторії з числа нужденних громадян. І якраз отримання такої підтримки від соціального підприємництва,

що сприяє формуванню нового соціального досвіду особистості, аналізу наявних у неї ресурсів для впровадження бажаних змін у майбутньому, варто вважати низьким рівнем залучення (партисипативності) індивіда. Однак, необхідно зазначити про виділення середнього рівня, коли людина може долучитися до діяльності соціального підприємства як найманий працівник, котрий належить до категорії нужденних громадян (з низьким рівнем конкурентоздатності на ринку праці). В цьому варіанті особистість відрізняється від звичайного споживача соціальної підтримки більш високим рівнем активності, не лише прагненням до змін, а й реальними кроками, що вже зроблені на шляху до поставлених цілей. Це можливо завдяки прийняттю та визначенню себе, свого ставлення до соціальних змін, психологічному наснаженню та розвитку різилієнтності особистості.

Таким чином, здійснений нами огляд вказує на перспективність розгляду соціального підприємництва як інструменту, що сприяє особистісному та професійному зростанню особистості, набуттю нею нового соціального досвіду, утвердженню розуміння про необхідність та можливість соціальних змін у її життєдіяльності, а також у життя громади та суспільства.

1. Нагорна Н.С. Активність недержавних організацій та соціального підприємництва як чинник реінтеграційного впливу на особистість у сучасних умовах. ***Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*** **:** матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (23–24 вересня 2022 р., м. Київ) Львів - Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 113-116
2. Нагорна Н.С. Дослідження понятійного контуру соціального підприємництва у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2022. Т.33 (72). №2. С. 97-103
3. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості :* зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, (14 травня 2020 р., м. Херсон). Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316-319
4. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133

5. Сердюк Л.З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2021. № 2-3 (23). С. 91-99.
6. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727.

Новоселюк В.В.
Магістрантка ОП «Психологія»
Кафедри соціальної психології
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника)*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Психолог - це фахівець, який займається дослідженням людської психіки, виявляє закономірності її функціонування та відповідно надає рекомендації щодо її корекції та поліпшення.

Основним завданням психолога є допомога людям у вирішенні психологічних проблем, таких як депресія, тривога, страх, посттравматичний синдром тощо. Психолог може працювати в різних сферах, наприклад, в освіті, медицині, бізнесі, соціальній сфері, спорті тощо.

Для успішної професійної діяльності психолог повинен мати високий рівень знань та навичок у своїй області, бути вмілим у спілкуванні з людьми різного віку та соціального статусу. Важливим аспектом роботи психолога є відповідальність за психічне здоров'я та благополуччя своїх клієнтів, тому професіоналізм, етика та конфіденційність є ключовими показниками якості його роботи [1, с.98].

Для того, щоб зробити успішну кар'єру в цій галузі, психологу необхідно проявляти професійну компетентність, вміти працювати з клієнтами та партнерами, а також володіти здатністю до саморозвитку та підвищення

кваліфікації. Ці якості допоможуть будувати свій імідж у суспільстві як кваліфікованого та досвідченого спеціаліста.

Важливість іміджу для професійної діяльності психолога полягає в тому, що імідж відображає професійну кваліфікацію та впливає на довіру до фахівця з боку клієнтів. У клієнтів, які шукають допомоги психолога, зазвичай присутня вимогливість до його зовнішнього вигляду та стилю спілкування. Тому психолог повинен мати певний стиль, який відповідає його професійній кваліфікації та рівню знань.

Крім того, довіра є важливим аспектом взаємин між психологом та клієнтом. Імідж психолога може впливати на відношення клієнтів до нього. Якщо психолог має позитивний імідж, його клієнти будуть більш схильні довіряти йому та сприймати його як експерта у своїй галузі.

Крім того, імідж психолога також впливає на взаємодію з іншими професіоналами, такими як лікарі, вчителі, соціальні працівники тощо. Якщо психолог має певний позитивний імідж, його будуть більш серйозно сприймати та довіряти у взаєминах.

Отже, формування позитивного іміджу є важливим елементом професійної діяльності психолога. Це включає в себе не тільки зовнішній вигляд та стиль спілкування, а й професійну кваліфікацію, здатність ефективно працювати з клієнтами та розвивати свої навички та знання.

Персональний імідж - це спосіб, яким людина представляє себе іншим. Кожен індивід має свій унікальний персональний імідж, який формується на основі ряду факторів, таких як зовнішній вигляд, поведінка, мовлення, стиль спілкування, та інші. Основною метою формування персонального іміджу є відображення своєї особистості та довіра людей до вас [4, с.96].

Компоненти персонального іміджу можуть бути фізичними, такими як зовнішній вигляд, одяг, манери поведінки та нефізичними, такими як спосіб спілкування, професійні здібності, етика та інші особистісні характеристики.

Зовнішній вигляд - один з ключових компонентів персонального іміджу. Це охоплює одяг, зачіску, макіяж, та інші фізичні аспекти. Зовнішній вигляд

може відображати професійність та впевненість, а також створювати перше враження про людину. Важливо, щоб зовнішній вигляд був відповідним для конкретної професії.

Поведінка - це також важлива складова персонального іміджу. Це охоплює манери поведінки, голос, жестикуляцію та інші елементи, які можуть впливати на сприйняття людини оточуючими. Важливо, щоб поведінка була відповідною до ситуації та відображала професійність та повагу до оточуючих.

Мовлення - ще один важливий компонент персонального іміджу. Стиль мовлення може відображати рівень освіти, професійні здібності, стиль спілкування та інші аспекти. Важливо, щоб мовлення було ввічливим, грамотним та чітким. Психолог повинен бути вмілим у спілкуванні з різними людьми та мати здатність до адаптації стилю спілкування до потреб клієнтів.

Професійні здібності та компетенції - ще один важливий елемент персонального іміджу. Психолог повинен мати високий рівень знань та навичок у своїй області, а також здатність до постійного самовдосконалення та підвищення кваліфікації.

Етика та конфіденційність - важливі складові персонального іміджу. Психолог повинен дотримуватися високих стандартів етики та професійної поведінки, а також забезпечувати конфіденційність клієнтської інформації.

Емоційний інтелект - це здатність розуміти і керувати власними емоціями, а також розуміти та відчувати емоції інших людей. Це важлива складова успішного міжособистісного спілкування і професійного розвитку, зокрема для психолога.

Психологічна стійкість - це здатність психологів зберігати емоційну стійкість і контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Це особливо важливо в роботі з пацієнтами, які можуть бути в стані емоційного стресу або травми.

Здатність до саморозвитку - це здатність психологів до постійного вдосконалення своїх знань та навичок, а також до самоаналізу та самокритики.

Ефективність у роботі це здатність психологів до виконання своїх професійних обов'язків вчасно та ефективно, у тому числі до здійснення

адекватних дій у непередбачуваних ситуаціях [3, с.154-155].

Отже, персональний імідж психолога складається з різних компонентів, які відображають його професійну кваліфікацію, вміння спілкуватися та етику. Це допоможе психологу будувати довіру та сприйняття в суспільстві як кваліфікованого та досвідченого фахівця.

Емоційний інтелект є одним з ключових компонентів персонального іміджу. Він включає в себе здатність розуміти та управляти своїми власними емоціями, а також розуміння та співпереживання з емоціями інших людей.

Одним з провідних вітчизняних дослідників емоційного інтелекту є Хоменко О.В, яка вивчає зв'язок між емоційним інтелектом та успішністю професійної діяльності психолога. У своїх дослідженнях вона звертає увагу на такі складові емоційного інтелекту, як саморегуляція, емпатія, соціальна компетентність та мотивація до досягнення успіху [5, с.7-8].

Ще одним вітчизняним дослідником емоційного інтелекту є Волощук І.В, яка вивчає зв'язок між емоційним інтелектом та ефективністю професійного спілкування психолога з клієнтами. У своїх дослідженнях вона звертає увагу на такі аспекти емоційного інтелекту, як розуміння емоцій клієнта, сприйняття та вираження власних емоцій, а також здатність контролювати власні емоції у складних ситуаціях [1, с.95-96].

Також варто згадати дослідження Кравець О.В., яка вивчала вплив емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності психолога в контексті розвитку ділових відносин. У своїх дослідженнях вона звертає увагу на такі аспекти емоційного інтелекту, як співробітництво, лідерство, емоційна стабільність та здатність до управління емоціями в колективі [4, с.96].

Загалом, вітчизняні дослідники активно вивчають тему емоційного інтелекту як чинника формування персонального іміджу майбутнього психолога. Вони звертають увагу на різні складові емоційного інтелекту та їх вплив на професійну діяльність психолога у різних сферах.

У психології емоційний інтелект виступає важливим елементом професійних компетенцій психолога. Здатність розуміти емоції та поведінку

своїх клієнтів може допомогти психологу створити більш довірчі та ефективні відносини з ними.

Крім того, емоційний інтелект також впливає на стиль спілкування психолога. Здатність до співпереживання та розуміння емоцій може допомогти психологу збільшити рівень емпатії, що є важливим аспектом роботи з клієнтами.

Наприклад, якщо психолог має високий рівень емоційного інтелекту, він може розуміти, що може спричиняти стрес або тривогу у своїх клієнтів та знати, як з ними ефективно працювати.

Також, емоційний інтелект може допомогти психологу поводити себе професійно в різних ситуаціях. Наприклад, важливо мати здатність контролювати свої емоції в складних ситуаціях та не допускати їх впливу на професійну діяльність.

Отже, емоційний інтелект є важливим елементом персонального іміджу психолога, який може допомогти підвищити його професійну компетентність та ефективність у роботі з клієнтами.

Емоційний інтелект може впливати на імідж психолога. Це відбувається через кілька каналів взаємодії з клієнтами та іншими професіоналами.

По-перше, якщо психолог має високий рівень емоційного інтелекту, це впливатиме на відносини з його клієнтами. Здатність розуміти та співпереживати з емоціями клієнтів може допомогти психологу створити більш довірливі та ефективні відносини з ними. Клієнти будуть більш схильні довіряти психологу, який проявляє співчуття та розуміння їхніх емоційних потреб.

По-друге, емоційний інтелект впливатиме на ефективність роботи психолога зі своїми клієнтами. Здатність розуміти та контролювати свої власні емоції може допомогти психологу бути більш ефективним у роботі з клієнтами та уникати можливих конфліктів. Крім того, психолог з високим рівнем емоційного інтелекту знаходитиме ефективніші способи вирішення проблем клієнтів та забезпечувати кращу якість професійної допомоги.

По-третє, емоційний інтелект може впливати на взаємодію психолога з іншими професіоналами, такими як лікарі, соціальні працівники, педагоги та інші. Психолог з високим рівнем емоційного інтелекту буде більш ефективним у комунікації та співпраці з іншими професіоналами, що може вплинути на поліпшення якості надання професійної допомоги [4, с.102].

Загалом, емоційний інтелект впливатиме на імідж психолога, як професійної особистості. Якщо психолог має високий рівень емоційного інтелекту, це сприятиме його успішній кар'єрі, забезпечуючи підвищення довіри клієнтів та інших професіоналів, а також підвищення його професійної репутації.

Однак, важливо зазначити, що емоційний інтелект не є єдиним фактором, який впливає на імідж психолога. Інші фактори, такі як професійна кваліфікація, етика та конфіденційність, а також спосіб спілкування, також можуть впливати на сприйняття психолога як професійної особистості.

Отже, емоційний інтелект впливає на імідж психолога як професійної особистості. Здатність розуміти та управляти емоціями, а також співпереживати з емоціями клієнтів та інших професіоналів, допоможе психологу створити більш довірчі та ефективні відносини, підвищити якість професійної допомоги та підвищити його професійну репутацію. Враховуючи значення емоційного інтелекту для професійної діяльності психолога, необхідно розвивати його в процесі професійної підготовки. Для цього можна використовувати різноманітні практичні завдання, тренінги та симуляційні вправи, що допоможуть підвищити рівень емоційного інтелекту та розвинути необхідні навички для професійної діяльності психолога.

1. Волощук І.В. Емоційний інтелект як чинник формування професійної компетентності майбутніх психологів. Педагогіка вищої та середньої школи, 40, 2014. 95-101.
2. Головченко О.В. Емоційний інтелект майбутніх фахівців соціальної сфери: проблеми та перспективи дослідження. Молодий вчений, 7(33), 2016. 188-190.

3. Жмурко І.М. Вплив емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності психолога-консультанта у сфері організаційного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 1(36), 2015. 154-158.
4. Кравець О.В. Формування емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 146, 2018. 96-103.
5. Хоменко О.В. Емоційний інтелект як важлива складова особистісного потенціалу майбутнього фахівця соціальної сфери. Педагогічний процес: теорія і практика, 1(43), 2014. 7-14.

Оліяр М.П.,
професор кафедри початкової освіти,
доктор педагогічних наук, професор
(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ ВЧИТЕЛЯ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

За час війни в Україні система освіти зазнала катастрофічних змін. Сотні дітей вбито і поранено, десятки тисяч учнів змушені були виїхати за кордон разом із батьками. Зруйновано і пошкоджено велику кількість шкільних приміщень. З України виїхала також і значна кількість педагогів.

Учителям, психологам-практикам зрозуміло, що шкільне життя і навчання цілковито змінилося після 24 лютого, і це стосується всіх регіонів України, насамперед тих, що перебувають у місцях воєнних дій або в окупації. Школи за умов, що склалися, стали справжніми осередками гуманізму, центрами стабільності, часто волонтерськими центрами, місцями проживання переміщених осіб. Але найважливішим завданням у цей важкий час є збереження доступності, сталості і безперервності освіти, продовження процесу її реформування на різних рівнях, створення безпечних умов та психологічна підтримка здобувачів, формування у них емоційного інтелекту, критичного

мислення, ключових і предметних компетентностей. «Зараз можна сказати, що українці продовжують життя в тих умовах, в яких вони є, не дивлячись на страшні події, вони навчаються в повну силу і мають надію, що скоро війна закінчиться» [2].

За цих умов учні, насамперед молодшого шкільного віку, потребують особливої підтримки. Українські діти стали свідками вбивств, пожеж, руйнувань, загибелі рідних людей та інших подій, що не могли не вплинути на стан їхнього фізичного і ментального здоров'я, глибоко переживають події, які відбуваються. Чимало фахівців зазначають, що діти за умов війни значно подорослішали, стали більш згуртованими, відповідальними, а часом намагаються навіть бути підтримкою для власних розгублених і стресованих батьків. Вони більш активно відстоюють свою українську ідентичність, громадянську позицію, але водночас часто відкрито висловлюють бажання помститися ворогам, які посіяли в душах навіть найменших почуття ненависті. Однак педагоги усвідомлюють, що агресивні настрої серед учнів, стреси, які супроводжують їхнє життя щоденно, не повинні впливати на шкільне життя, на взаємодію з учителями та одне з одним, виливатися в конфлікти, які можна і треба вирішувати словами.

За цих умов дуже важливе значення має педагогічне спілкування з дітьми. Для тих із них, хто змушений був покинути свою домівку, рідну школу, дуже важливою є можливість поділитися своїми враженнями, словами виразити емоції. У центрі уваги – психоемоційна підтримка учнів, тому досвідчені педагоги використовують у своїй роботі хвилинки чи години спілкування, щоб учні могли розповісти про наболіле, отримати пораду, психологічну підтримку. Учитель має більш уважно слухати дитину, намагатися глибоко усвідомити її психологічний стан, розмовляти максимально коректно, знаходити слова підтримки, захоплення сміливістю, мужністю дитини, яка отримала важкий життєвий досвід, але знаходить у собі сили пережити його. Фахівці наголошують на необхідності ненасильницького спілкування, яке характеризується чесним самовираженням та прийняттям без осуду й оцінок

самовираження іншої людини; прийняттям та визнанням досвіду або емоційних реакцій іншої людин із любов'ю та емпатією; присутністю з іншою людиною в тому, що вона проживає чи відчуває. Це також резонансна мова та підтримка, яка виражається у теплій і дбайливій присутності, відчуттях через тіло [3]. Водночас дуже важливо надто не заглиблюватися в складні теми, в особистий трагічний досвід дітей, щоб максимально уникати додаткового психологічного травмування учнів.

Важливо із розумінням ставитися до неуважності школярів, уникати негативних оцінок та великих за обсягом домашніх завдань, створювати для дітей ситуації успіху, посилювати позитивну мотивацію навчання. І батьки, і педагоги повинні стежити, щоб школярі дотримувались вимог інформаційної гігієни, поміркованого споживання інформації через гаджети, соцмережі [1].

Оскільки дітям важче стало зосереджуватись на навчанні, засвоювати матеріал, необхідні такі освітні елементи, як дихальні вправи, регулярні зустрічі з лікарем, шкільним психологом, вправи для посилення фізичної активності, ігрові елементи. Це також казкотерапія – створення казкових історій зі щасливим закінченням, арт-терапія як дієві засоби самовираження та збереження психічного здоров'я тощо.

На часі також зміни освітнього контенту: доповнення уроків актуальними розповідями про наших захисників – воїнів ЗСУ, про видатних українців, цікаві й повчальні сторінки української історії – те, що відрізняє українців від російського способу мислення й життя, викликає почуття патріотизму, гордості за свою Батьківщину, причетності до того, що відбувається в країні. Важлива місія вчителя – сформувати в учнів розуміння, що навчання – їхній внесок у нашу спільну перемогу, у майбутній розвиток України.

Таким чином, психологічна й емоційна підтримка молодших школярів у процесі їхньої адаптації в умовах війни, ненасильницьке спілкування, розвиток емоційного інтелекту та критичного мислення, національно-патріотичне виховання – найважливіші засади взаємодії педагога з учнями за сучасних умов.

1. Освітній процес під час війни: актуальні поради для вчителів. URL: https://osvitoria.media/experience/osvitnij-protses-pid-chas-vijny-aktualni-porady-dlya-vchyteliv/
2. Чухліб Ю.С., Землянська О.В. Особливості навчання під час воєнного стану. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48607/1/p.144-146.pdf
3. Як організувати ефективну взаємодію під час війни: практичні поради та корисний досвід. URL: https://naurok.com.ua/post/yak-organizuvati-efektivnu-vzaemodiyu-pid-chas-viyni-praktichni-poradi-ta-korisniy-dosvid

Оклієвич Н.О.,
аспірант
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

НОВІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військова збройна російська агресія проти України спровокувала нові суспільні виклики щодо організації освітнього процесу, в т.ч. у фізичному вихованні дітей.

Важливим суспільним викликом для вчителів фізичної культури є *зміна підходів до навчання, адаптації змісту освіти*, адже здебільшого уроки фізкультури проводилися дистанційно.

За новими стандартами базової середньої освіти, учителі повинні формувати гармонійний фізичний розвиток особистості та розширювати руховий досвід у формуванні стійкої мотивації. Відповідно з урахуванням принципу дитиноцентризму необхідно зважати на права дитини, її здібності, потреби та інтереси. Водночас традиційна методика проведення уроку є чітко регламентована з боку педагога: теми, частота, амплітуда рухів, техніка виконання нормативів тощо. Тому важливо на засадах особистісно орієнтованого навчання здійснити проєктування змісту уроку фізкультури [1].

Для цього – запропонувати авторські розробки, варіанти вправ, сформувати особисте ставлення до руху, виявити активність.

Реалії воєнного стану засвідчили, що значна частина дітей, навіть тих, котрі перебувають у відносно спокійних регіонах, де не ведуться активні бойові дії, зазнали різного розу психологічних розладів. Адже блекаути, періодичні повітряні тривоги, дистанційне навчання і т.п. провокують негативне ставлення до навчання, у т.ч. дод уроків фізичного виховання. Але це не применшує значення фізичної культури і спорту для кожної людини, коли всім треба дбати про збереження свого не лише фізичного, а й психічного, соціального, морального здоров'я.

Тому педагоги закладів освіти повинні мотивувати дітей займатися фізичним вправами, які підвищують загальне самопочуття, допомагають боротися зі стресами. На уроках учні та учениці можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, до того ж модулі щочверті мають теж змінюватися. Це також певним чином підвищує мотивацію до уроків фізичної культури. Такий підхід запускає процеси самореалізації, особистісного зростання через вільний вибір, дозволяє підвищити моторну щільність уроку [2]. Адже специфіка фізичного виховання і полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

У роботі з дітьми в умовах воєнного стану необхідно подбати про належну емоційно-моральну складову занять. Адже психологічна та емоційна підтримка учнів є необхідною складової роботи вчителя фізичної культури. Для цього, наприклад, П. Джуринський пропонує вживати поняття "здоров'язбережувальне середовище" як систему чинників, що сприяють повноцінному розвитку особистості, формуванню потреби у здоровому способі життя шляхом організації простору навчального і вільного часу, приєднання до

морально-екологічних цінностей, психологічного захисту фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, профілактики асоціальної поведінки, які в сукупності виробляють внутрішню потребу школяра до опанування педагогічними засобами і методами використання можливостей свого організму для підтримки, збереження та зміцнення власного здоров'я й оволодіння сучасними технологіями навчання, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я [4]. Таке середовище не повинно обтяжувати складними фізичними завдання чи вправами учнів, не шкодити здоров'ю, а надавати можливості для набуття особистісного досвіду у фізичному вдосконаленні поетапно, з урахуванням індивідуальних особливостей. Окрім того, освітнє середовище забезпечує умови для фізичного, психологічного, соціального і духовного комфорту, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів педагогічного процесу.

Ефективне формування культури рухової діяльності школяра, здорового спортивного стилю життя можливе за умови відповідного інформаційного забезпечення. Учитель повинен вдосконалюватися і в проведенні занять з фізичної культури у різних формах – дистанційна форма навчання, офлайн, змішана, індивідуальна, сімейна, екстернатна. І не важливо, що не завжди під руками наявний спортивний інвентар через воєнні дії чи повітряні тривоги. Креативний підхід до роботи з учнями допоможе знайти і добрати відповідні види фізичної активності для збереження їхнього здоров'я.

Таким чином, не зважаючи на виклики війни, російської військової агресії, необхідно привчати дітей до здорового способу життя. Для цього у школі, крім кроків фізичної культури, проводять серію цікавих заходів: вікторини «Здоров'я – найцінніше», «Стиль життя - здоров'я», де учасники можуть декламувати вірші, висловлювати свої думки щодо збереження здоров'я за допомогою найвідоміших прислів'їв, переглянути відеоролики «Цінність здоров'я», виконати практичні вправи: «Режим дня», де послідовно розмістити сюжетні малюнки основних моментів режиму дня; «Загадкова», під час якої відгадувати загадки; «Візит до супермаркету», де розповідати про корисні

продукти до корзини покупця, а шкідливі – викинули до смітника; «Меню здорової людини» – складати орієнтовне меню для сніданку, обіду і вечері на засадах здорового і корисного харчування. Не менш важливо є акцентувати на цікавих фактах і правилах особистої гігієни у повсякденному житті, що також слугує запорукою збереження здоров'я.

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичне обґрунтування цільового спрямування педагогічної технології на виховання учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом. *Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах*. Черкаси: ЧНУ. 2004. С. 12-15.
2. Пермяков, О., Оніщук, Л., Йопа, Т., Остапов, А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, 2020. № 13. С. 102-112. https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853
3. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
4. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури: монографія. Одеса: ТОВ «Лерадрук», 2012. 324 с.

Паливода Л.І.,
аспірант кафедри соціальної психології
(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника)

ОСОБИСТІСНА КРИЗА ЯК ПРИЧИНА ВТРАТИ ОСНОВНИХ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ

На даний час надзвичайно важливими є дослідження кризи і кризового стану особистості, адже останнє десятиліття характеризується системною соціально-економічною та політичною кризою з яскраво вираженими соціальними домінантами. Різке прискорення темпу життя, військові дії, зміна стандартів

короткострокових і довгострокових життєвих програм, всього комплексу соціально-психологічних та економічних умов життя призводить до погіршення психічного здоров'я населення, що показує відповідна симптоматика: формуються різні за ступенем вираженості соціально-стресові розлади; значно підвищився рівень загальної тривожності, виникли такі переживання, як непотрібність, самотність, безглуздість існування, страхи (Borysiuk, Popovych, Zahrai, Fedoruk, Nosov, Zinchenko, Mateichuk, 2020). Зросла кількість психосоматичних захворювань і загострилися кризи ідентичності (Korolenko, Dmitrieva, 2000).

Базові переконання, як і інші життєві орієнтири розглядаються як найбільш стійкі утворення свідомості, які є мотивами поведінки людини й визначають її ставлення до різних сфер дійсності, є складовими світогляду особистості та є важливим ресурсом у подоланні особистісної кризи. Переживання кризи розглядається як форма активності людини, спрямована на подолання критичної ситуації та вихід при позитивному векторі на новий рівень розвитку особистості. Переживання психічної дезінтеграції/інтеграції відбувається на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Визначено, що переживання особистісної кризи на когнітивному рівні торкаються змін змісту переконань, які є когнітивними структурами, схемами, структуруючими досвід і визначаючими поведінку людини. Зміст переконань визначає дезінтегративний чи інтегративний вектор розвитку особистості у період кризи, і відбиває систему установок індивіда щодо світу, інших людей та себе. Актуалізація установок довіри до світу, до інших людей, до себе, оптимізм і відчуття самоцінності є найбільш стійкими, базовими характеристиками переконань особистості, які виконують функцію ресурсу у подоланні кризи. Найбільш стійкою структурою особистості у психологічних дослідженнях (Дж. Брунер, С. Епштейн, Р. Янофф-Бульман) визначають базові переконання, які є мотивами поведінки людини і визначають її ставлення до різних сфер дійсності, і які єскладовими світогляду особистості.

Якщо проаналізувати дослідження провідних психологів щодо переживання особистісної кризи то можна окреслити, що на емоційному рівні переживання кризи проявляється у зміні психічного стану – фрустрації, тривоги, страху, безнадійності,

безпомічності, беззахисності, апатії тощо (Перрі, 1995; Зімовін, 2020). На когнітивному ж рівні переживання кризи призводять до змін у продуктивності пізнавальних процесів, зокрема зниженні концентрації та здатності до перемикання уваги, продуктивності мисленнєвих операцій, критичного мислення, пам'яті [1], змін у самосвідомості, картині світу людини, зокрема, в уявленнях про себе та про світ, відбувається руйнування системи уявлень, ціннісних орієнтацій (Л. Бурлачук, О. Коржова, 1998; Жедунова Л., 2008, С. Епштейн, 1990). Такі зміни на когнітивному рівні спричинюють поведінкові прояви – нездатність до цілепокладання, самостійного розв'язання проблем, управління своїм життям, руйнування звичних моделей поведінки, навичок, умінь. Отже бачимо, що психологічна криза супроводжується гострими емоційними переживаннями, які обумовлюють зміни у когнітивній сфері, самосвідомості, картині світу, що проявляється у поведінці – нездатністю справлятися із таким станом. А оскільки протікання такої кризи зачіпає психічну активність, діяльність людини, різні її рівні (емоційний, когнітивний, поведінковий), суб'єктивний досвід, то доцільно вести мову про особистісну кризу, хоч якою вона є - нормативною, віковою, біографічною чи життєвою.

Базова життєва установка, зазначає Л.Д. Заграй – це ще один варіант схеми, яка має складну ієрархічну структуру і включає два компоненти: актуальна базова життєва установка – безпосереднє ставлення людини до себе, до свого життя, своїх особистісних особливостей на даний час; ресурсна базова життєва установка – ставлення людини до свого життя, своїх особистісних особливостей, поведінки, результатам життєдіяльності, опосередковане її ставленням до оточення та світу в цілому. Вона впливає на актуальний стан, але наділена фоновими властивостями, інакше кажучи, може перебувати у латентному стані і проявлятися у відповідних умовах [3]. Аналізуючи тематичні публікації можемо побачити, що в період переживання кризи порушується функціонування когнітивних схем людини або відчувається їх недостача як раціонального, так і емпіричного типу. У таких випадках утруднюються процеси презентації образу «Я» і довколишнього світу, що й відбивається на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях. Такі процеси зумовлені депривацією основних груп потреб, зокрема прагнення до задоволення та

уникнення болі (З. Фройд); досягнення стабільної та узгодженої концепції світу та себе у ньому (К. Роджерс); наявність об’єкту прив’язаності (Боулбі); підвищення рівня самоповаги (Г. Олпорт) і відповідно до основних потреб особистості (С. Епштейн) руйнуванням базових переконаннь: віри у доброзичливість світу і людей; віри у справедливість; довіри до людей; переконання у власній значущості [3].

А. Бек вводить поняття «когнітивної вразливості» де кожна людина має унікальну конфігурацію базових переконань. Наприклад, «світ поганий, у ньому багато зла, несправедливості, я недовіряю людям, вони мені можуть принести біль, розчарування, я нічого не можу змінити, відчуваю себе нікчемним». Таке переконання зумовлює на поведінковому рівні уникнення, втечу від раціонального розв'язання проблеми або витіснення і заміщення реальності. Такі переконання можна означити як втрачені чи дезінтегративні, які визначають негативний вектор у переживанні особистісної кризи. Переконання ж із позитивним налаштуванням на світ, інших людей, відчуття самоцінності додають довіри, відчуття ресурсності й готовності до конструктивного подолання особистісної кризи.

Переконання у власній значущості, відчуття самоцінності є надважливі у процесі переживання життєвої кризи, особливо на другому і третьому етапах, коли відбувається усвідомлення індивідом актуального стану, пошук шляхів виходу з особистісної кризи, шляхом мобілізації зовнішніх і внутрішніх ресурсів, відчуття підтримки не тільки у зовнішньому світі від близьких людей, але й опора на власний потенціал (риси характеру, знання, уміння, навички, усвідомлений досвід). Знецінення себе, невпевненість у собі, своїх потенціях спрямовують людину до пошуку ресурсу назовні, без врахування власних можливостей, які цим ослаблені. У таких випадках індивід часто перекладає усю відповідальність за подолання кризової ситуації на середовище, на інших людей.

Таким чином переживання кризи є формою активності людини, спрямованою на подолання критичної ситуації та вихід при позитивному векторі на новий рівень розвитку особистості, який передбачає новий ресурс, досвід, що інтегрується у структуру ідентичності, при негативному – фрагментарність, деструктивні зміни, які знижують стійкість особистості. Переживання особистісної кризи на когнітивному

рівні стосується змін, зокрема у змісті переконань, які є когнітивними структурами, схемами, структуруючими досвід і визначаючими поведінку людини.

Отже криза як стан максимальної внутрішньопсихічної дезінтеграції та соціально-психологічної дезадаптації особистості, виражається параметрами втрати чи зміни основних життєвих орієнтирів – цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів, тобто звичного образу Я, Я-концепції, що виникає внаслідок перешкод у звичному перебігу життя суб'єкта. Проведений теоретичний аналіз підтверджує гіпотезу про існування життєвих орієнтирів і базових переконань, які при переживанні особистісної кризи індивідом втрачають свою цінність і значення, а при позитивному векторі детермінують вихід з особистісної кризи і виконують адаптаційну функцію.

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви// Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [редкол.: С. Д. Максименко (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 120–133.
2. Заграй Л. Д. Особистісна криза: динаміка базових переживань / Л. Д. Заграй // Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. - 2021. - Т. 8. - № 2. - С. 100-107
3. Jonathan Martin (2007). Bad Attitudes: Rethinking the Role of Propositional Attitudes in Cognitive Science. Aporia vol. 17. no. 2-2007.
4. Josselson, R., & Lieblich, A. (2009). Reflections on The Narrative Study of Lives. Narrative Inquiry, 19(1), 183–198.

Панчук Н.П.,
доцент кафедри психології освіти
кандидат психологічних наук, доцент,
(Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна)

Белан Н.В.,
студентка 4 курсу
(Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ З РІЗНИМ ЕКОНОМІЧНИМ СТАТУСОМ

Для успішного розвитку суспільства пріоритетним завданням є збереження здоров'я молодого покоління, оскільки від цього залежить процвітання та благополуччя майбутнього України. Важливого значення для соціального та індивідуального розвитку набуває усвідомлення цінності «здоров'я» як однієї з пріоритетних цінностей. Воно є однією з головних детермінант побудови суспільного та особистісного простору на засадах збереження здоров'я. Актуальність дослідження пов'язана зі зростанням соціально-економічної нерівності, нестабільністю на риску праці та зниженням якості життя. У зв'язку з цим, молодь стає однією з найбільш вразливих соціальних категорій населення. Схильність до наслідування соціально-небезпечних патернів поведінки актуалізує важливість дослідження соціально-психологічних особливостей ставлення молоді до здоров'я відповідно до їхнього економічного статусу.

Сучасні психологічні дослідження вивчають ставлення до здоров'я в загальнопсихологічному та віковому аспектах як багаторівневу категорію. Вона представлена когнітивною, емоційною та поведінковою складовою (О. Богучарова, І. Галецька, Ю. Давигора, Л. Панченко, Т. Сосновський та ін.). Деякі аспекти психології здоров'я досліджуються в Інституті психології імені Г.С. Костюка АПН України. Зокрема, М. Боришевський, Н. Волошко, З.

Кісарчук, О. Кокун, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна та В. Піскун вивчали питання щодо поліпшення психічного здоров'я людини. Соціально-психологічні аспекти здоров'я та особливості ставлення до нього представлені в працях українських (Н. Володарська, Н. Завацька, Л. Коробка, Б. Лазоренко, Л. Лєпіхова, О. Осадько, Ж. Сидоренко, Т. Титаренко) та зарубіжних (Дж. Прохаска, Ф. Райан, К. Ріфф, Р. Роджерс, М. Фішбайн та ін.) учених. Взаємозалежність ставлення до здоров'я від рівня економічного розподілу суспільства висвітлено в соціологічних (Є. Головаха, Е. Лібанова) та соціально-психологічних (Л. Коробка, Дж. Крюгер, Н. Родіна, Ф. Шерегі) дослідженнях. У них підкреслюється, що фактор економічного рівня населення має головне значення у вивченні особливостей ставлення до здоров'я різних соціальних груп.

Н. Завацька [3], І. Коцан [5] вважають, що дослідження проблематики здоров'я переміщується на вищий рівень пізнання – соціальний, який у свою чергу охоплює цілі групи та спільноти. Перш за все, це вказує про масштаби проблеми, її значущість і перспективність для суспільства. Однак з іншої сторони – це дозволяє відкрити нові можливості для наукового пошуку в дослідженні ставлення до здоров'я різних соціальних груп. Л. Коробка, вивчаючи ставлення до здоров'я з соціально-психологічного погляду, зазначає, що формування конкретного типу ставлення людини до здоров'я має оцінюватися за допомогою дослідження прояву та узгодженості структурних компонентів цього ставлення [4].

Соціальне уявлення студентської молоді про здоров'я досліджувала М. Дергач. Вона виявила, що зона ядра обумовлена такими елементами: спорт, сила, щастя, життя, краса. Зону потенційних змін (перша периферійна система) складають радість, добре самопочуття, здорове харчування, благополуччя, лікар, хороший настрій, сім'я. До другої периферійної системи ввійшли вітаміни, фрукти, впевненість, лікарня, діти, енергія, бадьорість, можливості. Логічним поясненням центральних елементів уявлення молоді про здоров'я можемо вважити те, що найчастіше молодь асоціює здоров'я зі спортом, щастям

та силою. Дослідниця стверджує, що «дані поняття представляють своєрідні вектори, за якими кристалізується простір здоров'я. Так, наприклад, способом підтримки та профілактики здоров'я є спорт; базовим почуттям, яке переживає здорова людина – щастя; у результаті тренування людина набуває силу» [2].

Проаналізувавши наукові джерела, ми можемо виокремити такі основні фактори, що впливають на ставлення людини до власного здоров'я: вік, рівень освіти і доходів, віросповідання та соціокультурні особливості, відчуття психологічного благополуччя, домінуючий локус контролю [1].

З метою виявлення соціально-психологічних особливостей ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом, нами було проведено емпіричне дослідження на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вибірку дослідження склали 47 студентів, з них 35 дівчат та 12 юнаків. Середній вік досліджуваних 22 роки. У дослідженні ми використали комплекс методик: опитувальник «Ставлення до здоров'я»; «Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб»; Шкала оцінки якості життя (Чабан О.).

За результатами методики «Шкала оцінки якості життя» О. Чабана ми розподілили учасників дослідження на дві групи, в залежності від рівня економічного статусу. За результатами, ми встановили, що 44,1% досліджуваних мають високий рівень якості життя, особливостями якого є особистісна реалізація, задоволеність життям, соціальна активність, фінансове благополуччя, задоволеність роботою та соціальним статусом.

Наявність низького рівня якості життя було діагностовано у 24,2% досліджуваних. Характерним для них виявилися відсутність радості в житті, невелика кількість друзів, незначна соціальна активність, недостатній рівень або значні проблеми з фінансовим благополуччям, часткова або відсутня самореалізація та незадоволеність соціальним статусом.

На наступному етапі дослідження ми провели «Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб». Аналіз отриманих результатів показав, що в 47,2% молоді наявний високий рівень задоволеності

матеріальними потребами, а також наявні потреби у самовираженні та визнанні. Низький рівень задоволення даними потребами був виявлений у 25,6% досліджуваних. Отже, за порівнянням результатів за обидвома методиками бачимо, що вибірка досліджуваних розділилася згідно з показниками економічного рівня майже однаково. Таким чином, нами було сформовано 2 групи серед загальної кількості учасників: група 1 з високим економічним статусом (n=22), група 2 з низьким економічним статусом (n=10). Для визначення особливостей ставлення до здоров'я молоді з різними економічним статусом ми застосували опитувальник «Ставлення до здоров'я». При аналізі результатів дослідження щодо адекватності ставлення до здоров'я ми виявили відмінності за такими компонентами: когнітивним, емоційним, поведінковим, ціннісно-мотиваційним. Дані результатів емпіричного дослідження висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Ставлення до здоров'я»

Компонент	Група 1	Група 2
Когнітивний	93,6 % мають достатній рівень компетентності та усвідомленості щодо власного здоров'я. Знають і розуміють чинники ризику, значущість здоров'я для життєдіяльності людини.	Достатні знання та усвідомлене ставлення щодо здоров'я наявне у 52,6% досліджуваної молоді. 47,2% мають недостатній рівень компетентності у даній галузі.
Емоційний	Для 87,3% характерне вміння радіти здоров'ю та наявний оптимальний рівень тривоги за власне здоров'я	89,5% спостерігається відсутність занепокоєння про особистий стан та байдужість до здоров'я.
Поведінковий	Вчинки відповідають умовам дотримання здорового способу життя у 72,6% досліджуваних	у 54,8% - повна невідповідність дій умовам здорового способу життя та пасивність у вчинках щодо зміцнення здоров'я

Ціннісно-мотиваційний	Мотивація на зміцнення здоров'я сформована у 76,4% досліджуваних. Для них здоров'я має значимий характер	У 56,3% - високий рівень значимості здоров'я, але низький рівень мотивації до його зміцнення. У 43,5% молоді здоров'я не займає головного місця в системі цінності та не має мотиваційної сформованості

Таким чином, соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом залежать від ряду факторів, у тому числі особистих обставин, досвіду та переконань людини. Однак, дослідження показало, що існують загальні тенденції у тому, як молоді люди розуміють своє здоров'я. Загалом, молодь з нижчого економічного становища частіше негативно ставлення до свого здоров'я. Це може бути спричинено низкою чинників, зокрема, обмеженим доступом до медичної допомоги, відсутністю знань, як підтримувати здоров'я, та/або загальним відчуттям безсилля. Навпаки, молоді люди з вищими матеріальним статусом частіше мають позитивне ставлення до свого здоров'я. Ймовірно, це пов'язано з більшим доступом до медичної допомоги, наявністю знань про те, як підтримувати здоровий спосіб життя.

1. Башмакова О.В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я: Автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.01. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2007. 20 с.
2. Дергач М.С. Соціальне уявлення студентської молоді про здоров'я: структура та зміст. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2013. №2 (32). С. 230 - 234.
3. Завацька Н.Є., Клевець ЛМ. Соціально-психологічні чинники психосоматичних розладів у студентської молоді: монографія / Під ред. Н.Є. Завацької. Луганськ : СНУ ім. В. Даля; Алчевськ : ДонДТУ, 2013. 181 с.
4. Коробка Л.М. Методичні засади соціально-психологічного дослідження ставлення до здоров'я осіб з різним рівнем психологічного тяжіння до бідності. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2013. №3. С. 286-290.
5. Коцан І.Я., Ложкін Л.В., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.

Петранюк А.І.
аспірант
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

ІНДИВІДУАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ В УМОВАХ ПОСТМОДЕРНУ

Вже понад пів століття в суспільному дискурсі не вщухають дискусії спричинені соціокультурними трансформаціями Постмодерну. Нерідко дослідники вбачають у ньому загрозу усталеним суспільним цінностям та самій ідентичності людини. Такі думки не позбавлені раціонального зерна, проте зазвичай не враховують того, що постмодерний світогляд став своєрідною відповіддю на кризу індивідуальної та групової ідентичності, що яскраво проявилася у західноєвропейському світі в результаті стрімкого розвитку інформаційного суспільства. Інакше кажучи, постмодерний світогляд – це свого роду дзеркальне відображення тих змін, що відбулися в сучасному світі після розчарування у модерних ідеалах прогресу.

Перехід від індустріального до інформаційного виробництва, супроводжувався стрімким поширенням інформаційних, мережевих і комунікаційних технологій та викликав якісні зміни в житті людини та всього суспільства. Доступ до інформаційних ресурсів і комунікативних мереж призвів до послаблення усталених соціальних і культурних зв’язків. Використання електронних гаджетів гранично спрощувало вибір рольової моделі, а подекуди й культурної ідентичності, водночас породжуючи в людині почуття невизначеності, непередбачуваності, а часто й деякої незавершеності. У висліді цього, зрозумілий та визначений світ модерної людини почав стрімко руйнуватися, а сама вона – перетворюватися на волоцюгу, який не знає де опиниться завтра. В добу Постмодерну людина втратила чіткі життєві орієнтири, бо кожен «з можливих статусів не достатньо надійний для того, щоб можна було говорити про тривалу відповідність йому» [1, с. 473].

Плинність сучасного світу, розмила чіткі життєві орієнтири людини і тим

самим кинула виклик концепту ідентичності. В модерному світогляді він означав самотожність, а тому потребував матеріальної основи та чітких світоглядних орієнтирів. Навіть сама ідея ідентичності, так чи інакше вказувала на існування деякої справжньої реальності, істинного Я. Втім у динамічному та плинному інформаційному світі, людина звільнилася від нього. Відтепер вона існує у великій кількості розрізнених життєвих фрагментів, тобто втрачає власну цілісність і проявляється тільки як «аватар». Цей особистісний вияв складно назвати копією чи образом певного оригіналу, бо ж аватар пов'язаний з ним тільки особливими текстуальними відносинами.

Так чи інакше, але занепад концепту самототожності Я в інформаційному суспільстві супроводжується побудовою нового проєкту ідентичності. В його основі лежить засадничий для постмодерного світогляду принцип плюралізму. Згідно з ним, людина не потребує цілісної та сталої ідентичності, вона нецентрована та позбавлена будь-якого сутнісного ядра – прив'язки до фундаменту. Саме це дає їй можливість легко вийти за межі просторово-тілесної організації у світ соціальної взаємодії та фрагментарної комунікації. Частини з яких складається людина у процесі такої кооперації абсолютно випадкові. Нерідко вони постають сукупністю розрізнених між собою почуттів, спогадів, ідеалів і подій [5, с.634]. Завдяки внутрішній розпорошеності та динаміці, постмодерна людина стає дуже схожою на вулик чи навіть бджолиний рій, що ніколи не буває сталим, а постійно рухається та видозмінюється [5, с.636].

Загалом немає сумніву у тому, що в життєвих умовах постмодерну, чітка, логічна та усталена структура особистості руйнується, перетворюючись на щось вкрай аморфне, динамічне, нецентроване та позбавлене будь-якої ієрархії. Людина, або ж точніше особистість, як вершина соціального проєкту Модерну, повністю розпадається. В інформаційному суспільстві вона втрачає стрижень і цілісність та перетворюється на ризому, фрагменти та елементи якої можуть взаємодіяти між собою без заданого заздалегідь порядку. Зв'язок між цими частинами динамічний і нічим не зумовлений, а тому неповторний та ексклюзивний [4, с. 361-362]. У вислі цього, ризому стає неможливо повністю

побачити.

Проявляючись як ризома, людина не має ані власної цілі, ані правильного шляху, ані однозначної істини. Між тим, це не породжує у ній внутрішнього сум'яття через приналежність до багатьох різних реальностей, кожна з яких має власний порядок, свою правду, справедливість та організацію. Існуючи тут і зараз, постмодерна людина завжди відкрита до різноманітних комунікативних зв'язків і стосунків. Для неї вони відкривають дуже різні, нерідко суперечливі способи існування [6, с. 5]. У процесі такої взаємодії світ людини розширюється, вона знайомиться з Іншим і тим, самим долає самотність, породжену модерною опозицією між Я та Ми. В нових умовах, комунікація з Іншим позбавлена напруги та ворожості, вона вибудовується на взаємній відкритості та повазі. Саме завдяки цьому, на думку У. Еко, «... Інший, погляд Іншого визначає і формує нас. Ми (так само як не можемо жити без провізії чи сну) нездатні усвідомити, хто ми такі, без погляду й відповіді Інших» [з, с. 15.].

Зважаючи на сказане, приходимо до висновку, що з приходом соціокультурних трансформацій Постмодерну, індивідуальна ідентичність як самототожність Я, розмивається і поступово зникає. Така ситуація цілком закономірна з огляду на те, що в основі ідеї ідентичності, як проєкту Модерну, лежав репресивний соціальний проєкт суспільного прогресу. Згідно з ним визначалося місце, роль людини в суспільстві, її гідність, потенціал та покликання. Ці вкрай важливі для виживання у модерному світі якості, повністю знецінилися у плинному світі сьогодення. В умовах постмодерної невизначеності, повнота розкриття внутрішнього потенціалу людини вимірюється не досягнутими вершинами, не наближенням до реалізації заданих суспільних ідеалів, а здатністю до ситуативної комунікації та реалізації власного потенціалу. Це породжує внутрішню готовість людини побачити Іншого – відмінного, проте не гіршого й не кращого від мене, і тим самим закладає підвалини для руйнування суспільної ієрархії та утвердження егалітарного суспільства.

1. Bauman, Z. Identity in the Globalizing World. Identity, Cultureand Globalization. Brill, 2001. Pp. 471-482.
2. Гоян І.М. Цінність як детермінанта моральної активності особистості. В: Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Плай, 2002. Вип. 7. Ч. 1. С.53-60.
3. Эко У. Когда на сцену приходит Другой. Эко У. Пять эссе на темы этики. СПб.: «Симпозиум», 2000. С.9-24.
4. Мерфі Т. Ризома. Енциклопедія постмодернізму / За ред. Ч.Вінквіста, В.Тейлора.− Київ: 2003. С. 361-362.
5. Sermijn J., Devlieger P., Loots G. TheNarrative Construction of the Self: Selfhood as a Rhizomatic Story. Qualitative Inquiry. 2008.Vol.14.№4. Pp. 632-650.
6. Титаренко Т.М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика, 2010. Т.2, Вип. 6. С. 5-14.

Петришин Б.,
магістрант ОП “Психологія”
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Стресові навантаження – це повсякденна реальність сучасної людини. Та на переконання Г. Сельє уникнути стресових ситуацій не лише не можливо, а й не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть» [5].

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) визначає стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Тобто, стрес – це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу, звідси, людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально

існуючих загроз, лише силою думки, емоцією чи спогадами. Тут важливо зазначити, що наш організм не пристосований до постійної стрес-відповіді і саме це є небезпечним для нього, так як відновитися після стрес-відповіді часто є вкрай складно. Якщо стрес-відповідь людини постійно включена, то в організмі не відбуваються відновлюючі процеси, що орієнтовані на майбутнє, ріст і розвиток «застигає». Це і є суть хронічного стресу. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра. Згідно існуючих нині наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань, при цьому час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров'я людини, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність тощо.

Війна в Україні стала однією із причин зниження рівня стресостійкості та зростання рівня стресу серед українців. Зокрема це позначається і на стовпах нашого грядущого захисту – майбутні офіцери. Вони переживають особливо нестандартні емоції. Адже на них покладається особлива відповідальність та надія уже на початку професійного шляху.

Майбутні офіцери постійно попадають під дію стресогенів. Це можуть бути думки про майбутнє (самостановлення), адаптація до соціуму, екзамени, навчання і тд. Ці соціально-економічні умови разом із політикою значно впливають на формування майбутніх офіцерів як особистостей. А постійне перебування в стресі може виявитися небезпечним для психічного здоров'я.

В період навчання молоді люди є дуже вразливими до кризи визнання своєї цінності та життєвого успіху. І це призводить до прийняття згубних дій під час вирішення проблем та непохитності в прийнятті рішень[2].

З цим питанням має справу стресостійкість. Вона визначається як здатність до витримки, контроль свого емоційного стану та проходити свої життєві проблеми без шкоди для здоров'я(фізичного та психічного).

Стресостійкість визначає набір власних людських особливостей та якостей, які дають можливість пережити складні ситуації без важких наслідків для власного здоров'я, своєї діяльності та здоров'я інших людей. Зокрема цими стресорами виступають емоційні, вольові та розумові навантаження[4].

В даний час стресостійкість є дуже актуальною і опирається на адекватну реакцію на різні ситуації, зберігання самоконтролю, тактовності, ефективність особистості та вміння ізолюватися від лишніх ситуацій або інформації[3].

Стесостійкість офіцерів визначає їх подальший шлях у житті та кар'єрі, впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, стиль життя, соціальну активність та загальний успіх в цілому.

Стресостійкість означає набір певних власних якостей, які допомагають людям пережити багато різних навантажень. Це можуть бути вольові, інтелектуальні, емоційні та інші. Вони постійно трапляються у житті кожного. Стресостійкість допомагає без шкоди для власного здоров'я та здоров'я оточуючих пережити ці коливання і уникнути поганих наслідків для їх професійної діяльності[6].

Під час вирішення своїх професійних завдань представники офіцерських підрозділів часто виконують дуже складні завдання в умовах відсутності матеріальних та людських ресурсів, а також мінімальних термінів. Через це виникають певні труднощі у виконанні завдань. Саме тому їхня робота є екстремальною і результати залежать як від їхніх професійних вмінь та навичок, так і від рівня стресостійкості та вміння адаптовуватися.

Висока потреба у вивченні стресостійкості майбутніх офіцерів спричинена посиленою життєдіяльністю цих людей, що часто провокує появу стресових станів у різних ситуаціях. А також дана потреба спричинена специфікою військової діяльності, та їх великим соціальним значенням на рахунок захисту України у зв'язку з війною в країні, та потребою в належній психологічній підготовці офіцерів. Поведінка військових під час стресових ситуацій має великий вплив на результати їх професійних завдань, здоров'я, настрій та емоційний стан. Вміння правильно керувати стресом стає запорукою

майбутнього розвитку особистості, допомагає в саморегуляції та стресостійкості.

Умови праці офіцерів можна вважати екстремальними тому, що вони супроводжуються різними психоемоційними нагрузками: високою відповідальністю за здійснення професійних завдань; складністю військових завдань; жвавим темпом роботи; обробкою та засвоєння великої за обсягом кількості інформації; дефіцитом часу на прийняття важливих рішень. Крім всього вищезазначеного робота офіцерів супроводжується дуже великим ризиком для життя.

Саме тому поняття стресу почало все більше хвилювати не тільки самих офіцерів, але і їх керівників, близьких та рідних. Цей спектр є мало вивченим, але більшість вчених в цій галузі сходяться на думці, що діяльність офіцерів є однією із найстресовіших професій у світі. Виконуючи свої обов’язки офіцери часто потрапляють в ситуації, які можуть бути смертельно небезпечними, або сильно травмуючими як фізично так і психічно та емоційно.

Дані умови супроводжуються негативним впливом на психіку великої кількості негативних, дискомфортних та небезпечних факторів, що утворюють підвищений рівень психологічного стресу. В екстремальних умовах змінюється звичний режим праці та відпочинку людини. У важких екстремальних подіях психічні та фізичні навантаження стають дуже високими, і разом з ними з’являється перевтома, нервове виснаження, зрив роботоздатності, афективні реакції.

Проблема психічного здоров’я військових зумовлена також такими чинниками, як постійні стресові ситуації, висока нервово-психічна напруженість, складний режим військової служби та дозвілля, інформаційні перенавантаження, дуже мале коло спілкування, постійна загроза життю, робота в умовах різноманітного клімату. Умови ведення військової служби тісно пов'язані із фізичними та психічними навантаженнями та залишають свій відбиток на фізіологічному стані людини, функціональних зрушеннях, зменшенню показників уваги, пам’яті, розумової діяльності, появі негативних

психічних станів (апатія, тривожність, депресія, дратівливість), збільшується нервово-психічна напруга, з'являються різні деструктивні внутрішньо особистісні конфлікти. Дані зрушення в організмі можуть призвести до зниження життєвого тонусу, головного болю, м’язового напруження, переживання довгого психоемоційного стресу, органічних та психосоматичних відхиленнях. Отож, на стані здоров’я військовослужбовців відбиваються: спосіб життя, шкідливі звички, харчування, байдуже відношення до власного здоров’я тощо [1].

Стресостійкість майбутніх офіцерів характеризується вищим рівнем насолоди від життя. Також у них краще розвинені індивідуально-психологічні особливості, які допомагають у боротьбі зі стресом. До них відносяться позитив, впевненість у собі та власних діях, успішність, адаптивне мислення та сон, вміння планувати власний час та володіти своєю психікою. У майбутніх офіцерів спостерігається значно вище пристосування до стресу ніж у студентів інших вищих навчальних закладів.

Отже, підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що стресостійкість майбутніх офіцерів є однією з основних якостей для військового, на ряду з фізичною підготовкою, мужністю, ерудованістю і тд. Також зараз стійкість до стресу є ледь не головним чинником професійної придатності до військової служби.

Сама потреба у вивченні стресостійкості майбутніх офіцерів спричинена посиленою життєдіяльністю цих людей, що часто провокує появу стресових станів у різних ситуаціях. Знання майбутнього військового власних психологічних особливостей допоможе йому керувати своєю психікою та ефективно працювати у складних ситуаціях.

1. Алещенко, В. І., Сафін, О. Д. & Потапчук Є. М. (ред.) (2007). Організація забезпечення збереження психічного здоров’я військовослужбовців.Київ: ВІКНУ.
2. Білоус Р. Мій професійний вибір: тренінг старшокласників. Практ. психологія та соц. робота. 2010. № 6. С. 1–11.

3. Герасіна С.В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової / Герасіна С.В// "Наука і освіта", №2-3, 2016 . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1106/1/Герасіна%20С.%20В..pdf
4. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах / В.М. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2, Видавець Organization for Security and Co-operation in Europe https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829
6. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А.Реан, А.Р.Кудашев, А.А.Баранов. — С.Пб.: Прайм-Еврознак, 2008. — 479 с.

Петрук Н. Ю.,

аспірант кафедри соціальної психології
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

СТРАТЕГІЇ АНАЛІЗУ СТРУКТУРИ НАРАТИВУ ЯК ЗАСОБУ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні дослідження наративів ідентичності є надзвичайно важливим для науковців. Адже через написання текстів, чи під час оповіді особа осмислює власний життєвий досвід, завдяки чому науковець може проаналізувати ідентичність людини, визначити, які наративи стають ключовими для формування та зміни ідентичності людини, які психологічні механізми на це впливають. Саме тому, метою нашого дослідження є теоретичний аналіз структурних елементів наративу, для якісного аналізу автобіографічних текстів.

Наративний аналіз - це якісний метод дослідження, який спрямований на інтерпретацію розповіді оповідача про своє життя. Науковці виокремлюють такі

властивості наративного аналізу: «інформаційна значимість» (важливість, актуальність), «схвалення / несхвалення» аудиторією уявлень оповідача про світ, який ним описується; «кредит довіри» (достовірність); «каузальність» (причинно-наслідковий зв'язок подій); «об'єктивність» (рівень оцінки подій) [1, с. 431].

Наратив, тобто оповідь, розповідь – є предметом дослідження в наративному аналізі. Наратив використовується для того, щоб допомогти людям зрозуміти, опрацювати та за потреби трансформувати їхній життєвий досвід та історії життя. Розповідь про життєві події та досвід може допомогти людині визначити та зрозуміти свої емоції, переживання, потреби та цінності.

Аналіз наративу - це процес вивчення розповіді особи, який може бути використаний для дослідження різних аспектів тексту, включаючи структуру, тему, символіку, стиль письма та інші фактори. У цій статті ми розглянемо, які компоненти складають структуру наративу.

У. Лабов створив модель, яка включає шість компонентів наративної структури: резюме (заголовок, або вступ, де вказується про що буде іти мова в наративі); фаза орієнтації (вказуються місце, час дії та персонажі); ускладнююча подія (опис конфлікту); фаза оцінки (інформація про наслідки конфлікту); рішення/результат (знімає конфлікт, відновлює баланс); фаза підсумку (зв’язує оповідача з реальним світом). Варто зауважити, що не завжди всі перераховані компоненти будуть відображатися у тексті, також послідовність фаз може змінюватися, а деякі з них можуть повторюватися декілька разів [2, с. 204].

Д. Ветторі, К. Руффіні та інші у своєму дослідженні у структуру оповіді включали такі структурні елементи: назва оповідання, умови ситуації, визначення персонажів, визначення місця дії, визначення проблеми, розгортання ситуації, вирішення проблеми, висновок. Окрему увагу вони приділяли довжині тексту в кількості слів. На підставі наявності, відсутності або поєднання вищезазначених елементів автори виділяли п’ять рівнів наростаючого ступеня структурної складності: відсутність тексту (бал 0);

безсюжетність (1 бал); розповідь-замальовка (2 бали); незавершена розповідь (3 бали); істотна історія (4 бали); повна історія (5 балів). Для валідності оцінки даних матеріал кодують двоє незалежних експертів [3, с. 6].

П. Віджаярагхаван, Д. Рой виділяють такі ключові елементи наративної структури: звітна подія (опис події, яка має найбільший вплив на цілі, мотивацію та емоції персонажів (учасників) оповіді; відбувається в точці найвищого напруження історії); розв'язка [4].

В. Шмід виділяє такі наративні рівні: події – сукупність ситуацій, персонажів і дій; історія – результат смислового відбору ситуацій, персонажів, дій і їх властивостей; нарація – результат композиції, що організовує елементи подій в певному порядку; презентація наррації – наративний текст, доступний емпіричному спостереженню [1, с. 431].

У моделі наративного аналізу О.-М. Гук та І Бехта виділяють наступні стадії сюжету: експозиція – уявлення героїв, окреслення обставин місця і часу; зав'язка (відправна дія) – подія, що запускає історію, описує основний конфлікт, інтригу; розвиток дії – ланцюжок подій, де описується характер героїв, відбувається наростання і спадання напруги; кульмінація – найвища точка в розвитку дії, після якої подальший розвиток подій і фактів неможливий; розв'язка – вирішення основного конфлікту оповідання і його наслідків, підсумок наративу, опис змінені стани героїв [1, с. 431].

Опрацювавши низку результатів досліджень текстів методом наративного аналізу, можемо зробити висновок, що для валідних результатів на початку дослідження необхідно визначити маркери явища, яке ми плануємо розглядати. Так, наприклад, Д. Ветторі, К. Руффіні та інші для дослідження здатності дітей виражати внутрішні стани через наративи та малюнки, використовували таку систему кодування: фізіологічні стани, стани сприйняття; позитивні емоційні стани; негативні емоційні стани; вольові стани; моральні стани; соціально-реляційні стани; когнітивні стани [3, с. 6].

У своєму дослідженні будемо опиратися на структуру наративу за Д. Ветторі, К. Руффіні та інших, адже ці дослідження дають змогу опрацювати

наратив не тільки якісно, а й кількісно.

Перспективами нашого дослідження є визначення маркерів досліджуваного нами феномену, а саме життєвої кризи в юнацькому віці, і в подальшому аналіз автобіографічних наративів, у результаті чого виокремлення способів конструювання наративної ідентичності.

1. Гук О.-М.І., Бехта І.А. Поняття наративного аналізу і основні підходи. Молодий вчений. 2020. № 11 (87). С. 430-435.
2. Лещенко Г. В. Стратегії аналізу структури наративу: лінгвокогнітивний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Германістика та міжкультурна комунікація. Випуск 1. 2019. С. 202-207
3. G. Vettori, C. Ruffini , M. Andreini and other. Investigating Children's Ability to Express Internal States through Narratives and Drawings: Two Longitudinal Studies during Pandemic. [Електронний ресурс]. 2022. DOI: 10.3390/children9081165
4. P. Vijayaraghavan, D. Roy. M-SENSE: Modeling Narrative Structure in Short Personal Narratives Using Protagonist's Mental Representations. [Електронний ресурс]: Cambridge, USA. 2023.DOI: 10.48550/arXiv.2302.09418

Полещук Л.В.,
викладач кафедри соціальної психології
(Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

На загальному рівні успішність розуміється нами як здатність ставити та ефективно досягати певні життєві цілі. Успішність людини є системним явищем, яке безпосередньо організується вихідними ціннісними орієнтирами, позиціями та принципами на яких ґрунтується буттєвий стан особистості. Перш за все це стосується певної ієрархічної структури потреб і мотивів людини, її цілей та цінностей, соціальних установок та спрямованості.

Соціальні та психологічні детермінанти успішності взаємообумовлюються та взаємообмежуються у різноманітті практик життя. Усвідомлення детермінант успішності, на наш погляд, надає можливості значно розширити можливості людини щодо досягнення життєвих ефектів.

Серед фундаментальних наукових досліджень структурних підсистем особистості особливе місце займають структурна теорія рис особистості Р. Кеттела [3], теорія особистісних конструктів Дж. Келлі [4] та схема особистості у світі психосинтезу Р. Ассаджолі, який дуже точно підкреслює роль пізнання себе у досягненні успішності з точки зору єдності соціальних та психологічних факторів: «Для того, щоб дійсно пізнати себе, недостатньо скласти опис елементів, що утворюють нашу свідому істоту. Необхідно також розпочати дослідження великих областей нашого несвідомого. Спершу ми повинні безстрашно спуститися в пекло нижчого несвідомого, щоб виявити ті темні сили, які свого часу звабили нас і тепер нам загрожують, – «фантазми», успадковані або засвоєні в дитинстві мислеобрази, які нас переслідують або тихо над нами панують, які нас сковують, конфлікти, які витрачають нашу енергію» [1].

На шляху успішності людини лежать так звані явища «психічного автоматизму», які здатні суттєво зменшувати можливості щодо досягнення людиною життєвих ефектів від поставлених та досягнутих цілей. Психологічні автоматизми дуже детально вивчав П’єр Жане, аналізуючи існування особливих форм психічної діяльності, що не залежать від свідомості пацієнта, що існують справжні «другі особистості», які живуть, не стикаючись з повсякденною особистістю людини, і здатні підміняти її [5].

Візьмемо як робочу гіпотезу визначення соціально-психологічних чинників успіху людини схему особистості. Р. Ассаджолі.

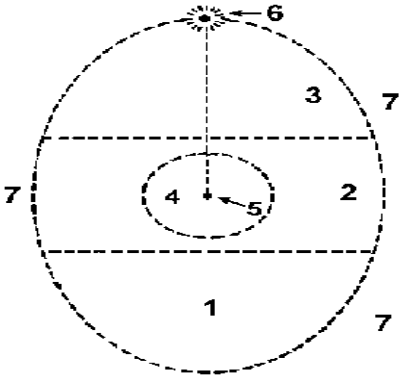

Рис.1. Схема особистості за Р. Ассаджолі

На рис.1 представлені області особистості, які існують у певній цілісності та взаємообумовленості. Серед них: 1 – нижче несвідоме; 2 – середнє несвідоме; 3 – вище несвідоме або надсвідоме; 4 – поле свідомості; 5 – свідоме «я»; в 6 – вище Я; 7 – колективне несвідоме. Усі ці елементи обумовлюють як психологічну структуру людини, так і весь комплекс соціальних взаємодій. У межах цього концепту Р. Ассаджолі визначає, що «Кант і Гербарт... ...провели ясне розмежування між емпіричним его і ноуменальним, реальним Я. Це Я перебуває над потоком думки і станами тіла і не схильне до їх впливу; а особисте, свідоме «я» слід розглядати як його відображення, «проекцію» на полі особи. На цьому етапі психологічного вивчення вищого Я про нього не можна сказати майже нічого певного, проте важливість цього синтезуючого центру є гарним гарантом подальших досліджень» [1].

Таким чином можна зробити висновок, що утримання зв’язку нашої побутової свідомості та вищого Я розкриває дуже великі можливості щодо досягнення людиною стану успішності. Підхід інтегральної психології надає не тільки теорію, але і цілий арсенал необхідних практик для цього. «Наведена вище схема допомагає примирити два факти, які на перший погляд здаються взаємовиключними: 1. Гадана двоїстість, здається наявність у нас двох я. Насправді, на схемі показані як би два я, тому що особисте я зазвичай не усвідомлює іншого я і навіть заперечує його існування; інше ж, істинне Я приховано і не виявляє себе в нашій свідомості безпосередньо. 2. Дійсна єдність

і єдиність Я. Насправді немає двох «я», двох незалежних та відокремлених істот. Є тільки Я, яке проявляється на різних рівнях свідомості та саморозуміння. Відображення здається самосущим, але насправді немає власної субстанціальності. Іншими словами, це не нове, інше світло, а проекція джерела світла. Дана концепція структури внутрішнього світу людини включає в себе, узгоджує між собою і зводить воєдино результати різних спостережень та експериментів. Вона дозволяє нам повніше і глибше зрозуміти драматичні колізії нашого життя з її конфліктами та проблемами, вказує на засоби їх вирішення та намічає нам шлях до звільнення» [1].

Зовнішній вимір успішності людини розгортається більш за все у соціальному просторі. З точки зору синергетичної методології можна говорити, що людина буде більш успішною у соціальному середовищі, чим вона буде менш піддаватись діям сил ентропії. Як це можливо на рівні психологічної практики очевидно витікає з моделі-схеми людини Р. Ассаджолі. Тобто цілісна інтеграція під голуванням вищого Я є основою подолання соціальної ентропії зовнішнього відносно окремої людини суспільного середовища.

Українська дослідниця М. Рева відокремлює такі соціально-психологічні детермінанти, що обумовлюють цілепокладання людини, як гендерний, професійний чинник гармонійності просторово-часової структури життєвого світу, чинник рефлективності розгляду себе і свого життя як рефлексивного проекту, чинник розвитку, самоактуалізації та чинник саморегуляції [2, с.212]. Ця структура соціально-психологічних чинників повністю корелює з схемою особистості Р. Ассаджолі і показує певні соціально психологічні орієнтири як щодо подальших досліджень психології успішності, так і в контексті певних психологічних і психотерапевтичних практик тощо.

Таким чином розглянувши соціально-психологічний вимір успішності у контексті єдності та взаємообмеження психологічного та соціального просторів ми запропонували використання схеми особистості Р. Ассаджолі, яка побудована на основі методології інтегральної психології. Такий підхід, на наш

погляд, допомагає більш усвідомленому підходу щодо дослідження та практик успішності як цілісного комплексного психологічного стану. Розкриття успішності на рівні цілісності людини надає можливості охопити багатомірність успішності, її багатофакторність та багатоваріантність.

1. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. Режим доступу: http://psylib.org.ua/books/psyntez/psy01/index.htm (дата звернення 13.02.2023)
2. Рева М.М. Соціально-психологічні детермінанти цілепокладання особистості. *Психологія і особистість,* 2016. №1(9). С. 207-216. Режим доступу: https://oaji.net/articles/2016/1815-1454440497.pdf (дата звернення 13.02.2023)
3. Cattell R. B. Description and measurement of personality. New York: *World Book,* 1946.
4. Kelly G. The psychology of personal constructs (Vols. 1 and 2). New York: *Norton*, 1955.
5. Janet P. L'automatisme psychologique : essai de psychologie expérimentale sur les formes inférieures de l'activité humaine. Paris: *Félix Alcan,* 1889. 496 p.

Попович І.С.,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор
(Херсонський державний університет, Україна)

ДОМІНУЮЧІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ЗДОБУВАЧІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В УМОВАХ ЛОКДАУНУ І ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. На початку XXI сторіччя Україну огорнули великі потрясіння, які мали і мають геополітичний масштаб та супроводжуються бурхливими трансформаційними соціальними змінами. Не оговтавшись від локдауну і пандемії COVID-19, з різними модифікаціями вірусного

захворювання, наша країна зазнала повномасштабної воєнної агресії ворога. Війна є найбільшим лихом і на превеликий жаль залишається у XXI сторіччі засобом вирішення політичних конфліктів. Перед українським народом постало завдання не тільки збереження своєї державності, людських життів, захисту територіальної цілісності, а й демократичних цінностей цивілізованого світу. Окреслені соціальні зміни, локдаун і воєнний стан нанесли непоправний відбиток на психічний стан населення України. Навчально-професійна підготовка здобувачів усіх напрямків, зокрема соціономічного, огорнута перманентними змінами.

Психічний стан є мірилом психологічного і психічного здоров'я, індикатором сприйняття зовнішнього світу, ментальним і енергетичним ресурсом особистості. Домінуючі психічні стани здобувачів соціономічного профілю відображають стан і рівень набуття компетенцій, диспозиції щодо навчально-професійної діяльності, первинної професіоналізації. Психологічні змістові параметри домінуючих психічних станів впливають на якісну підготовку здобувачів, операційну готовність набувати інтегральних, загальних і фахових компетентностей.

Виклад основного матеріалу. Авторська методологія дослідження домінуючих психічних станів пройшла апробацію у навчально-професійній, спортивній, рекреаційній і екстремальній діяльності людини [8]. Враховано ключові психологічні, психофізіологічні і сензитивні закономірності вибіркової сукупності учасників дослідження. Звернуто увагу на феномени юнацького максималізму, соціальної бажаності та конформізму. Соціальні-психологічні очікування юнацької молоді є чутливими індикаторами змін соціальної реальності [1]. Світоглядні настановлення, які формуються у цьому віці, базуються на ціннісно-сенсових орієнтаціях, ідеалах, бажаннях і прагненнях, які сповідує соціальне оточення. Соціальні очікування представників студентської молоді є надмірно мінливими, зазнають динамічних швидкоплинних змін, що зв'язано з процесами становлення і розвитку "Я-концепції" останніх [2]. Воєнний стан, у якому перебуває українське

суспільство з початку повномасштабного вторгнення, зумовив перманентні потоки внутрішньо переміщених осіб всередині країни і міграційні процеси за її межами. Це нанесло суттєвий психоемоційний відбиток на професійну підготовку не тільки здобувачів, а й усього населення країни.

Дистанційна і змішана форми навчання, які активно ввійшли у освітній процес у зв'язку з локдауном, у воєнний час набули тільки максимального застосування і удосконалення. Освітній процес перемістився у віртуальний простір, при цьому не тільки змістилися маркери психологічного благополуччя і комфорту останніх [3], суттєвого впливу і трансформацій зазнала ціннісно-орієнтаційна сфера особистості [5], підвищилася тривожність, на перший план вийшли здатність адаптуватися і вміння шукати вихід у складних умовах [4].

Під психічними станами здобувачів соціономічного профілю розуміємо інтегральний комплекс домінуючих властивостей, які позначаються на процесі і результатах навчально-професійної діяльності.

Мета дослідження полягала у порівнянні домінуючих психічних станів здобувачів соціономічного профілю, з'ясованих за факторним аналізуванням в умовах локдауну і воєнного стану.

Вихідним положенням було тлумачення психічного стану як вищого рівня організації психічної діяльності індивіда [7]. Вибіркову сукупність сформовано рандомно зі здобувачів першого і другого рівня вищої освіти Херсонського державного університету (Івано-Франківськ) і Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (Кропивницький). Віковий діапазон вибірки від 18 до 27 років (M=21.42; SD=2.93). Усього n=122 особи (жіночої статі n=84; 68.85% та чоловічої статі n=38; 31.15%).

Застосовано констатувальну стратегію дослідження. Використано тест копінг-стратегій "Way of Coping Questionare" [6], методику "Zung Self-Rating Depression Scale" [10] опитувальник "The Scales of Psychological Well-being" [9].

Використано тринадцять психологічних змістових параметрів, які релевантно відобразили предмет дослідження. Факторним аналізуванням

ANOVA здійснено зменшення співрозмірності чинників. У табл. подано порівняння результатів Групи 1 (локдаун) і Групи 2 (воєнний стан).

Таблиця. *Факторне аналізування психоемоційних станів*

Група 1, (n=122)				**Група 2, (n=122)**			
Фактори	**V**	**d**	**∑d**	**Фактори**	**V**	**d**	**∑d**
1F1	5.592	24.01	24.01	2F1	5.794	25.44	25.44
1F2	3.582	15.42	39.43	2F2	3.945	16.02	41.46
1F3	2.998	8.97	48.40	2F3	3.002	11.01	52.47
1F4	1.799	6.56	55.96	2F4	2.121	8.45	60.92
1F5	1.265	3.78	59.74	2F5	1.834	5.78	66.60
				2F6	1.089	3.04	69.64

Примітка: Група 1 – дані здобувачів в умовах локдауну; Група 2 – дані здобувачів в умовах воєнного стану; V – навантаження; d – дисперсія; ∑d – сумарна дисперсія; 1F1 – ізольована активність; 1F2 – дистанціювання; 1F3 – зміна цінностей актуальної ситуації; 1F4 – прагматичне уникнення; 1F5 – конструктивна взаємодія; 2F1 – неконтрольована пасивність; 2F2 – контрольована пасивність; 2F3 – поміркована безпорадність; 2F4 – депресивність; 2F5 – конструктивна взаємодія; 2F6 – зміна цінностей актуальної ситуації.

У Групі 1 отримано п’ять факторів, які навантажені власними значеннями, більшими за одиницю і склали сумарну дисперсію ∑d=59.74%. У Групі 2 отримано шість факторів, які навантажені власними значеннями, більшими за одиницю і склали сумарну дисперсію ∑d=69.64. Факторні навантаження ідентифіковані під час локдауну: 1F1 (V=5.592) – ізольована активність є найбільш навантаженим психічним станом під час локдауну. Це свідчить про те, що респонденти, у яких домінує даний стан здатні ізолюватися, не беруть на себе відповідальність і мало взаємодіють з іншими колегами; 1F2 (V=3.582) – дистанціювання. У таких респондентів домінує конфронтація, вони не шукають соціальної підтримки і закриваються у вирішенні своїх проблем; 1F3 (V=2.998) – зміна цінностей актуальної ситуації. Критично оцінюють ситуацію, що склалася, прагнуть знайти вихід, майже не приймають ніяких рішень, все зводиться до розмірковування і оцінювання; 1F4 (V=1.799) – прагматичне уникнення. Домінує прагнення уникнути відповідальності, зазвичай має місце незріла соціальна позиція та індиферентність; 1F5 (V=1.265) – конструктивна

взаємодія. Даний психічний стан супроводжується пошуком розв'язання проблеми, готовності діяти, брати на себе відповідальність. Факторні навантаження ідентифіковані під час локдауну: 2F1 (V=5.794) – неконтрольована пасивність. Такі респонденти здатні впадати у відчай, емоції втрати і розриву з рідною домівкою їх не покидають впродовж тривалого часу. Цей психоемоційний стан є найбільш навантаженим під час війни; 2F2 (V=3.945) – контрольована пасивність. Супроводжується даний стан побудовою плану дій і контролем, але відсутністю мотивації і потенціалу дотримуватися наміченого сценарію розвитку подій. Нерідко це супроводжується бурхливими емоціями і нереалізованими очікуваннями; 2F3 (V=3.002) – поміркована безпорадність. Даний стан дещо нагадує попередній, але має місце спрямованість на уникнення від розв'язання проблеми, міркуваннями над тим як обійти проблему, а не вирішити її; 2F4 (V=2.121) – депресивність. Респонденти з домінуючим психоемоційним станом депресивність знаходяться нерідко у глибокій депресії і потребують психологічної допомоги; 2F5 (V=1.834) – конструктивна взаємодія. Незначна кількість респондентів готова під час воєнного стану холоднокровно розібратися у ситуації, що склалася, прийняти адекватні рішення і контролювати хід подій; 2F6 (V=1.089) – зміна цінностей актуальної ситуації. До цього стану приходить респонденти, які починають вірити, що життя продовжується, незважаючи на втрати: людські, моральні і матеріальні. Дотичне дослідження показало схожий розподіл факторних навантажень і незначні відмінності у змістових значеннях, що підтверджує якість емпіричного виміру та ідентифікацію отриманих психічних станів [8].

Факторна структура психічних станів здобувачів, що визначена під час дії воєнного стану має якісно відмінні факторні навантаження, кількісні відмінності за навантаженням факторів і дисперсією. З'ясовані наукові факти представляють цінність, яку варто взяти до уваги керівникам закладів вищої освіти, що відповідають за якісну організацію освітнього процесу.

Висновки. Обґрунтовано, що психічні стани здобувачів соціономічного

профілю є інтегральним комплексом домінуючих властивостей, які позначаються на процесі і результатах навчально-професійної діяльності. Факторним аналізуванням ANOVA побудовано факторну структуру психічних станів здобувачів під час локдауну, яку склали п’ять факторів (59.74%) і факторну структуру під час воєнного стану, яку склали шість факторів (69.64%). Отримано якісно і кількісно відмінні психічні стани під час локдауну і воєнного стану. З’ясовані наукові факти представляють цінність, яку варто операціоналізувати у освітній процес.

1. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №5. С. 8-13.
2. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах: монографія. Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. 240 с.
3. Bryant F. B., Veroff J. The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1982. Vol: 43(4). P. 653-673. https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.653
4. Haffejee S., Vostanis P., O’Reilly M., Law E., Eruyar S., Fleury J., Hassan S., Getanda E. Disruptions, adjustments and hopes: The impact of the COVID- 19 pandemic on child well- being in five Majority World Countries. *Children & Society.* 2022. e12563. https://doi.org/10.1111/chso.12563
5. Hulias I. A., Hoian I. M. Explication of factors of the axiopsychological design of life achievements of modern youth. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. Vol: 7. P. 41-57. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-4
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New-York: Springer Publishing Company. 1984.
7. Plokhikh V. V. Assessment of subject’s readiness for urgent actions using the variations of sensorimotor response tasks. *Insight: the psychological dimensions of society.* 2021. Vol: 5. P. 46-65. http://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-4
8. Popovych I., Machynska N., Yaremchuk N., Korniat V., Kurinna V. Psycho-emotional states of future specialists in a socionomic area under lockdown and martial law: comparative analysis. *Amazonia Investiga.* 2022. Vol: 11(56). P. 150-158. https://doi.org/10.34069/AI/2022.56.08.16
9. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol: *57*. P. 1069-1081.
10. Zung W. W. A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry.* 1965. Vol: 12. P. 63-70.

Процак А.-М.В.,
магістрантка ОП «Психологія»
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

Федоришин Г.М.
кандидат психологічних наук, доцент
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ НА «ОБРАЗ Я» В РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. «Образ Я» є однією з найважливіших соціально-психологічних характеристик особистості і належить до фундаментальних проблем у психології. Вивчення впливу дитячих психологічних травм на «образ Я» допоможе розкрити психологічні механізми, що визначають характер взаємовідносин, поведінки та адаптації особистості до соціокультурного середовища.

Поряд з теоретичним інтересом ця проблема має велике прикладне значення, бо «образ Я», що виникає у результаті особливостей сприйняття та інтерпретації індивідом соціокультурного досвіду, демонструє також значні порушення у функціонуванні, що виявляються у дезадаптації, порушенні стосунків і конфліктності, труднощах кар'єрного зростання тощо [1]. Її актуальність особливо зростає в період ранньої дорослості, коли індивід активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життєдіяльності, насамперед у професійній.

У нашому дослідженні, зважаючи на багатоаспектність функціонування «образу Я» як соціально-психологічного утворення, зосереджуємо увагу на проявах «образу Я» осіб, що пережили психологічну травму у дитинстві. Вибір такого вектора дослідження зумовлений недостатньою розробкою даного питання та запитами психологів-практиків, які переконливо доводять, що більшість дорослих, які пережили психологічну травму у дитинстві, мають

порушення «образу Я», який є визначальним чинником їх дезадаптивної, а іноді й насильницької поведінки [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Історія поняття травми торкається ранніх праць З. Фрейда та дофрейдівських робіт Ж. М. Шарко та Ж. Брейєра. З. Фрейдом було створено першу психоаналітичну теорію травми, в якій це явище розглядалося як глибоко вкорінений у несвідомій сфері
афект, що здійснює патогенний вплив на психіку людини та є підґрунтям невротичних розладів. Джерело травми він вбачав не у зовнішній події, а в самій психіці, у розщепленні Его, до якого приводить травматична тривога, заснована на несвідомих фантазіях.

Джудіт Герман у праці «Психологічна травма та шлях до видужання» зазначає, що дослідження психологічної травми мають дивну історію – подібну до епізодичної амнезії. Періоди активних досліджень змінюються періодами забуття. Неодноразово в минулому столітті вчені розпочинали аналогічні дослідження, потім раптово припиняли їх, щоб набагато пізніше знову розпочати [3]. Сьогодні відродився інтерес фахівців до “парадигми травми”, що зумовлено “відкриттям заново” явищ дитячого досвіду сексуального і фізичного насилля в сучасній культурі, а також відновленим інтересом психіатрів до дисоціативних розладів, і особливо до розладів множинної особистості і посттравматичних стресових розладів [4].

На думку Ф. Рупперта, для здорового душевного розвитку дитині необхідне задоволення симбіотичних потреб в теплі, захищеності, підтримці, любові і приналежності до сім’ї. Водночас прагнення дитини до автономності
також має бути задоволеним. При цьому автономність розуміється автором як самостійність, незалежність, свобода, здатність себе забезпечувати і нести відповідальність за себе [1]. «Симбіотична травма» виявляється у безпорадності і нездатності дитини до емоційного контакту із матір’ю, який дав би їй опору. Любов дитини до матері існує завжди, однак любов матері до дитини може розвинутися лише тоді, коли мати не травмована. Травматичні переживання є

основною причиною недостатньої любові батьків по відношенню до дитини [5].

Теоретичний аналіз проблеми. За Американською класифікацією хвороб DSM—IV, травматичною можна назвати таку подію, яка пов'язана зі смертю, загрозою смерті, важким пораненням або іншою будь-якою загрозою фізичної цілісності. Але інколи психологічна травма виникає через те, що людина стає свідком загрозливої події, поранення або смерті зовсім чужої людини [6]. Класичні психологічні травми – це екзистенційна травма (аварія, спроба самогубства), травма втрати (смерть близької людини), травми взаємин (мати фізично присутня, але емоційно недосяжна), травма системних взаємин (наприклад сексуальне зловживання, вбивство, інцест). Травма батьків руйнує здатність особистості до створення стосунків. Вони не можуть повністю емоційно розкритися дитині як мати чи як батько, тому, що їх лякає контакт із травмованими частинами Себе.

Так, ознаками травмованої частини «Я» при симбіотичній травмі є: відчай через неможливості досягнути любові матері чи батька, відчуття самотності, відкинутості, страх смерті, пригнічений гнів, туга, крайня ступінь "відходу" у себе. Ознаками травмованих частин при травмі відносин є: виснажлива боротьба за контакт із батьками, ідеалізація матері чи батька, ідентифікація з батьківськими механізмами виживання, фузія з травмованими частинами батьків, заперечення і витіснення власних травм. Наслідки симбіотичної травми для дитини: нездатність відрізняти свої відчуття від чужих, нездатність відстоювати свої внутрішні і зовнішні межі, симбіотичне переплетення своєї долі з долями своїх батьків, псевдоавтономність, життя з чужою ідентичністю, симбіотичний полон і в інших близьких стосунках, психічні захворювання (наприклад гіперактивність, депресії, психози). Ознаками симбіотичної залежності є: боязке чіпляння, гнів, ненависть, насильство в стосунках, коли здається, що нічого не вартий, коли по-справжньому не розумієш і хочеш змінити іншу людину, будуєш ілюзії в любові, навіть до марення [1].

Для розуміння особливостей функціонуванння «образу Я» у результаті психологічних травм, важливо проаналізувати концепцію психологів Каролінського Інституту вирішення конфліктів і креативного лідерства Беррі К. Уайнхолд і Дженей Б. Уайнхолд [3]. Автори розглядають чотирьох-стадійну модель розвитку індивіда: співзалежності, протизалежності, незалежності і взаємозалежності. Кожна стадія включає в себе кілька важливих процесів розвитку, завершення яких необхідно для переходу на наступну стадію. Незавершеність цих процесів сповільнює та ускладнює подальший розвиток особистості. Для порівняння можна уявити, що поставлено на “паузу” відтворення фільму.

Здійснюючи пошук джерела травм у клієнтів Уайнхолд [5] пропонує уявляти людське життя у вигляді цибулини. В центрі її знаходиться базовий травматичний досвід, що включає в себе як пре- так і перинатальні травми. Цей травматичний досвід зберігається у формі переконань (напр. «Зі мною щось не так»), цінностей (напр. «Це нормально, коли інші мене ображають, оскільки я не маю достатньої важливості і значимості»), припущень (напр., «Дорослі – це істоти, які роблять боляче і яким не можна довіряти») або очікувань (напр., «Всі зміни, які я буду розпочинати у своєму житті, будуть вкрай болючими і неприємними»). Ці переконання, цінності, припущення й очікування формують матрицю внутрішньої робочої моделі світу, яка формує сприйняття та інтерпретацію життєвого досвіду. У результаті ці травми формують внутрішню модель, або життєвий сценарій, який програється у багатьох варіаціях. Кожного разу, програючись заново, травма завершується тим самим результатом: це підтверджує ранні деструктивні переконання, припущення, очікування і додає новий пласт навколо центру цибулини. З кожним новим пластом все більше й більше акторів втягується в життєву драму, яка базується на первинному травматичному досвіді.

Д. Калшед розкриває особливості реагування психіки на надзвичайні

життєві обставини індивіда. Поняття «травма» автор використовує для позначення будь-якого переживання, яке викликає «непереносимі» душевні страждання і тривогу у дитини. Переживання стає «непереносимим» у тому випадку, коли звичайних захисних механізмів психіки виявляється недостатньо. Травма в такому розумінні – це гостре руйнівне переживання дитячого абьюзу, про який часто згадується у сучасні літературі, і «кумулятивна травма», викликана незадоволеними потребами в залежності [1].

Вивчаючи внутрішній світ людей які пережили травму, Д. Калшед, робить два висновки. Перший із них стосується того, що травмована психіка *продовжує травмувати саму себе.* Травматичний процес не припиняється із припиненням акту насильства, а продовжується зі ще більшою інтенсивністю у внутрішньому світі жертви насилля, чиї фантазії часто наповнені образами фігур, які її переслідують. Другий висновок стосується того, що індивіди, які пережили психічну травму, постійно опиняються в життєвих ситуаціях, в яких вони повторно травматизуються.

Висновки. Таким чином, пережиті в дитинстві травми перетворюються на життєві сценарні установки, цінності, переконання, які мають переважно неусвідомлюваний характер. Визначальними чинниками при цьому є порушення процесів утворення прив’язаності, в результаті чого дитина занурюється у внутрішній світ переживань, втрачаючи зв’язок із реальним зовнішнім світом. Переживання травми з часом посилюються і у випадку невідреагованості почуттів повторюються у майбутніх реальних стосунках, у ставленні до себе, в результаті чого виникає повторна травматизація. З метою захисту психіки від повторних травматичних переживань розвивається понаднормативний рівень функціонування захисних механізмів, які можуть мати різну інтенсивність та спрямованість.

Порушення «образу Я» у результаті переживання психологічної травми виявляються у тому, що травмівні впливи формують Хибне або помилкове «Я». У внутрішньому світі особистості це виражається в обширному ототожненні з

іншими, уособленні їх, блокуванні різних аспектів Істинного Я. На зовнішньому поведінковому рівні це виявляється у певних манерах поведінки, у вчинках, які є наслідком як реальних рис значимих "Інших", так і суб'єктивно інтерпретованих, які можуть існувати лише в образах фантазій травмованої особистості. Для подолання травматичних переживань та гармонізації «образу Я» необхідно створити умови для того, щоб індивід мав змогу бути самим собою не лише у власному внутрішньому світі і не лише за допомогою нього, а й у реальних зв'язках системи «Я – світ», та збагачувався позитивним досвідом взаємних переживань [7]. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні впливу дитячої травми на соціальну підсистему «образу Я» - «соціальної ідентичності» у ранньому дорослому віці, в якій відображені сприймання, оцінка та переживання особистістю самої себе як носія певних соціальних відносин.

1. Наказава Д.Д. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити. К.: Форс Україна, 2022. 384 с.
2. Грись А.М. Особливості функціонування «Образу Я» в результаті переживання психологічної травми. *Проблеми загальної та педагогічної психології*:[зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України/за ред. СД Максименка]. Т. XVI. Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/19596323.pdf
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
4. Журжу Т. С. Особливості та психокорекція образу "Я" у підлітків з девіантною поведінкою. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 медична психологія. Харківська медична академія післядипломної освіти. Харків., 2009. 23 с.
5. Кацеро А.О. Особливості образу Я у бездоглядних підлітків: автореф дис... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01. Київ., 2005. 19 с.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
7. Вереіна Л.В. Досвід формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу. Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2002. Т. IV ч. 3. С. 34-38.

Рибак Р.Р.,
Магістрантка ОП “Психологія”
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

Федоришин Г.М.,
Кандидат психологічних наук, доцент
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Цікавість до емоційного інтелекту (EQ) зростає у всьому світі. Саме динаміка сьогодення викликає гостру потребу у розвитку емоційного інтелекту задля ефективної соціалізації та успішної самореалізації. Коефіцієнт IQ характеризує можливості людини оперувати інформацією, логічними правилами, схемами. І це важливо для особистості, але недостатньо для того, щоб бути успішною. Потрібно мати розвинений EQ, який дозволяє зрозуміти власні переживання та стани інших людей, налагоджувати взаємодію із оточуючими, легко адаптуватися до нового середовища та управляти своєю емоційною сферою. Кожного дня ми зустрічаємося з подіями й ситуаціями, які викликають певний емоційний стан, і ним потрібно вчитися управляти. Особливо це актуально у підлітковому віці – віці між дитинством і дорослістю, коли відбувається формування багатьох сфер особистості та здатностей й гострою постає потреба у розумінні й опануванні власних емоційних станів.

Емоційний інтелект (EQ) характеризують як сукупність здібностей, що дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей [1]. Питання емоційного інтелекту розробляли здебільшого зарубіжні науковці, зокрема. Початок дослідження даного феномену пов'язаний з іменами П.Селовея і Дж.Майєра, які розглядали емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, Р.Бар-Он - як альтернативу до визначення показника

когнітивного інтелекту IQ. Надалі К.В.Петридес і Е.Ферхнем досліджували диспозиційну структуру даного явища тощо. В останнє десятиріччя воно стало сферою наукових інтересів українських вчених, зокрема С.Дерев'янко, Є.Карпенка, Н.Коврига, Л.Колісник, Н.Назарук, Е. Носенко та ін.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік охоплює два періоди (ранній підлітковий - від 11 до 12 років; пізній підлітковий від 16 до 18 років). Якісним новоутворенням цього віку виступає потреба у самоствердженні, рівноправному й довірливому спілкуванні з ровесниками й дорослими. Зміни в інтелектуальній та емоційній сферах породжують новий рівень самосвідомості підлітка. Провідною діяльністю цього віку є це інтимно-особистісне спілкування з ровесниками [2].

Для підліткового віку характерні: виникнення переживань, емоційна напруженість, почуття дорослості [3, с.166]; формування «Я» - концепції, зростання соціальної активності [3]; інтенсивний розвиток самосвідомості [4, с. 221]. У процесі свідомого ставлення до реальності, підлітки намагаються розвинути в собі позитивні якості особистості. Але невеликий життєвий досвід, не до кінця сформований світогляд підлітків часто призводять до виникнення суперечності між потребою у самовихованні й невмінням реалізувати її [4, с. 134].

У старшому підлітковому віці з'являється відчуття дорослості як специфічного новоутворення самосвідомості, що є структурним центром особистості підлітка, де формується його життєва позиція та особистісна зрілість. Соціальна ситуація розвитку особистості підлітка має принципові відмінності від дитинства. Підліток проживає в сім'ї, вчиться у школі, бере участь у неформальних об'єднаннях, контактує з однолітками, але соціальна реальність трансформується в його свідомості у зовсім нові ціннісні орієнтації [4]. Підлітковий вік є часом формування основної життєвої цілі. Підліток дорослішає, проявляє різні види активності, самовдосконалюється в різних сферах. Наполеглива робота над пізнанням власного «Я» допомагає подолати кризу адаптації й дозволяє наблизитись до дорослого життя.

У підлітковому віці змінюється ставлення до школи і навчання. Виникають нові мотиви навчання, що базуються на бажанні здобути в майбутньому вищу освіту, реалізувати власні мрії, стати професіоналом у якійсь справі, самоствердитись і самовдосконалитись, виконати вимоги батьків [5]. Труднощі й суперечності підліткового віку є типовими, неминучими. Завдяки вмілому виховному впливу з боку батьків і соціальних інститутів, вони послаблюються, або, навпаки, неефективна взаємодія призводить до конфліктів.

Аналіз теоретичних джерел дає можливість описати два види сімей, які умовно можна поділити на такі, що сприяють розвитку емоційного інтелекту підлітка, і такі, що призводять до порушення в його розвитку [6].

Першим компонентом емоційного інтелекту є усвідомлена регуляція емоцій. Емоціями неможливо керувати прямо, проте це можливо зробити опосередковано: через об'єкт, потребу, знак. Починається регуляція емоцій з виникнення суб’єктності й поділу «монолітного» афекту [1]. Другий компонент - осмислення емоцій. Емоції виконують три основні функції: закріплення досвіду, міжособистісна комунікація, емоційна експресія. Просто назва емоції не передає процесу її переживання. Переживання емоцій – це результат конструктивних процесів, які трансформують перцептивні переживання у внутрішній досвід, модифікуючи їх. Здатність вербалізувати емоції частково залежить від здатності чітко говорити про них. Розпізнавання емоцій є проблематичним для особистостей з вираженою алекситимією.

Третім компонентом емоційного інтелекту є вираження емоцій. Однією з причин труднощів у розумінні емоцій є почуття тривоги, пов'язане з емоціями інших людей або власними, таким чином тривога може гальмувати природнє вираження емоцій [1].

Вчені виокремлюють наступні характеристики сімейних стосунків, які впливають на формування емоційного інтелекту дітей, а саме: комунікація, норми сім‘ї, соціальна взаємодія, конфліктність, структурованість часу, позиція дитини в сімейній системі [6].

Вищезазначені характеристики можна поділити на конструктивні та

деструктивні для розвитку емоційного інтелекту дитини, зокрема підлітка. Конструктивні створюють сприятливі умови для розвитку, деструктивні, навпаки, заважають і провокують неадаптивну поведінку.

Якщо сім'я є відкритою, то її члени мають високий рівень емоційного контакту один з одним. У протилежному випадку в емоційному полі сім'ї виникає певний рівень тривоги, яка може посилюватися, і рівень диференційованості її членів поступово знижується [2].

Стиль виховання, який обирають батьки, також виступає чинником розвитку емоційного інтелекту підлітка. Це комплексні, характерні саме для цієї сім'ї та сімейної ситуації, неспецифічні способи взаємодії батьків з дітьми на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Обраний батьками стиль виховання означає цілеспрямоване застосування певних методів і методичних прийомів, специфічного ставлення до дитини з урахуванням конкретних дозволів і заборон [7].

Висновки. На сьогоднішній час вчених цікавить питання формування емоційного інтелекту в підлітковому віці, адже це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточуючими, а й для самої особистості. Доведено, що новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка веде до формування почуття дорослості. Саме це зумовлює особливості емоційної поведінки. У цей період дитина вимагає визнання власної індивідуальності та рівності із дорослим. Криза супроводжується емоційними відхиленнями у поведінці, спалахами агресії та непокори.

Водночас, зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльність стає інтимно – особистісне спілкування з однолітками. І добре розвинений EQ є важливою умовою для формування адаптивної поведінки підлітка серед оточуючих**.** Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу установок батьків на формування емоційного інтелекту у підлітків.

1. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д.Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 26. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278-295.
2. Нестерак А. Психологічні особливості життя підлітка. Електронний ресурс. Режим доступу: https://psyhologist.com.ua/articles/psihologichni-osoblivosti-zhittya-pidlitka
3. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. Електронний ресурс. Режим доступу: https://subj.ukr-lit.com/vikova-ta-pedagogichna-psixologiya-skripchenko-o-v-3-socialna-situaciya-osobistisnogo-zrostannya-suchasnogo-pidlitka/
4. Чаусова Т.В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітка. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. Режим доступу: https://orcid.org/0000-0001-9005-908
5. Чаусова Т.В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітка. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. Режим доступу: https://orcid.org/0000-0001-9005-908
6. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. Посібник / Н. Ю. Максимова. – К.: Либідь, 2011. – 520 с.
7. Федоришин Г.М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ, 2013. 224 с.

Рибко А.П.
аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
(*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова)*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У БІЗНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Бізнес-діяльність – це екстремальна професійна діяльність, пов'язана з жорсткою ринковою конкуренцією, що відбувається в умовах постійних та швидких змін, дефіциту часу та інформації, фінансових ризиків та невизначеності. Для того щоб бути успішними та благополучними в бізнес-діяльності необхідно мати професійно важливі особистісні якості, такі

як: висока енергетична зарядженість, емоційно-вольова стійкість, пошуковість нових можливостей, здатність приймати нестандартні рішення та діяти в стресових умовах, вміння будувати та підтримувати потрібні взаємини з людьми (О.В. Данчева, Т.П. Чернявська, Ю.М. Швалб та ін.) [6; 24; 6].

Психологічне благополуччя є однією із пріоритетних універсальних компетенцій (так званих soft skills) поряд з такими як: вміння працювати в команді, креативність, емоційний інтелект, емпатія, ініціативність, гнучкість, які дозволяють вирішувати нестандартні проблеми, швидко пристосовуватися до нових та складних умов; знаходити підхід до різних людей, розуміти, переконувати і мотивувати себе та інших (Д. Гоулман; E. Diener, D. Kahneman, N. Schwarz) [1; 7].

Викладення основного матеріалу. Для розуміння психологічної сутності поняття «психологічне благополуччя» розглянемо етимологію слова «благо». Благо – це щось хороше, добре; те, що задовольняє життєві потреби людини, доставляє їй добробут, користь, добро; приносить задоволення, успішність, щастя.

Термін «благополуччя» можна розуміти як стан людини, що визначається наявністю всього того, що сприятливо характеризує життя і діяльність людини в її власних очах та в очах оточуючих та значущих для неї людей.

Поняття близькі до поняття «благополуччя» - це задоволеність життям, суб’єктивна якість життя, психологічне здоров’я, щастя та оптимізм.

Психологічне здоров'я характеризує стан людини, коли вона може достатньо повною мірою реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами та ефективно працювати.

Представники гуманістичної психології приділяють увагу оптимальному здоровому функціонуванню людини. А. Маслоу вивчав мета потреби, вищі людські цінності та смисли, креативність, свободу, відповідальність, автономію, психічне здоров'я. Вчений стверджував, що захворювання душі проявляються у тривогах, страхах, незадоволенні людських потреб і призводять до психологічним проблемам. Він приділяв увагу дослідженню психологічно

здорової особистості та підкреслював, що перш ніж вивчати хворобу, треба зрозуміти, що є здоров'я [2].

М. Селігман запропонував науковий підхід до дослідження поняття «щастя». Він вивчав суб'єктивне почуття щастя, загальну задоволеність життям та позитивні риси особистості. На думку вченого, переживання таких щасливих моментів допомагають людині робити більше продуктивних дій та виконувати професійну діяльність [3].

Благополуччя – це універсальне поняття, що характеризується оптимальним досвідом і функціонуванням людини, складним взаємозв'язком фізичних, психологічних, соціальних, культурних та духовних факторів.

C. Ryff визначає психологічне благополуччя як сприйняття та оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору піку потенційних можливостей. Вона підкреслює, що людина переживає благополуччя як наявність у неї особливих, стійких психологічних властивостей, за наявності яких людина діє успішніше, ніж якщо не має таких особистісних властивостей [8].

Людина відчуває себе благополучною за умов коли: має потрібні умови життя, які сприяють розвитку і розкриттю людських можливостей і хороше оточення; переживає щасливі моменти, що стосуються з залученістю в цікаву і захоплюючу роботу, яка задовольняє її потреби; здорова і має дружні стосунки. Психологічне благополуччя відображає сприйняття і оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору піку потенційних можливостей.

Висновки. Психологія порівняно недавно звернулася до вивчення та експериментальних досліджень позитивних психологічних феноменів в загалі та проблем психологічного благополуччя зокрема.

Результати теоретичного аналізу сучасних наукових уявлень щодо проблематики психологічного благополуччя в бізнес-діяльності дали змогу зробити наступні висновки.

Природу і чинники феномену «психологічне благополуччя» можна розглядати з таких точок зору як: об’єктивної (психологія здоров’я), суб’єктивної і психологічної (особистісний підхід).

Психологічне благополуччя визначаємо як психологічний стан людини, який характеризується задоволеністю людини власним життям і професійною діяльністю та стосунками і взаємодією з оточуючими, які важливі і значимі для людини.

Стан психологічного благополуччя благотворно впливає на емоційну сферу особистості бізнесмена, а саме підвищує його стійкість до стресів, забезпечує можливість спокійно переносити дії стресів без негативних наслідків для здоров'я та швидко відновлюватись; покращує взаємини з оточуючими.

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар’єрі; [пер. з англ. Ю. Шекет]. Харків.: Vivat. 2021, 528 с.
2. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики; [пер. с англ. А.М. Татлыдаевой]. 1999. 432 с. URL: https://cutt.ly/aKEsnC8
3. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. 2013. 440 с. URL: https://cutt.ly/hKEhUge
4. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе: монография. Одесса: Астропринт, 2010. 288 с.
5. Чернявська Т.П. Психологія благополуччя і успішності діяльності особистості в контексті ортобіозу людини. *Дослідження психології ортобіозу людини:* монографія / за заг. наук. ред. проф. Н.В. Родіни, Київ: Видавництво Ліра-К, 2021. С. 58-75.
6. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Практична психологія в економіці та бізнесі. Київ: Лібра, 1999. 270 с.
7. Kahneman D, Diener E, Schwarz N, eds. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. New York: Russell Sage Foundation, 1999, 575 p.
8. Ryff C.D. Psychological well-being / J. E. Birren (Ed.), Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged ... San Diego, CA: Academic Press, 1996. 383 p.

Родченкова І.В.
кандидат психологічних наук,
докторантка кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

Сотнікова К.К.,
аспірантка кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ З УЗАЛЕЖНЕНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ

Констатовано, що саморегуляція виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини, а у процесах саморегуляції реалізується єдність психіки у взаємодії її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій тощо (І. Ващенко, І. Попович та ін.). У зв'язку з зазначеним для психологічної науки важливим є дослідження особливостей саморегуляції особистості у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Ця проблема є вкрай актуальною для молоді, адже міжособистісні конфлікти, їх протікання і вплив на становлення і розвиток особистості молодої людини постає найбільш гостро [1-7].

Аналіз впливу інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії показав, що у досліджуваних переважає середній рівень саморегуляції (за В. Моросановою); досить висока здатність до планування свого майбутнього, моделювання, як уміння адекватно уявляти різні зовнішні і внутрішні умови, аналізувати ситуацію, оцінювання результатів. Разом із тим, відзначаються проблеми з гнучкістю і самостійністю. Більшість респондентів мають високий рівень

вольової саморегуляції. При цьому рівень наполегливості дещо переважає над рівнем самовладання (81,9% і 71,7% досліджуваних відповідно мають високі показники за цими шкалами). Низькі показники за шкалами «наполегливість» і «самовладання» мають 18,1% і 28,3% досліджуваних відповідно. Враховуючи те, що методика діагностики вольової саморегуляції (Г. Зверькова, Є. Ейдман) не визначає її середній рівень, отримані результати, в цілому, узгоджуються з результатами діагностики стилю саморегуляції поведінки.

Висновки. Розкрито вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Встановлено, що захисні механізми є динамічним компонентом особистісного змісту, який безпосередньо співвідноситься з процесуальними особливостями функціонального аспекту саморегуляції. З'ясовано, що психічна саморегуляція у міжособистісній взаємодії обумовлена психозахисною поведінкою. Показано, що існує специфіка у використанні механізмів психологічного захисту в залежності від ступеня усвідомленої саморегуляції і від індивідуальної структури регуляторного профілю. При цьому особливості саморегуляції молоді дозволяють враховувати нереалізовані потенційні можливості і сприяти оптимізації безконфліктної міжособистісної взаємодії. Встановлено, що здатність до вольової саморегуляції у конфліктних ситуаціях, що надають фруструючий вплив, характеризується такими змінними, як наполегливість і самовладання. Крім того, виявлено, що ступінь вольової саморегуляції поведінки респондентів з різним ступенем фрустрованості соціальним середовищем має статистично значущі відмінності між групами «важких» і «легких» у спілкуванні респондентів за всіма шкалами вольової саморегуляції: «наполегливість», «самовладання», «загальна шкала вольової саморегуляції».

Проведено структурно-рівневий аналіз конфліктності і саморегуляції молоді та виокремлено складові її конфліктної компетентності в умовах міжособистісної взаємодії. Встановлено, що високий і підвищений рівні конфліктності у молоді відповідно поєднані з низьким і середнім рівнями її

саморегуляції, що вказує на схильність до агресивних проявів у поведінці і конфліктної міжособистісної взаємодії. Показано, що структуру конфліктної компетентності молоді складає ресурсно-операційна, когнітивно-прогностична, функціонально-діяльнісна, особистісно-регулятивна складові. Ресурсно-операційна складова включає особистісні особливості, що забезпечують адаптацію до ситуації конфлікту, а також вміння, які лежать в основі поведінки, що сприяє конструктивному вирішенню конфлікту; когнітивно-прогностична складова включає когнітивні здібності і процеси, які відповідають за планування своїх дій і прогнозування конфліктної ситуації, а також сприяють усвідомленню суб'єктивної значимості; функціонально-діяльнісна складова відповідає за активність і суб'єктивне самопочуття молоді у конфліктній ситуації; особистісно-регулятивна складова включає процеси саморегуляції і самоефективності у конфліктній ситуації. Зазначені структурні складові мають важливе значення для конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії і тому при підвищенні конфліктної компетентності та розвитку саморегуляції у молоді мають бути задіяні всі ресурси виокремлених складових.

1. Andersen I.A., Thielen K., Bech P., Nygaard E., Diderichsen F. (2011). Increasing Prevalence of Depression From 2000 to 2006. Scandinavian Journal of Public Health, vol. 39, iss. 8, pp. 857-863. DOI: 10.1177/1403494811424611. [in English]
2. Badiu T., Mereuţă C., Talaghir LG. (2000) Metodicaeducaţieifizice a tinereigeneraţii, Editura „Mongabit, Galaţi, 124 p. [in English]
3. Bashir H., Bhat S A (2016). Effects of Social Media on Mental Health: A Review Article // The International Journal of Indian Psychology 4(3):125-131. DOI: 10.25215/0403.134. [in English]
4. Bashir H., Bhat S.A. (2016). Effects of Social Media on Mental Health: A Review Article // The International Journal of Indian Psychology 4(3):125-131. January, with 57,395 Reads DOI: 10.25215/0403.134. [in English]
5. Adams RE, & Cantin S (2013). Self-disclosure in friendships as the moderator of the association between peer victimization and depressive symptoms in overweight adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 33, 341–362. [in English]
6. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, & Schweizer S (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237. [in English]
7. Berking M, Wirtz CM, Svaldi J, & Hofmann SG (2014). Emotion regulation

predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 13–20. [in English]

Розов В.І.,
доцент кафедри професійної психології
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія СБУ, Україна)

ТЕХНІКА БРЕЙНСПОТІНГУ В РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ, ЯКІ МАЮТЬ ПОСТТРАВМАТИЧНІ СИМПТОМИ

Психотехнологія брейнспотінгу – це сучасна методика альтернативної психотерапії та психологічної допомоги, яка заснована на останніх розробках нейропсихології і нейрофізіології та спрямована на терапію глибинної травми і забезпечує швидке полегшення посттравматичних симптомів. Брейнспотінг – ефективний інструмент, який дозволяє знаходити, обробляти та вивільняти занадто емоційні спогади щодо травматичної події. Під час брейнспотінгу людина отримує доступ до травми, що «застрягла в структурах головного мозку», області мозку, що відповідає за примітивні але життєво необхідні функції.

Брейнспотінг був відкритий у 2003 році Девідом Грандом, як подальший розвиток його роботи в психотерапії десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR). Під час психотерапії було підмічено те, як клієнт очима фіксується в одній точці і в цей час занурюється у свої спогади глибше, ніж раніше. У відповідності до концепції консолідації і реконсолідації пам’яті, в цей момент може відбуватися «нейронне переписування пам’яті», тобто її реконсолідація, створення нової, менш травматичної пам’яті.

Ефективність брейнспотінгу – це високоефективна психологічна корекція цілого ряду емоційних, психічних та пов'язаних зі стресом проблем, таких як депресія, тривога, залежності, фобії, неадаптивні звички тощо.

Є кілька основних базових причин ефективності брейнспотінгу. По-перше, травма і стрес активують найпримітивнішу структуру мозку, яка ґрунтується більше на сенсорних та емоційних переживаннях, ніж на раціональних, когнітивних. Тому, спочатку необхідно отримати доступ, «вікно» до нашої пам’яті, підсвідомості через сенсорні механізми, щоб надати можливість вивільнення емоційного заряду травми.

Техніка брейнспотінгу досягає цієї примітивної частини мозку, де зберігається травма. Друга перевага брейнспотінгу полягає в тому, що клієнту не потрібно переживати травму, щоб полегшити її вивільнення з тіла, і, навіть, не потрібно щось говорити під час використання техніки. Але, слід зазначити, що вона може використовуватись і в комплексі з розмовними методиками, які дозволяють вивести травматичну пам'ять у свідомість.

Технології брейнспотінгу працюють на основі концепції про те, що почуття, отримані в результаті травми, можуть «застрягти в мозкових структурах», що призводить до психічних розладів. Вважається, що травматична пам'ять про подію автоматично «скидається, обнуляється», тобто втрачає надмірний емоційний слід.

Девід Гранд описав цю «застійність» як «дезадаптивний гомеостаз". Брейнспотінг-терапія впливає на середній мозок, який контролює частини центральної нервової системи, що відповідають за такі процеси, як зір, слух, сон та руховий контроль. Коли людина отримує травму, ця частина мозку зазвичай переходить у «режим заморозки» щоб зберегти захисні ресурси. За допомогою брейнспотінгу психотерапевт отримує доступ до цього та намагається інтегрувати цю перервану обробку травматичного досвіду.

Техніки брейнстспотінгу не мають встановленого жорсткого стандартного протоколу, більшість сеансів слідують, принаймні, загальному плану. Сам сеанс брейнспотінгу для учасника бойових дій виглядає в наступний спосіб. Починати доцільно з розслаблюючого дихання і, прослуховування релаксаційної білатеральної музики в навушниках. Після досягнення релаксації, визначається місце у тілі, де людина відчуває найбільший дискомфорт, і оцінити цей

дискомфорт за шкалою від одного до десяти.

Потім треба знайти точку або місце, де очі природно фокусуються, застигають, коли цей психофізіологічний дискомфорт є найбільш сильним. Психотерапевт допомагає сфокусуватися на цій точці за допомогою вказівки чи пальця руки. Ця точка фіксації і є місцем «дезадаптивного гомеостазу» [1]. Далі, йде обробка всього травматичного досвіду з фіксацією очей в цій «мозковій плямі».

Наприкінці сеансу знову оцінюється рівень свого стресу – зазвичай він буде нижчим, ніж на початку. Деякі люди повідомляють про почуття розумового і фізичного полегшення, іноді виникає легке поколювання або легке тремтіння. Завдяки брейнспотінгу деякі симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії можуть зникати протягом кількох сеансів [2; 3]. Іншими перевагами є: зменшення болю, покращення сну, зменшення неадаптивних думок, покращення емоційного статусу, зменшення агресивних імпульсів тощо.

Отже, задіявши напрям погляду та відчуття тіла, брейнспотінг не вимагає навіть того, щоб військовий взагалі щось говорив – що є особливо цінним у роботі з учасниками бойових дій, які отримали травму при виконанні таємної місії, які не можуть розголошувати службову інформацію і яким важко вербалізувати свої переживання. Але, слід підкреслити, що методика брейнспотінгу може бути інтегрована до інших методів, включаючи традиційну розмовну терапію. Тобто, брейнспотінг може використовуватися і як основний метод антистресової інтервенції, а також у поєднанні з іншими видами психологічної роботи з учасниками бойовий дій.

1. Grand D. Brainspotting : the revolutionary new therapy for rapid and effective change. Boulder, Colorado: Sounds true, 2013. 163 p.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2022. 624 с.

Рохман Б. М.
доцент кафедри філософії, соціології та релігієзнавства,
кандидат філософських наук, доцент
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОСМИСЛЕННЯ СВОБОДИ СОВІСТІ

У філософському контексті поняття свободи совісті розглядалось як філософсько-етична категорія, як можливість для кожної людини робити вчинки відповідно до власних уявлень про справедливість і несправедливість, про добро й зло, як право людей думати про світ так, як вони хочуть, а також діяти згідно зі своїми уявленнями про світ.

Право на свободу совісті дає можливість вільно, без будь-якого зовнішнього силового тиску, лише за велінням власної совісті обирати незалежну світоглядну позицію та на цій основі робити власний вибір і нести відповідальність за свої вчинки й думки. Право на свободу совісті – це системо утворювальне право в системі прав людини, є невід'ємним правом кожної людини на задоволення світоглядних потреб. Що стосується необхідності саме філософсько-правового осмислення права на свободу совісті в сучасних умовах, то варто наголосити на гострій теоретичній та емпіричній потребі в цьому. По-перше, саме філософсько-правова рефлексія права на свободу совісті розширює межі розуміння його природи, сутності, концептуальних основ. По-друге, вона дає можливість уточнити саме значення права на свободу совісті, його гносеологічне й онтологічне підґрунтя. По-третє, необхідність постає з того факту, що політико-правовий аспект права на свободу совісті ні в теоретичному, ні в практичному плані не вичерпує тієї реальності, з якою ми зустрічаємось у повсякденному житті.

Право та релігія відіграють особливу роль в системі соціальної регуляції. Основне призначення права полягає у тому, щоб бути потужним соціально-нормативним регулятором, а беручи до уваги традиційний для

європейської правової системи релігійно-правовий синтез, верифікатором можливої й обов'язкової поведінки індивідів та їх колективних утворень. Усі регулятивні процеси, які мають місце у природі та суспільстві, можуть бути охарактеризовані через певні категорії, ефективність науково-теоретичного осмислення яких значною мірою залежить від обраного методологічного інструментарію.

Разом з тим, методологічний плюралізм, характерний для сучасних юридичних досліджень, не повинен ставати методологічним анархізмом. Запобігти цьому можна лише за умови об'єктивної обумовленості обраних методів дослідження його предметом; спроможності дослідницького методу наближатися до розкриття соціальної сутності аналізованих явищ [1, с. 464].

Антропологізація науково-методологічних підходів до вивчення свободи совісті у контексті забезпечення у широкому сенсі права на релігійну свободу, полягає у тому, що саме людина — в її дотичності до моралі та права стає центральним об'єктом означеного розуміння, а її світоглядні установки та закономірності їх державно-юридичного забезпечення поступово перетворюються на найважливішу складову такого міждисциплінарного утворення як правологія релігії.

Сучасні філософи визначають совість як здатність особи здійснювати моральний самоконтроль, самостійно формулювати для себе моральні обов'язки, вимагати від себе їх виконання і здійснювати самооцінку своїх поступків [2, с. 120].

Як категорія етики, совість характеризує здатність особистості здійснювати моральний самоконтроль, самостійно формулювати для себе моральні обов'язки, вимагати від себе їх виконання і формувати самооцінку своїх вчинків. Свобода совісті нерозривно пов'язана з поняттям індивідуальної свободи, яка своєю чергою, є найважливішою складовою свободи особистості.

Свобода совісті дедалі частіше розпочала розглядатися через призму прав і свобод людини, які знайшли своє позитивне вираження в юридичних джерелах. Подібна закономірність ілюструє перехід від природних прав до

права позитивного, від прав суб'єктивних до об'єктивного права [3, с. 6].

У результаті законодавство про свободу совісті стало сприйматися як спеціальне релігійне. Пріоритет надається релігійним організаціям, а не людині, яка стає придатком конфесій. Право особи на свободу совісті залишається в системі права лише як декларація, фактично перебуваючи поза правовим полем.

Зазначимо, що в розробці принципу свободи совісті брали участь не тільки світські вчені, а й теологи. Визнаючи певні заслуги останніх, слід констатувати наявність деякого конфесійного впливу на понятійний апарат, щодо визначення свободи совісті, яке формувалося на основі християнських учень.

Свобода совісті як суб'єктивне право кожної людини є виміром свободи світоглядного вибору і охоплює право формувати, обирати, мати, змінювати, відстоювати і поширювати переконання, право дотримуватися переконань і право відмовлятися від них, а також право діяти (не діяти) відповідно за переконаннями за умови правомірної поведінки.

Загалом категорія «свобода совісті» охоплює своїм змістом сферу духовного та світоглядного буття людини, у якій особистість вільно самовизначається й самоактуалізується. Якщо коротко, то свобода совісті – це умова та можливість вільного духовного самовизначення особистості, спосіб її самореалізації.

У філософсько-етичному контексті ця категорія віддзеркалює внутрішню здатність особистості осмислювати, оцінювати різні моральні, світоглядні, у тому числі релігійні, парадигми, вільно, без будь-якого зовнішнього примусу робити завізований власною совістю вибір, переводити їх ціннісно-смислові параметри в площину своїх переконань, життєвих орієнтирів, забезпечуючи можливість їх безперешкодної самореалізації на основі самовизначення.

На нашу думку, свобода совісті охоплює все різноманіття форм систем світоглядної орієнтації, і становить наявність єдиного правового інституту. Свобода віросповідання не тільки є складовою інституту свободи совісті, але і поглинається ним. У контексті цієї проблеми не менш актуальною є проблема

співвідношення особистості і колективної волі.

Більш коректною видається позиція, що виключає протиставлення індивідуального та колективного: 1) свобода совісті містить різноманіття правоправних проявів систем орієнтації (без прив'язки до понять «релігія», «віросповідання»); 2) свобода совісті охоплює індивідуальну або колективну форми; 3) колективна форма є похідною від індивідуальної (в межах реалізації права на об'єднання). З кожним роком конфесійний вплив на людську цивілізацію збільшується, тому немає підстави говорити про зменшення потреби кожної людини в орієнтації і самоусвідомленні. Змінюються лише форми реалізації цієї специфічної потреби внаслідок розвитку цивілізації. Старі форми еволюціонують або відмирають.

У міру трансформації правових і політичних систем теоретико-правове поняття та зміст свободи совісті набуває загальнонаукової тенденції до розширення, звільняючись від прив'язки до понять «релігія», «віросповідання». Свобода совісті стала розглядатися через призму прав і свобод людини, виступаючи юридичною основою свободи особи.

1. Громадянські права людини в Україні: сучасні проблеми теорії і практики під ред. Ф. М. Рудинського Київ .: «СВІТ», 2016. с. 464.
2. Кириченко М.Г. *Свобода совісті в Україні* Київ .: Наука, 2019. с.120.
3. Рудинский Ф.М. Інститут свободи совісті: автореф. дис. Київ, 2015. с.6.

Савчук О.І.,
Завідувач кафедри
богослов'я та суспільствознавчих дисциплін
імені академіка УАН отця Івана Луцького, кандидат філософських наук
ЗВО Університет Короля Данила

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ПОНЯТТЯ СВОБОДИ СОВІСТІ

У релігійно-правових дослідженнях поняття свободи совісті виникло за певних соціально-історичних умов і пройшло нелегкий шлях свого становлення від віротерпимості до вільного світорозуміння, тобто свободи світогляду. Характерним є те, що в кожну епоху проблема свободи світогляду поставала й вирішувалася по-різному, залежно від характеру й рівня розвитку суспільних відносин і стану свідомості громадян. Значимість проблем, пов’язаних з утвердженням свободи світогляду й функціонуванням релігії у сучасному суспільстві, важко переоцінити.

Перші кроки до руйнування цієї традиції зробили давньогрецькі мислителі. Їхні дослідження природи, людини, суспільства призвели до виникнення ідей вільнодумства й атеїстичних поглядів. Теорії, які руйнували основи релігійно-міфологічних традицій, сприймалися негативно з боку «офіційної ідеології», а їхні творці зазнавали переслідувань. Історії відомі численні факти, що свідчать про переслідування за вільнодумство та атеїзм.

Так, народне зібрання Афін у V ст. до н. е. прийняло рішення віддавати до суду тих, хто поширює нові вчення про світ і не вірить у богів. Філософські пошуки Сократа, спрямовані на розумне пояснення природи людини, її моральних ідеалів, зміцнювали авторитет філософського знання і завдяки цьому істотно підривали позиції міфологічного світогляду [1, с.196], і це призвело до того, що він був звинувачений у неповазі до богів, яких шанує місто. Це свідчить про те, що право й закон в Афінах V ст. до н. е. повністю залишалися в межах традиційного міфологічного підходу, що давало можливість державі звинувачувати в неповазі до богів із політичних та ідеологічних причин осіб, які не визнавали ці традиції.

Такі представники кінічної філософії, як Лікофрон, Антіфонт заклали уявлення про ідеї природного права, учення про штучне, а не божественне походження законів, моральних та правових норм. Це був внесок у розвиток уявлень про характер влади та наявних законів. Вони проголосили природну рівність усіх людей, незважаючи на їх соціальний стан і релігійні погляди. [2, с.369]

З появою філософії у стародавньому світі суперечливе ставлення до релігійно міфологічних уявлень замінюється спробами їх теоретичного осмислення. Перші філософські матеріалістичні школи Стародавньої Греції за першооснову всього існуючого, сущого сприймали не божественні сили, а матеріальні субстанції, що розглядалися на досить примітивному рівні матеріалістичних та діалектичних уявлень. Вони зробили свій внесок у розвиток філософії, обґрунтувавши вчення про єдність свободи та необхідності [2, с. 369]

У Європі утвердження християнства як домінуючої релігії супроводжувалося придушенням будь-яких намагань інакомислення, що вважалися єрессю. Виникнення єресей у християнстві пов’язане з відсутністю єдиної думки стосовно книг Біблії, які з них слід вважати божественними,а які ні. Це було одним із головних розбратів між католицькою та православною церквами. В епоху середньовіччя забороняється вільне трактування біблійних текстів: лише через церкву та її служителів біблійна істина може досягти свідомості віруючої людини.

Незважаючи на це, у той час набуло поширення уявлення про те, що світська влада повинна бути незалежною від церкви й повинна сприяти зміцненню національної незалежності й утвердженню свободи релігійного світогляду. Висловлювалися думки про те, що духовенство й церква повинні бути підпорядковані світському суду, а їх суд над єретиками не повинен виходити за межі моральної оцінки, і про те, що не церква володіє релігійним природним правом на винятковість у справах віри, а людина володіє природним правом на свободу релігійного світогляду. Реакція церкви на це була негативною

– автора відлучили від церкви й заочно засудили до страти. [3, с. 18]

Специфічною епохою форм вияву елементів формування ідей свободи релігійної совісті, її теоретичного обґрунтування було середньовіччя. Зауважимо, що тоді не йшлось практично про свободу совісті як поняття. Проте й сама ідея свободи совісті не сприймалась католицькими та православними церквами. У середньовіччі культурно-соціальне середовище, яким цілком опікувалась церква, панувало над особистістю, буття якої перебувало під невпинним церковним наглядом. У цей період найбільш чіткої форми й обґрунтування набула ідея прав людини, у тому числі права на свободу совісті, релігії, у вченні італійського політичного мислителя М. Падуанського (1275–1324 рр.), який у праці «Захисник миру» (1324 р.) активно захищав принципи повної свободи (непримушеності) релігійних переконань. Тобто мова йшла про принцип свободи совісті, свободи віросповідань. Уже в ту жорстоку епоху М. Падуанський утверджував принцип «незалежності прав громадян від їх віросповідної належності». Ніхто, на його переконання, не повинен піддаватись покаранням за свої релігійні погляди, які є приватною справою людини, справою її совісті. Філософ пропагував принцип розділення церкви та держави, рівності всіх віруючих перед законом.

Отже, загальнолюдські цінності ставали мірилом соціального життя. Це стимулювало теорію та практику антиклерикалізму. Починалася епоха Відродження й Реформації. Ранній протестантизм як буржуазний різновид християнства став символом буржуазно-демократичних революцій, які проголошували принципи свободи світогляду як свободу релігії і віросповідання. У цей період домінуюче значення проголошення свободи віросповідання пояснюється необхідністю усунення з політичної арени католицької церкви та її панівної ідеології. У цей час буржуазно-демократичні гасла тісно переплітаються з вимогами свободи віросповідання. Це були перші, ще несміливі, політичні та юридичні вимоги молодої буржуазії.

Процес історичного становлення уявлень про свободу світогляду в період Реформації включав у себе очищення від релігійного й містичного

оздоблення. Тогочасне релігійне тлумачення свободи світогляду пояснювалося пануванням релігійного світогляду, який зводив поняття свободи світогляду до свободи релігійної світогляду.

Ранні буржуазні революції, що відбувалися в Європі, стали закономірним продовженням ідеї Реформації. У період буржуазних революцій закони держави проголошувалися «природними», вічними та незмінними, що виникають із природи речей, суспільства та моралі. Сутність та походження християнського світогляду пояснювалися наявністю в природі надприродної Божої сили, а у природі людини – потреби вірити в цю силу. Розуміння свободи світогляду розширювалося й поглиблювалося разом із прогресивними перетвореннями в суспільстві.

Новою екстраординарною фазою парадигмального оформлення свободи совісті є період XVII – початку XVIII ст. Це проявилось фактично не лише в розвитку ідей свободи совісті (насамперед її структурного компонента – свободи віросповідань), а й, якщо так можна висловитись, у теоретичній і практичній розшифровках змісту цього феномена, що знайшли своє відображення у філософській, політико-юридичній думці, правових документах. Можна сказати, що в цей період було внесено принципові корективи в теорію свободи совісті, свободи релігії, відносин держави й церкви. Власне, у цей період остаточно сформувались основні підвалини парадигмальної матриці сучасного західноєвропейського розуміння свободи совісті, свободи релігійного шляху, яка утвердилась як невід'ємний компонент західної культурної традиції [4, с.128]

Не буде перебільшенням твердження, що свобода взагалі та свобода совісті зокрема, а також процес утвердження унікальності людської особистості, суб'єктивності постали в цей період головними питаннями філософського дискурсу. Найбільш чітко й обґрунтовано це проявилось у творах англійського мислителя, творця основ лібералізму Д. Локка, а також у працях Дж. Мільтона, який наголошував: «Ніхто не може бути суддею в справах релігії та встановлювати правила для будь-чиєї совісті, окрім власної». Д. Локк

відіграв ключову роль у формуванні цілісної концепції свободи совісті, свободи віросповідання, віротерпимості, світської держави, збалансованої й систематизованої політико-правової доктрини прав і свобод особистості. Мислитель розглядав свободу совісті та природне право кожної людини. Вихідною точкою в контексті рефлексії свободи совісті, віросповідання Д. Локка була не держава, а особистість. Обґрунтовуючи й обстоюючи ідею широкої свободи совісті, філософ значною мірою співвідносив її практичну реалізацію з принципом відокремлення церкви від держави. Отже, саме Д. Локк сформулював міцну, обґрунтовану концепцію свободи совісті, віросповідання, яка стала основою ліберальної парадигми свободи совісті, релігії та діє донині.

1. Нахов И. М. *Філософія кініків*. Київ. 1982. с.196.
2. Асмус. *Антична філософія*. Київ : Вища школа. 1976. с.369.
3. Рудинский Ф. *Свобода совести и религия: международно-правовые пакты и национальное законодательство Государство и право*. 1992. № 5. с. 18.
4. Панкевич О. *Філософсько-правові аспекти свободи думки, совісті та релігії (за матеріалами практики Європейського суду з прав людини) Право і громадянське суспільство*. 2013. № 4. с. 126.

Семенко І.В.
магістранка ОП «Психологія»
факультету психології
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

КЛІМАТ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКА

Уявлення людини про себе, самооцінка та сприйняття себе та свого досвіду впливає на оцінку власних можливостей та, як результат, проявлення потенціалу людини та її взаємовідносин з іншими. Р. Бернс зауважує, що Я-концепція визначає не тільки те, ким індивід власне є, але й те, як він

сприймає себе, свої досягнення та можливості. У своїй роботі “Розвиток Я-концепції та виховання” він наводить таку дефініцію: “Я-концепція – це сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов’язана з їх оцінкою” [1]. Поняття Я-концеції досліджували А. Маслоу, К. Роджерс, А. Комбс, Р. Бернс, Ч. Кулі, У. Джеймс та інші [2].

Е. Еріксон розглядав розглядав проблему Я-концепцію через призму Ego-ідентичності як поєднання Его (діючого “Я”) та Я-концепції (рефлексивного “Я”) [8].

К. Роджерс окреслив конструкт самості та вважає його взаємопов’язаним з Я-концепцією. Самість, або я концепція, – це організований, послідовний концептуальний конструкт (гештальт), який складається із сприймання властивостей Я, взаємин Я з іншими людьми і з різними аспектами життя, а також із цінностей, пов'язаних з цими уявленнями [7. с 52]

Дж. Мід, Ж. Піаже, А. Бандура та ряд інших вчених вважають, що Я-концепція складається з відношень: до себе, до інших та очікуваного відношення інших до себе.

Ч. Кулі вказував на важливу роль у формуванні Я-концепції соціальних взаємодій. Він запропонував теорію «Я-Дзеркального», стверджуючи, що уявлення людини про те, якою її бачать інші, впливає на сприйняття себе [5]. Сім’я та родичі є первинними агентами соціалізації, а відтак психологічний клімат сім’ї, зокрема стилі виховання та комунікації мають значний вплив на формування Я-концепції підлітка. Окрім цього варто враховувати безліч факторів соціологічного, психологічного та фізичного характеру. Е. Еріксон, до прикладу, вважав, що фізичні якості є дуже важливими у процесі формування Я-концепції, а в підлітковому віці особливу увагу важливо приділяти пубертатному періоду. П. Чамата, український психолог та педагог, також надавав значення фізіологічному фактору і зазначав, що до змісту Я-концепції належать уявлення людини про будову тіла, фізичні та психологічні процеси в ньому, усвідомлення мотивів та цілей [4].

Ми поставили перед собою завдання здійснити теоретичне обґрунтування

впливу психологічного клімату сім'ї, зокрема різних стилів виховання та комунікації, на формування "Я-концепції" підлітка.

Р. Бернс виділяє такі компоненти Я-концепції, як Образ Я, що включає уявлення людини про себе, самооцінка та потенційна поведінкова реакція. Самооцінка – це вияв оцінного ставлення людини до себе, результат таких розумових операцій, як аналіз, синтез, порівняння. [3. с 361]. Вона, як компонент Я-концепції, формується значною мірою під впливом психологічного клімату в сім'ї, стилю виховання та ставлення батьків до дітей. Розенберг, аналізуючи процес взаємодії батьків та дітей, зауважив важливість в процесі формування самооцінки зворотній зв'язок та зацікавленість у досягненнях дитини, а також знайомство с друзями дитини. Великий вплив на самооцінку підлітка має оцінка їхньої діяльності батьками. Діти із завищеною самооцінкою зазвичай виховуються в некритичній обстановці, натомість у сім'ях, у яких висока увага до дитини поєднується з вимогливістю, мають зазвичай високу, але не завищену самооцінку. Сприяння утворенню адекватної самооцінки — це створення реалістичного уявлення про себе.

Психологічний клімат сім'ї значною мірою формується в залежності від стилю виховання. Як наслідок, цей підхід впливає на формування підлітка, зокрема розвитку в ньому самостійності, відкритості, ініціативності тощо. Розрізняють 4 основних стилі виховання. Авторитарному стилю властива тактика диктату, накази та примус. Підліток, який зростав у такому середовищі часто не проявляє ініціативності та не висловлює власні думки та пропозиції, оскільки звик, що вони не беруться до уваги. Підліток стикається з труднощами у реалізації власних бажань та потенціалу та має низьку самооцінку. Однак важливо зазначити, що такий стиль виховання не означає, що батьки не поважають своїх дітей, нерідко авторитарний стиль є наслідком надмірної опіки та бажання допомогти. У такому стилі виховання менший рівень довіри. У підлітковому віці виникає потреба довести власну самостійність, що може призвести до конфліктів та деструктивної поведінки підлітка. Таким чином, з'являється потреба обмежити зону батьківського контролю, щоб не

перешкоджати формуванню в підлітка важливих якостей як-от самостійність, ініціативність та вміння брати за себе відповідальність.

У демократичному стилі використовується тактика співробітництва. Для нього характерні взаєморозуміння та взаємоповага, встановлення партнерських відносин. Батьки дослухаються до дітей, підтримують та надають поради, але водночас розвивають у них вміння приймати рішення самостійно та нести відповідальність за них. Батьки пояснюють мотиви своїх вимог, що сприяє кращому дотриманню їх. У таких відносинах високий рівень довіри, підліток відкритий до обговорень, проявляє свою самостійність та ініціативність. Як правило, підлітки, що зростають в таких сім'ях, легко встановлюють контакти з іншими людьми, вміють висловлювати власну думку, рефлексують та мають адекватну самооцінку.

Для ліберального стилю характерна тактика невтручання. Взаємовідносини будуються на визнанні незалежного існування дітей та батьків. Рівень вимог до дітей дуже низький, що може призвести до завищеної самооцінки та егоцентризму підлітка. Нерідко у такому стилі виховання підлітки не отримують необхідні орієнтири від батьків, а тому схильні шукати їх деінде, стикаючись з джерелами, що суперечать одне одному та не володіють необхідним авторитетом. Таким чином, підліток почувається невизначеним та загубленим, відтак виникає потреба більшої залученості батьків у процес формування.

Потуральний стиль характеризується тактикою опіки та безоглядної любові. Батьки прагнуть задовольнити всі потреби, відгороджуючи дитину від будь-яких турбот. Такий стиль уповільнює формування автономності, адже штучно позбавляє підлітка можливості досягати бажаного самостійно та відповідати за свої дії. Часто це стає причиною опору та протесту в дітей стосовно батьків та з'являється гостра потреба переглянути стиль взаємовідносин. Для формування самостійності та відповідальності, батькам потрібно надати підлітку більше можливостей для проявлення себе. [6. 82]

У підлітковому віці Я-концепція видозмінюється, оскільки підліток

проживає як фізіологічні зміни у зв'язку з статевим дозріванням, так і психологічні зміни, що пов'язані з соціальними очікуваннями, та прийняттям важливих рішень. У цьому віці підлітки проживають рольовий конфлікт, оскільки стикаються з очікуваннями батьків, вчителів, наставників, друзів та своїми власними, які часто суперечать одне одному. Батьки очікують самостійності від своєї дитини, але часто не готові повністю довірити їй прийняття рішень та делегувати відповідальність.

У цей період зв'язок батьків та дітей слабшає, оскільки підлітка активніше цікавить спілкування з однолітками та протилежною статтю. Важливо врахувати внутрішні зміни та переживання підлітка. У цей період він може видаватися замкнутим та відстороненим, тож з'являється потреба нового підходу, відмінного від того, що застосовувався у дитячому віці. Це включає встановлення особистого простору для підлітка та проявлення довіри до нього. Батькам важливо розуміти чим цікавиться підліток та з ким проводить час, але й не вимагати ділитися тим, чим він не готовий на даному етапі, якщо це не є підставою вважати, що він у небезпеці. Створивши комфортне середовище вдома, де підліток не стикається з необгрунтованою та агресивною критикою, він зможе бути відкритішим, що позитивно вплине на його самооцінку та розуміння себе.

Таким чином, поняття Я-концепція — це сукупність всіх уявлень індивіда про себе та їх оцінка. Дж. Мід, Ж. Піаже, А. Бандура та інші виділяють важливе значення у формуванні Я-концепції відношенню людини до себе та інших, а також тому, яке ставлення до себе очікує індивід. П. Чамата та Е. Еріксон вказують на важливість фізіологічного аспекту в процесі формування Я-концепції. В підлітковому віці важливо пубертатний період та те, як це може впливати на дитину. Сприятливий психологічний клімат у сім'ї, відкритість та довіра допоможуть підлітку легше прожити та краще розуміти соціологічні, психологічні та фізичні зміни. Стиль виховання впливає на взаємини у сім'ї, а відношення батьків до дітей є вагомим чинником формування Я-концепції підлітка, його самооцінки, розвитку та пригнічення певних якостей, вирішенню

екзистенційних питань.

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. 1986. 421 с.
2. Кірєєва У. Теоретичні підходи до вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. С. 111–117. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/23600/1/%D0%9A%D1%96%D1%80%D1%94%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%A3..pdf
3. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання. Київ, 2019. 377 с. URL: http://surl.li/fcapv
4. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури "Я-концепції" особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 26. С. 70-74. URL: https://eprints.oa.edu.ua/3079/1/Zhygailo_NZ_Vyp_26.pdf
5. Подофєй С. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. 2017. с. 79 - 83
URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/10.2/18.pdf
6. Замашкіна О. Педагогіка сімейного виховання. Ізмаїл, 2016. 400 с.
URL: http://surl.li/fcapy
7. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. Тернопіль, 2004. 309 с.
URL: http://surl.li/fcizv
8. Краєва О. Психологічний аналіз аспектів "Я-концепції" в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. №5. С. 65–69. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/23512/1/O_Kraieva_PAAKSOPN_5_NVCHU_SPN.pdf

Слюсаренко Н.В.
магістрантка ОП «Психологія»,
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

Недостатня вивченість соціального аспекту феномену тривоги у підлітків, взаємовпливу, який має самооцінка та соціальна тривога один на одного, а також значимістю останньої на здоров'я, розвиток та особистісне становлення підлітка, й зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Загалом проблема тривоги є надзвичайно важливою. Чим далі тим все більших обертів набирає вона в сучасному суспільстві. Гостре значення має проблема саме соціальної тривоги, а особливо серед підлітків, зважаючи на вікові особливості цього періоду, складні соціальні й життєві умови сьогодення, періоду пандемії COVID-19 та ведення бойових дій на території України.

Поняття тривоги може досліджуватись багатьма науками гуманітарного спрямування. Зокрема, у психології, категорія тривоги досліджується з урахуванням специфіки її прояву у механізмі захисних функцій. Так, К. Ізард [1] вважає тривогу складним багатогранним емоційним феноменом , що складається з домінантної емоції страху та її взаємодії з однією або кількома фундаментальними емоціями: стражданням, гнівом, провиною, соромом та інтересом. Є.П. Ільїн [2] вважає, що тривога часто сприймається як переживання невизначеної, дифузної чи безпредметної загрози людині як соціальній істоті. Вона сприймається як переживання можливості фрустрації соціальної потреби, коли небезпеці піддаються цінності, уявлення себе та становище у суспільстві.

Тривога межує зі страхом. Її так і розглядають в одному спектрі з останнім, просто глибина занурення інша. Тривогу від страху саме і відмежовує те, що страх має об’єкт спрямування, а тривога безоб’єктна. Вона наче сигнальна функція психіки, яка як маячок дає знати, що небезпека близько, але вона ще не впізнана. А надалі вона запускає всі нейрогуморальні функції організму.

У психології слід розрізняти «тривогу» як емоційне ставлення та «тривожність» - як стійке особистісне утворення. Якщо тривога є епізодичним проявом стурбованості чи хвилювання, то тривожність – це стійкий стан або ж і властивість особистості.

Тривожність, як стійке особистісне утворення, свідчить про існування порушень в особистісному розвитку, у діяльнісній та комунікативній сферах [2;3]. Також наводиться таке визначення цього поняття: «Тривожність - це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини

до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Розглядається як особистісне утворення та / або як властивість темпераменту, обумовлене слабкістю нервових процесів» [4]. Тобто, тривожність — це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості [5].

Ф. Зімбардо вважав, що сором'язливість є однією з форм соціальної тривоги [6]. Найважчою ж формою є соціальна фобія, яку визначено як окрему діагностичну категорію в DSM-V та МКХ-11 та попередніх переглядах.

Питання тривоги досліджували багато науковців різних напрямів та шкіл, такі як З. Фройд, Р.Мей, Г. Айзенк, К. Хорн, Е. Фромм, К. Хорні, Е. Еріксон, Ж.Піаже С.Рубінштейн, А.Прихожан, Ю.Ханін, Ч.Спілбергер, Є. Єрмолаєва, С. Ставицька, С. Гроф, К. Роджерс, Г. Салліван, Б. Філліпс, Р. Бернс, А. Мікляєва, Л. Божович, Б. Волков, В. Гарбузов, І. Кон, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, В. Мухіна, А. Бандура, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерн, та інші. Кожен них має своє визначення та характеристику цього феномену.

Психоаналітики розглядають тривогу як складний психологічний процес, який може мати корені в дитинстві та бути пов'язаним з розвитком особистості.

Гуманістична психологія розглядає тривогу як нормальну і природну реакцію людини на стресові ситуації. Згідно з цією психологічною теорією, тривога може виникнути, коли людина почувається неспроможною впоратися зі своїми викликами. Наголошує на тому, що людина має внутрішні ресурси для того, щоб зменшити свою тривогу і досягти психологічної добробуту. Рекомендує людині зосереджуватися на тому, що відбувається зараз, вміти жити в моменті та приймати його таким, який він є, замість занурюватися в минуле або майбутнє. Також, гуманістична психологія наголошує на важливості самоактуалізації, тобто розвитку потенціалу людини та втілення її цінностей в життя.

Біхевіористи підходять до тривоги як до результату навчальної історії, і вони вважають, що можна навчити людину новим способам реагування на ті подразники, які раніше спричиняли її тривогу.

Сучасна психотерапія пропонує опрацювання тривоги через різні

системні підходи.

Серед науковців, інтерес яких лежить саме у площині дослідження та вивчення соціальної тривоги, можна назвати Є. Коць, Л. Засєкіна, Г.Андреєва, С. Кіріліна, С. Серазон, Ю. Ханін та інші.

Соціальна складова є ключовою при формуванні особистості підлітка та впливає на його психічний та фізичний стан здоров'я.

На основі наявних сучасних досліджень саме до ситуацій міжособистісної взаємодії, що викликають тривогу у підлітків, відносяться, перш за все, ситуації, пов'язані з соціальною оцінкою підлітка однолітками й дорослими.

На думку багатьох науковців (Е. Еріксон, Е.Кюблер-Росс, Д. Елкінс, Дж. Батлер, М. Феннел, Е. Хакман), соціальна тривога виникає саме у підлітковому віці, оскільки він є перехідним від дитинства до дорослості та супроводжується істотними переживаннями та складнощами. Тут відбуваються колосальні фізіологічні зміни, зміни в інтелектуальній та психоемоційній сферах, важливі особистісні зміни. Якщо розглядати, власне, процес формування особистості підлітка, то одним з істотно важливих елементів є самооцінка - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей [5]. Самооцінка формується у процесі спілкування і взаємин, в першу чергу, з батьками, іншими референтними дорослими та значущими ровесниками.

Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку особистості. Для уникнення негативних наслідків соціальної тривоги для здоров'я та подальшого розвитку особистості підлітка, слід допомогти йому з формуванням адекватної самооцінки узгодженої з рівнем домагань, з розвитком емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, навчаючи інструментам саморегуляції , враховуючи індивідуальні психологічні особливості особистості.

1. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46). С.266-272.

2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2021. Вип.4. С.82-86.
3. Гончаренко Т. Тривожна дитина. *Психолог*. 2004. №5. С. 26—27.
4. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2021. Вип.4.С.60-64
5. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник.- Х.: Прапор, 2 007.— 640 с.
6. Пасічник В., Гуріна З. Сором'язливість у підлітковому віці та її прояви. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Психологія. 2014. Випуск 32. С.2015-224.

Соскова Є.Ю.
Магістрантка ОП «Психологія»,
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У наш скрутний час, коли ми живемо в умовах повномасштабної війни в країні, коли постійно існує загроза життю громадян, мільйони людей були вимушені покинути свої домівки, свій затишний куточок, свою стабільність щоб знайти порятунку від російської воєнної агресії. Такі люди зараз зустрічаються з важкими внутрішньо особистісними переживаннями, які здебільшого пов'язані з пристосуванням переселенця до нових умов життя.

Цілком очевидно, що адаптація є стресогенним процесом, який пов'язаний майже з усіма сферами людського життя. Протікання адаптаційного періоду за поганим сценарієм, може спричинити зниження самооцінки

особистості, зміну її ціннісних орієнтирів, рівня домагань та соціальних установок. В свою чергу, спеціально створене комфортне середовище для протікання адаптації, допоможе пом’якшити психологічні складнощі протікання цього процесу.

У зв’язку з цим актуальність проблеми вимушеної внутрішньої міграції досить гостро постає перед нашим соціумом. Науковій спільноті необхідно зосередитися на питанні соціально-психологічної адаптації ВПО та якомога більше зусиль направити на допомогу новій соціально незахищеній групі людей.

В свою чергу, усвідомленість та обізнаність спільноти в даному питанні, допоможе створити більш комфортні умови для протікання процесу адаптації вимушених внутрішньо переміщених осіб.

Розуміння суті психологічного благополуччя є позитивним чинником, який змушує величезні маси людей більше уваги приділяти своєму власному психологічному стану, що, в свою чергу, запускає позитивні зрушення у способі життя (поведінці) і своєчасне звернення по допомогу і підтримку при виникненні проблем психічного здоров'я

Для визначення благополуччя використовують поняття «благополуччя-неблагополуччя», «емоційний комфорт-дискомфорт», «задоволеність-незадоволеність життям», «щастя-нещастя» [1, с. 170].

Розгляд феномену психологічного благополуччя показує, що на сьогодні немає єдності у його дефініції, дискусійним питанням також залишається визначення його складових. Проте варто зазначити, що на думку сучасних американських дослідників, психологічне благополуччя є більш широкою категорією, яка включає критерії психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості [7].

Аналізуючи дані наукової теорії, можна відзначати, що головний шлях людини до психологічного благополуччя лежить, щонайперше, через успішну соціальну акомодацію – адаптацією до реальних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Провідними ж компонентами такої адаптації

виступають позитивне мислення та соціальна поведінка, що й забезпечує загальний рівень відчуття та переживання власного психологічного благополуччя [6].

Соціальна адаптація – це постійний процес інтеграції індивіда в суспільство, процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, а також результат цього процесу. Співвідношення цих компонентів, визначає характер поведінки, залежить від цілей і цінностей індивіда і від можливості їх досягнення в соціальному середовищі» [2].

Вимушений переїзд призводить до тяжких для вимушених мігрантів наслідків: розхитується фізичне і психічне здоров'я (поява фобій, енурезу в дітей, невротичних проявів у дорослих), загострюються хронічні захворювання. У багатьох ВПО з'являються симптоми стану посттравматичного стресу (підвищена агресивність, етнічна інтолерантність).

Звісно, більшість ВПО після переїзду потрапляють в середовище, що не є для них абсолютно новим, і, здавалося б, процес звикання полегшується відсутністю таких проблем, як незнання мови, звичаїв, традицій, тим не менш, багато з них переживають серйозні соціально-психологічні труднощі в процесі адаптації, відчувають культурний шок, відчувають себе чужинцями в оточенні людей своєї ж національності [5].

Загалом інтеграцію та проходження соціально-психологічної адаптації ускладнюють причини суб'єктивного та об'єктивного характеру. З-поміж них виокремлюють такі: неврози, тривожність, зміну, хронічну апатію, дратівливість, нервозність, безсоння. Одна з проблем, з якими стикаються ці особи, – несприятливе ставлення, соціальне зневажання або прихована недовіра, часто – дискримінація з боку громадян, обмеження свободи в політичній, економічній, соціальній і культурній сферах.

В енциклопедії для фахівців соціальної сфери зміст адаптації до нового соціального середовища розглядають як процес «встановлення оптимальної відповідності особистості і середовища в ході здійснення діяльності, який

дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов’язані з ними значущі цілі» [4].

На адаптацію до нових умов життя істотний вплив мають власні риси особистості. Розум кожної людини по-своєму захищений від екстремальних впливів, пропонуючи механізми захисту поведінки від рухової збудливості та активності, агресії, апатії, психічної деградації. При створенні системи соціальної адаптації людини в першу чергу необхідно враховувати стійкість цієї групи людей в період адаптації. При переході до мирних умов вони насамперед долають наслідки бойової обстановки та відновлюють втрачені соціальні зв’язки. Тому слід говорити про соціальну реабілітацію, якої потребує кожен [3, с. 30].

Внутрішньо переміщені особи, які прибувають у нове соціальне середовище, мають на меті змінити свою поточну життєву ситуацію, здійснити мрії, стати успішними, вони перебувають перед потребою знайти себе в новому середовищі, отримати атрибути, властивості й навички, які дозволяють ефективно функціонувати в новій ситуації. Ці труднощі передбачають занепокоєння, зниження рівня самооцінки, відсутність віри у власні здібності, пасивність і відхід від соціальних контактів та подій. Також, внутрішньо переміщені особи відчувають труднощі з адаптацією, за даними наукових досліджень – неврози, тривожність, зміну, хронічну апатію, дратівливість, нервозність, безсоння. Все це безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя даної групи осіб.

Отже, враховуючи, що проблеми психічного здоров’я – невід’ємна частина життя внутрішньо переміщених осіб, варто активізувати дії практичних психологів для мінімізації ймовірності їх виникнення. Хоча наслідки війни ми будемо спостерігати ще довгий час. В свою чергу, усвідомленість та обізнаність спільноти в даному питанні, допоможе створити більш комфортні умови для протікання процесу адаптації вимушених внутрішньо переміщених осіб.

1.Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів: Край, 2005. 288 с
2. Москаленко В. В. Соціальна психологія : [підруч.]. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с
3. Тимченко О. В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків: ХВУ, 1997. 33 с
4. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І. Звєрєвої. Київ; Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с
5. Юрків Я. І. Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2021 випуск 1 (48) 469-472 с.
6. Bradburn N. The structure of psychological well-being, 1969. 320 p.
7. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener J. Sapyta, E.Suh. Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9 (1). 94-99 p.

Стадільна Я.Е.,
магістрантка ОП "Психологія"
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ВІЙСЬКОВІЙ ОКУПАЦІЇ

Травматичні події, у яких останній рік живуть українці, за своєю масштабністю та концентрацією не мають аналогів. Мирне населення жодної європейської країни до цього часу не відчувало на собі одночасного впливу:

- стресу від власного перебування в умовах військової окупації або переживання через перебування в окупації рідних та знайомих;
- страху ракетного терору, який супроводжує масова загибель мирного населення та дітей, руйнація житлових будинків та цивільної інфраструктури;
- переживання криз через онлайн-спостереження війни у режимі 24/7;
- міграційного стресу та розлуки з близькими та друзями;

- психологічної інформаційної війни з елементами психоманіпуляції;
- тривоги за життя тих, хто на фронті, лінія якого становить понад 1200 км;
- страху новими загрозами, зокрема, ядерного удару;
- невизначеності майбутнього;
- сімейних конфліктів, адикцій, тощо.

Події великої континентальної війни є травматичними подіями, адже їх вплив на психіку людини через несподіваність, стрімкий розвиток, тривалість, повторюваність та безперервність значно перевищує можливості їх швидко психологічно подолати (переробити). І вже рік цивільне населення України на всій її території знаходиться у ситуації, в якій щодня існує реальна загроза життю/здоров'ю або життю/здоров'ю близької людини або люди переконані, що події цієї війни є для них реальною загрозою життю/здоров'ю.

Військова окупація – є однією з таких травматичних подій. На неї також накладаються інші травматичні події війни. Тож на нашу думку, наукове дослідження з проблематики захисних реакцій психіки цивільного населення, яке перебувало на окупованих територіях в умовах великої континентальної війни, є актуальним. Так само як і розробка програми роботи з травматичним досвідом осіб, які перебували в окупації, опис методів та прийомів роботи з ними психологів та рекомендації щодо самодопомоги.

Теоретико-методологічний аналіз особливостей захисних реакцій осіб (цивільного населення), які перебували у військовій окупації, складається з розгляду понять «травми» та «травматичного досвіду», а також ролі захисних реакцій психіки у процесі травматизації. Зокрема, йдеться про високий рівень тривоги, агресію, депресію, ПТСР, КПТСР, про так званий «синдром роковини», пов'язаний з процесами переживання горя.

Слово «травма» з початком повномасштабної війни Росії проти України увійшло у наше повсякденне вживання. Термін «психологічна травма» було введено німецьким неврологом Альбертом Ейленбургом у 1878 році, а історія розуміння психологічної травми випливає з праць З. Фройда, Ж. М. Шарко, П. Жане та Ж. Брейєра. Теорії П. Жане та З. Фройда лягли в основу психіатрії

травм Першої світової війни.

Пізніше поняття психологічної травми розглядалося у контексті теорії стресу в якості особливої форми загальної стресової реакції (Г. Сельє, 1979). Відповідно до цього підходу травматичний стрес настає в тому випадку, якщо стресогенний фактор досить сильний, продовжується впродовж тривалого часу, перевантажує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості людини, руйнує психологічний захист, викликає тривогу та призводить до психологічного й фізіологічного "ламання" в організмі. Якщо переживання стресової ситуації в нормі мобілізує адаптаційні ресурси організму та сприяє пристосуванню людини до мінливих умов, то травматичний стрес виснажує його адаптаційні можливості.

У сучасних працях психологічна травма визначається як стан сильного страху, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка є потенційно загрозливою її життю. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати (P. Levine, 1998; Zettl & Josephs, 2001).

У науковій літературі також існує величезний перелік захисних механізмів, і дослідники не прийшли до єдиного консенсусу, щодо точного їх числа. Великі огляди теорій механізмів захисту було зроблено D.L. Paulhus, B. Fridhandler і S.Hayes (1997) і P. Cramer (1991). Журнал Journal of Personality опублікував спеціальний випуск присвячений механізмам психологічного захисту (1998). Зокрема, висвітлено огляд сучасних підходів до захисних механізмів особистості (P Cramer), відмінності між копінгами та захисними механізмами (P Cramer), сучасні методики діагностики захисних механізмів (опитувальник-самозвіт «Self-Report Defense Mechanism Measures» K. Davidson, M.W. MacGregor, методики для спостереження «Observer-Rated Measures of Defense Mechanisms», J.C.Perry, F.F.Lanni), зв'язок захисних механізмів із базовими рисами особистості та мотивами (D. L. Paulhus, O. P. John), фройдівські захисні механізми в емпіричних дослідженнях сучасної соціальної психології (R. F. Baumeister, K. Dale, K. L. Sommer), роль захисних механізмів у

життєвій історії (D. P. McAdams).

У ході дослідження нами визначено фокус-групу людей, різної статі, віку, які перебували в Україні, зокрема, на Київщині, у військовій окупації. Для емпіричного дослідження провідних захисних реакцій їх психіки в умовах психічної травматизації на окупованих територіях нами обрано якісні методи, які визначають симптоматику захисних реакцій. Зокрема, це наратив. Спираючись на погляди Ж.Валецкі, Є.С.Калмикової, В.Лабова, Е.Менгенталер, було виділено лінгвістичні ознаки наративу, а саме: репрезентація минулого досвіду за допомогою послідовності впорядкованих речень, що передають часову послідовність подій; відображення в оповіданні дій людини, які ведуть до деяких змін її особистого стану чи оточення; описання місця, часу дії персонажів; описання ускладнення чи конфлікту, виникнення та подолання перешкод; вираження ставлення автора до того, що трапилося; завершення розповіді і повернення в "тут і тепер". І. Брокмейер та Р.Харре розглядають наратив як специфічну форму дискурсу, що одночасно є моделлю світу і моделлю особистого "Я".

Однією з наших гіпотез є припущення, що в деяких випадках досвід людей з фокус-групи може бути негативним, але не травматичним. Війна та окупація створюють травматичні ситуації, але чи стають вони травмами для всіх? Тож задля дослідження і виявлення травми та маркерів ПТСР ми також застосовуємо опитувальники на визначення травми. Це Опитувальник симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM5, PCL-5) – спрямований на моніторинг симптомів та виявлення осіб із ПТСР (F.W.Weathers, B.T.Litz, T.M.Keane, P.A.Palmieri, B.P.Marx, P.P. Schnurr, 2013). [4] Також нами застосовано Шкалу оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) – клінічну тестову методику, спрямовану на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості. (M.Horowitz, N.Wilner, W.Alvarez, 1979). [3]

У зв’язку з цим також цікаво дослідити наскільки ступінь отриманої травми впливає на копінг. Задля цього при роботі з фокус-групою використовуємо Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).

Він розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, що містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни та підвищення цінності життя [5]

Розпочате нами дослідження свідчить про те, що травмована війною людина, це, перш за все, людина зі своєю унікальною історією, зі своїми почуттями та болем, а не тільки з симптомами і захисними реакціями. Травма від перебування в окупації – це страшний відбиток, який залишиться у душі, мозку та тілі травмованої людини назавжди. Крім того, актуалізуються та по-новому проживаються травми довоєнного минулого. Також актуалізуються трансгенераційні травми, що були передані дітям і онукам тими, хто пережив окупацію Другої світової війни.

Психолог Д. Калшед пише про те, що існують психічні травми не сумісні з життям особистості за аналогією несумісних із життям тіла фізичних травм. У цьому випадку тієї особистості, яка була до травми, після неї вже не існує. Але, на відміну від фізичної травми, не сумісної з життям, ця втрата не безповоротна. Від результату роботи психологів, зокрема, і від нашого дослідження може залежати: залишиться відбиток від перебування людини в окупації душевною раною і в подальшому стане трансгенераційною травмою чи стане шрамом, а свій пережитий травматичний досвід ця людина передасть наступним поколінням без їх подальшої травматизації.

1. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of events scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*. 1979. Vol.41. P. 208–218.
4.Weathers F.W. (2013) The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) [Електронний ресурс] / F.W.Weathers, B.T.Litz, T.M.Keane, P.A.Palmieri, B.P.Marx, P.P. Schnurr // Режим доступу: http://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp
5. Tedeschi R. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R.G.Tedeschi, L.G.Calhoun // Journal of Traumatic Stress. –1996. – Vol.

9. – P. 455–471

Сторожук С.В.,
професор кафедри української філософії та культури,
доктор філософських наук, професор
*(Київський національний університет
імені Тараса Шевченка, Україна)*

Гоян І.М.,
професор кафедри соціальної психології,
доктор психологічних наук,
доктор філософських наук, професор
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ПОДОЛАТИ КРИЗУ: ВІДПОВІДЬ ФІЛОСОФА НА ОДВІЧНУ ПРОБЛЕМУ

Ні для кого не стане відкриттям твердження про те, що життя сучасної людини сповнене викликів, зумовлених цивілізаційними змінами. Формування «інформаційного суспільства», а з ним і нових форм суспільної взаємодії, так чи інакше вимагає від людини нових знань, умінь та форм комунікації, до яких не завжди легко вдається адаптуватися. Втім коли суспільна нестабільність примножується жахіттями війни, як це спостерігається в сучасній Україні, самостійно подолати особисту кризу видається дуже складно. На допомогу приходять державні та громадські інституції, різного плану коучі, тренери та експерти, які постійно розробляють різноманітні програми та методики щодо попередження і зняття стрессорної напруги та подолання людиною фрустрації, зумовленої перманентними суспільними викликами. Нерідко вузькопрофільні спеціалісти повністю нівелюють той факт, що історії уже відомі приклади подолання проблем, які постають перед людиною в кожен конкретний історичний період, і які, на наш погляд, вже імплементовані у соціокультурному досвіді самого людства.

Так, розглянути людину, а радше особистість, крізь призму її здатності долати різноманітні випробування, може допомогти нам образ Платона – людини, філософська спадщина та політична діяльність якої стала унікальною відповіддю на злободенні проблеми тогочасних Афін. Їхнє усвідомлення Платоном, розпочалося після зустрічі з відомим афінським філософом Сократом, який зібрав навколо себе багато місцевої молоді. Не став виключенням і Платон. Уже після першої зустрічі у 407 році до н. е. він захопився філософією Сократа, котра визначила не тільки вісім подальших років життя Платона, а й усю його філософську спадщину.

Другою важливою подією, що порушила звичний для Платона життєвий ритм, стало падіння Афін під бурхливим натиском Спарти, що перемогла у тривалій Пелопоннеській війні. Місто-державу охопив хаос, завдяки якому група проспартанськи налаштованих осіб змогла швидко об'єднатися та встановити колективну диктатуру. Серед них були й родичі та друзі родини Платона. Не забули вони й про молодого афінського аристократа Арістокла, який відносився з великим ентузіазмом до затятих супротивників демократії. У Платона, який на той час щиро захоплювався політичним устроєм та дисципліною Спарти, олігархія не викликала найменшого сум'яття. Навпаки майбутній мислитель сподівався на створення його соратниками справедливого політичного устрою, який відродить минулу велич Афін. Та реалії виявилися інакшими – близькі Платону люди встановили найжорстокішу в історії Афін диктатуру та ледь не відвернули цим майбутнього мислителя від політичної діяльності.

Якою б страшною не була «Тиранія тридцяти», все ж справжнім випробуванням для Платона став суд і страта Сократа у 399 р. до н.е. Безумовно, ця подія стала цілком закономірним наслідком тих світоглядних зрушень, що відбулися в афінському суспільстві в кінці V – на початку IV ст. до н.е. Тут знову варто згадати й довготривалу та виснажливу Пелопоннеську війну (431-404 рр. до н. е.), і спричинені нею колосальні втрати людських і матеріальних ресурсів, і втрачання численних союзників, і спалах чуми у 430 р.

до н. е., і розорені господарства, і згортання морської торгівлі і навіть голод під час облоги Спартою Афін. Досить негативно позначилося на розвитку афінського суспільного життя й встановлення вже згаданої нами диктатури «Тридцяти тиранів», які знищили понад півтори тисячі афінян, а ще більше їх відправили у вигнання. Все це у єдності своїй призвело до занепаду афінських ідеалів вільнодумства, навіть після формального відновлення демократії. Духовно зубожілі афіняни втратили колишній пієтет перед вільнодумством, у висліді чого болісно сприйняли дружню критику Сократа, за що й засудили його на смерть.

Загибель учителя, для Платона стала справжнім випробуванням. З одного боку, він добре розумів, що і суд, і вирок Сократа не суперечать афінському законодавству. Утім, з іншого – інтуїтивно відчував, що законність, не означає справедливість, а тому й поклав в основу своєї філософії загальновідому сьогодні розбіжність між реальним та ідеальним. Послуговуючись нею, Платон у своїх численних працях зробив спробу прояснити не тільки підстави несправедливої страти Сократа, а й причини тієї суспільної смути, що виникла в Афінах після цієї події. Попри непереборне бажання крові Сократа в просякнутих тоталітарним духом афінян, після проголошення вироку, вони все ж готові були відступити. Та жереб був уже кинутий і Сократ помер.

Страта Сократа – стала найбільшим випробуванням у житті Платона, а подекуди навіть лупою через яку він усе своє подальше життя дивився на світ. Очевидно, що пережити цю трагедію серед афінян було складно, а тому Платон ще до страти свого вчителя вирушив у мандрівку й невдовзі опинився в Сиракузах. Тут він береться допомагати своєму другові Діону виховувати та навчати молодого короля Діонісія. У вступі останнього на престол, афінський мислитель вбачав щасливу нагоду для проведення політичної реформи. Платону здавалося, що Діонісій Молодший, ставши правителем з необмеженою владою, буде готовий скористатися порадами вченого й досвідченого державного діяча. Та дійсність в черговий раз не відповідала очікуванням Платона, який посварився з батьком свого вихованця – Діонісієм І Старшим, і той виставив

мислителя зі своєї держави.

Чергова невдала спроба реалізації своїх політичних амбіцій, мала важливий вплив, як на життя самого Платона, так і все давньогрецьке суспільство. Після повернення додому, Платон заснував в Афінах першу філософську школу – знамениту Академію, де він викладав до самої смерті. Мабуть, для більшості сучасних людей, Платонівська Академія уявляється такою як на знаменитій фресці Рафаеля – неспішний навчальний заклад, де Аристотель розважливо прогулюється з Платоном, а десь поруч присів Діоген, докидаючи влучне слівце до поважної філософської дискусії. Насправді ж цей навчальний заклад був дещо інакшим, навіть попри те, що частина філософських дискусій проходила саме в публічному парку, на свіжому повітрі. Багато навчальних занять відбувалося й у закритому приміщенні гімнасії. Тут займалися вивченням математики, астрономії, філософії та природничих наук.

У момент коли життя Платона устаткувалося повністю й він уже був поважним філософом і вчителем, на його долю випадає третє випробування – його колишній улюблений учень Діон, надсилає запрошення до Сиракуз, сповіщаючи про те, що Діонісій ІІ вже став правителем і дуже цікавиться його філософією. Попри вагання, та життєвий досвід, Платон все ж дослухався до прохання Діона і в черговий раз вирушив на Сицилію. Проте і ця подорож виявилася невдалою – Діонісій ІІ тільки вдавав цікавість до філософії, яка для нього виявилася аж надто складною. Становище Платона ускладнили й чутки про заколот. Діонісія, збентеженого загальною політичною ситуацію, почали дратувати повчання Платона, якого він ледь не продав у рабство. Дещо заспокоївшись, він дозволив Платону повернутися до Афін, де він досить самітно прожив до кінця свого життя, шукаючи відповіді на виклики, що постали перед ним.

Окреслені нами віхи життя та творчої спадщини Платона можуть викликати різні думки та асоціації у читача. Водночас вони можуть слугувати своєрідним дороговказом на шляху людини щодо подолання нею різноманітних життєвих випробувань, з якими, як було показано, Платон впорався не погано.

До того ж своїм життєвим прикладом він сформував універсальну стратегію подолання викликів, які так чи інакше завжди будуть стояти перед людиною, в основі якої, безперечно, лежить освіта – саме завдяки якій людина отримує здатність розуміти відмінність між добром і злом, справедливим і несправедливим тощо. Водночас завдяки освіті формується розуміння того, що сама по собі ідея Блага – це лише світоглядний орієнтир, якого людина не здатна досягти в реальному житті, навіть за правління філософа, якого теж не варто ідеалізувати. Звісно, неспроможність людини досягнути Блага, не вимагає від неї припинити будь-які спроби змінити чи покращити себе або суспільство за найменшої для цього нагоди. Навпаки, досвід Платона вказує на необхідність навчатися у будь-якій незрозумілій для себе ситуації, бо тільки завдяки освіті людина здатна подолати різного роду життєві виклики та забезпечити собі мирне й щасливе життя.

1. Сторожук С. В. Риторика софістів або «старі» методи вирішення «нових» світоглядних протистоянь / С. В. Сторожук, І. М. Гоян, І. С. Матвієнко // Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2021. Вип. 28. С. 27-32. doi: https://doi.org/10.32837/apfs.v0i28.943
2. Storozhuk, S. V. Greek «Фyziz» as the basis of gender stereotypes / S. V. Storozhuk, I. M. Goyan // Anthropological Measurements of Philosophical Research. – 2016. – Vol. 10. – P. 78– 89. doi: 10.15802/ampr.v0i10.87306
3. Plato’s Seventh Letter. URL: http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0164%3Aletter%3D7

Теліпко Н.О.
аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
(Одеський національний університет імені І.І. Мечникова)

НЕЯВНІ ЗНАННЯ І УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ У ВІЙСЬКОВІЙ СФЕРІ

Постановка проблеми. У військових також як і у цивільних умовах лідери-керівники стикаються віч-на-віч зі все більш складними обставинами. Прогрес, технології та сучасне технічне оснащення, збільшення обсягу інформації, висока швидкість змін, зменшення часу для прийняття рішень та недостатня впевненість у кількості людей (на думку лідерів), які можуть самостійно вирішувати складні завдання в екстремальних умовах – це лише невелика кількість факторів, які зумовлюють труднощі ефективного професійного керівництва у тому числі і у військовій сфері.

Практичне застосування неявних знань у розвитку управлінських навичок військових керівників є предиктором їх успішності та ефективності у професійній діяльності (Р. Стернберг, Дж. Форсайт, Дж. Хедланд) [2].

Викладення основного матеріалу. Для розуміння психологічної сутності того, що відрізняє ефективних лідерів, військових керівників, які досягають успішності при вирішенні професійних проблем від тих, хто менш ефективний звернемося до досліджень вчених.

M. Polanyi розглядав неявний вимір людського знання, виходячи з того факту, що людина може знати більше, ніж може сказати. Вчений запропонував поняття «неявні знання». До неявних знань він відносив традиції, успадковані практики, цінності та упередження, які, на його погляд, є важливою частиною наукового знання. За науковою концепцією дослідника всі знання мають особисті та неявні елементи та можуть бути використані для підтримки та спростування різноманітних широко поширених підходів до управління знаннями (M. Polanyi, 1966) [4].

R. Sternberg розглядав феномен «неявні знання» як один із найважливіших

аспектів практичного інтелекту, який є самостійним конструктом і дозволяє робити точніші прогнози, ніж теоретичний (академічний) інтелект. Не применшуючи значення теоретичного інтелекту, який призводить до різних характеристик, які відносяться до навчання та інших видів діяльності, слід зазначити, що тільки теоретичного інтелекту недостатньо для прогнозування успішності, і для її усвідомлення потрібні як теоретичний, так і практичний інтелекти (R. Sternberg, 1997) [5].

Неявні (без усвідомлення) знання підказують оптимальні та ефективні рішення, що утворюються в процесі повсякденного життя, у процесі набуття власного досвіду. Неявним знанням зазвичай не вчать і вони навіть не набувають словесного висловлювання. Неявні знання спрямовані на практичні кроки, їх отримують безпосередньо за допомогою своїх власних зусиль, та вони спрямовані на досягнення значних рішень [2].

Поняття близькі до поняття «неявні знання» - це професійна інтуїція та професійне чуття, які припускають, що знання, які передбачають, що знання, які асоціюються з успішною діяльністю, мають складний і неявний характер і набуваються ненавмисно і неусвідомлено, ніби самі по собі. Тому неявні знання, зазвичай, важкозрозумілі, часто залишаються невисловленими, невираженими, погано усвідомлюваними.

Характеристиками неявних знань є: самостійне їх здобуття, їх процедурне влаштування та практична значимість. Самостійність придбання неявних знань виявляється при виконанні професійних завдань, коли люди самостійно включаються в реальні процеси, щоб розуміти конкретні ситуації і вирішувати проблеми. Знання, отримані в такий спосіб, носять самостійний характер їх придбання. Друга особливість неявних знань - це їхній прихований зв'язок з діями, який проявляється в їхній готовності до застосування. Процедурне влаштування неявних знань полягає в їх контекстуальній обумовленості, а саме, ці знання підказують про те, як чинити в цій ситуації або ситуаціях певного типу. Третя особливість неявних знань - їх практична значимість, яка виявляється при досягненні конкретних цілей. Чим більш значуща ціль, тим її

досягнення підкріплюється неявними знаннями і, таким чином, корисніша їхня наявність. Знання того, що прагнення підлеглих зробити свій внесок у спільну справу дає їм відчуття значущості є корисним, щоб працівники відчували свою прихильність до спільної справи.

Перш ніж розглядати роль неявних знань в успішності діяльності у військовій сфері звернемося до змісту військового керівництва. Керівна військова діяльність залежно від відповідного рівня включає: на початкових рівнях - впливи на інших, щоб при позначенні мети і напряму дії та мотивації виконати поставлене завдання; на наступному рівні – вплив, який дозволяє створювати умови для підтримки організаційного успіху; на вищих рівнях - вміння, крім можливого застосування владних повноважень, домагатися адекватного сприйняття підлеглими цілей та завдань організації [1].

У військових організаціях навчання, яке засноване на практичному досвіді, розглядається як один із важливих напрямів розвитку лідерства військових керівників. Ефективне придбання неявних знань як самонавчання та навчання за допомогою досвіду значуще для діяльності керівника. У такому навчанні на перший план висуваються аспекти, які дозволяють військовому керівнику стати успішним, а саме, визначення найбільш ефективного типу керівництва у конкретній ситуації та у випадку з конкретними підлеглими – директивний чи колегіальний. Неявні знання в управлінській сфері стосуються таких напрямів як: самоврядування (управління часом), визначення проблем та контроль над ними, мотивування себе та підлеглих, підтримка підлеглих та турбота про них, відкритість думкам інших, знання про вирішення організаційних проблем (розуміння організаційної культури) та інші.

Висновки. Проблема внутрішнього (неявного) знання, яка до певної міри не підлягає раціональному аналізу, займає важливе місце у дослідженні когнітивного потенціалу особистості лідерів. Неявні знання мають такі ключові особливості як: 1) вони процедурні; 2) вони значущі у досягненні важливої мети (для конкретної людини, у конкретній ситуації); 3) вони набуваються при незначному сприянні ззовні.

Розуміння природи та визначення структури неявних знань, які характерні досвідченішим та ефективнішим командирам, є важливими: для успішного виконання обов'язків у військовій сфері; для розробки практичних рекомендацій, як поступати в різних ситуаціях; для оцінки свого власного рівня неявних знань; у навчанні майбутніх військових керівників, у процесі навчального інструктажу, саморозвитку та навчанні у самій діяльності.

1. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: Навчально-методичний посібник / О. Дундук, А. Неурова, А. Романишин та ін.. Львів: НАСВ, 2021. 305 с.
2. Стернберг Р.Дж., Форсайт Дж.Б., Хедланд Дж. и др. Практический интеллект. 2002. 272 с. URL: https://cutt.ly/mKR9WrZ
3. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе: монография. Одесса: Астропринт, 2010. 288 с.
4. Polanyi, M. (1966). The Tacit Dimension. London: Routledge & Kegan Paul. 128 p.
5. Sternberg, R.J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist, 52*(10). P. 1030–1037.

Терещенко К. В.
старша наукова співробітниця
лабораторії організаційної та соціальної психології,
докторка психологічних наук
(Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, Україна)

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах невизначеності, що породжена війною, виникає необхідність сприяння розвитку толерантності до невизначеності персоналу організацій різного типу. Серед таких організацій чинне місце посідають заклади освіти.

Термін «толерантність до невизначеності» введено E. Frenkel-Brunswik [9],

згодом цей феномен досліджували А. Гусєв [2], В. Кириченко [3], І. Томаржевська [6], R.L. Craik [8], T. Ribchester [10] та ін. Дослідники зазначають, що толерантність до невизначеності є інтегральною характеристикою особистості, багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом [2; 5; 6].

Згідно з поглядами В. Семиченко, К. Артюшиної [5], толерантність до невизначеності є біполярним виміром, на одному полюсі якого знаходиться толерантність до невизначеності, а на іншому – нездатність переносити невизначеність. Толерантність до невизначеності розглядається ними як якість особистості, яка визначає здатність людини позитивно реагувати на ситуації невизначеності, діяти в умовах нечітко визначених цілей і завдань, неповної наявності вихідної інформації, долати її недостатність активними діями. На їхню думку, люди, толерантні до невизначеності, спокійно відносяться до нечітко сформульованих ідей, невизначених стимулів і ситуацій і навіть прагнуть до них [5].

У свою чергу *толерантність до невизначеності в освітньому середовищі* докладно вивчали О. Брюховецька [1], Г. Павленко [4], В. Семиченко, К. Артюшина [5], С. Хілько [7] та ін. Зокрема, аналізуючи толерантність до невизначеності керівників загальноосвітніх навчальних закладів, О. Брюховецька [1] зазначає, що для толерантного до невизначеності керівника характерним є: пошук ситуацій невизначеності; почуття комфорту у момент перебування в ситуаціях невизначеності; сприйняття невизначених ситуацій як бажаних; здатність роздумувати над проблемою, навіть якщо не відомі усі факти і можливі наслідки прийнятого рішення; здатність приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації двоїстості; протистояти незв’язаності і протиріччю інформації; здатність приймати невідоме; здатність витримувати напругу кризових, проблемних ситуацій; сприйняття нових, незнайомих, ризикованих ситуацій як стимулюючих тощо.

Мета дослідження: Дослідити особливості розвитку толерантності до невизначеності персоналу освітніх організацій в умовах війни.

Методика та організація дослідження. Для визначення толерантності до невизначеності використовувався «Опитувальник толерантності до невизначеності» Д. Маклейна. Опитувальник включає такі субшкали: ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності. Також визначається загальний показник толерантності до невизначеності, що являє собою сумарний бал по всіх пунктах.

Вивчення соціально-демографічних характеристик освітнього персоналу здійснювалось за допомогою спеціально розробленої анкети-паспортички, яка була складовою названого комплексу методик.

Дослідження проводилось у квітні 2022 року. У дослідженні брав участь 201 працівник освітніх організацій переважно з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл. Вибірку склали респонденти віком від 23 до 61 років, з них 10,9% чоловіки, 89,1% жінки.

Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики) за допомогою програми SPSS (22 версія).

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізовано особливості розвитку толерантності до невизначеності персоналу освітніх організацій. Констатовано, що найбільш вираженим компонентом толерантності до невизначеності освітнього персоналу є ставлення до складних завдань. Зокрема, майже половина (44,3%) респондентів характеризуються високим рівнем ставлення до складних завдань. Окрім того, понад третини респондентів демонструють високий рівень надання переваги невизначеності (35,8%). Водночас близько чверті респондентів характеризуються високим рівнем ставлення до новизни (24,8%) та ставлення до невизначених ситуацій (23,4%).

У цілому результати дослідження свідчать про те, що менше третини респондентів (29,3%) мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності, майже половина опитаних (48,8%) мають середній рівень вираженості цього показника, біля п’ятої частини (21,9%) опитаних характеризується низьким його рівнем. Варто вказати на те, що респонденти з

високим рівнем толерантності до невизначеності більш схильні брати відповідальність за свої дії і контролювати власне життя, ніж особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності.

Висновки. Отримані результати показали, що за показниками толерантності до невизначеності освітнього персоналу найбільш вираженими її компонентами є ставлення до складних завдань та надання переваги невизначеності. Встановлено, що менше третини респондентів мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності, отже, існують значні резерви розвитку толерантності до невизначеності персоналу освітніх організацій в умовах воєнного стану.

Врахування результатів, отриманих у ході дослідження, сприятиме забезпеченню психологічного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 70–81. URL: https://bit.ly/2SvJUDD
2. Гусєв А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки.* 2007. № 17 (41), ч. 1. С. 101-113.
3. Кириченко В. В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Вип. 1. 2020. С. 133–138. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-1-18.
4. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології.* Том 7. Вип. 47. 2019. С. 208–219.
5. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2019. Вип. 2(15). С. 141–152. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847
6. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал.* 2018. № 1. URL: http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564

7. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
8. Craik R. L. A tolerance for ambiguity. *Physical Therapy.* 2001. Vol. 81. P. 1292.
9. Frenkel-Brunswik E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality.* 18. P. 108–143. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x
10. Ribchester T. Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*. 1995. Vol. 14. P. 179–199.

Тоба М.В.
професор кафедри практичної психології
та соціальної роботи, доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

Омелянюк С.М.
кандидат психологічних наук,
докторант кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)

ПСИХОЛОГІЯ МАНІПУЛЮВАННЯ У МЕДІЙНОМУ ДИСКУРСІ

Констатовано, що у соціальних мережах значна увага приділяється різноманітним загрозам. Зокрема, помітне місце посідає дискурс військової загрози. Прикметним є те, що й у дискурсі такої загрози простежуються загальні тенденції, властиві наративам, поширеним у соціальних мережах: спрощення, міфологізація, ігнорування наукових трактувань, карнавалізація тощо. Такі дискурсивні особливості спричиняють формування певного соціально-психологічного ставлення особистості до військової загрози. Разом із тим, дискурс соціальних мереж, пов’язаний зокрема й з військовою загрозою, формується цілеспрямовано (журналістами, блогерами). У цьому сегменті

дискурсу простежуються риси цілеспрямованого конструювання, мета якого – формування соціальних уявлень особистості і відповідних соціально-психологічних установок. При цьому дискурс соціальних мереж може як узгоджуватися з дискурсом засобів масової інформації (ЗМІ) й офіційними уявленнями про військову загрозу, так і вступати з ними у протиріччя. Особливістю соціальних мереж є їх інтерактивність. Останній чинник є вкрай важливим, оскільки за його посередництва реалізується функція переконання [10-17].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено, що дискурс соціальних мереж справляє значний вплив на окрему особистість та суспільну думку загалом. Він позначається і на соціальних уявленнях, емоційному ставленні та поведінці особистості. Трактування військової загрози набуває в соціальних мережах особливо емоційного висвітлення. Соціальні мережі посилюють емоційно-образне сприйняття такої загрози, викликаючи відповідні соціальні реакції особистості. Відтак становить інтерес уточнення проявів тривоги, спричинених висвітленням військової загрози в соціальних мережах. Проте, чимало психологічних досліджень присвячено поведінці в екстремальних, стресових і кризових умовах (А.С. Борисюк, Ю.О. Бохонкова, І.А. Бурлакова, М.А. Журба, Н.Є. Завацька, В.Л. Зливков, Л.О. Китаєв-Смик, З.Я. Ковальчук, Л.С. Пілецька, О.А. Савчук, О.В. Шевяков, Т.І. Щербак та ін.).

Мета статті – розкрити особливості дискурсивних характеристик соціальних мереж та їх вплив на соціальну зрілість молоді.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Програма дослідження включає такі етапи: пілотажне дослідження, констатувальний його етап та етап розробки й апробації системи соціально-психологічних заходів, спрямованої на нейтралізацію деструктивного впливу на особистість дискурсу військової загрози в соціальних мережах.

Проведено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми дискурсу військової загрози в соціальних мережах. Констатовано, що військова загроза активно артикулюється в соціальних

мережах. Показано, що дискурс соціальних мереж – його анонімність, артикульованість буденним мисленням, міфологічність тощо – накладає відбиток на уявлення про військову загрозу. Дискурсу соціальних мереж властива безіменність (цитування та редагування авторських наративів відбувається без участі та попри волі авторів наративів), безцензурність, переважна сфокусованість на драматичних формах подачі інформації. Наративам соціальних мереж властиві також пародійність і карнавалізація офіційного дискурсу. Реалізація зазначених наративних стратегій досягається шляхом використання міфологічних конструктів мислення, зокрема образів історичних циклів і гендерних стереотипів. У дискурсі соціальних мереж військова загроза, як правило, відображається за допомогою двох наративних стратегій: інверсії соціальної ієрархії та цінностей; міфологізації традиційних цінностей протидії військовій загрозі. Разом із тим, дискурс соціальних мереж, як і прояви масової свідомості загалом, придатний для опису, аналізу та тлумачення з позиції структуралізму. Насамперед, евристичність структуралістського підходу зумовлюється тим, що колективний дискурс відображає закономірні й об’єктивні тенденції масової свідомості.

Визначено види реагування особистості на дискурс військової загрози в соціальних мережах та розкрито їх соціально-психологічний зміст. Встановлено, що об’єктивною реакцією на військову загрозу є аґресія, яка в соціальних мережах реалізується в наративних і образно-символічних формах. Аґресія може бути як конструктивною, так і деструктивною, з погляду її наслідків для самої особистості та суспільства. Конструктивна аґресія проявляється як «ігрова», «інструментальна» та «захисна». Її мета – протистояння деструктивним впливам і долання перепон, які виникають у процесі діяльності. Деструктивна аґресія спричиняється так званим авторитарним типом особистості, тобто потребою підпорядковуватися авторитарному впливу, або ж здійснювати авторитарний вплив. Деструктивна аґресія є наслідком дезінтеграції особистості, її підпорядкованості зовнішнім впливам, котрі детермінують життєдіяльність. Протилежністю аґресії є мовне

витіснення військової загрози: ігнорування теми, її заміщення іншими соціальними питаннями, використання найрізноманітніших евфемізмів тощо. Уразі ж, якщо воєнна загроза є реальною, то її мовне витіснення вступає у принципове протиріччя з соціальною дійсністю. Як наслідок, формується коґнітивний дисонанс: військова загроза є, але мова про неї піддається табу. Подолання коґнітивного дисонансу можливе шляхом прийняття факту війни, або ж цілковитого його відкидання. Суперечність між реальністю військової загрози та її мовним витісненням може призвести до об'єктивного соціального конфлікту, який пролягає на коґнітивному, афективному та поведінковому рівнях, що вкрай ускладнює способи його врегулювання.

Під час дослідження використано модифіковані опитувальники Р. Мея «Тривога, пережита в дитинстві», «Тривога, яку я наразі переживаю», «Тривога в майбутньому»; методику М. Рокіча «Ціннісні орієнтації особистості» (адаптація М. Гоштауса, О. Семенова, В. Ядова); комплексну методику С. Розенцвейга з дослідження фрустраційної толерантності особистості. Задля виявлення особливостей сприйняття інформації використано «Опитувальник на виявлення механізмів психологічного захисту» (LSI) Р. Плутчика, який був створений у співробітництві з Г. Келерманом та Х. Р. Контом. При доборі методів емпіричного дослідження ми виходили з того, що вивчення тривожності особистості, її ціннісних орієнтацій і комплексу особистісних характеристик уможливить конкретизацію рецепції військової загрози та відповідних наративних стратегій в соціальних мережах.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано 120 респондентів різної статі віком від 19 до 35 років. Усі учасники дослідження були активними користувачами соціальних мереж, які цікавилися темою військової загрози. При цьому до участі у дослідженні не допускалися професійні журналісти, політологи, соціологи, правники та військові, тобто ті особи, які мають спеціальні знання, котрі визначали б їхнє уявлення про військову загрозу. У дослідженні також не брали участь активні прихильники тих чи інших

політичних партій, оскільки вважалося, що політичні преференції впливатимуть на їхнє сприйняття інформації, пов’язаної з військовою загрозою.

1. Cipolletta S., Mocellin D. Online counseling: Psychologists’ attitudes towards new ways of interaction. *Psychother. Res.* 2017;28:909–924. doi: 10.1080/10503307.2016.1259533 [in English]
2. Twenge J. *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids are Growing up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood.* Atria Books; New York, NY, USA: 2017. [in English]
3. DiMock M. Defining Generations: Where Millennials End and Post-Millennials Begin. [(accessed on 7 September 2020)]; Available online: http://pewrsr.ch/2GRbL5N
4. AP-NORC Instagram and Snapchat Are the Most Popular Social Networks for Teens; Black Teens Are Most Active on Social Media, Messaging Apps. [(accessed on 7 September 2020)];2017 Available online: www.apnorc.org/projects/Pages/HTMAL%20Reports/instagram-and-snapchat-are-most-popular-social-networks-for-teens.aspx
5. Seetharaman D. Survey Finds Teens Prefer Instagram, Twitter, Snapchat for Social Networks. [(accessed on 7 September 2020)];2015 Available online: https://blogs.wsj.com/digits/2015/10/16/survey-finds-teens-prefer-instagram-snapchat-among-social-networks/
6. Alhabash S., Ma M. A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Soc. Media Soc.* 2017;3 doi: 10.1177/2056305117691544. [in English]
7. Wong D., Amon K.L., Keep M. Desire to belong affects Instagram behavior and perceived social support. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2019;22:465–471. doi: 10.1089/cyber.2018.0533. [in English]

Федоришин Г. М.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
(Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника, Україна)

Стефурак Ю.Р.,
магістрантка спеціальності "Психологія"
(*Прикарпатський національний*
університет імені Василя Стефаника, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ

Актуальність дослідження. Психологічна стійкість належить до тих інтегративних властивостей особистості, природа яких і пов'язана з нею можливість прогнозування успішності професійної діяльності на сьогодні є недостатньо чітко визначеними. Значущість проблеми є загальновизнаною, а феномен «психологічна стійкість» розглядається як важливий чинник суб'єктного розвитку людини і передумова успішності її професійної та інших видів діяльності у складних умовах невизначеності [1].

Слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний», «твердий», «міцний» та «врівноважений». Термін stability перекладається як: стійкість, стабільність, стан рівноваги; сталість, твердість; a mental stability - як психічна стабільність (стійкість). У Тлумачному словнику української мови (2018 р.) «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого надійна й послідовна. Його антонім - термін «нестійкий» - позначає характеристики індивіда, котрий демонструє безладні й непередбачувані моделі поведінки та настрою, або схильного демонструвати невротичні, психотичні чи просто небезпечні для інших моделі поведінки. В іншому значенні цей термін використовується як свого роду неформальний психіатричний діагноз. Стійкість проявляється у подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, у своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної

саморегуляції. Стабільність проявляється у збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зарубіжні автори схильні використовувати терміни стресостійкість (*H. Selye,* W. B. Cannon та ін.), резильєнтність (A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та ін.), у вітчизняній психології використовують терміни емоційна, психічна та психологічна стійкість особистості, життєстійкість (М. Варій, Н.Максимова, А. Шейко, Д. Швець та ін.), а віднедавна – резильєнтність (Е. Грішин, Г. Лазос, О. Романчук та ін.).

Ще до недавнього часу поняття психологічної стійкості вживалось переважно у застосуванні до особливостей функціонування людини як суб'єкта специфічних видів діяльності в екстремальних умовах, за показниками успішності або неуспішності виконання якої й здійснювалась діагностика цієї особистісної властивості. Реалії сьогодення потребують нового підходу до його операціоналізації. Так, У. Супрун визначає психологічну стійкість або психологічну резильєнтність як психічний ресурс, який ми маємо, щоби долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати та підтримувати стосунки, а також адаптуватися до несприятливих змін (У.Супрун, 2020). Термін "резильєнтність" запозичений з фізики - це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Його широко застосовують у медицині, а віднедавна у психології і міжнародній політиці.

У первинному значенні резильєнтність – це сукупність притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Людина з низьким рівнем резильєнтності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку або часом і в депресію. Виховання психологічної стійкості - це свого роду процес "нарощування" або "пошуку" ресурсу. Він відкриває нові можливості, нове бачення або навіть нові особистості. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть

адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі або ж вміють спиратися на запропонований ресурс (наприклад, на підтримку близьких).

На думку Н. Максимової, психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її стійкість до фрустрованого і стресогенного впливу важких ситуацій [2]. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування, що проявляється у самостійності й саморегуляції у навчальній діяльності старшокласників. Її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність володіє тенденцією до різких, стрибкоподібних змін [3].

Н. Ліба, М. Марценюк здійснили аналіз психологічної стійкості як якості особистості. Вчені наголошують на наявності різноманітних видів стійкості, з'ясованих у психологічній літературі: стійкість, стійкість до порушення норм і меж, стійкість до травмівних ситуацій, стресостійкість, стійкість до невизначеності, стійкість до конфліктної поведінки й т. інше. Автори підкреслюють, що, на перший погляд, дуже часто психологічна стійкість ототожнюється з уявленням про стресостійкість, наповнюється безліччю різних смислових відтінків [4]. На їхню думку, психологічна стійкість сприяє благополуччю особистості, забезпечує успішність у навчальній та професійній діяльності, підвищує рівень здоров'я та сприяє позитивним соціальним відносинам та поведінки [4, с. 131].

Д. Швець також вказує на різні види стійкості й пропонує їх термінологічно відокремлювати: емоційну, вольову, стресостійкість, стійкість до навантажень, нервово-психологічну, емоційно-вольову, морально-психологічну, психологічну, соціально-психологічну та ін. Автор під «психологічною стійкістю» розуміє здатність особистості до спротиву, урівноваженості та здатність протистояти несприятливому тиску обставин, життєвим труднощам, здатність зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях [5, с. 226–227].

Н. Сергієнко розглядає психологічну стійкість як динаміку стійких станів особистості як системи, при яких вона здатна з певною ймовірністю

ідентифікувати й блокувати зовнішні та внутрішні негативні дії. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей та здібностей (стійкість, врівноваженість, опірність). Наскільки вона виражена - залежить від безлічі факторів

А.О. Шейко розглядає психологічну стійкість як здатність психіки зберігати та продуктивно функціонувати у короткочасній або тривалій напруженій ситуації. Таким чином психологічна стійкість є передумовою «подолання труднощів, активного і безпомилкового виконання завдань у складній життєвій ситуації» [6].

Психологічна стійкість залежить від таких здатностей особистості, як урівноваженість (здатність зіставляти рівень напруження з ресурсами власної психіки); опірність (здатність протистояти факторам, які обмежують свободу вибору); завзятість (вольова якість, яка характеризується волею до перемоги); наполегливість (вольова якість, яка спрямована на те, щоб неухильно, всупереч труднощам і перешкодам, домагатися здійснення мети); пропорційність між приємними й неприємними відчуттями; баланс між комфортністю й автономністю.

Факторами психологічної стійкості, на думку М. Варій, є наступні: внутрішні (особистісні) ресурси (оптимістична поведінка, впевненість, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування, терплячість, усвідомлення соціальної належності до певної групи, активність у поведінці та діяльності тощо); зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка, умови, що сприяють адаптації, саморегуляції, підтримці самооцінки тощо) [7].

Є низка факторів, які, навпаки, знижують опірність. Це підвищена тривожність; ворожість, агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість і закритість. Психологічну стійкість знижують також труднощі самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньоособистісні конфлікти. Зазначене

дозволяє у перспективі розробити модель підвищення рівня опірності критичним ситуаціям, психологічної стійкості, яка б включала психокорекцію емоційної збудливості й тривожності, тренування соціальних й комунікативних навичок, позитивного бачення майбутнього.

На розвиток психологічної стійкості дітей і дорослих спрямовані сьогодні зусилля вітчизняних психологів-практиків. Різноманітні програми за підтримки міжнародних організацій розроблені з метою опрацювання інтрузивних спогадів, емоційної збудливості, долання страхів [8].

Н. Хамітов, С. Пирожков, Є. Божок аналізують резильєнтність у контексті національної безпеки держави. В контексті цивілізаційної суб'єктності резильєнтність – це така стратегія, яка здатна зберегти збалансований розвиток та успішно протистояти зовнішнім і внутрішнім викликам зусиллями політичної та інтелектуальної еліти, передбачати й нейтралізувати ці виклики. Однією з найбільш важливих є зовнішньополітична резильєнтність, яка потребує постійного поглибленого аналізу міжнародного середовища на предмет наявності в ньому явних та гібридних загроз, здатності ефективно протидіяти їм. Військово-політична резильєнтність може бути виділена окремим напрямом, враховуючи стан гібридної війни, в якому знаходиться сьогодні світ. Вчені аналізують й інші різновиди резильєнтності, зокрема: економічну, енергетичну, соціально-політичну й правову, гуманітарну, демократичну, освітню й наукову, мережево-інформаційну [9].

Висновки. Таким чином, аналіз вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що психологічна стійкість визначається вченими як складна цілісна характеристика особистості, яка інтегрує низку умінь і здатностей й забезпечує стійкість до впливу важких ситуацій, виявляється у збереженні структури діяльності і має власні структурні компоненти. Водночас поняття стійкості або резильєнтності широко використовується багатьма галузями науки і практики. Спільним є аналіз і глибоке дослідження загроз і ризиків, вироблення рекомендацій їх нейтралізації. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні

особливостей психологічної стійкості у професійній діяльності менеджерів середньої ланки.

1. Аршава І. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук 19.00.02 – психофізіологія. Дніпропетровськ, 2007.
2. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки. Навчальний посібник. К.: Либідь, 2011.
3. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Збірник наукових праць. № 8 (10). 2011.
4. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Освіта і наука. Випуск 2(25). 2018. С. 129–134.
5. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/.../Сергієнко%20Н.П.pdf (дата звернення: 20.01.2023).
6. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв’язання: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам’яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 березня 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017. С. 226– 229.
7. Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
8. Чуйко О.М., Федоришин Г.М. Онлайн групи психологічної підтримки учасників освітнього процесу під час війни: досвід проведення. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції*. Івано-Франківськ, 2022.
9. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: Стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ: мультимедійна платформа іномовлення України. Режим доступу: http://surl.li/faxre

Фомін К.В.,
доцент кафедри початкової освіти,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СИТУАЦІЇ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ

Актуальність проблеми дослідження пояснюється труднощами соціальної адаптації, комунікації в іносередовищі, з якими стикаються українські діти, які є переселенцями у країнах Європи через російську збройну агресію в Україні. На часі дослідження питань у теоретичному і методичному аспекті щодо налагодження соціокультурного діалогу, які мають місце, передусім в польських закладах освіти. Адже саме Польща першою відкрила простір і надала притулок для сотні і тисячі українських біженців – дітей війни.

Українські діти, які зараз проживають у Польщі, стикаються з багатьма труднощами – ментальними, комунікативними, адаптаційними, соціально-психологічними та ін.

Як зауважує K. Szczepanik (2022), в процесі інтеграції українських дітей до польської системи освіти основним є мовне питання. Чільне місце належить і подоланню традиційних стереотипів і страхів щодо налагодження активної комунікації. Не випадково на даному етапі польські школи, які приймають українських учнів, виконують не стільки освітню, скільки адаптаційно-психологічну функцію, надання їм допомоги і консультацій для подальшого навчання (Shapiro et al., 2022).

Комунікативні бар'єри є однією з причин виникнення і розгортання внутрішньоособистісних, міжособистісних, внутрішньогрупових і міжгрупових конфліктів у закладі освіти чи поза його межами. Отримавши травму війни через пережитий стрес, втрату рідних чи знайомих, емоційні переживання, обстріли тощо, виникає потреба надання психологічної, соціальної, педагогічної

допомоги таким дітям. Тому важливо більш детально зупинитися на розвитку soft skills, так званих м'яких навичках, що включають комунікацію, відповідальність, вміння виживати в критичних умовах, залагоджувати конфлікти, працювати в команді, критично мислити і т.п. Та чи не найважливішим тут виступає комунікація, діалог, взаємодія з дітьми, які зазнали травми війни.

Комунікативні перешкоди у дітей, які є вимушеними переселенцями, часто трапляються і на території України, приміром, якщо вони є російськомовними і переїхали у західні регіони. Ці перешкоди також породжені людськими емоціями, системами цінностей і невмінням слухати співрозмовника. У шкільному соціумі вони можуть виникати через гендерні стереотипи, відмінності у культурному та соціально-економічному статусі учасників комунікацій, які хибно розуміють не традиційні для себе комунікативні сигнали (невідомі слова, рухи, жести інтонації голосу тощо). Окрім того, діти, котрі є вимушеними переселенцями і зазнали травми війни, часто мають такі бар'єри через психологічну дистанцію – почуття емоційної несумісності людей, аналогічне реальній фізичній відстані між сторонами.

Спілкування як соціально-психологічний процес передбачає встановлення контактів, обмін значущою інформацією, сприймання і розуміння суб'єктами спілкування один одного у навчанні, вихованні чи розвитку. Саме виявлення і подолання комунікативних бар'єрів у взаємодії з дітьми-переселенцями через війну в Україні значною мірою допоможе знайти оптимальний вихід із стресової ситуації, створити емоційний комфорт тощо.

Наше дослідження передбачено за такими напрямами:

1) теоретичному – визначення основних понять дослідження, аналіз медійних ресурсів для вивчення статистичних матеріалів, наукових публікацій та ін.;
2) діагностичному – виявлення типових труднощів, видів комунікативних бар'єрів, причин дезадаптації в освітньому середовищі польських навчальних закладів дітей-переселенців, а також презентація

позитивного досвіду християнського виховання дітей в українській і польській родині;

3) практичному – на основі теоретичних напрацювань створити практичні кейси щодо подолання різних видів комунікативних бар'єрів у дітей, які зазнали травми війни і адаптуються (адаптувалися) до польських шкіл.

У психолого-педагогічній науці виокремлюють такі види комунікативних бар'єрів [1]:

уникнення (уникнення контактів з небажаними особами, забування, не слухання);

авторитет (обезцінення інформації за рахунок зниження авторитету комунікатора);

нерозуміння, яке може виникати внаслідок різних причин, зокрема, фонетичний бар'єр (невиразність мови, мова з великою кількістю слів-паразитів), семантичний бар'єр (різниця в тезаурусі – жаргони, сленги); стилістичний бар'єр (критичні зауваження, не емоційність читання), логічний бар'єр (логіка є або дуже складною, або спрощено: чоловіча, жіноча, дитяча, бідних і багатих і т.п).

На основі цієї класифікації нами виявлено ті види комунікативних бар'єрів, які мають місце у освітньому середовищі польської школи, в якій навчаються діти-біженці з України. Відповідно планується застосувати діагностичний інструментарій, приміром методику діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні (за В. Бойком), що дозволяє визначити домінування однієї зі стратегій психологічного захисту в спілкуванні (миролюбства, уникнення, агресії) чи присутність їх однаковою мірою в поведінці респондента. Звернення до цієї методики допоможе визначити чинники комунікативних бар'єрів, пов'язані зі стратегіями взаємодії.

Як альтернативна, може бути застосована методика діагностики комунікативної установки (за цим же автором), що має на меті визначення загальної комунікативної толерантності в освітній взаємодії з дітьми війни, а саме: а) неприйняття чи нерозуміння індивідуальності людини; б) використання

себе як еталону при оцінці інших; категоричність чи консервативність в оцінках людей; в) невміння приховувати чи згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів; г) прагнення переробити, перевиховати партнера; прагнення підігнати партнера під себе, зробити його зручним; д) невміння пробачити іншому його помилки, незграбність, неприємності, що вже виникали не навмисно; е) нетерпимість до фізичного чи психічного дискомфорту партнера; є) невміння пристосовуватись до партнера в комунікації.

Така психолого-педагогічна рефлексія допоможе розробити ефективну систему методичних кейсів для вчителя, котрий відчуває труднощі у навчальній роботі з дітьми, які опинилися в ситуації вимушеного переселення через війну в Україні. При цьому наративні інтерв'ю, індивідуальні спостереження за такими дітьми, бесіди з ними сприятимуть також розробці покрокових інструкцій, серії тренінгів (воркшопів) для подолання страхів, бар'єрів комунікації, стресових ситуацій, інтрузивних спогадів, опанування методами релаксації і т.п. Водночас важливими є дидактичні матеріали до уроків, які варто впроваджувати в інтегрованих класах з метою реалізації завдань полікультурності, де навчаються діти-переселенці. Ці та інші питання будуть предметом більш ширшого обговорення на сторінках педагогічних видань.

Психологи пропонують низку ефективних прийомів, які допомагають долати бар'єри в комунікації. Серед найбільш поширених, які варто запропонувати й педагогам у роботі з учнями, є:

1) прийом «нейтральної фрази» (його сутність в тому, що на початку виступу вимовляється фраза, прямо не пов'язана з основною темою, але яка важлива для усіх присутніх і може привернути їх увагу);
2) прийом «залучення» (вчитель спочатку вимовляє щось таким чином, що його важко почути, наприклад, дуже тихо, незрозуміло, занадто чи монотонно нерозбірливо; усні повинні прикласти певні зусилля, щоб хоч щось зрозуміти, а ці зусилля і припускають концентрацію уваги. У

результаті комунікатор «затягує» слухаючого «у свої тенета», тобто привертає увагу і мотивує до комунікації);

3) прийом «збору» уваги (встановлення зорового контакту між тим, хто говорить і слухає, це сприяє залученню слухача до розмови);
4) прийом «підтримування» уваги (намагання не лише зором стимулювати увагу і зацікавлення учня, щоб він не міг думати про щось інше).

Ці та інші психологічні прийоми допоможуть усім учасникам освітнього процесу у практичному вирішенні окресленої проблеми.

1. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т.Н., Туриніна О.Л. Соціальна психологія: навчально-методичний комплекс. Київ: МАУП, 2006. 200 с.
2. Shapiro, A., Ozug, M., Dorning, C., Bior, A., & Burnett, E. (2022). *How a school in Warsaw is educating kids of Ukrainian families who fled to Poland*. Retrieved 02/07/2022, from https://www.npr.org/2022/05/16/1099244565/how-a-school-in-warsaw-is-educating-kids-of-ukrainian-families-who-fled-to-polan
3. Szczepanik K. (2022). Ukraińskie dzieci w polskiej szkole – wychowywać czy nauczać? (Ukrainian children in Polish schools – educate or teach?). Retrieved 10/07/2022, from https://www.portalsamorzadowy.pl/edukacja/ukrainskie-dzieci-w-polskiej-szkole-wychowywac-czy-nauczac,374073.html

Царенок Л.Б.
кандидат психологічних наук,
докторантка кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

Федоров А.Ю.,
аспірант кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CORRECTION BASICS OF THE AFFECTIVE DISORDERS OF THE MATURE-AGE INDIVIDUALS IN THEIR LIFE CRISIS PERIODS

The theoretical and methodological analysis of approaches to study mental health problems has revealed that the basis of its analysis is the biopsychosocial approach, based on a humanistic paradigm, which draws the central place to the personality, the quality of her life in society and is the foundation for the practice of modern psychological care and social work "individual-in-environment". It is established that in the scientific world the most productive developments in the person mental health are the following methodological platforms: *normocentric* (health is studied as the optimal level of the body and the psyche functioning); *phenomenological* (health problems are treated as variations of the individual mode of being in the context of the subjective picture of the world); *holistic* (A holistic view of the problem is provided as a synthesis of fundamental contradictions or intrapsychic polarities); *cross-cultural* (health is presented as a socio-cultural variable); *discursive* (the presentation of health as a product of a certain discourse); *axiological* (health as one of the main value orientations, universal human value); *integrative* (an attempt to integrate into a single conceptual framework for the study of health at various levels of human existence) approaches. The conducted research analysis showed the feasibility of using the methodology of the system-synergistic

approach taking into account interdisciplinary theoretical and empirical models of the individual mental health and its disorders, particularly affective spectrum [1-4].

It is established that the systemic-synergetic methodology is a constructive methodological basis that does not contradict the available criteria of diagnostics and therapy of disorders of the affective spectrum. It provides an opportunity to overcome the diagnostic and predictive uncertainty in the structure of these disorders. It was stated that precisely the methodology of systematics and synergetics allows proposing new conceptual approaches for solving many complex problems of the individual mental health. According to the synergetic concept, the development of affective disorders has a nonlinear dynamics, the trajectory of which includes fractals of the pre-disposition (family desontogenesis) and the result, as well as latent and initial fractals as intervals of a dissipative system development with its internal mechanisms of self-organization and self-development, various trajectories of motion in a multidimensional space. The fractal dynamics is considered as a transition of a system from one possible state to another through bifurcation, passing through which, the dissipative structure begins to strive for a new attractor and a new structure. This corresponds to the development of affective disorders or their prevention and overcoming - depending on which attractor is more relevant.

It is shown that the projection of the vectors of the system-synergetic methodology application to the study of affective personality disorders extends the scope of application of special knowledge, guiding them to situations that have not yet become a problem of clinical content. This will contribute to the improvement of the monitoring systems of the individual mental health as a whole, screening of its factors and resources; professionalization of preventive and monitoring activities of specialists; multivariate trajectories of correctional and preventive and rehabilitation measures; assessing the quality of life and social functioning, which will eventually provide both an opportunity to prevent affective spectrum disorders and obtain better results in terms of mental health, which is definitely relevant and demanding for mature-age individuals in life crisis periods. It is determined that correction of affective disorders in this category of subjects, in particular in the phases of latent and

initial fractals, should be made taking into account socio-psychological factors of such disorders on the macro-, meso- and micro-levels.

The socio-psychological peculiarities of anxiety and depressive clusters of affective disorders of the mature-age personality in the life crisis periods are determined. The study of this spectrum of affective disorders of a mature age individual in the life crisis periods was carried out taking into account the following provisions: there is a structure of interconnected characteristics that cause their actualization; the conditions of manifestation of this spectrum of affective disorders are both as the intensity of the life crisis periods experience in adulthood and the presence of certain personal dispositions; the emergence and development of anxiety and depression clusters of affective disorders of the mature age personality in life crisis periods contribute to socio-psychological factors of the macro-, meso- and micro-level.

It was established that the actualization of the disturbing cluster of affective disorders of the mature age personality in life crisis periods is associated with the dissatisfaction with the needs of safety and self-development, psychasthenic and astenoneurotic accentuations of character, such personality traits as anxiety, indecision, conservatism, low level of social activity and social adaptability, communicative dysfunctions in various forms of induction of negative emotions and difficulties in their processing, biases or controlling parenting styles. Compared with them, the depressive cluster of affective disorders was characterized by a low level of social support and a limited social support network, a high level of emotional distress, suicidal tendencies and stressfulness of life events. Compared with them, the depressive cluster of affective disorders was characterized by a low level of social support and a limited social support network, a high level of emotional distress, suicidal tendencies and stressfulness of life events. Actualization of anxiety and depression spectrum of affective disorders does not stipulate the obligativeness of all these factors, however, with the increase in their number, the probability of occurrence and development of these disorders increases, especially in younger age

groups of respondents of mature age (36 ± 4 years), which can subsequently be fixed at the level of stable personal dispositions.

The obtained data testify to the complex systemic determination of anxiety and depressive disorders, in which the socio-psychological factors of the macro-, meso- and micro-level are involved, which involves separating the corresponding directions for determining the socio-psychological principles of correction of such disorders.

The structural-level analysis of the affective disorders socio-psychological factors for the mature-age individuals in life crisis periods was conducted and their differentiation at the macro-, meso- and micro-levels was carried out. Among macro level factors, which influence on the emergence and development of the affective disorders of the individual in this period there are: socio-economic and socio-political (low level of socio-economic status, passive social position); cultural norms and values (pathogenic values and settings of culture, in particular, stereotypes related to the cult of restraint, strength, success and perfection); the cultivation of high perfectionist standards of modern society (regarding the level of education, appearance, etc.). Among the socio-psychological factors of the meso-level prevail: dysfunction of the family structure and family functioning; violation of the microdynamics and family ideology; stressfulness of the life events, the presence of severe psychological stress; the limited social support network and its core. The socio-psychological factors of the micro level in relation to affective disorders of the mature age person in the life crisis periods are: socio-demographic (belonging to a female, low level of education, etc.); vulnerability of a personality typology (typological approach); vulnerability of personality traits, attitudes and beliefs (parametric approach); affective-cognitive personality style (style approach); violation of socio-psychological regulation of behavior and activities. It is shown that in-depth empirical study requires clusters of anxiety and depressive affective disorders, as the most common and suicidally dangerous in the life crisis periods of mature-age individuals.

The principles of the construction and content of the socio-psychological correction system of affective disorders of the mature age person in the life crisis

periods at the primary, baseline, correction and analytical levels (in the pre-disposition fractals, in the latent, incipient and effective fractals, respectively). As a result of testing the system there was a decrease in emotional stress, anxiety; trends to privacy; increased level of emotional stability, spectrum of social activity of participants and productive strategies of coping behavior. The use of the systemic measures contributed to the development of structural components of the I-image (cognitive, emotional, evaluative, behavioral), the creation of positive attitudes in the life perspective model formation (images of "I – past", "I – present", "I – future"), goal-setting skills; increase of internality and degree of self-perception, actualization of self-control, optimal style of reaction to stressful situations in life crisis periods, constructive use of personal resources and mechanisms of psychological protection, the process of reinterpretation of personal experience. In addition, the influence of the offered psychotechnologies, first of all personally oriented, on the increase of the expressiveness of the parameters of self-actualization is empirically established.

Considering the results obtained in accordance with the changes in the subjects' self-consciousness, their emotional-volitional and motivational-value sphere, it was found that social support is a significant factor in the correction of affective disorders of the mature age individuals in their life crisis periods, with an anxiety spectrum of affective disorders along with the expansion of the social network. The understudy subjects with depressive disorders got their emotional support indicators increased, which increased the overall level of satisfaction with social support. However, the social support network has remained mainly limited. In the control group, no statistically significant differences were observed in the dynamics of these indicators.

The obtained results were confirmed by an expert assessment on the possibility of integration and dissemination of the socio-psychological system components for correction of the affective disorders of the mature age personality into the mental health multidisciplinary service activity for the mature age people.

The main effectiveness components of the socio-psychological correction system implementation for the mature age individual affective disorders in the life crisis periods are revealed. It is shown that the application of the principles of

system-synergetic methodology and fractal modular components of the model of affective disorders of the mature age personality during the life crisis periods suggests that the trajectory of development at bifurcation points may change due to optimization of adaptive potential, activation of compensatory and protective mechanisms, expansion of socio-psychological competence through reflexive mastering of experience, knowledge, mastering the skills of stress resistance and self-control of their own behavior. This generalization allowed to outline the possibilities of increasing the effectiveness of socio-psychological assistance in affective disorders in life crisis periods of a mature-age individuals due to the definition of the peculiarities of subjective discourses as internal constituents, which predetermine affective spectrum disorders, and are targets for correction; organization of psychoprophylaxis and psycho-correction work, in particular in the phases of latent and initial fractals, taking into account the socio-psychological factors of affective disorder of the mature-age individuals on the macro-, meso- and micro-levels; use of all available at the disposal of psychologists, medical service, social workers, spiritual mentoring of means of assistance and prevention in disorders of the affective spectrum and provision of the multi-professional teams of specialists; creation and implementation of the differentiated socio-psychological programs for the correction of affective spectrum disorders in accordance with their varieties in life crisis periods of a mature-age individuals.

1. *Holdevici* I. Hypnosis in the treatment of patients with anxiety disorders, *Procedia – Social and Behavioral Sciences / I. Holdevici, B. Craciun. – 2013.* – Vol. 78. – P. 471 – 475.
2. Novytska L.V. Overcoming the question interpersonal conflict as a means of psychological prophylaxis of affective personality disorder / L.V. Novytska, I.E. Zhygarenko // Virtus : Scientific Journal. – Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. – №11. – Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. – P. 57 – 60.
3. Novytska L.V. Psychosocial and pedagogical means of reduction of hyper dynamic manifestation syndrome within the affective personality disorder / L.V. Novytska // Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. – Vol. 4, No. 1. – Ivano-Frankivsk : Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2017. – P. 148 – 155.

4. Zavatskyi V.Yu. Subjective population of personality: socio-psychological aspects / V.Yu. Zavatskyi, L.V. Spytska // Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. – Vol. 5, No. 1. – Ivano-Frankivsk : Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2018. – P. 114 – 120.

Чала Т.І.,
здобувач кафедри практичної психології
та соціальної роботи
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Однією з найважливіших рис підліткового періоду є перехід від дитинства до дорослості. Цей перехід являється одним з найскладнішим періодом життя людини. А поява відчуття дорослості, в свою чергу, призводить до зміни спілкування як з дорослими, так і з однолітками. Період становлення є дуже складним та іноді навіть болісним для підлітка. Він характеризується труднощами не тільки в сприйнятті своєї особистості, але також суттєво змінюються міжособистісні відносини. Під час спілкування з дорослими та однолітками підліток часто відчуває емоційний дискомфорт [1-6].

Особливості міжособистісних відносин безпосередньо впливають на самооцінку підлітків. Адже саме в цей період у підлітка інтенсивно формується самооцінка, розвивається самосвідомість та збільшується потреба в самопізнанні.

Безумовно, існує велика кількість наукових робіт в психології, що присвячені вивченню психології підлітка. Але проблематика підліткового віку до теперішнього часу залишається актуальним питанням для вивчення та досліджень психологів. Ця проблема залишається актуальною через необхідність глибокого розуміння особливостей міжособистісних відносин підлітка з його оточенням, його взаємодії як з однолітками, так і дорослими. А

також важливо розуміти взаємозв’язок між самооцінкою підлітка та його відносинами з іншими. Поглиблене вивчення цієї теми необхідне для того, щоб отримувати нові знання, глибино аналізувати психологічні особливості підлітка, винаходити різноманітні засоби вирішення конфліктних ситуацій та корекції самооцінки підлітка, а також для доцільної допомоги підліткові.

Вчені стверджують, що самоставлення та самоповага сприяють збереженню внутрішньої стабільності особистості, її саморегуляції та самореалізації. Занижена самоповага може привести до розвитку почуття неповноцінності та заниженої самооцінки. Але коли підліток має високий рівень самоповаги і позитивне ставлення до себе, він вірить у свої сили. Середовище, в якому розвивається підліток впливає на його самооцінку. Але ж власне і самооцінка відіграє чи не найважливішу роль у ставленні у ставленні особистості у суспільстві. Саме це ми вирішили розглянути у цьому дослідженні.

Актуальність цієї теми пояснюється перш за все тим, що у підлітковому віці переважає інтерес до себе, до своїх внутрішніх відчуттів, необхідність в самооцінці та в порівнянні себе з іншими. Завдяки зверненості підлітка на себе та усвідомлення себе як особистості, що включена в багатогранні міжособистісні відносини, ним на перший план висувається спілкування. Для підлітка це є засобом самооцінки та міжособистісних відносин.

Особливо інтенсивний розвиток спілкування дітей з однолітками отримує у підлітковому віці. Залучення підлітка в орбіту не дитячих інтересів спонукає його до ініціативної перебудові стосунки з оточуючими людьми. Він сам починає пред'являти підвищені вимоги до себе і до дорослих, чинить опір і протестує проти поводження з ним як з маленьким. У цей час у формуванні особистості відбуваються істотні зміни, які призводять до зміни поведінки, колишніх інтересів, відносин. Ці зміни викликають у нього сильні емоції та хвилювання, які не може пояснити.

Результати сучасних досліджень показують, що існують три основних типи взаємин, які певним чином впливають на мотиви, форми і зміни у спілкуванні

дорослих і підлітків. По-перше, це взаємини, які спираються на офіційно зафіксовані права і обов'язки дорослих і дітей (регламентоване спілкування). По-друге, взаємини, які будуються на потребі розуміти один одного, на прагненні до емоційного контакту і допомоги іншому (нерегламентоване або "довірливе" спілкування). По-третє, взаємини, які виникають при відсутності прихильності один до одного або байдужості (неорганізоване, випадкове спілкування).

Необхідною і обов'язковою умовою благополучних відносин підлітка і дорослого є створення спільності в їх житті, змістовних контактів, розширення сфери співробітництва, взаємодопомоги та довіри, найкраще з ініціативи дорослого.

Отже, можна визначити особливості взаємовідносин і спілкування підлітків з дорослими:

§ стосунки підлітка з дорослими (батьками) є суперечливими. З одного боку, підліток прагне самостійності, а з іншого – відчуває страх і тривогу при необхідності долати проблеми, відчуває потребу в підтримці;

§ у спілкуванні з дорослими підлітки прагнуть автономії та самостійності, вони обмежують права дорослих і розширюють свої (реакції емансипації, відмова від підвищеного нормативного контролю з боку дорослих);

§ увійти у світ дорослих підліток намагається через наслідування їхніх зовнішніх форм поведінки;

§ спостерігається намагання батьків регламентувати потреби підлітків економічними стимулами;

§ підлітки висувають вчителям і батькам власні пропозиції розв'язання значної частини життєвих питань;

§ важливе значення для підлітка має спільна діяльність із дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень;

§ основним змістом спілкування підлітків з дорослими стають питання соціальних проблем, взаємовідносин між людьми;

§ моральні оцінки подій і вчинків оточуючих; проблеми вибору ціннісних орієнтацій і самоствердження себе як особистості;

§ потреба підлітка в емпатії до дорослого визначає його прагнення розділити з ним радість і горе;

§ підсилюється прагнення до нерегламентованого типу взаємовідносин із вчителем. Підліток очікує від педагога розуміння, схильний довіряти йому таємниці щодо свого внутрішнього життя, боляче сприймає байдужість та формальні стосунки.

1. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *American Psychological Society.* 2003;4:1–44. [in English]
2. Smith EE, Nolen-Hoeksema S, Fredrickson B, Loftus G. *Atkinson and Hilgard's introduction to psychology.* 14th ed. New York: Wadsworth Publ; 2002. [in English]
3. Lee A, Hankinb BL. Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child &Adolescent Psychology.* 2009;38:219–31. [in English]
4. Lin H, Tang T, Yen J, et al. Depression and its association with self-esteem, family, peer and school factors in a population of 9586 adolescents in southern Taiwan. *Journal of Psychiatry and Clinical Neurosciences.* 2008;62:412–40. [in English]
5. Orth U, Robins RW, Roberts BW. Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2008;95:695–708. [in English]
6. Tsang SK, Yip FY. Positive identity as a positive youth development Construct: Conceptual bases and implications for curriculum development. *Int J Adolesc Med. Health.* 2006;18:459–66. [in English]

Чернявська Н.В.,
аспірантка кафедри загальної та клінічної психології
*(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан в Україні було введено 24 лютого 2022 року за умов реального повномасштабного вторгнення росії на українські території, змінивши життя українців на «до» і «після». З 2014 року спочатку антитерористична операція (АТО), пізніше операція Об'єднаних сил (ООС) вже стосувалась агресії російських окупаційних військ на території України, тому варто простежити особливості функціонування самосвідомості українців у таких тривалих складних життєвих ситуаціях.

Односталко О. визначає складну життєву ситуацію як те, що «… є родовим для усіх видів ситуацій, в якій вимоги до особистості виходять за звичні норми. Показано, що складна життєва ситуація характеризується рядом феноменологічних показників (невизначеністю, стресогенністю, психологічним виснаженням, оцінкою ресурсів, валентністю, контрольованістю, обізнаністю).» [3, с. 39].

Тому умови воєнного стану можна віднести до складної життєвої ситуації, проте вимоги до особистості не просто виходять за звичні норми життя, а безпосередньо визначаються реальністю фруструючої щоденної невизначеності щодо безпеки та загрози існування індивіда, його близьких, нації загалом. Зрозуміло, що складні життєві ситуації супроводжують людину впродовж життя, їхня певна повторюваність може стосуватись напрацювання ефективних стратегій подолання. Але у попередньому власному досвіді у більшості населення України був відсутній контакт з реальністю діючою війни, з повітряними тривогами, ракетами, «шахедами», втратами домівок і близьких.

Слюсаревський М. в науковій доповіді визначив серед викликів ментальному здоров'ю особистості в умовах повномасштабного російського

вторгнення конвергенцію травмівного впливу попередньої коронакризи та наявної реальної війни, що пов'язано з трансформаціями особистісної картини світу, поширенням емоційних деструктивних станів; посттравматичного стресового розладу, розладів соціальної адаптації та її деструктивних способів [4, с. 5-7].

Варто зазначити, що війна як стресогенний фактор для деяких особистостей може сприяти посттравматичному зростанню у контексті попередньо сформованої самосвідомості у довоєнний період. Водночас актуалізується проблема деструктивних змін, наприклад, осіб із залежностями, де дисфункційність самосвідомості фіксується й зростає. А також ці зміни можуть бути кардинальними трансформаціями як спроби втекти від гнітючої й небезпечної реальності.

У когнітивному вимірі самосвідомості особистості цікаво простежити уявлення українців напередодні рашистського вторгнення.

Зокрема, у лютому 2022 року у дослідженні ІСПП НАПН України щодо можливості чи неможливості повномасштабної війни визначено, що лише 37% українців вірили в можливість війни, водночас 35,1% не вірили (28% обрали варіант «важко відповісти»). Що старшими були респонденти, то менше вони в це вірили [2, с. 24; 29]. Важливо також зазначити, що 77,3% респондентів (без суттєвих регіональних відмінностей) не погоджувалися з судженням «Якби Путін увів війська в Україну, вона б зустріла їх квітами» [2, с. 47; 50].

Тому до початку воєнного стану в свідомості більшості українців не було чіткого усвідомлення настання умов війни, водночас вони не приймали російської реальності на українських територіях. Коли вторгнення таки відбулося з реальними руйнівними наслідками, це призвело до змін в суспільній свідомості сприйняття російсько-української війни і себе у ній, зокрема більш чіткої української ідентичності.

Особливості емоційного рівня самосвідомості, можна простежити у дослідженні І. Грузинської. Зокрема було визначено, що воєнний стан (зовнішній стресофактор) викликає негативні тривожно депресивні емоції та

визначається певною динамікою психоемоційного навантаження та реагування у різні дні війни: першого дня – емоційна напруга та тривожність, страх перед невідомістю, депресивні стани; при підготовці до евакуації – наростання страху, ненависті до агресора та бажання зберегти життя; при евакуації – переживання біологічного та психологічного стресу та наростання тривоги; при розміщенні в місці евакуації – незадоволенням базових потреб, депривацією сну, а подекуди тривогою, відчаєм, болем за загиблими близькими. В той же час саме на цьому етапі з'являються та посилюються заспокоєння та відчуття безпеки. Студенти, які не евакуювались, відчували на цьому етапі спустошення та гнів до зовнішніх подій [1].

Також на дієво-вольовому рівні самосвідомості простежуються певні трансформаційні зміни. Саме у вчинково-діяльнісному вимірі, на початку вторгнення суб'єктність українців зазнала травматичного впливу війни, адже «я не відповідаю за те, що зі мною відбувається, оскільки не можу передбачити, що буде за кілька хвилин, куди впаде ракета і як далі бути».

Це підтверджує Т. Титаренко, що «… отримавши воєнну травму, приблизно третина людей переживає певну розщепленість, порушення цілісності, деструктивні зміни я-ідентичності… Здатність до саморегуляції, корекції власних емоційних станів, особливо негативних, теж погіршується… На ціннісно-смисловому рівні тимчасово втрачається здатність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду; стає важче, ніж раніше, діставати задоволення від повсякденного життя. На соціально-психологічному рівні ... різко падає довіра до світу ...» [5, с. 71].

Отож в наявних українських реаліях важливим є те, що хронічна травматизація українців в умовах воєнного стану впливає на особливості їхньої самосвідомості. Ймовірним є посттравматичне зростання у вимірі сформованості самосвідомість особистості як ресурсу та однієї з ключових здатностей справлятись з ненормальними умовами та напрацьовувати нові конструктивні адаптаційні механізми. Водночас актуалізується проблема деструктивних змін у самосвідомості. Ці зміни можуть бути як кардинальними

трансформаціями (спроби втекти від гнітючої й небезпечної реальності), так фіксація й зростання попередньо дисфункційних вимірів самосвідомості, зокрема осіб з алкогольною залежністю.

1. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія.* 2022. № 21. С. 97-107. DOI: 10.18372/2411-264X.21.17096

2. Імшенецька І., Базь Л., Черниш Л. Стан суспільної свідомості в Україні напередодні повномасштабного російського вторгнення. Лютий 2022: інформаційний бюлетень. Київ: Асоціація політичних психологів України; Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України 2022. 78 с. URL: https://bit.ly/3vHe7jO (дата звернення: 20.01.2023).

3. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2020. 183 с.

4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (1). С. 1-11. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4124

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Чуйко О.М.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
*(Прикарпатський національний університет
імені василя Стефаника, Україна)*

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ: ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ

В сучасних українських реаліях війни, які супроводжуються фізичною та психологічною небезпекою і створюють умови постійного дистресу для всього населення України, актуалізується питання підтримки, збереження та розвитку життєстійкості особистості.

У військових умовах життєстійкість може допомогти особистості зберегти психологічне та фізичне здоров'я не тільки своє, а й рідних, близьких, оточуючих. Особистості, які володіють цією якістю, здатні адаптуватися до нових умов та ситуацій, швидко реагувати на непередбачувані обставини, знаходити рішення та продовжувати діяти в умовах обмежень.

Поняття життєстійкості, її розвитку привертає увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників. Так, Боннано Дж. висвітлює поняття життєстійкості як здатності індивіда пристосовуватися до важких життєвих обставин і зберігати свою психічну та фізичну стійкість в умовах негативного впливу. Автор акцентує на тому, що життєстійкість може проявлятися не тільки як здатність забезпечувати позитивний емоційний стан, але і як здатність допомагати людині зберегти свої функції і навички навіть у негативних умовах [5].

Боннано Дж. також розглядає життєстійкість як зв’язну ланку між психопатологією та благополуччям, адже вона може слугувати як захисний механізм проти розвитку психічних розладів та сприяти психологічному відновленню після стресу та травматичних подій [5].

Саутвік С. вивчає життєстійкість військових та інших фахівців, які

працюють в екстремальних умовах. Автор трактує життєстійкість як здатність людини зберігати своє психічне та фізичне здоров'я під час стресу, серйозних труднощів чи екстремальних умов. Він вбачає життєстійкість як процес, який дозволяє людині пристосовуватися до нових ситуацій, розвиватися та вирішувати проблеми [8]. Гріт Е. наголошує, що життєстійкість слід розглядати не просто як стійкість до болю і нещастя, а як здатність до адаптації та відновлення після життєвих випробувань [6] .

Більшість вітчизняних авторів при вивченні життєстійкості опираються на дослідження Мадді С. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, складних життєвих обставин, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності [7].

Ларіна Т. відмічає, що життєстійкість «це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії» [2, с.21].

Слід відмітити, що життєстійкість полягає не тільки в адаптації, а й у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах [2, с.21]. Авторки відзначають, що теоретичною основою поняття життєстійкості є ідея екзистенційної мужності, «відваги бути» П.Тілліха [2, с.24].

За Мадді С., основними складовими життєстійкості є: 1) залученість до життя - це здатність особистості знаходити в житті позитивні моменти і виклики, бути активним учасником життєвого процесу; 2) контроль - це переконання людини, що вона має достатньо ресурсів для впорядкування ситуації і здійснення позитивних змін; 3) виклик - це схильність особистості бачити у складних ситуаціях можливості для особистісного розвитку і

досягнення важливих цілей [7].

Чиханцова О.А. життєстійкість пов'язує із психологічним благополуччям особистості. Структуру життєстійкості особистості авторка розширює, додаючи до виокремлених С.Мадді контролю, залученості, прийняття ризику також і цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, мотивація самореалізації. Дані компоненти життєстійкості впливають на самодетермінацію та психологічне благополуччя особистості [4].

Саутвік С. виділяє кілька ключових аспектів життєстійкості: прийняття реалістичної оцінки ситуації і планування майбутнього; розуміння життєвих труднощів та несподіванок та прийняття невизначеності; розвиток здатності до рішучості та мотивації для досягнення мети; розвиток мережі соціальних контактів, яка надає підтримку та допомогу; розвиток здатності до позитивного сприйняття і оптимістичного погляду на життя [8].

Основними механізмами життєстійкості є: здатність оцінювати життєві зміни як менш стресові; формування мотивації до трансформаційного опанування; підвищення відповідальності щодо власного здоров'я; спрямованість на пошук соціальної підтримки [2, с.42; 7; 8]. Також при розвитку життєстійкості важливо звертати увагу на стресостійкість (резилієнтність), емоційну стійкість, психологічну стійкість, надійність особистості, толерантність до невизначеності, об'єктивність при оцінюванні життєвих труднощів.

Слід відмітити, всі дослідники відмічають, що життєстійкість є не лише вродженою рисою, може бути набута та розвинута через досвід та практику. Особливо важливо розвивати життєстійкість в умовах війни.

Відповідно до основних складових, механізмів та інших чинників життєстійкості пропонуємо деякі техніки, спрямовані на її розвиток. Слід звернути увагу на техніки, спрямовані на адекватну оцінку стресових ситуацій, розвиток здатності відмічати і позитивні чи просто інші аспекти життя. До таких технік можемо віднести ***аналіз стресових ситуацій*** (аналіз стресорів, рівня їх впливу на особистість, шляхів подолання), ***переоцінка ситуації/***

реінтерпритація (Чого мене навчає? Що я отримую? Який урок я роблю для себе?Чим може бути корисна ситуація?), ***робота із ірраціональними думками, переконаннями***. ***Рефрейминг*** як техніка зміни точки зору на подію використовується, коли клієнту видається, що у його житті все погано і полягає у пошуку виділенні конкретних труднощів та пошуку інших аспектів життя, які не є травмівними.

Мотивація до трансформаційного опанування може розвиватись на основі дослідження власних та ***оволодіння конструктивних копінг-стратегій***: спроби розв'язати проблему самостійно; пошук соціальної підтримки; зміна власних установок по відношенню до ситуації; об'єктивна оцінка ситуації; самоконтроль; прийняття відповідальності. Конструктивні стратегії долання стресу передбачають відкритість новому, готовність діяти та активність у стресової ситуації [2].

Слід розвивати емоційну стійкість, стресостійкість. На допомогу прийдуть ***техніки емоційної саморегуляції та управління стресом***: дихальні вправи, м'язевої релаксації, якоріння, оцінки стресової ситуації, медитації, майндфулнес, пошуку ресурсів та інші.

Для розвитку життєстійкості актуальним є ***формування толерантності до невизначеності*** [7; 8]. Толерантність до невизначеності включає уміння управляти ризиками й готовність ризикувати і вбачати в ризику можливості, уміння вирішувати дилеми й приймати рішення, здатність до цілепокладання й прогнозування, уміння мотивувати себе та інших у досягненні поставлених цілей, уміння керувати емоційними станами, здатність витримувати напруження кризових ситуацій і здатність знімати напруження невизначеності. Практична значимість конструкта толерантності до невизначеності полягає у забезпеченні особистості здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Формування толерантності до невизначеності може відбуватись шляхом формування soft skills сучасними тренінговими й коучинговими технологіями, які не дають готових відповідей, а діють на основі застосування прямої

коучингової комунікації, активного слухання й створення атмосфери довіри і віри у внутрішній потенціал [3]. У формуванні толерантності до неивзначеності слід виокремлювати аспекти, які належать до сфери нашого контролю. Однією з технік формування толерантності до невизначеності є ***усвідомлення зони власного контролю.*** Дана техніка полягає в аналізі наступних аспектів: що я реально контролюю у своєму житті, за що несу відповідальність; що я об'єктивно не можу контролювати у своєму житті, за що нести відповідальність; що мені допоможе прийняти та відпустити те, що я не можу контролювати та нести за це відповідальність.

Складовою життєстійкості є цілепокладання [6; 7; 8]. У темі ***постановки та досягнення цілей*** ефективно працюють коучингові техніки (SMART, GROW, CLEAR, PURE, VALOR, «Колесо балансу», логічних рівнів, тайм-менеджменту та інші). У кризові періоди особистості варто зосереджуватись на визначенні намірів, постановці тактичних цілей та формуванні стратегій виходу із кризової ситуації.

При розвитку життєстійкості велика увагу звертається на ***підтримку здоров'я, зокрема фізичного*** [6; 7; 8]. Мовиться про важливість виконувати фізичні вправи, займатись фізичною активністю, дотримуватись збалансованого харчування, відпочивати, збалансувати режим дня та сон тощо.

Для розвитку стресостійкості, підтримки здоров'я у широкому розумінні актуалізуються техніки ***пошуку чи відновлення ресурсів*** («карта ресурсів», пошук ресурсів за балансною моделлю Н.Пезешкіана, модель BASIC PH, медитація, майндфулнес та інші). У кризові періоди життя варто спочатку зосередити увагу на ***віднайденні точок опори особистості*** (основні переконання, цінності, соціальні ролі та інше, що виступає для клієнта опорою, підтримкою).

Життєстійкість особистості підтримується спрямованістю на ***пошук соціальної підтримки*** - розвитку соціальних контактів, збільшенню соціальних взаємодій, участі у соціальних заходах, включеності у соціальну активність, що допоможе зменшити стресову вразливість та збільшити резервні можливості

для пристосування до труднощів [2; 5; 6; 7; 8]. До соціальної підтримки у кризових періодах варто додати участь у групах самодопомоги та взаємопідтримки. Учасники розуміють одне одного завдяки тому, що перебувають у подібних соціальних обставинах і зіштовхуються з подібними проблемами. Цей принцип самодопомоги реалізується у межах підходу «рівний — рівному», який дозволяє учасникам груп самодопомоги розбудовувати атмосферу довіри та взаєморозуміння. Учасників таких груп об'єднує бажання взаємно надавати й отримувати підтримку, щоб подолати власні проблеми [1].

Отже, життєстійкість особистості спрямована як на адаптацію до складних життєвих обставин, подій, так і на саморозвиток, самореалізацію. Можна виокремити основні напрями розвитку життєстійкості, кожен з яких передбачає використання певних психотехнік: здатність оцінювати життєві зміни як менш стресові; формування мотивації трансформаційного опанування; розвиток стресостійкості, емоційної стійкості; розвиток толерантності до невизначеності; цілепокладання; відповідальність за власне здоров'я; пошук точок опори, відновлення ресурсів; пошук соціальної підтримки та розширення соціальних контактів. Під час війни важливо проводити психоедукацію з метою поширення технік самодопомоги для розвитку життєстійкості особистості.

1. Групи самодопомоги: посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД./ Данилів Т. І., Дибайло В. Д., Мартинова Ю. Я., Маслич Б. В., Полякова К. О., Старовойтенко О. І. Київ, 2021. с. 17-30

2. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Бібліотечка соціального працівника. К. : Марич, 2009. 104 с.

3. Федоришин Г.М., Чуйко О.М. Формування толерантності до невизначеності як складова професійної підготовки майбутніх психологів в умовах євроінтеграції. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С.110-117. DOI https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.15

4. Чиханцева О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* Вип.17 (5). Інститут психології імені Д.С.Костюка НАПН України. 2017. С. 142-150

5. Bonnano, G. A. Resilience: A Conceptual Bridge between Psychopathology and

Wellness. *Journal of Traumatic Stress*, 19(5), 2006. P.655-666.
6. Greitens, E. Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life. Mariner Books. 2018. 320p.
7. Maddi, S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 2004. P.279-298.
8. Southwick, S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 2012. Broadway Books. 368p.

Шимон М.
магістрантка ОП "Психологія"
(Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ

Сучасне суспільство пронизане гендерними стереотипами, які впливають на дітей та підлітків і часто цей вплив є не зовсім позитивним, оскільки процес соціалізації з багатством різноманітних гендерних стереотипів може дезорієнтувати і серйозно деформувати особистісний розвиток і міжособистісну взаємодію підлітків. Таким чином обдаровані дівчата змушені, у разі вибору нетрадиційної майбутньої професійної сфери для самореалізації, протистояти гендерним стереотипам, поширеним у суспільстві, тиску старшого покоління, найближчого оточення. Така ж ситуація з юнаками, у разі вибору професій, що традиційно належать до «жіночих», вони будуть змушені долати негативну думку соціуму.

Мета — здійснити теоретичний аналіз впливу гендерних стереотипів на професійне самовизначення підлітків.

Професійне самовизначення особистості – це тривалий суб'єктивно об'єктивний процес, що характеризується поетапним розвитком узгодження професійно-психологічних можливостей людини зі змістом та вимогами

професії на ринку праці, що відображає соціальний розвиток особистості, її потреби у самоактуалізації та самореалізації [4].

Гендерні стереотипи – це культурні уявлення, нав’язані суспільству роками і навіть століттями про те, якими мають бути чоловіки та жінки Гендерні стереотипи розглядаються сучасними дослідниками (О. А. Дніпровою, Т. В. Єрмолаєвою, Н. О. Черняк) у вигляді соціально конструйованих категорій «маскулінності» та «фемінінності», які мають різні підтвердження та прояви, залежно від статі, поведінки, різних розподілів чоловіків і жінок всередині соціальних ролей і супроводжуються підтримкою психологічних потреб людини поводитися в соціально бажаній манері і відчувати себе впевнено та несуперечливо.

Такий розгляд гендерних стереотипів дозволяє: підкреслити їх конструювання соціумом; показує їх змістовну характеристику; визначає їх роль у формуванні особистісної ідентичності людини; включає культурно-символічний контекст їхнього розгляду.

На думку психологів О. І. Бондарчук, Д. Я. В. А. Семиченка та інших, конструювання ґендерних компонентів особистості триває впродовж усього періоду дитинства. При цьому чоловіча стать має кращі позиції у більшості сучасних суспільств.

Основними чинниками, що сприяють становленню гендерних стереотипів, є сім'я та найближче оточення дитини, освітні установи, засоби масової інформації тощо.

Особливий тиск близькі дорослі чинять на хлопчиків, спонукаючи їх суворо дотримуватися гендерних ролей. Дослідники виділяють значні відмінності у поводженні з дітьми різної статі. Так у хлопчиків формують незалежність, активність, самостійність, а у дівчаток – емоційну чуйність, дбайливість, ніжність. Слід зазначити, що найчастіше батьки та оточуючі дитину люди самі не усвідомлюють відмінностей у своєму поводженні з дітьми різної статі.

У шкільному віці зберігається, а в деякі вікові періоди і посилюється асиметрія ґендерної соціалізації. Дослідники С. Бем, І. А. Жеребкіна, підкреслюють, що всі освітні установи слідують традиційній ієрархічній системі гендерних ролей у суспільстві завдяки змісту, організації, формам виховання та навчання, вибору предметів, статевій сегрегації дівчат і хлопців за певними предметами та профілями, а також через розподіл доручень і міжособистісне спілкування між вчителем та учнем. Ці виміри в реалізації освітнього процесу є не лише яскравим відображенням гендерних стереотипів під час процесу соціалізації, але й постійним підтриманням гендерної нерівності, оскільки віддається перевага чоловічому й домінантному та недооцінюється жіноче та нетипове.

Для українського суспільства серед масиву шкільних предметів найважливішими для хлопців є математика, фізика, фізкультура, комп'ютерні технології, а для дівчат – література та історія, мови, етика, психологія сімейного життя.

Крім того, наприклад, у школах на уроках праці закріплюються стереотипи «жіночої» та «чоловічої» домашньої роботи. Існує негласне, як наголошують О. І. Бондарчук, Т. В. Говорун, ділення дисциплін на «чоловічі» та жіночі». Подібний поділ формує певні «очікування», відповідно до яких хлопчики та дівчатка обирають свою майбутню професію: дівчатка орієнтуються на гуманітарний профіль, а хлопчики – на технічні, прикладні спеціальності.

Яремчук О. підкреслює, що стереотипне зображення чоловіків як активних і успішних, а жінок як невидимок, пасивних, маргінальних і залежних відтворюється у навчальних матеріалах та спеціалізованих джерелах на рівні середньої спеціальної та вищої освіти.

Наслідками такої асиметричної репрезентації жінок та чоловіків у навчальних матеріалах є: визначення чоловіка як стандарту в сучасному суспільстві; виділення більшої значущості чоловіків у суспільстві та культурі; обмеження знань учнів про культурний внесок жінок в історію розвитку

людства; заохочення чоловіків на досягнення, боротьбу, конкуренцію, а жінок на сім'ю, ведення домашнього господарства.

Сексизм у шкільних підручниках та статеворольові стереотипи вчителів, що орієнтуються на патріархальні погляди щодо призначення чоловіків та жінок у суспільстві, породжують не лише внутрішні конфлікти в обдарованих дітей, а й мають великий вплив на формування ціннісних орієнтацій всіх учнів. Прийнято вважати, що фемінізація педагогічної професії обертається проблемою переважно для хлопчиків. Насправді ж, на думку сучасних дослідників, це проблема дітей обох статей, що ускладнює процеси формування самосвідомості, самореалізації та подальшого самовизначення хлопчиків і дівчаток [2].

Гендерні стереотипи відіграють важливу роль у суспільних відносинах, здійснюють істотний вплив на вибір життєвої стратегії та професійне самовизначення кожної людини. До старших класів школи діти мають власне уявлення про поле, особливості поведінки чоловіків і жінок, своєрідність їх соціальних ролей, які формуються під впливом гендерних стереотипів реалізованих сім'єю, найближчим оточенням, освітніми установами. Дослідження показують, що більшість юнаків і дівчат виділяють типово жіночі та чоловічі професії. При цьому професії зі сфери управління одностайно ставляться ними до чоловічих професій. Слід зазначити, що існує тенденція до універсалізації поведінки чоловіка у трудовій сфері, так чоловіки, на думку дівчат і юнаків, можуть займатися «жіночими» професіями без шкоди для їх особистісного розвитку [1].

Цікавим є той факт, що гендерні стереотипи юнаків мають тенденцію до розширення чоловічих професійних ролей за рахунок «жіночих» професій. Тоді як гендерні стереотипи дівчат мають більш традиційний вигляд під тиском контролю з боку суспільства, однолітків протилежної статі.

Дослідження С. Максименко підтверджує, що в дійсності професійні та кар'єрні установки жінок залишаються поки що на рівні прагнень і рідко реалізуються. Аналіз результатів дослідження С. Максименко дозволяє зробити

висновок, що реальні відносини у трудовій сфері чоловіків і жінок, що відображають традиційні гендерні стереотипи суспільства, є стримуючим фактором для зміни гендерних стереотипів молоді. Існуючі моделі відносин у трудовій діяльності, що підтримуються гендерними стереотипами, безпосередньо пов'язані з таким феноменом, що існує в соціальній реальності, як ґендерна сегрегація, що виявляється в асиметричному розподілі чоловіків і жінок, причому не лише на посадовому рівні, а також галузевому та професійному [3].

Висновки. Саме тому вивчення впливу гендерних стереотипів сучасних підлітків на вибір життєвої стратегії та майбутньої професійної діяльності є настільки важливим та актуальним. Здійснюючи вибір майбутньої професії, молоді люди не усвідомлено в тій чи іншій мірі реалізують гендерні стереотипи, що формуються на попередніх етапах розвитку різними соціальними інститутами.

Таким чином, щоб створити сприятливі умови для зростання можливостей самореалізації особистості, сучасне українське суспільство має подбати про переосмислення традиційних культурних обмежень щодо розвитку потенціалу особистості залежно від статі та звернути увагу на проблему ґендерної асиметрії, що зберігається, у тому числі, у сфері професійного навчання.

1. Дніпрова О.А., Єрмолаєва Т.В., Черняк Н.О. Гендерні стереотипи та вибір професії. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. – 2018. – № 2 (16). – С. 46-51.
2. Логвінова Д. В. Вплив гендерних установок на статеворольове самовизначення старших підлітків : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Слов'янський держ. педагогічний ун-т. — Х., 2007. — 285 арк.
3. Особливості професійного самовизначення старшокласників у контексті мотиваційних впливів та гендерних стереотипів. На урок. URL: https://naurok.com.ua/robota-dlya-uchasti-v-man-osoblivosti-profesiyno-samoviznachennya-starshoklasnikiv-u-konteksti-motivaciynih-vpliviv-ta-gendernih-stereotipiv-164669.html
4. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: навч. посіб. К.: Кондор, 2015. 206 с.

5. Щотка О.П. *Гендерна психологія : навч. посіб. : курс лекцій та практикум / Оксана Петрівна Щотка ; Ніжин. держ. ун-т ім. М. Гоголя. – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. – 358 с. : іл., табл.*
6. Чуйко О., Куравська Н. Гендер і кар'єра : навчальний посібник / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ. Видавець Супрун В.П., 2019. 364с.

Щотка О.П.,

доцент кафедри педагогіки, початкової освіти,
психології та менеджменту,
кандидат психологічних наук, доцент
(Ніжинський державний університет ім. Миколи Гоголя, Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ В ОСОБИСТОСТІ ПІД ДІЄЮ СТРЕСОРІВ ВІЙНИ

Вступ. Більшість людей, що пережили травмівні події, демонструють здатність до відновлення, віднаходять ресурси для зростання Однак, механізми успішної адаптації особистості до стресу або її зростання в наслідок травмівних подій досліджуються психологами менш активно, порівняно з негативними наслідками, зокрема ПТСР. Особистісні надбання після травмівної події стали предметом вивчення лише наприкінці 90-х років минулого століття Joseph (1993) та Tedeschi, & Calhoun (1996), яким вдалося вперше обґрунтувати, що крім втрати, болі та страждання, людина від травматичного досвіду може мати позитивні наслідки. Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, коли розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує рівень, який був до того, як у житті людини виникла криза. R.G.Tedeschi & L.G.Calhoun (2004) окреслені 6 напрямів змін внаслідок позитивної переробки травми: підвищення цінності життя, збагачення духовного життя, зростання цінності відносин, зростання почуття особистої сили; зміна життєвих пріоритетів. У випадку

посттравматичного росту ми маємо справу з трансформаційними процесами в особистості, з перетвореннями в системі її життєвих цінностей, переваг, образу себе та світу.

В Україні шлях особистого зростання після травми війни став предметом всебічного вивчення зразу після початку військових дій росії проти нашої країни в 2014 році, що знайшло відображення працях В.Климчука, Т.Титаренко, В. Панка та ін. Переважна більшість емпіричних досліджень посттравматичного зростання сфокусована на пошуку його чинників. На наш погляд, дослідження особистісних ресурсів опанування складними обставинами життя є вкрай важливим, оскільки дозволяє працювати на упередження дезадаптацій внаслідок травматизації.

Метою нашого дослідження є з'ясувати напрями особистісних трансформацій внаслідок хронічної дії стресорів війни, а також міру пов'язаності трансформаційних процесів та процесів відновлення в структурі переживання особистістю травмівних подій.

Методи та організація дослідження. Використано комплекс психодіагностичних методик: Госпітальна шкала тривоги і депресії (Zigmond & Snaith, 1983); Шкала задоволеності життям (Diener, Emmons & Larsen, 1985); Шкала посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 1996); адаптація Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). В емпіричному дослідженні було застосовано якісні методи дослідження (наративне інтерв'ю «Вплив стресу війни на ваше життя»). Зібраний якісний матеріал підлягав контент-аналізу за заздалегідь визначеними критеріями. Для статистичної обробки даних було застосовано кореляційний аналіз методом Пірсона.

Вибірка дослідження: дорослі мешканці регіону, вибірка пропорційно укладена за гендерним та віковим складом. Дослідження проводилось дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування. Дослідження мало дві хвилі: квітень-травень 2022 року після деокупації регіону та листопад-грудень під час повторюваних масованих ракетних атак по усій Україні. Загальний обсяг вибірки – 166 осіб.

Результати дослідження. Контент-аналіз оповідей респондентів вивив головні стресори війни – це травмівні події, що несуть загрози життю своєму та близьких, пов'язані із втратою «безпечної картини світу», втратою близьких людей та знайомих, вимушене переселення. Однак, більшість респондентів зміни спричинені війною визначають як ситуативні: тимчасово змінилися пріоритети, ставлення до окремих людей, але не цінності. Однак, близько третини респондентів констатували, що війна докорінно їх змінила, змусила по-новому поглянути на себе, інших, діяльність, майбутнє. Виділено чотири типи наративів змін на основі емоційної модальності оповіді та глибини переосмислення: трагедія («Все моє життя змито в унітаз»), драма («Гроші, заради яких я багато працювала, виявились не важливими папірцями», «Прийшло реальне усвідомлення того, що можу не встигнути зробити щось важливе»), мелодрама («Усвідомила цінність відносин, сім'ї, хто є справжній друг») та короткометражний триллер («Спочатку я була в шоці, а потім все повернулось де було»).

Психодіагностика посттравматичного зростання на початку війни виявила домінування середнього рівня особистісних перетворень у напрямах «ставлення до у інших», «нові можливості» та «сила особистості». Високий рівень змін, внаслідок війни в Україні, було зафіксовано по факторах: «духовні зміни», «підвищення цінності життя» особистості. Повторне дослідження через півроку не показало суттєвих розбіжностей індексу посттравматичного зростання. Як і раніше, майже половина опитаних зазначають зміни в бік більшої духовності та цінності життя. Однак, помічено, що хронічна дія стресорів війни спонукала до дії процеси переоцінки в бік підсилення здатності особистості впливати на власне життя, відрізняти контрольовані та неконтрольовані речі. Стабільно низькою залишається позитивна переінтерпетація особистістю своїх ресурсів, що виявляє фактор «Сила особистості».

Дослідження взаємозв'язку між показниками посттравматичного зростання та показниками адаптації особистості, психоемоційної стабільності показало наступне: існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між

інтегральним індексом посттравматичного зростання (0,25, p<0,05); факторами: «Зростання цінності відносин» (0,30, p<0,05) та «Зростання цінності життя» (0, 37, p<0,01) із задоволеністю життям. Разом з тим, не виявлено значущого зв'язку між постравматичним зростанням та психоемоційною стабільністю особистості.

Висновки. Емпірично з'ясовано, що основними напрямами зростання особистості внаслідок дії стресорів війни, є усвідомлення більшої цінності життя, переорієнтація на духовні цінності, а з часом і відкриття нових можливостей в собі. Відсутність тісного зв'язку між психоемоційною стабільністю, задоволеністю життям та посттравматичним зростанням, дозволяє говорити про те, що постратавматичне зростання є глибокою переробкою болю та прийняттям зміненої реальності, не є синонім благополуччя, не приводить автоматично до гарного настрою та щастя. Однак, респонденти, що задоволені життям, мають інтенцію розглядати труднощі війни як поштовх до зростання, особливо у сфері соціальних відносин та щодо наповнення свого життя важливими речами.

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996), The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
2. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquairy*, 15 (1),1–18.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка.

Цюняк О.П.,
професор кафедри початкової освіти,
доктор педагогічних наук, професор
(Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Людина, що не знає нічого, може навчитися,
справа тільки в тому,
щоб запалити в ній бажання вчитися.
Д. Дідро

Основою успішного розвитку українського суспільства, становлення й укріплення державності є якісна освіта, що вимагає нового підходу до підготовки конкурентоспроможного на ринку праці фахівця.

З початку повномасштабної війни, яка триває рік на території України, викладачі та вчителі впевнено тримають оборону на освітньому фронті. Навчання в умовах війни стало викликом для усіх учасників освітнього процесу та справжнім випробуванням для закладів освіти, які дають змогу молоді отримувати не лише знання, а й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до української спільноти.

Відомо, що війна є потужним чинником стресу, а більшість українців унаслідок російської агресії відчувають тривожність, роздратованість, втому, пригніченість, страх, пов'язаний із загрозою втрати життя – свого та близьких, нездатність зосередитися на роботі чи навчанні. Війна викликає відчуття безпорадності, незахищеності, спричиняє появу хронічних стресових розладів, впливає на мислення особистості та її ставлення до світу.

Як показує досвід, викладачі та студенти більше уваги звертають на підтримку і нормалізацію психічного стану, ніж на академічні успіхи. Варто зазначити, що мотивація до навчання у здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання не була на високому рівні. Окрім того, стресова

ситуація, повітряні тривоги, перебування в бомбосховищах, окупація, можливі переїзди до інших міст та країн ще більше вплинули на навчальну мотивацію молоді. Тому виникає необхідність визначити шляхи формування успішної мотивації до навчання студентів у закладах вищої освіти у період війни.

У психологічному словнику [4] зазначається, що *мотив* є спонукальною причиною дій та вчинків людини, зумовлених об'єктивними потребами. Пізнавальні мотиви є основою навчальної мотивації і проявляються у зацікавленості особистості навчальними дисциплінами, а соціальні мотиви відображають процес навчання як можливість спілкуватися із людьми однієї спеціальності.

Погоджуємося із думкою S. Edgar [5], що мотивації студентів до навчання не надається важливого значення, хоча цей чинник впливає на успішність та бажання студентів навчатись в університеті чи коледжі. Однак, потрібно визначити метод навчання, який сприятиме організації внутрішньої активності суб'єктів учіння та забезпечить необхідні умови формування інших мотивів, які допоможуть успішно адаптуватися до мінливих умов суспільства та майбутньої професійної діяльності.

Нами проведено експеримент на базі педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів. У запропонованому опитувальнику містилися такі питання: *«Чи маєте ви можливість навчатися?», «Які емоційні переживання турбують вас?», «Які чинники спонукали вас навчатися у час воєнної агресії», «Чи навчаєтеся ви, перебуваючи за кордоном, або в іншому місті», «Як ви охарактеризуєте рівень якості знань, отриманих під час дистанційного навчання».*

На запитання *«Чи маєте ви можливість навчатися?» 70%* респондентів зазначили, що мають все необхідне для навчання. 25% відповіли, що важко зосередитися на навчальній діяльності, а 5% досліджуваних не мають необхідного матеріально-технічного забезпечення та доступу до мережі Інтернет.

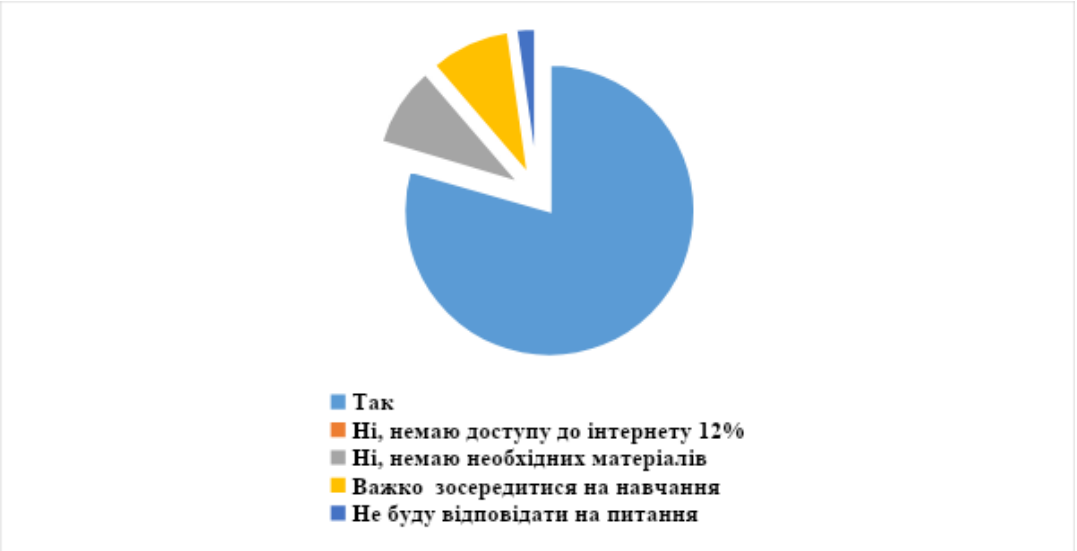

Рис. 1. Розподіл відповідей на питання
«Чи маєте ви можливість навчатися ?»

Відповідаючи на запитання про *власні емоційні переживання*, респонденти вказували на відчуття занепокоєння за безпеку та життя рідних (50%), відчуття напруги (45%), тривогу (55%). Водночас, виокремлюючи часте переживання негативних емоцій 45% опитаних давно не згадували про почуття безтурботності, безжурності, 30 % − впевненості. Багато респондентів звертали увагу на переживання і невпевненість щодо власного майбутнього, сімейного побуту, реалізації задуманого. Зокрема, учасники опитування висловлювали занепокоєння своїм помешканням − чи ціле та безпечне буде воно після війни. Також респонденти виявляли стурбованість щодо власної зайнятості − чи зможуть вони відновити навчання у своїх закладах освіти.

Студенти, відповідаючи на запитання *«Які чинники спонукали вас навчатися у час воєнної агресії»* стверджують, що мотивують до навчання батьки, викладачі; наявність стипендії тощо. Щодо рівня якості знань, то респонденти зазначили, що у період війни різко знизився.

Аналіз анкетування показав, що відбулося зниження рівня мотивації до навчання, спричинене такими факторами, як небажання навчатись, емоційно важка воєнна ситуація, відсутність інтернету, матеріально-технічної бази. Однак, багато респондентів переконані, що саме навчання їм допомогло

відволіктися від реалій сучасності, мотивувало жити, працювати, волонтерити.

Найцінніше для здобувачів вищої освіти під час війни – це розуміюча взаємодія, спілкування. Вони постійно прагнуть, щоб їх почули та побачили. Тому для стимулювання розумової діяльності обов‘язково потрібно давати змогу виговоритись. Важливо викладачу пам’ятати, що мотивація в мозку виникає від двох стимулів: нагороди та небезпеки. Нагорода – це те, що викликає в нас позитивні емоції. А небезпека – те, що викликає страх.

З метою підвищення мотивації до навчання необхідно розробити систему заходів, які реалізовуватимуться в умовах воєнного стану. Це робота з формування та комплектування академічних груп, ритуал «Посвята у студенти», виступи викладачів у групах, бесіди з психологом тощо. Важливе значення має проведення культурних заходів – тематичні вечори, спортивні змагання, творчі конкурси. Деякі з цих заходів можна проводити онлайн. Підвищити мотивацію до навчання допоможе оптимізація навчального процесу за допомогою різноманітних інформаційно-комунікативних технологій та організація ефективної системи оцінювання. При цьому необхідно враховувати особливості особистості здобувачів вищої освіти. На жаль, вирішити питання забезпечення потрібним обладнанням та доступом до інтернету студентів та викладачів, які залишаються на тимчасово окупованих територіях, проблематично. Разом з тим, в регіонах, де тривалий час відбувалися активні бойові дії, необхідне відновлення зв’язку, інтернету та іншої е-інфраструктури. Необхідна розробка та реалізація державних програм, спрямованих на забезпечення комп’ютерним обладнанням студентів та викладачів, які опинилися в складних умовах, в тому числі, із залученням міжнародних організацій [3, 185−192].

Таким чином, із вище зазначеного можемо зробити висновок, що формування мотивації до навчання студентів повинно забезпечуватися і викладачами, і саморозвитком здобувачів вищої освіти. Мотивація досягнення успіху визначає любов і захоплення роботою, процесом навчання. Студенти повинні виявляти ініціативу, створювати творчу пізнавальну атмосферу, бажання продемонструвати свої реальні й можливі досягнення. Варто

пам’ятати, що всі війни завершуються, тож молодь повинна намагатися заглядати в майбутнє. Не варто сприймати воєнний стан як довгі канікули. Успішна соціальна адаптація до освітнього процесу в умовах воєнного стану забезпечує подальший розвиток студента як особистості та майбутнього професіонала. Наш фронт – це навчання, бо ми маємо ставати кращими, розумнішими і згодом відбудовувати нашу країну.

1. Бесіди щодо психологічної підтримки здобувачів освіти під час воєнного стану. studlifeod.ontu.edu.ua, 2022. URL:https://studlifeod.ontu.edu.ua/2022/03/24/24032022_1/ 2.
2. Де навчатися під час війни? Поради школярам і студентам. zn.ua, 2022. URL:https://zn.ua/ukr/EDUCATION/ de-navchatisja-pid-chas-vijni-poradi-shkoljaram-i-studentam.html.
3. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 52, том 2, 2022, 185−192.
4. Синявський В., Сергєєнкова О. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007.
5. Edgar, S., Carr, S.E., Connaughton, J., & Celenza, A. Student motivation to learn: is self-belief the key to transition and first year performance in an undergraduate health professions program. BMC Medical Education. 2019.

Ямполець Т.С.
магістрант ОП «Психологія»
(Прикарпатський національний університету імені Василя Стефаника, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. В наш час не легко знайти людину юнацького віку, котра б не переживала особистісні кризи. Чи можна не звертатися до психолога, або хоча б полегшити власні переживання та проблеми? Чи можна самому допомогти собі у кризі? Спробуємо дати відповіді на ці запитання.

Особистісна криза - стан, що періодично виникає у будь-якої людини, незалежно від її віку, соціального статусу та життєвих обставин. Відчуття власної непридатності, внутрішня порожнеча, безглуздість вчинків та негативні емоції - це явні ознаки появи кризи. У такому стані людина не здатна розвиватися, вона стає психологічно нестійкою, оскільки перебуває у повній дисгармонії з власними думками та емоціями.

Найважчу особистісну кризу переживають юнаки. Це зумовлено тим, що у період юності особа переживає стадію дорослішання. На цій стадії молода людина часто переживає гормональні «гірки», стає дратівливою, максималізує ситуації та не може у повній мірі об'єктивно дивитися на речі [1]. Це лише ускладнює процес протікання особистісної кризи, що може спричинити до погіршення стану особи, а в окремих випадках привести до летальних випадків, тобто самогубства.

Юнацький вік є не простим з об'єктивних причин, описаних вище. Однак бувають додаткові ненормативні ситуації (події) або/та причини ускладнення кризи:

- переїзд;
- нерозділене кохання;
- смерть близької людини;
- булінг;
- самотність;
- непорозуміння з батьками;
- відсутність інтересів, захоплень;
- шкідливі звички;
- погана успішність у закладах освіти та ін.

Отже, причинами особистісної кризи є різноманітні критичні ситуації або події, серед яких можуть бути й не надто складні, напр., переїзд в межах країни з метою навчання. Та варто зазначити, що кожна така ситуація може дати поштовх до серйозніших наслідків. Наведемо приклад труднощів, які може переживати юнак, котрий переїхав до іншого, сусіднього міста:

- нове оточення;
- нове місце перебування;
- проблеми адаптації;
- проблеми комунікації з новими людьми;
- невизначеність у певних сферах;
- розрив неміцних контактів та ін.

Перерахований вище список є неповним. Проаналізуємо його детальніше:

- нове оточення характеризується зміною сталого й звичного минулого оточення, до якого входять одногрупники, друзі, шлюбний партнер, знайомі і т д. Юнаку буде важко замінити своє оточення швидко. Для цього необхідні деякі риси: комунікабельність, товариськість, допитливість, а також впевненість. Й поки триватиме формування нового оточення й відгалуження старого, юнак буде почувати себе самотнім, а отже емоційно подавленим. Також це може розвинути комплекси;
- нове місце перебування. Сюди можна віднести новий будинок/квартиру, а також кімнату, у якій житиме юнак. Насправді це також є значимим чинником. Якщо у юнака у минулому були більш комфортні умови проживання, то звикати до нових скоріш за все буде важче. А це призведе до емоційної напруженості і відчуття «чужинця» у новому місці проживання;
- проблеми адаптації. Людина адаптивна і може звикнути, практично, до будь яких умов. Можна припустити, що юнак з села адаптується до міських умов, але це не відбудеться миттєво. На це необхідний час та зусилля. Відповідно, під час адаптаційного періоду юнак буде відчувати напруження та стрес;
- проблеми комунікації з новими людьми. Не кожен володіє навичками комунікації, тому їх відсутність може призвести до надмірної сором'язливості й дефіциту спілкування. Поки триватиме заміна нового оточення й відгалуження старого, юнак буде почувати себе самотнім, а отже емоційно подавленим;

- невизначеність у певних сферах. Невизначеність може стосуватися як особистого життя, так і громадського. Юнак у новий ситуації ставить собі різні запитання: «Чи будуть у мене такі ж хороші друзі, як і в минулому?», «Якими будуть викладачі у цьому новому навчальному закладі?», «Чи зможу я знайти у цьому місті роботу?» тощо. Людині притаманно боятись чогось незвіданого, невідомого, а там де страх - там і стрес;
- розрив слабких контактів. У юнаків зазвичай є доволі широке коло спілкування, у котре входять знайомі, одногрупники, товариші, друзі. Не всі ці контакти є міцними й навряд чи збережуться на новому місці, що гарантовано призведе до їх розриву. Отож юнак відчуватиме себе самотньо. На створення нового коло спілкування необхідний час.

Проаналізувавши, здавалося би просту життєву ситуацію, ми помітили, які можуть бути психологічні труднощі у молодої людини. І щоб з ними впоратися, вона може звернутися до фахівця, або ж самостійно підтримати себе. Для цього необхідні мотивація й «інструменти» долання цих труднощів. Дієвими й науково обґрунтованими «інструментами» психологічної самодопомоги є методи КПТ.

Когнітивно-поведінкова терапія - це один з психотерапевтичних напрямів, заснований на наукових принципах, і дослідження якого показали ефективність у широкому діапазоні питань [2]. КПТ зосереджується на тому, як думки, переконання та ставлення впливають на емоції та поведінку, і допомагає набути навичок, необхідних для вирішення різноманітних психологічних труднощів. Він поєднує в собі когнітивну терапію (дослідження думок) і поведінкову терапію (дослідження поведінки).

КПТ базується на ідеї про те, що ставлення до ситуації впливає на почуття і поведінку. Наприклад, якщо ви інтерпретуєте ситуацію негативно, у вас можуть виникнути негативні емоції, які можуть змусити вас поводитися певним чином. Негативні моделі мислення можуть сформуватися ще в дитинстві. Наприклад, якщо ви не отримували достатньо уваги чи похвали від батьків, вчителів у школі, ви можете подумати: «Я нікому не потрібний, я недостатньо

хороший». Згодом ви можете почати вірити цим припущенням, і коли ви подорослішаєте, ці негативні думки стануть автоматичними. Такий спосіб мислення може вплинути на ваше самопочуття на роботі, в коледжі чи в житті загалом [3].

У КПТ ви працюватимете з терапевтом, щоб виявити та позбутися будь-яких моделей негативного мислення та поведінки, які можуть спричиняти вам труднощі. У свою чергу, це може змінити ваш підхід до ситуації та дасть можливість змінити свою поведінку в майбутньому. Ви можете зосередитися на тому, що відбувається у вашому житті зараз, але ви також можете озирнутися на своє минуле і подумати про те, як ваш минулий досвід впливає на те, як ви бачите світ.

Висновки. Не кожному юнаку може підійти психологічна самодопомога з допомогою «інструментів» КПТ. Підбір методів є доволі індивідуальним. Однак самодопомога як спосіб долання кризи спонукає та вчить юнака брати відповідальність за своє життя та за свій стан, не перекладаючи цю відповідальність на сторонню людину. Також допомагає юнаку пізнати себе та розвинути дисципліну й самоконтроль, завдяки чому самооцінка зросте в рази, тому що він сам здолав свої проблеми. Це також може спонукати до нових звершень у житті. Найважча робота – це робота над самим собою.

1. Erikson Erik H. Identity, youth, and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.
2. Burns David D. Feeling good: the new mood therapy. William Morrow and Company, 1980.
3. Beck Judith S..Cognitive behaviour therapy: basics and beyond. New York: The guildfor press, 1995.

Яремчук І. І.
магістрантка ОП “Психологія”
(*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кожна людина, як особистість, є унікальною та неповторною. Сам процес формування особистості є надзвичайно важливим, як для самої людини, так і для суспільства загалом. У формуванні особистості важливу роль відіграє процес самопізнання - вивчення своїх психічних та фізичних особливостей, осмислення самого себе. Також важливою для людини є її самооцінка - психологічне і емоційне відчуття себе, віра в себе, оцінювання самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

Основним чинником, який формує вищезгадані поняття є “Я-концепція”.

“Поняття «Я-концепції» виникло у 1950 році у руслі гуманістичної психології, представники якої є Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та ін., які, на відміну від інших, прагнули до розгляду цілісного людського «Я» і його особистісного самовизначення мікросоціуму.

Значний вплив на встановлення цього поняття здійснили також такі вчені як: Ч. Кулі, Дж. Мід і Е. Еріксон. Однак перші теоретичні розробки в області я-концепції належать У. Джеймсу, який розділив глобальне особистісне Я він розглядає як первинне утворення, в якому поєднується Я-усвідомлююче і Я-як об’єкт.” “Це дві сторони одного цілого, вони завжди існують узгоджено. Одна з них являє собою чистий досвід (Я-усвідомлююче), а друга – зміст цього досвіду (Я-як об’єкт). На думку вченого, Я-як об’єкт охоплює все, що можна назвати своїм. За цим критерієм він виділяє чотири складові: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я та фізичне Я.”

Найбільш повне відображення Я-концепція одержала в книзі Р. Бернса «Розвиток Я-концепції і виховання» (1986).

Таким чином, Я-концепція - це динамічна система уявлень людини про саму себе, вона включає усвідомлення власних фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку та суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на особистість зовнішніх факторів. Формується під впливом досвіду кожної особистості. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом. Вона буває позитивна або негативна.

“Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, припустив, що Я-концепція включає три компоненти:

Самоімідж – це те, як ми бачимо себе. Уявлення про себе включає те, що ми знаємо про себе фізично (наприклад, каштанове волосся, блакитні очі, високий зріст), наші соціальні ролі (наприклад, дружина, брат, садівник) і наші риси особистості (наприклад, комунікабельність, серйозність, доброта).

Уявлення про себе не завжди збігаються з реальністю. Деякі люди мають завищене сприйняття однієї чи кількох своїх характеристик. Це завищене сприйняття може бути позитивним або негативним, і людина може мати більш позитивний погляд на певні аспекти себе та більш негативний на інших.

Самооцінка - це цінність, яку ми надаємо собі. Індивідуальний рівень самооцінки залежить від того, як ми себе оцінюємо. Ці оцінки включають наші особисті порівняння з іншими, а також реакцію інших на нас.

Коли ми порівнюємо себе з іншими і виявляємо, що ми в чомусь кращі за інших і/або, що люди схвально реагують на те, що ми робимо, наша самооцінка в цій сфері зростає. З іншого боку, коли ми порівнюємо себе з іншими й виявляємо, що не настільки успішні в певній сфері та/або люди негативно реагують на те, що ми робимо, наша самооцінка знижується. Ми можемо мати високу самооцінку в одних сферах («Я хороший студент») і водночас мати негативну самооцінку в інших («Мене не люблять»).

Ідеальне Я - це те, ким би ми хотіли бути. Часто існує різниця між уявленнями про себе та ідеальним я. Ця невідповідність може негативно вплинути на самооцінку.”

“Узгодженість між Я-образом та ідеальним Я означає, що між ними існує достатня кількість збігів. Хоча важко, якщо не неможливо, досягти ідеальної конгруентності, більша конгруентність уможливить самоактуалізацію. Невідповідність між Я-образом та ідеальним Я означає, що існує розбіжність між самим собою та його досвідом, що призводить до внутрішньої плутанини (або когнітивного дисонансу), що перешкоджає самоактуалізації.”

Формування Я-концепції найактуальнішим є саме в юнацькому віці.

“Загалом юність — це період стабілізації особистості, формування системи стійких поглядів на світ та своє місце в ньому, особистісного та професійного самовизначення...” [1]

Виділяють 4 основних варіанти становлення ідентичності у юнацькому віці;

1. Зумовленість: юнаки уже беруть на себе певні зобов'язання, але приймають самостійні рішення. Вибір ними професії, релігії, цінностей заздалегідь визначений батьками чи вчителями і не є результатом самостійних рішень.
2. Дифузія: стан невизначеності, але він не хвилює юнака. Молода людина не розв'язала кризу, не визначилася з професією, і навіть уникає думок про це.
3. Мораторій: варіант, коли юні особи переживають кризу ідентичності, зайняті пошуком себе, професії, релігійних, етичних цінностей.
4. Досягнення ідентичності: це статус молодої особи, яка пережила кризу ідентичності та взяла на себе відповідальність за своє життя як наслідок самостійного вибору, і має свій життєвий план.

Е. Еріксон приділив увагу періоду між підлітковим віком та зрілістю і надав особливу назву – психічний мораторій. Це найважчий етап і перебіг цієї кризи багато в чому залежить від попередніх стадій. Підсумком юності стає або зріла особа, або особа з «дифузною ідентичністю». Однак, якщо ж криза юнацького віку не була подолана, то підсумком стає патологічний розвиток особистості. Він виражається в наступних ознаках:

- “Посилене почуття тривоги, яке не зникає;
- Відчуття самотності і спустошеності;

- Небажання брати на себе відповідальність; прагнення якомога на триваліший термін відстрочити набуття статусу дорослої особи;
- Соціальні страхи, а також нездатність емоційної взаємодії з особами протилежної статі;
- Заперечення цінності всіх соціальних ролей, аж до чоловічих і жіночих.”

Також у формуванні особистості важливим є формування міжособистісних стосунків: від просто знайомства до міцної дружби та більш особистих: любов, кохання.

Таким чином, процес самопізнання та самовдосконалення не припиняється остаточно з настанням зрілості, він відбувається впродовж життя. Та всі не вирішені проблеми юнацького віку нас і надалі повертатимуть в стан дифузії чи мораторію.

1. Забродський М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2006, 112с.

2. Erikson Erik H. Identity, youth, and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.

Наукове видання

Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики

Збірник матеріалів

ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції

03 березня 2023 року

Івано-Франківськ