

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія

ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

*Науковий вісник включений до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)*

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор: Михайлишин У.Б. – *д-р психол. наук, професор*

Відповідальний секретар: Смук О.Т. – *канд. психол. наук*

Члени редколегії: Корольчук В.М. – *д-р психол. наук, професор*
Корольчук М.С. – *д-р психол. наук, професор*
Расвська Я.М. – *д-р психол. наук, доцент*
Хміляр О.Ф. – *д-р психол. наук, професор*
Ендріулайтієне Ауксе – *д-р психол. наук, професор*
Конрад Яновський – *PhD, віце-декан факультету психології (Польща)*

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», протокол № 8 від 19 вересня 2023 року.
Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»
зарєєстровано Міністерством юстиції України (свідectво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації серія КВ № 24630-14570Р від 20.11.2020 р.)
На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток 3)
журнал внесений до переліку фахових видань у категорії «Б».

Офіційний сайт видання: www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua

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

Автори статей несуть усю повноту відповідальності
за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат, рівень незалежності отриманих результатів.

ISSN 2786-5010 (Print)
ISSN 2786-5029 (Online)

© Ужгородський національний університет, 2023

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Боснюк В. Ф. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ПОКАЗНИК ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....5

Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. ШКАЛА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ.....10

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Амурова Я. В., Момот М. А. ЧИННИКИ КОМФОРТНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ.....17

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Князєв В. М. ТЕОРЕТИЧНА ТА ОПЕРАЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ЧИННИКІВ НА ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ЗА УМОВИ РІЗНИХ ФОРМ РДУГ..... 21

Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ..... 27

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Потапюк Л. М. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ..... 34

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Процик Л. С. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ДІТЕЙ ЯК СОЦІАЛЬНОЇ ДЕСТРУКЦІЇ..... 39

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Пилявець Н. І. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я45

Старинська О. В. ЗВ'ЯЗОК МІЖ СОЦІАЛЬНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 49

Шашенкова А. О., Щербаківа О. О. ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА РІЗНИХ КУРСАХ НАВЧАННЯ.....54

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Богуш О. Ю., Корнійчук О. О. ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН У ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА.....59

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Федорчук Т. Ю., Можаровська Т. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ..... 65

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Bosniuk V. F. SUBJECTIVE WELL-BEING AS A KEY INDICATOR OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF THE PERSONALITY.....5

Savchenko O. V., Lavrynenko D. H. STATE OPTIMISM MEASURE: ADAPTATION OF THE METHODOLOGY AND ITS PSYCHOMETRIC INDICATORS.....10

PSYCHOLOGY OF WORK; ENGINEERING PSYCHOLOGY

Amurova Ya. V., Momot M. A. FACTORS OF A COMFORTABLE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE COLLECTIVE.....17

MEDICAL PSYCHOLOGY

Kniaziev V. M. THEORETICAL AND OPERATIONAL MODEL OF STUDYING THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF FACTORS ON PATHOLOGICAL MANIFESTATIONS IN DIFFERENT FORMS OF ADHD..... 21

Mykhailyshyn U. B., Sukhan V. S., Antalovtsi O. V. THE PSYCHOLOGICAL STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING THE PERIOD OF MILITARY STATUS.....27

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Potapiuk L. M. PECULIARITIES OF THE FORMATION OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR.....34

LEGAL PSYCHOLOGY

Protsyk L. S. ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL CONTENT OF SEXUAL VIOLENCE AGAINST CHILDREN AS SOCIAL DESTRUCTION..... 39

PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

Pyliavets N. I. FEATURES OF THE MOTIVATION SPHERE OF STUDENTS WITH DIFFERENT ATTITUDES TOWARDS THEIR OWN HEALTH.....45

Starynska O. V. RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL INTELLIGENCE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION APPLICANTS.....49

Shashenkova A. O., Shcherbakova O. O. FEATURES OF SELF-REGULATION OF FUTURE OFFICERS IN VARIOUS TRAINING COURSES.....54

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Bohush O. Yu., Korniiichuk O. O. PERSONALITY READINESS FOR CHANGES IN THE ACTIVITIES OF A MILITARY LEADER 59

ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY

Fedorchuk T. Yu., Mozharovska T. V. THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMPLOYEE ADAPTATION.....65

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9.019.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>

Боснюк В. Ф.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ПОКАЗНИК ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

SUBJECTIVE WELL-BEING AS A KEY INDICATOR OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF THE PERSONALITY

У статті зауважено, що із появою нового наукового напрямку, що отримав назву «Позитивна психологія», виникла потреба в простих, надійних, універсальних результативних показниках позитивного психологічного функціонування особистості. Проте дана необхідність не вирішена і до цього часу, дискусії тільки посилюються, у науковців відсутня згода за цим фундаментальним питанням.

В роботі пропонується із всього різноманіття конструктів позитивної психології розглядати «суб'єктивне благополуччя» в межах гедонічного підходу до дослідження благополуччя як найбільш доречний показник позитивного функціонування особистості. Серед аргументів даної позиції вказується, що суб'єктивне благополуччя є хорошим індикатором загального стану особистості; він психометрично є відносно простим та унітарним конструктом; виступає неупередженим показником функціонування особистості, яке в цілому не залежить від індивідуального «психосоціального досвіду»; за його показником можна відрізнити евдемонічні від неевдемонічних способи життя та він може бути критерієм для порівняння та оцінки евдемонічних теорій благополуччя.

Окремо розглянуто питання, чому ж тоді дослідники окрім або замість суб'єктивного благополуччя часто застосовують у своїх роботах додаткові показники або концепції благополуччя.

Також в контексті даної проблеми зауважено, що незважаючи на всі доводи це не означає, що суб'єктивне благополуччя єдино «вірний» показник позитивного психологічного функціонування особистості, або що це найвища чеснота чи істинна мета всіх прагнень особистості. Суб'єктивне благополуччя – це зручний показник, який, здається, є результатом «правильної активності». Також це не означає, що люди напряму повинні прагнути до суб'єктивного благополуччя, такий підхід означав би переплутати симптом з причиною, суперечив би рекомендації Арістотеля прагнути до добродетності, а не до щастя, та швидше за все, і не дав би позитивного результату.

Ключові слова: позитивна психологія, евдемонія, гедонія, суб'єктивне благополуччя, евдемонічне благополуччя.

The article notes that with the emergence of a new scientific field called «Positive Psychology», there is a need for simple, reliable, universal effective indicators of positive psychological functioning of the personality. However, this need has not been resolved to this day, and discussions are only intensifying, with scientists lacking agreement on this fundamental issue.

The article proposes to consider «subjective well-being» within the hedonic approach to the study of well-being as the most appropriate indicator of positive personality functioning among the variety of constructs of positive psychology. Among the arguments for this position are that subjective well-being is a good indicator of the general state of the individual; it is a relatively simple and unitary construct psychometrically; it is an unbiased indicator of the functioning of the individual, which generally does not depend on individual «psychosocial experience»; it can be used to distinguish eudemonic from non-eudemonic lifestyles and can be a criterion for comparing and evaluating eudemonic theories of well-being.

The question of why, then, researchers often use additional indicators or concepts of well-being in their works in addition to or instead of subjective well-being is considered separately.

Also in the context of this problem, it is noted that despite all the arguments, this does not mean that subjective well-being is the only «true» indicator of positive psychological functioning of the personality, or that it is the highest virtue or the true goal of all the aspirations of the individual. Subjective well-being is a convenient indicator that seems to be the result of «doing the right thing». It also does not mean that people should directly strive for subjective well-being; such an approach would mean confusing the symptom with the cause, would contradict Aristotle's recommendation to strive for virtue rather than happiness, and most likely would not yield a positive result.

Key words: positive psychology, eudemonia, hedonism, subjective well-being, eudemonic well-being.

Вступ. На межі XX–XXI століть у зарубіжній, а згодом і у вітчизняній психології з'явився новий науковий напрям – позитивна психологія (М. Селігман, М. Чіксентміхайї, К. Петерсон, Е. Дінер, К. Ріфф). Його основною метою стало вивчення шляхів досягнення позитивного функціонування особистості, що виражається в прояві високого рівня психологічного благополуччя. Він ознамену-

вав переходом до іншої дослідницької парадигми, так як впродовж багатьох десятиліть у психології домінувала тенденція вивчення негативних за своєю суттю психічних явищ, таких як депресія, страх, тривога, фрустрація тощо. Згідно позитивної психології відсутність психологічного стресу та дисфункцій не завжди означає наявність позитивного функціонування у особистості.

І з цього часу практичні та теоретичні дослідники розпочали пошук простих, надійних, універсальних показників позитивного психологічного функціонування особистості. Таке знання допоможе з'ясувати, які саме фактори середовища та індивідуальні характеристики є важливими складовими «щасливого благополучного життя», виявити фундаментальні особливості людської природи [3]. Проте дане фундаментальне питання не вирішене і до цього часу, дискусії тільки посилюються, науковці представили безліч показників кожен з яких деталізується в конкретних проявах. Так, М. Лінтон з колегами виявили аж 99 психодіагностичних інструментів, які дозволяють вимірювати 196 різноманітних параметрів благополуччя особистості в різних сферах психологічної життєдіяльності людини [14]. Найчастіше ці тести базувалися на моделі суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, визначенні психологічного здоров'я згідно ВООЗ: «повний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя», ієрархії потреб А. Маслоу, підході до здібностей А. Сена, теорії салютогенезу А. Антоновського, моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, духовному благополуччю Дж. Фішера, теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Раяна.

На нашу думку із всього різноманіття теорій та понять, конструкт «суб'єктивне благополуччя» в межах гедонічного підходу до дослідження благополуччя особистості найбільш доречно використовувати в якості основного результативного показника позитивного психологічного функціонування. Обґрунтування даної позиції й стало основною метою наукової роботи.

Виклад основного матеріалу. Поняття «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) з'явилося на початку 1970-х років як операціональний аналог доволі розмитого і суперечливого поняття щастя, яке саме по собі мало придатне як інструмент наукових досліджень [7]. Це психологічний конструкт, який відображає не те, чим люди володіють або що з ними відбувається, а те, як вони сприймають і відчують те, що у них є і що з ними діється. Вивчення суб'єктивного благополуччя демонструє різницю між об'єктивними умовами життя людини та суб'єктивними оцінками і відчуттям нею цього життя. Дескриптор «суб'єктивний» ключовий для визначення меж при операціоналізації поняття.

На даний час загальноновизнаним підходом до операціоналізації суб'єктивного благополуччя є трьохкомпонентна модель Е. Дінера. Її складові: задоволеність життям, позитивний та негативний афект. Задоволеність життям відображає когнітивну глобальну оцінку якості життя та досягнень, які людина ретроспективно визначає та порівнює зі своїми власними критеріями. Позитивний і негативний афекти оцінюють афективний компонент суб'єктивного благополуччя, який відображає вираженість приємних та неприємних емоційних реакцій. При цьому під суб'єктивним благополуччям розуміють не миттєві емоції чи переживання, а переважаючий психологічний стан, який домінує у людини протягом певного періоду життя.

В комплексі ці показники суб'єктивного благополуччя, на нашу думку, і є ключовими індикаторами позитивного психологічного функціонування особистості. Основні аргументи такої позиції наступні.

По-перше, суб'єктивне благополуччя є хорошим індикатором загального стану особистості. Воно точно відображає поточний домінуючий у цей конкретний період життя емоційно-оцінний стан системи людини. Звичайно, суб'єктивне благополуччя – це самозвітний показник, але це не означає, що він відображає просте переживання «хорошого самопочуття». Навпаки, воно передбачає широкий спектр позитивних результатів, включаючи більший успіх на роботі та інших сферах діяльності, фізичне здоров'я, тривалість шлюбу та навіть довголіття життя [15]. Наприклад, добре відоме ще в 2001 році дослідження молодих черниць виявило, що позитивний зміст їх автобіографій у віці 20 років був зв'язаний із зменшенням ризику смерті навіть після 60 років по тому [6]. Уже сучасний мета-аналіз із загальною участю більше мільйона осіб продемонстрував, що високий рівень суб'єктивного благополуччя виступає фактором більш тривалого життя як у жінок так і чоловіків [17]. Такі результати свідчать, що запровадження заходів, спрямованих на покращення суб'єктивного благополуччя населення є похвальною метою державних політиків. Організація Об'єднаних Націй нещодавно ухвалила резолюцію, в якій говориться, що щастя громадян має бути пріоритетом урядів держав [8]. Іншими словами, суб'єктивне благополуччя – це не просто тривіальна міра «хорошого самопочуття», швидше цей показник вказує на стан розуму, який відіграє вирішальну роль у адаптивному функціонуванні людей [9].

По-друге, суб'єктивне благополуччя психометрично є відносно простим та унітарним конструктом. Серед дослідників існує консенсус щодо її трьохкомпонентної структури, яка емпірично підтверджена різноманітними дослідженнями в тому числі і мета-аналізом [4]. При цьому вважається, що кожна складова сама собою цінна з точки зору розуміння більш конкретних процесів, причин і наслідків благополуччя. Наприклад, деякі психокорекційні втручання націлені здебільшого на зменшення негативного афекту, а інші навпаки спрямовані на посилення позитивних емоцій [23]. Загалом, конструкт суб'єктивного благополуччя надає дослідникам відносно простий і легко вимірюваний показник психологічного здоров'я особистості, який можна використовувати для порівняння різноманітних ефектів широкого спектру дій, практик, поведінки людей. К. Шелдон вважає, що для дослідників суб'єктивне благополуччя має стати ядром стандартизованої оцінки ефективності інших результативних показників активності особистості, таких як продуктивність, соціальна адаптивність, фізичне здоров'я тощо [20].

По-третє, суб'єктивне благополуччя є неупередженим показником психологічного функціонування особистості, яке в цілому не залежить від індивідуального «психосоціального досвіду». Під психосоціальним досвідом мається на увазі оціночні прикмет-

ники, судження, які самі собою вже повідомляють щось конкретне та суттєве про відношення людини до себе або світу. Показники суб'єктивного благополуччя відповідають лише на питання як особистість почувається, але не на питання, чому особистість так почувається або що вона для цього робить [16]. В цілому, загальні запитання такого типу як «як ви почуваєтеся» або «чи задоволені ви», не передбачають жодних причин, тоді як будь-який пункт опитувальника, який досліджує стосунки суб'єкта з іншими або способи взаємодії зі світом, уже задає істотний психосоціальний контекст [21].

Відповіді на запитання за шкалою задоволеності життям Е. Дінера (SWLS), які визначають когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, не залежать від психосоціального контексту – референт, загальний рівень «задоволення» особистості, є досить абстрактним (наприклад, «Я задоволений своїм життям», «Моє життя близьке до мого ідеалу»). Ця абстракція означає, що показники глобальної задоволеності життям не містять натяків на те, які фактори могли спричинити зазначений ступінь задоволеності, запитання опитувальника не містять психосоціального контексту. В свою чергу, шкала позитивних і негативних переживань (SPANES), яка діагностує афективний компонент суб'єктивного благополуччя, містить прикметники, які характеризують відносно універсальні емоційні стани і почуття, такі як наприклад, засмучений, радісний, наляканий. Всі ці прикметники базуються на вроджених біологічних процесах людини та не містять натяків на те, що викликало ці переживання.

Незалежність від психосоціального контексту дозволяє суб'єктивному благополуччю бути відносно нейтральним та об'єктивним результативним критерієм вільним від концептуальних упереджень щодо будь-якого конкретного способу життя, форми правління чи культурної/релігійної системи переконань.

По-четверте, за показником суб'єктивного благополуччя можна відрізнити евдемонічні від неевдемонічних способи життя. За останні роки було виявлено, що такі «негативні» конструкти як нарцисизм, макіавеллізм, матеріалізм негативно корелюють із суб'єктивним благополуччям [5; 11]. Навпаки, конструкти, які пов'язані з евдемонією (особистісна зрілість, осмисленість життя, автономна мотивація, вдячність) позитивно корелюють з суб'єктивним благополуччям [24]. Це означає, що дослідникам не потрібно застосовувати додаткові показники благополуччя, щоб встановити відмінності, суб'єктивного благополуччя достатньо, щоб розрізнити евдемонічний і неевдемонічний спосіб життя.

По-п'яте, суб'єктивне благополуччя може бути критерієм для порівняння та оцінки евдемонічних теорій. Існуючі підходи до вивчення евдемонічного благополуччя пропонують різну кількість її складових компонентів, які фактично нічим не обмежені та допускають практично будь-яку операціоналізацію. В психологічній літературі евдемонічне благополуччя було представлено щонайменше 45 різними способами, використовуючи при цьому показники

мінімум 63 змінних [16]. Ці різноманітні вимірвальні підходи часто не співпадають та суперечать один одному, що призводить до суперечливих результатів та ускладнює порівняння результатів досліджень. Розгляд складових компонентів різних теорій евдемонічного благополуччя викликає ряд запитань. Який набір елементів є вірним? Якщо жоден список не є правильним у повному обсязі, то які конкретні компоненти в наборах, якщо такі є, належать до «остаточного» переліку? Можливо ті, які найчастіше використовуються в різних наборах? Але такий підхід зведе пошук основних рис евдемонічного життя до змагання за популярність таких показників серед теоретиків.

Рішення цієї проблеми запропоноване К. Шелдоном [21] полягає в тому, щоб емпірично перевірити різноманітні складові цих наборів, щоб визначити, які змінні в більшій мірі цінні за інші. Можливо, деякі концепції, тільки виглядають евдемонічними, а насправді не допомагають людям процвітати? Саме суб'єктивне благополуччя може надати відповідний стандарт порівняння, дозволяючи оцінити будь-які дії, практики, риси, контексти, втручання або організаційні/культурні особливості на предмет того, чи сприяють вони формуванню позитивних психічних станів.

Аналіз результатів дослідження. Але все ж таки залишається відкритим питання, а чому ж тоді дослідники окрім або замість суб'єктивного благополуччя часто застосовують у своїх роботах додаткові показники або концепції благополуччя? Здається, на це є декілька причин.

По-перше, побоювання, що суб'єктивне благополуччя упускає щось важливе – інтуїція нам підказує, що позитивне функціонування особистості має бути чимось більшим, ніж просто хороший настрій і задоволеність життям. І така логіка, багато в чому пояснює привабливість серед науковців евдемонічної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, яка пропонує шість компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, життєві цілі, управління оточенням і автономія [18]. Коли ця модель з'явилася, то вона обіцяла дати більш деталізоване, комплексне розуміння благополуччя, ніж те, що існувало раніше. І дійсно, інтуїція виявилася вірною, окрім суб'єктивного благополуччя у хорошому житті ще є багато чого іншого, але ці показники моделі К. Ріфф не є як такими результативними ознаками позитивного функціонування особистості, а швидше його передумовами. Вони виступають конативними конструктами, які намагаються описати «якість» того, що людина робить або намагається зробити, а благополуччя особистості за своєю суттю є насамперед афективним і оціночним конструктом, який стосується того, як людина себе відчуває. Дані роздуми лягли в основу сучасної моделі евдемонічної активності як пояснювальної концепції благополуччя особистості [детально див. 2; 16].

Друга причина пошуку чогось більшого ніж суб'єктивне благополуччя, має історичне коріння і полягає в бажанні позитивних психологів уникнути критики, що позитивна психологія – це лише «хеппіологія» [13].

І деякі представники даного напрямку, здається, погодилися з тим, що позитивна психологія повинна вивчати більш ширші конструкти ніж суб'єктивне благополуччя [12]. Таким чином, вони прийняли заплутану і багатогранну евдемонічну концепцію щастя, що сягає до давньогрецької думки про доброту і правильне життя, яка здавалася їм вирішує більшу частину проблем. Ми вслід за Ф. Мартелом та К. Шелдоном стверджуємо, що такі науковці пішли хибним шляхом та заплутали дану галузь знань, відкривши шлях до можливості визнання будь-якого конструкту позитивної психології як показника позитивного функціонування особистості, що безумовно призвело до втрати наукової точності [2; 16]. Суб'єктивне благополуччя має залишатися центральним конструктом у мисленні позитивних психологів, оскільки він є важливим і відносно неупередженим показником ефективності різних евдемонічних дій, стратегій, філософій чи психологічних втручань.

Третьою причиною бажання деяких дослідників визначити благополуччя як щось більше ніж суб'єктивне благополуччя, є позиція, що між гедонічним та евдемонічним благополуччям існує «моральна ієрархія» [10]. У багатьох наукових роботах гедонічне благополуччя трактується як менш бажана або схвалювана форма благополуччя. Стверджується, що евдемонічне благополуччя є більш зріле, дійсне, етичне, добротесне, автентичне, ніж гедонічне. Такі роздуми, в яких гедонічне благополуччя займає нижчі рівні цієї ієрархії є сумнівними, як показано вище, численні дослідження демонструють широкі переваги суб'єктивного благополуччя в багатьох сферах життя та діяльності людини. Мало того існує міф про «щасливого гедоніста», згідно якого світ наповнений егоцентричними людьми, які заціклені лише на задоволенні від життя і як результат стають більш щасливими ніж мали б бути. Інша його сторона, що дійсно добротесні люди – це ті, для кого щастя немає значення, можливо, вони навіть

жертвують їм заради великих цілей. Доведений до своєї логічної крайності, міф припускає, що показники евдемонічного життя повинні бути негативною, а не позитивною, пов'язані з суб'єктивним благополуччям! Однак, знову ж таки, дослідження останніх років переконливо продемонстрували, що поняття «щасливий гедоніст» є дійсно міфом – люди, які є більш нарцистичними, матеріалістичними, егоцентричними і зосередженими на задоволенні в середньому менш щасливі ніж більшість [5]. Їхні стосунки нездорові, а особистісне зростання застопорилося, їх гедонізм – надмірна компенсація за нереалізоване життя [11]. Навпаки, суб'єктивне благополуччя фактично прогнозується добротесною, евдемонічною активністю, а не егоцентризмом та нарцизмом.

Висновки. Тобто, є всі передумови розглядати суб'єктивне благополуччя як ключову критеріальну змінну підсумкового результату позитивного психологічного функціонування особистості. Це один із найкращих доступних показників при вивченні більш канонічної форми благополуччя. Суб'єктивна природа конструкту надає йому сили, тому що люди по-своєму оцінюють різні об'єктивні обставини в залежності від власних цілей, цінностей і навіть культурних особливостей.

Також в контексті даної проблеми важливо зауважити, що це не означає, що суб'єктивне благополуччя єдино «вірний» показник позитивного психологічного функціонування особистості, або що це найвища чеснота чи істинна мета всіх прагнень особистості. Суб'єктивне благополуччя – це зручний показник, який, здається, є результатом «правильної активності». Також це не означає, що люди напряму повинні прагнути до суб'єктивного благополуччя, такий підхід означав би переплутати симптом з причиною [22], суперечив би рекомендації Арістотеля прагнути до добротесності, а не до щастя [1], та швидше за все, і не дав би позитивного результату [23].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. В. Ставнюк. Київ : Аквилон-Плюс, 2002. 480 с.
2. Боснюк В. Ф. Модель евдемонічної активності як пояснювальна концепція благополуччя особистості. *Психологічні студії*, 2023. № 3. (в друці)
3. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як універсальний індикатор позитивного психологічного функціонування особистості. *Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському університеті* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022 р. / за заг. ред. О. О. Наливайко, Н. П. Крейдун. Харків, 2022. С. 27–31.
4. Busseri M. A. Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 122. P. 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
5. Crocker J., Canevello A. Consequences of self-image and compassionate goals. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2012. Vol 45. P. 229–277. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394286-9.00005-6>
6. Danner D. D., Snowdon D. A., Friesen W. V. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, no. 5. P. 804–813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
7. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
8. Diener E., Diener C. Governments testing well-being initiatives. *APS Observer*. 2017. <http://www.psychologicalscience.org/observer/governments-testing-well-being-initiatives>
9. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
10. Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3, no. 4. P. 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
11. Kasser T. The high price of materialism. Cambridge, MA : MIT Press, 2003. 166 p.

12. King L. A. Are we there yet? What happened on the way to the demise of positive psychology. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* / ed. by K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger. New York, 2011. P. 439–446. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0030>
13. Lazarus R. S. Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*. 2003. Vol. 14, no. 2. P. 93–109. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1402_02
14. Linton M. J., Dieppe P., Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*. 2016. Vol. 6, no. 7. P. e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>
15. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, no. 6. P. 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
16. Martela F., Sheldon K. M. Clarifying the concept of well-being: psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, no. 4. P. 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
17. Martin-María N., Miret M., Caballero F. F., Rico-Urbe L. A., Steptoe A., Chatterji S., Ayuso-Mateos J. L. The impact of subjective well-being on mortality: A meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosomatic Medicine*. 2017. Vol. 79, no. 5. P. 565–575. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000444>
18. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
19. Sheldon K. M. Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*. 2014. Vol. 18, no. 4. P. 349–365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
20. Sheldon K. M. Putting eudaimonia in its place: On the predictor, not the outcome, side of the equation. *Handbook of eudaimonic wellbeing* / ed. by J. Vittersø. New York, 2016. P. 531–541. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36
21. Sheldon K. M. Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not well-being. *The social psychology of living well* / ed. by J. P. Forgas, R. F. Baumeister. New York, 2018. P. 116–136.
22. Sheldon K. M., Corcoran M., Prentice M. Pursuing eudaimonia versus pursuing well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20, no. 3. P. 919–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
23. van Zyl L. E., Rothmann S. Towards happiness interventions: construct clarification and intervention methodologies. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. Vol. 24, no. 4. P. 327–341. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.980621>
24. Vittersø J. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham : Springer International Publishing, 2016. P. 569. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>

Савченко О. В.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана*

Лавриненко Д. Г.

*старший викладач кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана*

ШКАЛА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ

STATE OPTIMISM MEASURE: ADAPTATION OF THE METHODOLOGY AND ITS PSYCHOMETRIC INDICATORS

Оптимістичний стан, порівняно з рисою оптимістичності, має динамічний характер, і великою мірою обумовлений контекстом подій та ситуацій. Для вимірювання риси оптимістичності переважно застосовують опитувальники самооцінки, що складаються із запитань щодо узагальнених очікувань людей відносно свого майбутнього (Life Orientation Test (LOT), Life Orientation Test-Revised (LOT-R)) та стабільності їх атрибуцій відносно причин обставин власного життя (Attributional Style Questionnaire (ASQ)). Методику «State Optimism Measure» (SOM) було розроблено спеціально для виявлення міри оптимістичного стану. У статті описано процедуру україномовної адаптації англійської методики «State Optimism Measure» (SOM). На вибірці студентів перевірено її психометричні показники. Доведено, що україномовна адаптація має високі показники дискримінативності тверджень (середнє значення – 0,82), високу надійність-узгодженість складових шкали (α Кронбаха=0,88), сталу внутрішню структуру, яка пояснює понад 76% індивідуальних розбіжностей. Встановлено, що важливим фактором оптимістичного стану є вік: особи середнього віку мають нижчі показники міри оптимістичного стану, ніж особи юнацького віку ($p=0,036$). Значення за шкалою корелюють з показниками суб'єктивного благополуччя ($p=0,000$), частотою переживання позитивних ($p=0,000$) та негативних афектів ($p=0,032$), що доводить конвергентну валідність шкали. Отже, авторську структуру методики було повністю збережено. У результаті, запропоновано методику «Шкала оптимістичного стану» (ШОС), що складається з 7 тверджень, спрямованих на виявлення інтегрального показника – міри оптимістичного стану. Адаптована методика постає першим україномовним психодіагностичним інструментом для вимірювання оптимістичного стану, що характеризується достатніми психометричними властивостями.

Ключові слова: оптимізм, риса оптимізму, оптимістичний стан, шкала, методика, міра оптимістичного стану, психометричні показники.

The state optimism, compared to the trait optimism, has a dynamic nature and is largely determined by the context of events and situations. To measure the trait optimism, self-assessment questionnaires are mainly used, and consisting of questions about the generalized expectations of people regarding their future (Life Orientation Test (LOT), Life Orientation Test-Revised (LOT-R)) and the stability of their attributions regarding the causes of the circumstances of their own life (Attributional Style Questionnaire (ASQ)). The «State Optimism Measure» (SOM) was developed specifically to identify a measure of the state optimism. The article describes the procedure of the Ukrainian-language adaptation of the English-language methodology «State Optimism Measure» (SOM). Its psychometric indicators were tested on a sample of students. It has been proven that the Ukrainian-language adaptation has high indicators of differentiability (average value – 0.82), high reliability-consistency of scale components (Cronbach's $\alpha=0.88$), stable internal structure that explains more than 76% of individual differences. It was established that age is an important factor of optimistic state: middle-aged people have lower indicators of optimistic state measure than young people ($p=0.036$). The values of the scale correlate with indicators of subjective well-being ($p=0.000$), the frequency of experiencing positive ($p=0.000$) and negative affects ($p=0.032$), which proves the convergent validity of the scale. Therefore, the author's structure of the methodology has been completely preserved. As a result, the methodology «Optimistic State Scale» (OSS) was proposed, consisting of 7 items aimed at identifying an integral indicator – a measure of optimistic state. The adapted methodology becomes the first Ukrainian-language psychodiagnostic tool for measuring the optimistic state, which is characterized by sufficient psychometric properties.

Key words: optimism, trait optimism, state optimism, scale, methodology, measure of optimistic state, psychometric indicators.

Вступ. Традиційно оптимізм розглядався та вимірювався як риса особистості, що досліджувалася у контексті позитивних очікувань майбутнього, орієнтованих на досягнення мети [4, 5]. Носії риси оптимізму характеризуються вірою в те, що їх життєві обставини гармонізуються, за рахунок чого вони справляються з викликами більш гнучко та успішно

[25]. Риса оптимізму забезпечує людям схильність розглядати негативні фактори в якості зовнішніх та тимчасових, що дозволяє їм бути незламними перед труднощами [22].

Однак, оптимізм може мати мінливий характер, і розглядатися як стан особистості [15, 11–13, 23]. Стан оптимізму може бути динамічним, залежно

від зовнішніх впливів та особливостей його дослідження [21, 23]. Оптимізм як стан характеризується зміною очікувань щодо майбутнього під впливом контекстуальних чинників життя [10, 12, 14, 23].

Приміром, динаміку оптимізму було констатовано при зміні рівнів самооцінки, впевненості, соціальних ресурсів, очікувань негативних результатів та неконтрольованих результатів, а також стану здоров'я [5, 20, 24]. Саме тому важливо вимірювати його як динамічний стан.

Риса оптимізму найчастіше вимірюється опитувальниками самооцінки, що містять запитання щодо узагальнених очікувань людей відносно майбутнього (Life Orientation Test (LOT) та Life Orientation Test-Revised (LOT-R)) [2, 18, 19] та стабільності їх атрибутцій щодо причин обставин життя (Attributional Style Questionnaire (ASQ)) [7, 16].

Деякі дослідники, які вимірювали стан оптимізму, модифікували вказані опитувальники, окреслюючи у запитаннях короткий часовий проміжок. Однак, проста модифікація запитань у методиках, призначених для вимірювання риси оптимізму, може не мати задовільних психометричних властивостей для вимірювання стану оптимізму. Так, наприклад, одним із досліджень було виявлено, що стан оптимізму, вимірюваний на основі простої модифікації запитань одного з опитувальників, що розроблявся під концепцію риси оптимізму, корелює з рисою оптимізму, проте передбачає додаткову дисперсію за показниками афекту, дистресу та виконання завдань [10].

Автори (R.A.Millstein et al.) методики «State Optimism Measure» (SOM) вказують на те, що аналіз сучасних наукових досліджень дає можливість констатувати практичну відсутність на сьогодні методик, що вимірюють стан оптимізму та мають задовільні психометричні властивості [6]. Вони розробили таку методику та здійснили її повну психометричну перевірку. Дослідники також довели, що SOM має більшу чутливість при виявленні змін оптимістичного стану на відміну від LOT-R, і констатують корисність SOM для проведення лонгітюдних досліджень оптимізму [1].

Враховуючи результати пошукових запитів у «Google Scholar», можемо констатувати, що україномовні методики діагностики оптимізму (в обох його варіантах), що пройшли психометричну перевірку, на сьогодні відсутні. SOM адаптована лише японською мовою, а результати її адаптації знаходяться на стадії препринту [8].

Виклад основного матеріалу. Авторський варіант методики «State Optimism Measure (SOM)» (R.A.Millstein et al.) складається з 7 тверджень, що утворюють єдину шкалу. В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта у варіанті: від 1 – «категорично не згоден (-на)» до 5 – «абсолютно згодний (-на)». Показник оптимістичного стану обчислюється шляхом підрахунку суми балів за усіма твердженнями [6]. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як ви себе почуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену

шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання».

Адаптація методики проводилась в два етапи. На першому етапі (вересень 2022 р.) проводився переклад методики, перевірка внутрішньої структури варіанту її україномовного перекладу, визначення показників надійності-узгодженості тверджень у складі єдиної шкали, рівня їх дискримінативності та конвергентної валідності шкали. На цьому етапі дослідженні взяли участь 96 осіб юнацького віку, студенти КНЕУ ім.В.Гетьмана (чоловіки – 12%, жінки – 88%). На другому етапі (грудень 2022 р.) здійснювалась перевірка надійності-стійкості за процедурою «тест-ретест» (72 особи: чоловіки – 14%, жінки – 86%), перевірка сталості внутрішньої структури опитувальника (91 особа: чоловіки – 15%, жінки – 85%), перевірка критеріальної валідності (233 особи різного віку: чоловіки – 36%, жінки – 64%), стандартизація шкали (формування тестових норм). Для стандартизації було задіяно 296 досліджуваних (чоловіки – 19,5%, жінки – 80,5%), юнацького віку (від 17 до 23 років).

Робота на першому етапі розпочалась з перекладу методики з англійської мови українською, що здійснювалась паралельно двома дослідниками, які мають психологічну освіту та підтверджений рівень англійської мови на рівні не нижче B2. Співставлення двох варіантів продемонструвало їх високу узгодженість за формою, що дозволило сформувати один варіант методики, який пройшов експертну оцінку за розробленою процедурою. Три незалежні експерти, які мають філологічну освіту, оцінювали переклад методики за «Протоколом експертної оцінки якості перекладу психодіагностичної методики», розробленого О. Савченко та Д. Лавриненком. Відповідно до процедури оцінювання, кожна складова методики (назва, інструкція, шкали оцінювання, твердження, назви шкал) оцінювалась за п'ятибальною шкалою за критеріями «смысловая приближенность перекладу до оригіналу», «відповідність перекладу термінології, прийнятої в психології», «доступність сприйняття перекладу для пересічної людини», «урахування культурального контексту (застосування усталених мовленнєвих формулювань, врахування особливостей українського менталітету, культурних норм та ін.)». Протоколи містили пропозиції від експертів щодо переформулювання певних тверджень. З урахуванням висловлених рекомендацій, був сформований остаточний варіант перекладу, що був запропонований незалежному експерту (з кваліфікацією «Магістр освіти, вчитель у закладах загальної середньої освіти (англійська мова і світова література)») для здійснення зворотного перекладу. Переклад проводився за «сліпою процедурою», тому експерт не бачив оригінальний варіант методики. Результати перекладу представлені у табл. 1. Порівнюючи оригінальний варіант методики та версію, отриману при зворотному перекладі, можна констатувати, що

розбіжності є лише в деталях, в використанні різних дієслівних форм та прислівників. Всі змістові аспекти збережено, що говорить про адекватність та відповідність перекладу оригінальній версії методики.

Визначення рівня дискримінативності кожного твердження опитувальника проводилась за показником δ (дельта) Фергюсона. За результатами перевірки жодне твердження не було виключено з методики, оскільки всі вони мали достатній та високий рівні дискримінативності, що коливалась від 0,70 до 0,92. Середній показник за всіма твердженнями дорівнював 0,82, що свідчить про високу здатність тверджень розподіляти відповіді досліджуваних за різними категоріями.

Для перевірки внутрішньої структури методики нами було використано експлораторний факторний аналіз даних (метод головних компонентів з проведенням обертання матриці Varimax normalized (пакет SPSS Statistics 26)). Результати факторного аналізу підтвердили наявність єдиного фактора, що об'єднує 7 тверджень. Для демонстрації стійкості

внутрішньої структури опитувальника, у табл. 2 представлені дані, отримані на двох вибірках, що були сформовані на різних етапах розробки методики (вересень 2022 (N=96), грудень 2022 (N=91)). Отримані структури мають високу відповідність та приблизно однакову пояснювальну силу, оскільки мають 59,2% та 62,0% сумарної дисперсії. Виокремлені структури є значущими за критерієм Хамфрі, оскільки емпіричні значення перевищують розраховані критичні значення.

Отримані результати підтверджують оригінальну структуру методики, оскільки всі твердження мають високе факторне навантаження у межах одного фактора. Було прийнято рішення не вносити зміни у формулювання та кількість тверджень. Відсутність альтернативної моделі зняло питання щодо проведення конфірмаційного факторного аналізу.

Було здійснено заходи перевірки надійності методики за показником рівня її внутріш-

Таблиця 1

**Переклад опитувальника «State Optimism Measure (SOM)»
(R.A. Millstein et.al.)**

№	Оригінальне формулювання тверджень	Україномовний варіант методики	Зворотний переклад
1	I am feeling optimistic about life's challenges.	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	I am optimistic about life's challenges.
2	Right now, I expect things to work out for the best.	Зараз я очікую, що все піде на краще.	Now I expect everything to go for the better.
3	I am feeling optimistic about my future.	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	I feel optimistic about my future.
4	I feel that something good will happen today (in the next 24 hours).	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	I feel that something good will happen today (in the next 24 hours).
5	The future is looking bright to me.	Майбутнє здається мені світлим.	The future seems bright to me.
6	At the moment, I expect more to go right than wrong when it comes to my future.	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	At the moment, I expect more things to go right than wrong when it concerns my future.
7	I am expecting things to turn out well.	Я очікую, що все обернеться добре.	I expect everything to turn out well.

Таблиця 2

Внутрішня структура опитувальника «Шкала оптимістичного стану»

№	Твердження	Факторні навантаження (1 вибірка (N=96))	Факторні навантаження (2 вибірка (N=91))
1	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	0,645	0,658
2	Зараз я очікую, що все піде на краще.	0,740	0,742
3	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	0,889	0,892
4	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	0,624	0,663
5	Майбутнє здається мені світлим.	0,860	0,888
6	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	0,821	0,803
7	Я очікую, що все обернеться добре.	0,769	0,831
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює модель (%)		59,24	62,0
Емпіричне значення критерію Хамфрі		0,76	0,79
Критичні значення критерію Хамфрі		0,20	0,21

ньої узгодженості (коефіцієнт Кронбаха, пакет SPSS Statistics 26), результати яких представлено у табл. 3. Показник внутрішньої узгодженості відображає міру гомогенності тверджень, що входять до складу однієї шкали. Коефіцієнт Кронбаха за «Шкалою оптимістичного стану» дорівнює 0,88 (1 вибірка) та 0,89 (2 вибірка). Значення за цим показником при гіпотетичному видаленні кожної складової також підтвердили можливість збереження всіх 7 тверджень, оскільки є лише незначне підвищення загального показника Кронбаха при видаленні 4 твердження. Оскільки розбіжності за загальним показником альфа були незначні, то було прийнято рішення залишити всі 7 тверджень.

Для перевірки валідності шкал була обрана процедура визначення конвергентної валідності, що припускає аналіз коефіцієнтів кореляції, отриманих при встановленні взаємозв'язку показника міри оптимістичного стану з показниками інших стандартизованих психодіагностичних методик, які вимірюють схожі за змістом психологічні явища. Для перевірки ми використали такі методики: «Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)», адаптований М. Кліманською та І. Галецькою варіант «Positive and negative affect schedule (PANAS)» (D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen) [9]; «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

(О. Калюк, О. Савченко) [17]. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 4.

Проведений аналіз виявив значущий позитивний взаємозв'язок міри оптимістичного стану з показником позитивного афекту ($p \leq 0,000$) та відносно низький, але значущий негативний зв'язок з показником негативного афекту ($p \leq 0,03$). Це підтверджує ситуативний характер показника міри оптимістичності, оскільки афект визначається як тимчасові мінливі відчуття, як стани настрою [3]. У концепції позитивного та негативного афекту автори визначають позитивний афект як відчуття «енергійності, активності, залученості», а негативний – «загальний вимір суб'єктивного дистресу та неприємної залученості, який охоплює різноманітні неприємні стани настрою, включаючи гнів, зневагу, огиду, провину, страх та нервозність» [9, с. 120].

Міра оптимістичного стану також показала позитивний зв'язок із вимірюваннями споріднених конструктивів, а саме задоволеністю життям ($p \leq 0,03$), стосунками з оточуючими ($p \leq 0,03$) та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($p \leq 0,03$). Цікаво відзначити, що ми не отримали значущий обернений зв'язок з показником невдоволеності собою та розчаруванням в житті, що доводить відносну незалежність показника міри оптимістичного стану від самооцінки людини та особливостей її самосприйняття.

Таблиця 3

Надійність-узгодженість тверджень за «Шкалою оптимістичного стану»

№	Твердження	Значення альфа Кронбаха при видаленні твердження (1 вибірка (N=96))	Значення альфа Кронбаха при видаленні твердження (2 вибірка (N=91))
1	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	0,874	0,887
2	Зараз я очікую, що все піде на краще.	0,862	0,880
3	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	0,837	0,856
4	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	0,883	0,895
5	Майбутнє здається мені світлим.	0,841	0,855
6	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	0,852	0,873
7	Я очікую, що все обернеться добре.	0,860	0,869
Загальне значення альфа Кронбаха		0,876	0,890

Таблиця 4

Результати перевірки конвергентної валідності показника міри оптимістичного стану

Методика	Показники	Коефіцієнт кореляції з показником рівня оптимістичності	p – рівень значущості
«Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)»	Позитивний афект	0,515	0,000
	Негативний афект	-0,219	0,032
	Негативне пригнічення	-0,198	0,053
	Негативна активація	-0,195	0,057
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0,605	0,000
	Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,112	0,278
	Задоволеність відносинами з іншими	0,331	0,001
	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	0,439	0,000

Для перевірки критеріальної валідності було застосовано 3 критерія: стать, вік та досвід психотерапії. Для порівняння сформованих підгруп був застосований t-критерій Стюдента для незалежних вимірювань. Результати порівняння представлені у табл. 5.

Як свідчать отримані результати, інтенсивність переживання оптимістичного стану пов'язана лише з фактором віку. Ми отримали значно більш високі значення в підгрупі осіб юнацького віку (від 17 до 23 років), ніж в підгрупі осіб середнього віку (від 36 до 45 років), що може бути пов'язано з підвищеним рівнем рухливості нервової системи у більш молодому віці та недостатньою зрілістю гальмівних механізмів, що й формує високу готовність до реактивності, неадекватної оцінки своїх можливостей та ситуації в цілому. Незалежність міри оптимістичного стану від досвіду психотерапії також доводить, що шкала відображає більшою мірою ситуативне переживання, ніж сформовану сталу тенденцію, яка могла б сформуватись під впливом терапевтичних стосунків, розвитку рівня рефлексії, більш позитивного ставлення до себе та ін. Як зазначають автори методики, ситуативний оптимізм залежить від стану людини (фізичне здоров'я), від обставин (контексту), настрою, часу, психологічного втручання тощо [6].

Розробка тестових норм здійснювалась на вибірці 296 осіб юнацького віку (від 17 до 23 років). Для обрання засобу проведення стандартизації ми провели перевірку емпіричних даних на відповідність нормальному розподілу. Було використано процедуру М. Плохинського, що враховує значення асиметрії, ексцесу та їх стандартні помилки. Описова статистика наведена у табл. 6.

Згідно з критерієм М. Плохинського, розподіл вважається нормальним, якщо показники асиметрії (А) та ексцесу (Е) не перевищують у 3 рази свою помилку репрезентативності, або стандартну помилку (mА і mЕ). Як свідчать отримані результати, розподіл даних за показником рівня оптимістичності відповідає нормальному розподілу. Отже, для формування тестових норм ми використали шкалу станайнів (див. табл. 7).

Таблиця 5

Результати перевірки критеріальної валідності за показником міри оптимістичного стану

Критерій	Підгрупи	Середнє значення	Емпіричне значення t-критерію	p – рівень значущості
Стать	чоловіча (N=81)	27,95	1,068	0,287
	жіноча (N=122)	28,71		
Вік	від 17-23 років (N=43)	30,23	2,143	0,036
	від 36-45 років (N=33)	28,09		
Досвід психотерапії	Відсутній досвід психотерапії (N=53)	27,92	0,12	0,99
	Наявний досвід психотерапії (6 місяців і більше) (N=33)	27,91		

Таблиця 6

Описова статистика за показником міри оптимістичного стану

Показники описової статистики	Значення
Коефіцієнт асиметрії (А)	-0,765
Стандартна помилка асиметрії (mА)	0,142
Коефіцієнт ексцесу (Е)	0,419
Стандартна помилка ексцесу (mЕ)	0,282
Мінімальне значення	9
Максимальне значення	35
Середнє значення	27,96
Стандартне відхилення	5,07

Таблиця 7

Тестові норми за показником міри оптимістичного стану

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤ 17	18–21	22–24	25–26	27–29	30–31	32–33	34	≥35
Рівень	Низький			Середній			Високий		

Запропонована шкала дозволяє визначати рівень індивідуального результату за мірою оптимістичного стану. Наведемо інтерпретацію за «Шкалою оптимістичного стану» (ШОС):

Високий рівень: високі значення за шкалою свідчать про те, що людина позитивно оцінює свої шанси на успіх у даних обставинах, з урахуванням ситуації, часу, стану свого здоров'я, можливостей психологічного втручання. Це допомагає людині підтримувати високу мотивацію для досягнення важливих життєвих цілей, сприймати себе як відносно благополучну особистість, стійко долати труднощі, неприємності та невдачі.

Низький рівень: низькі значення за даною шкалою відображають стан невпевненості особистості щодо успіху у певній справі, тривоги відносно ефективного розв'язання важливої задачі чи досягнення мети, на яку спрямовано основну активність у цей час. Даний період життя сприймається як несприятливий, оскільки людина відчуває проблеми з фізичним або психологічним здоров'ям, переживає нестачу

ресурсів та життєвих сил, погіршення стосунків з оточуючими. Такий стан є несприятливим для проявів наполегливості та стійкості, тому підвищується ймовірність неусвідомленого уникання певних ситуацій, відповідальності, прокрастинація з визначенням та досягненням важливих життєвих цілей.

Висновки. Здійснено переклад англійської методики «State Optimism Measure (SOM)» (R.A. Millstein et al.) українською мовою. Залишено авторську однофакторну модель, що містить 7 тверджень, які діагностують міру оптимістичного стану. Проведена валідація шкали доводить, що шкала вимірює саме стан оптимізму як тимчасове явище, міра вираженості якого може залежати від низки чинників (стану здоров'я, контексту, емоційного настрою людини та ін.). Шкала продемонструвала високі значення за показниками надійності-узгодженості та надійності-стійкості. Визначені тестові норми на вибірці осіб юнацького віку дозволяють використовувати шкалу для психодіагностичного обстеження студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. A secondary analysis examining the performance of the State Optimism Measure (SOM) compared to the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) in measuring optimism over time / S. S. Hoepfner et al. *Psychology & Health*. 2022. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2126472> (date of access: 26.06.2023).
2. An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The life orientation test-revised and the optimism/pessimism scale / K. L. Burke et al. *Current Psychology*. 2000. Vol. 19, no. 2. P. 129–136. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-000-1009-5> (date of access: 26.06.2023).
3. Barrett L. F., Bliss-Moreau E. Affect as a psychological primitive. *Advances in experimental social psychology*. 2009. Vol. 41. P. 167–218. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8) (date of access: 25.06.2023).
4. Carver C. S., Scheier M. F. Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*. 2014. Vol. 18, no. 6. P. 293–299. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003> (date of access: 26.06.2023).
5. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, no. 7. P. 879–889. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006> (date of access: 26.06.2023).
6. Development of the State Optimism Measure / R. A. Millstein et al. *General Hospital Psychiatry*. 2019. Vol. 58. P. 83–93. URL: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2019.04.002> (date of access: 25.06.2023).
7. Hjelle L., Belongia C., Nesser J. Psychometric Properties of the Life Orientation Test and Attributional Style Questionnaire. *Psychological Reports*. 1996. Vol. 78, no. 2. P. 507–515. URL: <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.507> (date of access: 26.06.2023).
8. Intraindividual fluctuation in optimism: Development and validation of the Japanese version of the State Optimism Measure / K. Shimomura et al. 2023. 25 p. (Preprint). URL: <https://psyarxiv.com/692qg/download?format=pdf> (date of access: 26.06.2023).
9. Klimanska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, no. 4. P. 119–132. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10> (date of access: 25.06.2023).
10. Kluepfer D. H., Little L. M., DeGroot T. State or trait: effects of state optimism on job-related outcomes. *Journal of Organizational Behavior*. 2009. Vol. 30, no. 2. P. 209–231. URL: <https://doi.org/10.1002/job.591> (date of access: 26.06.2023).
11. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 2002. Vol. 23, no. 6. P. 695–706. URL: <https://doi.org/10.1002/job.165> (date of access: 26.06.2023).
12. Luthans F., Youssef C. M. Emerging Positive Organizational Behavior. *Journal of Management*. 2007. Vol. 33, no. 3. P. 321–349. URL: <https://doi.org/10.1177/0149206307300814> (date of access: 26.06.2023).
13. Malouff J. M., Schutte N. S. Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 12, no. 6. P. 594–604. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122> (date of access: 26.06.2023).
14. Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 44–55. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.44> (date of access: 26.06.2023).
15. Peterson C., Park N., Seligman M. E. P. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*. 2005. Vol. 6, no. 1. P. 25–41. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z> (date of access: 26.06.2023).
16. Peterson C., Seligman M. E. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*. 1984. Vol. 91, no. 3. P. 347–374. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.347> (date of access: 26.06.2023).
17. Savchenko O., Kaliuk O. Diagnostic methodology of the cognitive aspects of subjective well-being. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2022. Vol. 1, no. 25. P. 89–101. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10> (date of access: 25.06.2023).
18. Scheier M. F., Carver C. S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992. Vol. 16, no. 2. P. 201–228. URL: <https://doi.org/10.1007/bf01173489> (date of access: 26.06.2023).
19. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 67, no. 6. P. 1063–1078. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063> (date of access: 26.06.2023).

20. Segerstrom S. C. Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41, no. 4. P. 772–786. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004> (date of access: 26.06.2023).
21. Segerstrom S. C., Evans D. R., Eisenlohr-Moul T. A. Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised: Method and meaning. *Journal of Research in Personality*. 2011. Vol. 45, no. 1. P. 126–129. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.11.007> (date of access: 26.06.2023).
22. Seligman M. E. P. Optimism, Pessimism, and Mortality. *Mayo Clinic Proceedings*. 2000. Vol. 75, no. 2. P. 133–134. URL: <https://doi.org/10.4065/75.2.133> (date of access: 26.06.2023).
23. Shifren K., Hooker K. Stability and Change in Optimism: A Study among Spouse Caregivers. *Experimental Aging Research*. 1995. Vol. 21, no. 1. P. 59–76. URL: <https://doi.org/10.1080/03610739508254268> (date of access: 26.06.2023).
24. Sweeny K., Carroll P. J., Shepperd J. A. Is Optimism Always Best?. *Current Directions in Psychological Science*. 2006. Vol. 15, no. 6. P. 302–306. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00457.x> (date of access: 26.06.2023).
25. Wright B. R. E., Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. *Contemporary Sociology*. 2000. Vol. 29, no. 2. P. 386. URL: <https://doi.org/10.2307/2654424> (date of access: 26.06.2023).

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.3>

Амурова Я. В.

доктор філософії (PhD),

*доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України*

Момот М. А.

*викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України*

ЧИННИКИ КОМФОРТНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ

FACTORS OF A COMFORTABLE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE COLLECTIVE

У статті здійснено аналіз філософсько-психологічної літератури, який сприяв всебічному погляду на сутність проблеми комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. Доведено, що сприятлива атмосфера в колективі продуктивно впливає на результати спільної праці. У статті розглянуто чинники комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. Уточнено, що соціально-психологічний клімат є показником зрілості колективу і включає такі риси, як цілеспрямованість, згуртованість та задоволеність спільною працею. Охарактеризовано соціально-психологічний клімат трудового колективу, який формується у процесі спільної діяльності людей та проявляється у їх поведінці, а також залежить від рівня згуртованості. Узагальнено теоретичні засади формування соціально-психологічного клімату. Виділено компоненти соціально-психологічного клімату, а саме: емоційний, поведінковий, когнітивний. У статті подано психологічний аналіз ознак комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. Уточнено, що сприятливий соціально-психологічний клімат робочого колективу сприяє підвищеній працездатності всіх членів його колективу, взаємодопомозі та підтримці у реалізації спільних організаційних цілей, більшої згуртованості колективу. Аналіз підходів до вивчення сутності та способів формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі організації дав змогу зробити висновок, що інтерес до вивчення проблем соціально-психологічного клімату виправданий тим, що трудовий колектив як організована спільність відображає всі суспільні зміни, від настрою яких залежить соціальна атмосфера в організації. Стаття презентує соціально-психологічний клімат як індикатор ступеня соціального розвитку трудового колективу та його психологічного потенціалу. Виявлено, що соціально-психологічний клімат в колективі визначається усвідомленням спільних цілей та завдань організації, а також прийняттям моральних цінностей організації.

Ключові слова: трудовий колектив, соціально-психологічний клімат, діяльність, міжгрупова взаємодія, групова динаміка, менеджмент.

The article analyzes the philosophical and psychological literature, which contributed to a comprehensive view of the essence of the problem of a comfortable social and psychological climate in the team. It has been proven that a favorable atmosphere in the team has a productive effect on the results of joint work. The article considers the factors of a comfortable social and psychological climate in the team. It was specified that the social and psychological climate is an indicator of the maturity of the team and includes such features as purposefulness, cohesion and satisfaction with joint work. The socio-psychological climate of the labor team is characterized, which is formed in the process of joint activity of people and is manifested in their behavior, and also depends on the level of cohesion. The theoretical foundations of the formation of the social and psychological climate are summarized. The components of the socio-psychological climate are highlighted, namely: emotional, behavioral, cognitive. The article presents a psychological analysis of the signs of a comfortable social and psychological climate in the team. It was clarified that the favorable social and psychological climate of the work team contributes to the increased efficiency of all members of its team, mutual assistance and support in the implementation of common organizational goals, greater team cohesion. The analysis of approaches to the study of the essence and methods of formation of a favorable social and psychological climate in the collective of the organization made it possible to conclude that the interest in studying the problems of the social and psychological climate is justified by the fact that the labor team as an organized community reflects all social changes, the mood of which depends on the social atmosphere in the organization. The article presents the socio-psychological climate as an indicator of the degree of social development of the workforce and its psychological potential. It was found that the socio-psychological climate in the team is determined by the awareness of the organization's common goals and objectives, as well as the acceptance of the organization's moral values.

Key words: трудовий колектив, socio-psychological climate, activity, intergroup interaction, group dynamics, management.

Вступ. У сучасних умовах становлення і розвитку трудових колективів, коли здійснюється перехід до інноваційної економіки, ефективність діяльності будь-якої організації визначається великою кількістю факторів як зовнішніх, так і внутрішніх. Безумовно, зовнішні чинники впливають на економічний розвиток організації, але також необхідно враховувати вплив внутрішніх чинників, які організація може контролювати і пристосовувати задля досягнення своїх цілей. Насамперед, це формування комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. Умови, в яких співробітники взаємодіють, впливають на успішність їхньої спільної діяльності, на задоволеність процесом та результатами праці. Це фізичні умови, в яких працюють співробітники: вологість, освітленість, температурний режим, просторість приміщення, зручне робоче місце тощо.

Виклад основного матеріалу. Психологічний клімат у колективі є важливим чинником оптимізації професійної діяльності групи. Динаміка соціально-психологічних процесів, що зумовлюють клімат у колективі, суттєво залежить від того, в яких умовах вони розвиваються.

Соціально-психологічний клімат колективу формується, розвивається і проявляється у процесі групового спілкування, в результаті якого реалізуються колективні потреби, виникають і вирішуються міжособистісні та групові конфлікти. У цьому процесі набувають чіткого характеру приховані змістовні ситуації взаємодії між людьми: змагання чи таємне суперництво, товариська згуртованість чи нечесна конкуренція, грубий тиск чи свідомість.

У психології поняття «клімат» характеризується як невидима, делікатна, психологічна сторона взаємин між людьми [8].

Соціально-психологічний клімат – якісна характеристика міжособистісних відносин, що виявляється через сукупність психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі [1]. Тобто соціально-психологічний клімат характеризується як емоційне забарвлення психологічних зв'язків членів колективу, що виникає на основі їхніх інтересів, здібностей, симпатії, збігу характерів тощо.

Клімат у відносинах для людей і складається з трьох складових. Перша складова – це соціальний клімат, який визначається усвідомленням спільних цілей та завдань організації. Друга складова – моральний клімат, що визначається прийнятими моральними цінностями організації. Третя складова – це психологічний клімат, тобто, ті неофіційні відносини, що складаються між працівниками [7]. Соціально-психологічний клімат – це стан організації як єдиного цілого, що інтегрує приватні групові стани. Отже, клімат – це не сума групових станів, а їх інтеграл.

У дослідженнях соціальних психологів виокремлено чотири основні підходи до розуміння природи соціально-психологічного клімату. Але вони сходяться на думці, що феномен соціально-психоло-

гічного клімату включає поняття стану психології організації як єдиного цілого, яке об'єднує приватні групові стани [4; 6].

Представники *першого підходу* (Л. П. Буєва, Є. С. Кузьмін, М. М. Обозов, К. К. Платонов) розглядають клімат як суспільно-психологічний феномен, стан колективної свідомості. Клімат сприймається як відбиток у свідомості людей комплексу явищ, з їхніми взаємовідносинами, умовами праці, методами його стимулювання. Є. С. Кузьмін вважає, що під соціально-психологічним кліматом необхідно розуміти такий соціально-психологічний стан малої групи, який відображає характер, зміст та спрямованість реальної психології членів організації.

Прихильники *другого підходу* (А. О. Русалінова, А. М. Лутошкін) наголошують, що сутнісною характеристикою соціально-психологічного клімату є загальний емоційно-психологічний настрій. Тобто клімат сприймається як настрої групи людей.

Автори *третього підходу* (В. М. Шепель, В. О. Покровський, Б. Д. Париґін) аналізують соціально-психологічний клімат через стиль взаємовідносин людей, які перебувають у безпосередньому контакті один з одним. У процесі формування клімату складається система міжособистісних відносин, що визначають соціальне та психологічне самопочуття кожного члена групи.

Науковці *четвертого підходу* (В. В. Косолапов, О. Н. Щербань, Л. Н. Коган) визначають клімат у термінах соціальної та психологічної сумісності членів групи, їх морально-психологічної єдності, згуртованості, наявності спільних думок, звичаїв та традицій [2].

При вивченні соціально-психологічного клімату варто враховувати два його рівні. Перший рівень – статичний, відносно постійний. Це стійкі взаємини членів колективу, їх інтерес до роботи та колег. На цьому рівні соціально-психологічний клімат сприймається як стійкий стан, який, сформувавшись, здатний довгий час не руйнуватися і зберігати свою сутність, незважаючи на ті труднощі, з якими стикається організація [3].

Другий рівень – динамічний, що змінюється, коливається. Це щоденний психологічний настрій співробітників у процесі роботи. Цей рівень описується поняттям «психологічна атмосфера». На відміну від соціально-психологічного клімату, психологічна атмосфера характеризується більш швидкими, тимчасовими змінами і менше усвідомлюється людьми, зміна психологічної атмосфери впливає на настрої та працездатність особистості упродовж робочого дня.

Формування комфортного соціально-психологічного клімату – це одна із найважливіших передумов зростання продуктивності праці та якості продукції. Разом з тим, соціально-психологічний клімат є показником рівня соціального розвитку колективу та його психологічних резервів, здатних до професійної реалізації. Від рівня оптимальності соціально-психологічного клімату кожного окремого трудового колективу багато в чому залежить загальна соціально-політична, ідеологічна атмосфера суспільства [5].

Соціально-психологічний клімат є системою емоційно-психологічних станів колективу, що відбивають характер взаємовідносин між його членами в процесі спільної діяльності та спілкування. Психологічний стан колективу формується під впливом різних чинників. Серед найбільш вагомих чинників соціально-психологічного клімату є: типи поведінки співробітників у конфліктних ситуаціях, ставлення кожного члена організації до свого колективу як цілого та відносини між конкретними людьми [7].

На формування соціально-психологічного клімату впливають такі фактори.

1. Сумісність його членів, що розуміється як найбільш сприятливе поєднання властивостей працівників, що забезпечує ефективність спільної діяльності та особисту задоволеність кожного. Сумісність проявляється у взаєморозумінні, взаємоприйнятті, емпатійності членів колективу один до одного.

Існує два види сумісності: психофізіологічна та психологічна: психофізіологічна пов'язана з синхронністю індивідуальної психічної діяльності працівників (різна витривалість членів групи, швидкість мислення, особливості сприйняття, уваги), що слід враховувати при розподілі фізичних навантажень і дорученні окремих видів робіт; психологічна передбачає оптимальне поєднання особистісних психічних властивостей, а саме рис характеру, темпераменту, здібностей, що сприяє взаєморозумінню. Несумісність проявляється у прагненні членів колективу уникати одне одного, а в разі неминучості контактів – до негативних емоційних станів і навіть конфліктів [4].

2. Стиль поведінки керівника, менеджера, директора підприємства.

3. Успішний чи неуспішний хід виробничого процесу.

4. Застосовування методів заохочень та покарань.

5. Умови праці.

6. Емоційний фон в процесі роботи та поза нею,

7. Умови проведення вільного часу.

Також на формування соціально-психологічного клімату впливає ряд факторів макро- та мікросередовища.

Фактори макросередовища – це той соціальний фон, на якому будуються та розвиваються відносини людей. До цих факторів належать: 1. Суспільно-політична ситуація в країні – ясність та чіткість політичних та економічних програм, довіра до уряду тощо. 2. Економічна ситуація у суспільстві – баланс між рівнями технічного та соціального розвитку. 3. Рівень життя населення – баланс між заробітною платою та рівнем цін, споживча спроможність населення. 4. Організація життя населення – система побутового та медичного обслуговування. 5. Соціально-демографічні чинники – задоволення потреб суспільства та виробництва у трудових ресурсах. 6. Регіональні чинники – рівень економічного та технічного розвитку регіону. 7. Етнічні чинники – наявність чи відсутність міжетнічних конфліктів.

Чинники мікросередовища – це матеріальне та духовне оточення особистості, що працює в організації. До мікрофакторів належать: 1. Об'єктивні –

комплекс технічних, санітарно-гігієнічних, управлінських елементів у кожній конкретній організації. 2. Суб'єктивні (соціально-психологічні чинники): а) формальна структура – характер офіційних та організаційних зв'язків між членами групи, офіційні ролі та статуси членів групи; б) неформальна структура – наявність товариських контактів, співробітництва, взаємодопомоги, дискусій, суперечок, стиль керівництва, індивідуальні психологічні особливості кожного члена групи, їхня психологічна сумісність [5].

Залежно від характеру соціально-психологічного клімату його вплив на особистість буде різним – стимулювати до праці, піднімати настрій, бадьорість і впевненість, або, навпаки, пригнічувати, знижувати енергію, призводити до виробничих і моральних втрат.

Соціально-психологічний клімат також здатний прискорювати або уповільнювати розвиток ключових якостей працівника, які необхідні у сфері обслуговування: готовність до постійної інноваційної діяльності, уміння діяти в екстремальних ситуаціях, приймати нестандартні рішення, проявляти ініціативність та підприємливість, готовність до підвищення кваліфікації, поєднання професійної та гуманітарної культури [6; 8].

З огляду на сказане вище, зазначимо, що оптимальні відносини в колективі не виникають самі собою, їх потрібно свідомо формувати.

Чинники формування комфортного соціально-психологічного клімату полягають у наступному: 1) комплектування колективу з урахуванням психологічної сумісності працівників. Залежно від цілей роботи у колективі треба поєднувати різні типи поведінки людей. В багатьох ситуаціях група з представниками одного типу поведінки виявляється недостатньо працездатною, наприклад, якщо зберуться тільки особи, які чекають на вказівки і не вміють проявити ініціативу або тільки бажуючі командувати; 2) оптимальна кількість осіб, підпорядкованих одному керівнику (5-7 осіб); 3) відсутність зайвих працівників та вакансій. Як нестача, так і надлишок членів групи веде до її нестійкості: з'являється підґрунтя для виникнення напруженості та конфліктів через бажання кількох осіб зайняти вакантне місце та отримати підвищення у зв'язку з нерівномірністю трудового завантаження окремих працівників за наявності зайвих осіб; 4) службовий етикет, який починається із зовнішнього вигляду.

Комфортний соціально-психологічний клімат є умовою підвищення продуктивності праці, задоволеності працівників працею та колективом. Соціально-психологічний клімат виникає спонтанно. Він є результатом систематичної психологічної роботи з членами групи, здійснення спеціальних заходів, вкладених у організацію відносин між менеджерами і співробітниками. Формування та вдосконалення соціально-психологічного клімату – це постійне практичне завдання менеджерів [3].

Створення комфортного клімату є справою не лише відповідальною, а й творчою, яка потребує знань його природи та засобів регулювання, вміння

передбачати можливі ситуації у взаєминах членів групи [1]. Формування комфортного соціально-психологічного клімату вимагає, особливо від менеджерів і психологів у фірмах, розуміння психології людей, їхнього емоційного стану, настрою, душевних переживань, страхів, стосунків один з одним.

До чинників, що перешкоджають формуванню комфортного соціально-психологічного клімату, належать конфлікти. Соціально-психологічний конфлікт більшістю фахівців сприймається як різке загострення протиріч у сфері безпосереднього спілкування людей [4]. Конфлікти, що виникають у колективах, за своєю природою є міжособистісними, оскільки відображають ситуації взаємодії людей, при яких вони або переслідують несумісні цілі діяльності, або по-різному розуміють способи і засоби їх досягнення.

Отже, найбільш очевидними проявами комфортного соціально-психологічного клімату є увага, прихильність, взаємна симпатія, а також духовний підйом і життєрадісність, що спираються на ясні цілі, привабливі завдання спільної діяльності, обстановку взаємної відповідальності та вимогливості людей один до одного.

Соціально-психологічний клімат – це переважаючий у групі чи колективі стійкий психологічний настрій його членів, що виявляється у різноманітних формах професійної діяльності. Соціально-психологічний клімат визначає систему відносин членів колективу один до одного, до праці, до навколишніх подій та організації в цілому на основі індивідуальних, особистісно-ціннісних орієнтацій. Будь-які дії керівника чи члена колективу (особливо негативного характеру) позначаються на стані соціально-психологічного клімату, деформують його. І навпаки, кожне позитивне управлінське рішення, позитивна колективна дія покращує соціально-психологічний клімат.

Основою комфортного соціально-психологічного клімату є суспільно значимі мотиви ставлення до праці членів трудового колективу. Оптимальне поєднання цих мотивів буде у тому випадку, якщо задіяти три компоненти: матеріальну зацікавленість конкретної роботи, безпосередній інтерес до процесу праці, спільне обговорення результатів трудового процесу.

Узагальнено ознаки комфортного соціально-психологічного клімату в колективі, а саме: активна участь усіх членів колективу в управлінні, яке може набути форми самоврядування; висока продуктивність колективної роботи; розвинені міжособистісні відносини, міжособистісні контакти у трудо-

вому колективі підприємства; позитивна установка колективу на нововведення.

Створення комфортного соціально-психологічного клімату передбачає подолання тих бар'єрів психічної напруженості, які можуть виникнути в процесі спілкування між людьми.

Отже, соціально-психологічний клімат – це якісна сторона стосунків, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі. Такий клімат може бути сприятливим, несприятливим, нейтральним, позитивно чи негативно впливати на самопочуття людини [2].

Проаналізувавши наукову літературу, ми можемо окреслити найважливіші ознаки комфортного соціально-психологічного клімату групи (колективу): 1) суб'єктивні ознаки: довіра та вземовимогливість членів групи один до одного; доброзичливість і ділові претензії; вільне висловлювання думок щодо справ колективу чи поведінки окремих осіб; відсутність тиску з боку керівництва на підлеглих і визнання за ними права приймати рішення, значущі для розвитку колективу; достатня поінформованість членів колективу про завдання та стан справ у колективі; високий ступінь емоційного включення та взаємодопомоги у ситуаціях, якщо є у цьому потреба; усвідомлення і взяття відповідальності на себе за стан справ у групі кожним із її членів; 2) об'єктивні ознаки: високі показники результатів діяльності; низька плинність кадрів; високий рівень трудової дисципліни; відсутність напруженості й конфліктності в колективі тощо.

Висновки. У науковій літературі соціально-психологічний клімат розглядається переважно як стійкий психологічний настрій його членів, що виявляється у відповідному ставленні один до одного та до виконання посадових обов'язків, подій, які відбуваються в організації. Соціально-психологічний клімат у колективі є важливим чинником оптимізації професійної діяльності групи. Динаміка соціально-психологічних процесів, що формують клімат, суттєво залежить від того, в яких умовах вони відбуваються.

Проблема формування комфортного соціально-психологічного клімату в колективі займає одне з провідних місць у системі управління організацією тому необхідно вирішувати три нерозривно пов'язані проблеми: покращення групового та організаційного клімату; необхідність зміни моделей керівництва та лідерства; вивчення та застосування конструктивних моделей вирішення конфліктів на всіх рівнях функціонування організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базалійська Н. П., Гук А. В. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі підприємства. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2016. Т. 21. С. 56–60.
2. Карамушка Л. М. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Львів, 2011. 216 с.
3. Мартиненко М. М. Основи менеджменту. Київ, 2005. 385с.
4. Мишак С. В. Оцінка соціально-психологічного конфлікту в колективі. *Управління розвитком*. 2009. № 16. С. 86–88.
5. Мошек Г. Є. Менеджмент підприємства : підручник / за ред. доц. Г. Є. Мошека. Київ, 2002. 216 с.
6. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління. Київ : Академвидав, 2013. 445 с.
7. Савчин М. В. Соціальна психологія. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.
8. Скібіцька Л. І., Матвеев В. В., Щелкунов В. І., Подреза С. М. Антикризисний менеджмент : навч. посібник. Київ : ЦУЛ, 2014. 584 с.

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:61

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.4>

Князєв В. М.

*аспірант кафедри психології
факультету економіки соціальних технологій і туризму
Академії праці, соціальних відносин і туризму*

ТЕОРЕТИЧНА ТА ОПЕРАЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ЧИННИКІВ НА ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ЗА УМОВИ РІЗНИХ ФОРМ РДУГ

THEORETICAL AND OPERATIONAL MODEL OF STUDYING THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF FACTORS ON PATHOLOGICAL MANIFESTATIONS IN DIFFERENT FORMS OF ADHD

У статті пропонується розробка теоретичної та операціональної моделі вивчення психологічних чинників різних типів порушень при РДУГ.

Виокремлено три групи чинників. Соціально-психологічні, які виступають у якості обов'язкової умови гармонійного розвитку індивідуально-особистісних якостей дитини. Враховуючи, що у даному випадку розглядається проблематика, як виникає у дитячому віці, до соціально-психологічних чинників було віднесено, перш за все, особливості впливу мікро- та мезосистем соціального середовища.

Нейропсихологічні чинники виступають у якості біологічного фундаменту індивідуально-психологічних особливостей. У даному випадку до нейропсихологічних чинників було віднесено особливості біоелектричної активності мозку дітей із РДУГ. Інтрапсихічні чинники представляють собою сукупність внутрішньопсихічних процесів, які формують індивідуальних психологічних ландшафт дитини. Інтрапсихічні чинники, у даному випадку, було поділено на дві групи: пов'язані із процесами формування емоційно-ціннісного та мотиваційного аспектів психіки, та ті, що більшою мірою пов'язані із розвитком когнітивної сфери. Підібрано адекватні методики дослідження кожної групи чинників. Емпіричним дослідженням охоплено 123 пари батьки-дитина. Вік дітей становив від 6 до 9 років. На момент обстеження усі діти почали, або вже проходили навчання за програмної середньоосвітніх навчальних закладів. З них навчалися вдома 21 особа, вдома та на корекційних заняттях – 14 дітей, в інклюзивних класах – 42, в інклюзивних класах та на корекційних заняттях – 20 осіб, ще 45 дітей відвідували заняття у звичайних класах. В усіх випадках діти мали діагноз РДУГ, встановлений лікарем-психоневрологом, або дитячим лікарем-психіатром. Серед респондентів було 27 дівчинок та 95 хлопчиків.

Ключові слова: РДУГ, нейропсихологія, системний підхід, психодіагностика, інклюзивна освіта, психологічна корекція.

The article proposes the development of a theoretical and operational model for the study of psychological factors of various types of disorders in ADHD.

Three groups of factors are distinguished. Social and psychological, which act as a necessary condition for the harmonious development of the child's individual and personal qualities. Taking into account that in this case the problem is considered, as it arises in childhood, among the socio-psychological factors were attributed, first of all, the peculiarities of the influence of the micro- and mesosystems of the social environment.

Neuropsychological factors act as the biological foundation of individual psychological features. In this case, neuropsychological factors included the peculiarities of the bioelectrical activity of the brain of children with ADHD. Intrapsychic factors represent a set of intrapsychic processes that form the child's individual psychological landscape. Intrapsychic factors, in this case, were divided into two groups: related to the processes of formation of emotional-value and motivational aspects of the psyche, and those that are more related to the development of the cognitive sphere. Adequate research methods for each group of factors have been selected. Empirical research covered 123 parent-child pairs. The age of the children was from 6 to 9 years. At the time of the examination, all the children started or were already studying at program secondary schools. Of them, 21 people studied at home, 14 children studied at home and in remedial classes, 42 in inclusive classes, 20 in inclusive classes and remedial classes, another 45 children attended classes in regular classes. In all cases, the children had a diagnosis of ADHD established by a psychoneurologist or a child psychiatrist. There were 27 girls and 95 boys among the respondents.

Key words: ADHD, neuropsychology, systemic approach, psychodiagnostics, inclusive education, psychological correction.

Вступ. Інтегративне бачення сутності психологічних феноменів, особливостей онтогенезу та його порушень вимагає вивчення структурної організації психіки. Розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ), як порушення розвитку, в основі якого

лежить сукупний вплив низки біологічних та соціально-психологічних чинників. Сюди також слід віднести і внутрішньопсихологічні чинники. А саме, ставлення дитини до себе, мотивованість, загальний емоційний стан. Особливу актуальність дослідження

має у зв'язку з впровадженням НУШ, інклюзивної освіти, перспективою впровадження корекційних програм на рівні дошкільної освіти.

Метою статті є розробка теоретичної та операціональної моделі вивчення психологічних чинників різних типів порушень при РДУГ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно із журналом психотерапевтичної інтеграції (JPI) слід виділяти два шляхи до формування інтегративної моделі:

1. «Теоретична інтеграція», описана як «об'єднання двох чи більше теорій пов'язаних із нею методів». Цей підхід прикладом може бути книга Пола Вахтеля «Циклічна психодинаміка» (Wachte, 2014), яка поєднує теоретичні принципи психоаналітичної та поведінкової терапії шляхом коригування, об'єднання та інтеграції вихідних теорій для створення нової теорії. Робота Вахтеля звертається до важливої ролі відносин як у психодинамічній теорії, так і в теорії поведінки, але, як і раніше, не має загальної пояснювальної сили щодо причин і конкретних дій.

2. Підхід, прийнятий у роботах Magnavita and Anchin [11], Henriques [9], який описується, як мета-теоретичний підхід, що включають теоретичні моделі, методи та принципи у єдину рамку. Такий підхід може бути достатньо ефективним з точки зору формування біопсихосоціальної моделі психології, виділення вимірів соціального і культурного та їх організації. Метатеорії подібного типу з одного боку формують єдину рамку для більшості сучасних теоретичних концепцій та підтримують їх, а з іншого дозволяють збудувати більш універсальні конструкти.

Виходячи з цього, методологічною основою нашого дослідження особливостей порушень емоційно-вольової сфери у дітей із РДУГ було обрано модель екологічних систем У. Бронфенбреннера [3,4,6,10]. Згідно із цією теорією діти є як продуктами, так і творцями довкілля. За Бронфенбреннером, ситуації, з якими стикається дитина в процесі онтогенезу, можуть бути як нав'язаними їй, так і надаватися результатом активності самої дитини. В процесі індивідуального розвитку дитина поступово змінює своє оточення і переосмислює здобутий досвід. Але й на даному етапі продовжує працювати система взаємозалежних впливів, оскільки яким процес зміни оточення та переосмислення індивідуального досвіду дитиною, відбувається не тільки з урахуванням її фізичних, інтелектуальних та особистих рис, але й під впливом опиту, який вона отримала під час виховання, а також специфіки її оточення.

Модель екологічних систем У. Бронфенбреннера було доповнено елементами інтегративно-особистісного підходу, який розробляється лабораторією методології та теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [1].

В контексті останнього інтегративний підхід сприймається, як метод пізнання психіки, як являє собою єдиний цілісний феномен, що характеризується складною та багатоелементною структурою. Також акцентується увага на тому, що у рамках інтегративної психології людина – це цілісність, яка не

може розглядатися, як сума компонентів та на має здатність саморегуляції та розвитку.

Г. Балл у своїх роботах [2] звертає увагу на необхідність розглядати людину у єдності її соматичних, психологічних та духовних вимірів. Модель, що була запропонована автором, робить акцент на необхідності поєднання природничих, філософських, соціальних теорій та поглядів на людину, її розвиток та функціонування.

З точки зору інтегративно-особистісного підходу, особистість є виміром, якістю, яка не виникає з біологічного або соціального, однак ґрунтується на цих групах чинників у своєму розвитку та функціонуванні.

Виклад основного матеріалу. Було виділено наступні групи чинників:

Соціально-психологічні виступають у якості обов'язкової умови гармонійного розвитку індивідуально-особистісних особливостей дитини, що відбувається за рахунок формування запитів середовища на активації та розвиток тих, чи інших потенціалів, які мають біологічну основу. Сукупність якісних та кількісних впливів соціально-психологічних чинників буде призводити до формування унікальної специфіки інтрапсихічного ландшафту дитини, а також буду опосередковано впливати на особливості функціонування мозку. Враховуючи, що у даному випадку розглядається проблематика, як виникає у дитячому віці, до соціально-психологічних чинників було віднесено, перш за все, особливості впливу мікро- та мезосистем соціального середовища.

Нейропсихологічні чинники виступають у якості біологічного фундаменту індивідуально-психологічних особливостей та мають безпосередній вплив на процес розвитку регуляторних функцій, емоційної сфери, сприйняття та інших психічних процесів у онтогенезі. Особливості функціонування мозку дитини впливають на її безпосередню здатність реагувати на зовнішні подразники, а також на процес інтеріоризації системи соціальних норм та правил поведінки. У даному випадку до нейропсихологічних чинників було віднесено особливості біоелектричної активності мозку дітей із РДУГ.

Інтрапсихічні чинники представляють собою сукупність внутрішньопсихічних процесів, які формують індивідуальних психологічних ландшафт дитини. Інтрапсихічні чинники, у даному випадку, було поділено на дві групи: пов'язані із процесами формування емоційно-ціннісного та мотиваційного аспектів психіки, та ті, що більшою мірою пов'язані із розвитком когнітивної сфери та формуванням індивідуальних диспозицій. Комплекс інтрапсихічних чинників характеризується наявністю реципрокних зв'язків із групами соціально-психологічних та нейропсихологічних чинників (рис. 1).

Запропонована модель потенційно є ефективним інструментом, який може застосовуватися при організації та проведенні діагностичних, корекційних, реабілітаційних, психотерапевтичних заходів. Дана модель має виключно функціонально-психологічний характер, дозволяючи при цьому враховувати вплив широкого спектра біологічних та соціально-психо-

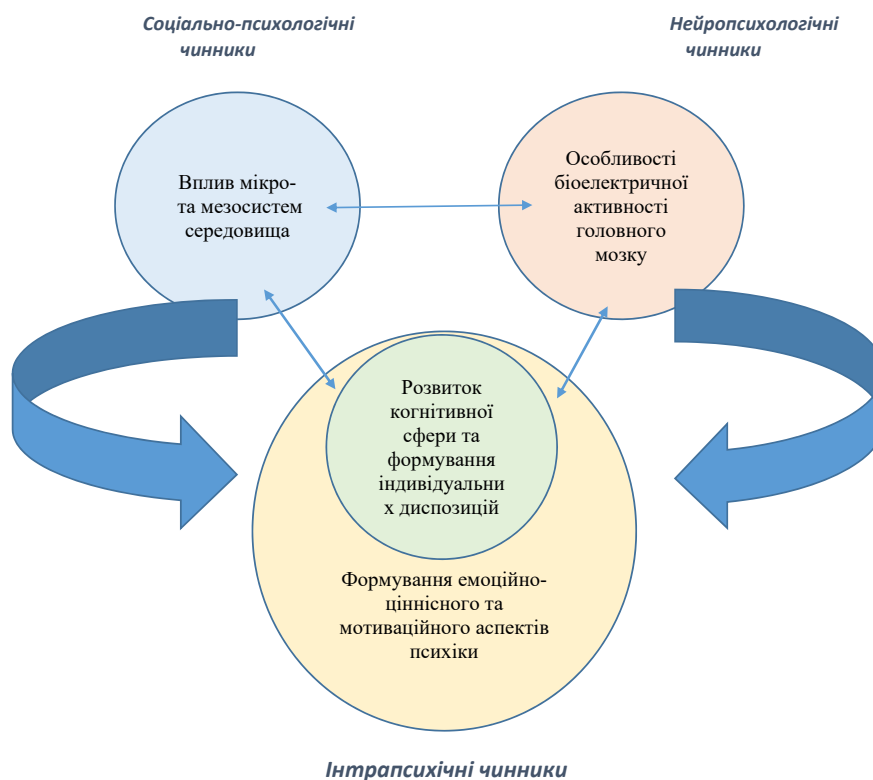


Рис. 1. Концептуальна модель особливості взаємодії груп чинників, що впливають на процес розвитку дітей із РДУГ

логічних чинників. Це дозволяє подолати конфлікт між психосоціальними та біологізаторськими моделями РДУГ [6]. Запропонована модель також передбачає можливість виявлення структури дефекту, виявлення траєкторій розвитку симптомів з урахуванням вікової динаміки, виявлення зони актуального та найближчого розвитку.

Емпіричним дослідженням охоплено 123 пари батьки-дитина. Вік дітей становив від 6 до 9 років. На момент обстеження усі діти почали, або вже проходили навчання за програмної середньоосвітніх навчальних закладів. З них навчалися вдома 21 особа, вдома та на корекційних заняттях – 14 дітей, в інклюзивних класах – 42, в інклюзивних класах та на корекційних заняттях – 20 осіб, ще 45 дітей відвідували заняття у звичайних класах. В усіх випадках діти мали діагноз РДУГ, встановлений лікарем-психоневрологом, або дитячим лікарем-психіатром. Серед респондентів було 27 дівчинок та 95 хлопчиків. Дітей було поділено на чотири групи. Перша група – діти із біль вираженими проблемами гіперактивності та імпульсивності. До неї увійшли 32 дитини, серед яких 28 хлопчиків та 4 дівчинки. Друга група – діти із біль вираженими порушеннями уваги. До групи увійшли 35 дітей, серед яких 14 дівчинок та 21 хлопчик. До третьої групи було віднесено дітей із комбінованою формою РДУГ, яка поєднує в собі симптоми гіперактивності, імпульсивності та дефіциту уваги. У цю групи увійшли 29 дітей. В усіх випадках це були хлопчики. Четверта група – діти із проблемами соціальної адаптації.

До групи було віднесено 26 дітей, з яких 9 дівчинок та 17 хлопчиків.

Розподіл дітей на групи проводився з опорою на результати заповнення батьками опитувальника Вандербільта (варіант опитувальника для батьків). Під час розподілу дітей за групами враховувалися показники за наступними шкалами:

1. Субшкала дефіциту уваги.
2. Субшкала гіперактивності.
3. Субшкала імпульсивності.
4. Субшкала реакцій опозиції (протесту).
5. Субшкала інших поведінкових проявів.
6. Субшкала тривожно-депресивної симптоматики.
7. Субшкала соціальної адаптації.

Таким чином дітей, що увійшли до вибірки, розподілено за чотири групи відповідно до наявної симптоматики (табл. 1).

Як видно з таблиці 1, найменші показники середнього віку респондентів було виявлено у групі дітей із домінуючими симптомами гіперактивності та імпульсивності та становить 6,7 років, тоді, як найбільші показники було виявлено у групі дітей із проблемами соціальної адаптації – 8,7 років. Показники середнього віку дітей із домінуючими проблемами уваги та комбінованою формою РДУГ демонструють незначні відмінності та становлять 8,1 та 7,9 років відповідно.

Загалом, такий віковий розподіл відповідає очікуванням, які спираються на дослідження загальної динаміку патологічних проявів РДУГ у онтогенезі. Загалом більш явні симптоми гіперактивності та

Критерії розподілу та характеристика досліджуваних груп

Група досліджуваних (N=123)	Середній вік досліджуваних	Кількість хлопчиків (N=95)	Кількість дівчинок (N=27)	Особливості патологічних проявів
Діти із проблемами гіперактивності та імпульсивності N= 32	6,7	N=28	N=4	Підвищений рівень рухової активності, складнощі із організацією поведінки за інструкцією, імпульсивність у поведінці.
Діти із порушенням уваги N=35	8,1	N=21	N=14	Порушення концентрації, обсягу, здатності до перемикання уваги.
Діти із комбінованою формою РДУГ N=29	7,9	N=29	–	Послаблення симптомів гіперактивності, імпульсивності та дефіциту уваги.
Діти із проблемами соціальної адаптації N=26	8,7	N=17	N=9	Проблеми адаптації у групі однолітків, емоційної регуляції.

імпульсивності спостерігається у дітей більш молодшого віку. Ступень їх інтенсивності поступово зменшується з віком. Такі особливості меншою мірою характерні для симптомів дефіциту уваги. Діти із комбінованою формою РДУГ, як правило демонструють більшу статичність патологічних проявів при, як правило, нижчому рівню середніх показників окремих симптомів у порівнянні із групою дітей із гіперактивністю та імпульсивністю. Зниження рівню інтенсивності основних симптомів РДУГ є характерним для дітей більш старшого віку. У них симптоми РДУГ, перш за все, проявляють себе у контексті соціальної взаємодії та призводять до складнощів із соціальною адаптацією.

Щодо розподілу досліджуваних за статтю, слід зазначити, що він був нерівномірний – дівчинки склали близько 22 % вибірки (27 осіб).

Усі респонденти брали участь у дослідженні з дозволу батьків. Контингент досліджуваної вибірки був однорідним за базовими показниками, що дає можливість вважати результати дослідження такими, що репрезентативно відображають генеральну сукупність.

Керуючись метою емпіричного обґрунтування концептуальної моделі РДУГ у дитячому віці, представленої інтегральною сукупністю детермінант даного синдрому, в основу констатувального дослідження було покладено фундаментальні положення про структуру особистості та вплив на процес її формування сукупності біологічних та соціально-психологічних чинників. (Д. Ельконін, Е.Еріксон, У. Бронфенбреннер, П. Маклін, О. Лурія) та системний підхід до вивчення особистості як активного суб'єкта життєдіяльності (Г. Балл, М. Боришевський, Г. Костяк, В. Моргун, Т. Титаренко, Н. Шевченко).

Процедура констатувального дослідження передбачала три послідовних та логічно взаємопов'язаних етапи:

Підготовчий етап. На першому етапі була сформована дослідницька вибірка й відібрані адекватні

завданням дослідження психодіагностичні методики.

Діагностичний етап. Головною метою другого етапу було тестування досліджуваних за всіма важливими показниками.

Аналітичний етап. На третьому етапі здійснювалась обробка отриманих даних методами якісного та кількісного (кореляційного) аналізу – для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними явищами, а також співставлення отриманих результатів у виокремлених підгрупах.

На підготовчому етапі констатувального дослідження ми керувались необхідністю дотримуватися основних вимог до психологічного дослідження, а саме: використання надійних і валідних діагностичних процедур, забезпечення достатньої кількісної та якісної репрезентативності вибірки та розподілу досліджуваних груп. Тим самим, ми намагалися уникнути можливих процедурних помилок у ході експериментального дослідження.

З урахуванням мети і гіпотези дослідження, в якості психодіагностичного інструментарію було обрано наступні методики, які були спрямовані на вивчення:

- 1) *Ступеня інтенсивності симптомів РДУГ:*
 - опитувальник симптомів розладу дефіциту уваги та гіперактивності у дітей та підлітків «опитувальник Вандербільга»
- 2) *Індивідуально-особистісних особливостей дітей:*
 - методика «Драбинка самооцінки», яка визначає рівень самооцінки дитини;
 - проективна методика «Неіснуюча тварина», що дозволяє проаналізувати емоційні особливості особистості, рівень афекту, комунікативну спрямованість та особливості копінг-стратегій;
 - методика «Таблиці Шульге», що спрямована на виявлення особливостей уваги та працездатності;
 - графічна методика «Копіювання складної фігури», яка використовувалася для виявлення особливостей сприйняття та організаційної стратегії;

– опитувальник симптомів розладу дефіциту уваги та гіперактивності у дітей та підлітків „опитувальник Вандербілта”.

3) *Особливостей соціально-психологічного середовища:*

– Опитувальник дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Е.І. Захарової, що дозволяє опосередковано виявляти ступінь виразності кожної окремої характеристики взаємодії в кожній конкретній діаді.

– проективна методика «Малюнок сім'ї» для виявлення особливостей сприйняття дитиною відносин між членами сімейної системи та свого місця в ній.

4) *Особливості впливу біологічних чинників:*

– метод електроенцефалографії (ЕЕГ), який дозволяє рахувати показники біоелектричної активності мозку в стані спокою та при наявності подразників;

– метод магнітно-резонансна томографії, який дозволяє виявити особливості оболонки головного мозку та його структури за допомогою використання фізичного явища ядерного магнітного резонансу.

Складаючи комплекс діагностичних методик, ми переслідували такі цілі:

– дібрати методики, які дозволяють представити досліджувані параметри у кількісно-якісних характеристиках;

– застосувати сучасний психологічний інструментарій, що має надійне теоретичне підґрунтя та відповідає віковій категорії досліджуваних груп.

Дискусія. Сучасні дослідження проблематики РДУГ зосереджені більшою мірою на пошуку біологічних чинників та механізмів, як біохімічних так і нейрофізіологічних.

Так, наприклад, Gustafsson, H. C., Sullivan, E. L., Battison, E. A., Holton, K. F., Graham, A. M., Karalunas, S. L., ... & Nigg, J. T. [6] у достатньо широкому дослідженні виявили тісний зв'язок між запаленнями в матерів у першому триместрі вагітності та наявністю симптомів РДУГ у віці 4–6 років.

Luo, Y., Weibman, D., Halperin, J. M., & Li, X. [13] також вважають РДУГ насамперед результатом органічних уражень ЦНС і вважають, що протягом життя людини РДУГ може значно збільшити ризик інших психічних розладів, невдач у навчанні та роботі, нещасних випадків, злочинності, соціальної неповносправності та залежностей. Жоден фактор ризику не є необхідним або достатнім для виникнення РДУГ. Багатофакторна обумовленість РДУГ відображається в гетерогенності цього розладу, на що вказує різноманітність супутніх психіатричних захворювань, різноманітні клінічні профілі, моделі нейрокогнітивних порушень і траєкторії розвитку, а також широкий спектр структурних і функціональних аномалій мозку. Хоча лікування, засноване на доказах, може зменшити симптоми РДУГ у значної частини постраждалих людей, лікування РДУГ ще не існує. Було запропоновано низку теоретичних моделей виникнення та траєкторій розвитку РДУГ, спрямованих на забезпечення систематичних посібників для клінічних досліджень і практики. Автори пропо-

нують, щоб подальші дослідження були зосереджені на вивченні впливу етіологічних факторів ризику та їх взаємодії з нервовими механізмами розвитку та клінічними профілями РДУГ. Таке дослідження мало б евристичну цінність для ідентифікації біологічно однорідних підгруп і могло б сприяти розробці нових та більш адаптованих втручань, спрямованих на нейронні аномалії, що лежать в основі, характерні для більш однорідних підгруп.

Killeen, P. R. [14] розглядає поведінкової нейронеуретики, показує можливості моделювання РДУГ на таваринах.

Miller, M., Arnett, A. B., Shephard, E., Charman, T., Gustafsson, H. C., Joseph, H. M., ... & Jones, E. J. [12] прагнуть вивчення ранніх змін у розвитку, які відбуваються при СДУГ на багатьох рівнях аналізу, і можуть змінити ранню ідентифікацію та втручання. Вони заснували консорціум Early ADHD, мережу дослідників, які займаються довгостроковими дослідженнями, починаючи з раннього віку.

Існують поодинокі дослідження спрямовані на вивчення впливу РДУГ на подальше життя людей з цим розладом. Отримано доволі парадоксальні результати: РДУГ збільшує ймовірність стати жертвою шкільного булінгу та мати симптоми депресії у підлітковому віці Simmons, J. A., & Antshel, K. M. [15], і, навпаки, сприяє успішності підприємницької діяльності в дорослих Hatak, I., Chang, M., Harms, R., & Wiklund, J. [8]

Але за останні роки не зустрічається достатньо комплексних досліджень, які б враховували водночас, на тій самій вибірці впливи нейробиологічних, соціальних та індивідуально-типологічних чинників та типологію та перебіг РДУГ в дитячому віці.

Висновки. На основі аналізу сучасних досліджень РДУГ та методологічних принципів екологічного підходу У.Брофенбренера було розроблено модель комплексного дослідження чинників РДУГ. Виокремлено три групи чинників. Соціально-психологічні, які виступають у якості обов'язкової умови гармонійного розвитку індивідуально-особистісних якостей дитини. Враховуючи, що у даному випадку розглядається проблематика, як виникає у дитячому віці, до соціально-психологічних чинників було віднесено, перш за все, особливості впливу мікро- та мезосистем соціального середовища.

Нейропсихологічні чинники виступають у якості біологічного фундаменту індивідуально-психологічних особливостей. У даному випадку до нейропсихологічних чинників було віднесено особливості біоелектричної активності мозку дітей із РДУГ. Інтрапсихічні чинники представляють собою сукупність внутрішньопсихічних процесів, які формують індивідуальних психологічних ландшафт дитини. Інтрапсихічні чинники, у даному випадку, було поділено на дві групи: пов'язані із процесами формування емоційно-ціннісного та мотиваційного аспектів психіки, та ті, що більшою мірою пов'язані із розвитком когнітивної сфери. Підібрано адекватні методики дослідження кожної групи чинників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці : монографія / за ред. Г. О. Балла ; колект. авт. : Г. О. Балл, О. В. Губенко, О. В. Завгородня та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. С. 206.
2. Балл Г. О. Цілеспрямована дія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія* : науково-методичний збірник. Київ : Радянська школа, Вип. 18, 1979. С. 29–38.
3. Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. P. 111–120
4. Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social development*, 9(1), 2000. P. 115–125.
5. Frances A. Entrenched reductionisms: The bête noire of psychiatry. *History of Psychology*, 19(1), 2016. P. 57–59.
6. Gustafsson, H. C., Sullivan, E. L., Battison, E. A., Holton, K. F., Graham, A. M., Karalunas, S. L., ... & Nigg, J. T. Evaluation of maternal inflammation as a marker of future offspring ADHD symptoms: A prospective investigation. *Brain, behavior, and immunity*, 89, 2020. P. 350–356.
7. Hatak, I., Chang, M., Harms, R., & Wiklund, J. ADHD symptoms, entrepreneurial passion, and entrepreneurial performance. *Small business economics*, 57, 2021. P. 1693–1713/
8. Hayes, N., O'Toole, L., & Halpenny, A. M. Introducing Bronfenbrenner: A guide for practitioners and students in early years education. Taylor & Francis, 2017. P. 213–221.
9. Henriques, G. Toward a unified psychotherapy. In G. Henriques, *A new unified theory of psychology* New York, NY: Springer, 2011. P. 209–243.
10. Kelly M., Coughlan B. A theory of youth mental health recovery from a parental perspective. *Child Adolesc Ment Health*, 24(2), 2019 P.161–169.
11. Magnavita, J. J., & Anchin, J. C. Unifying psychotherapy: Principles, methods, and evidence from clinical science. Springer Publishing Company, 2014. P. 34–59.
12. Miller, M., Arnett, A. B., Shephard, E., Charman, T., Gustafsson, H. C., Joseph, H. M., Jones, E. J. Delineating early developmental pathways to ADHD: Setting an international research agenda. *JCPP Advances*, 2023. P. 53–67.
13. Luo, Y., Weibman, D., Halperin, J. M., & Li, X. A review of heterogeneity in attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Frontiers in human neuroscience*, 13, 2019. P. 42.
14. Killeen, P. R. Models of attention-deficit hyperactivity disorder. *Behavioural processes*, 162, 2019. P. 205–214.
15. Simmons, J. A., & Antshel, K. M. Bullying and depression in youth with ADHD: A systematic review. In *Child & Youth Care Forum*. Springer US. Vol. 50, 2021. P. 379–414.

Михайлишин У. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;
судовий експерт сектору мистецтвознавчих, психологічних досліджень
та об'єктів інтелектуальної власності
відділу досліджень у сфері інформаційних технологій
Закарпатського науково-дослідного експертно-криміналістичного центру
Міністерства внутрішніх справ України*

Сухан В. С.

*кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри громадського здоров'я
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Анталовці О. В.

*кандидат юридичних наук,
доцент кафедри громадського здоров'я
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

THE PSYCHOLOGICAL STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING THE PERIOD OF MILITARY STATUS

У статті проаналізовано психологічний стан здобувачів вищої освіти у період воєнного стану.

З'ясовано, що стрес визначається як взаємодія між особистістю та навколишнім середовищем [1]. З точки зору психології, стрес – феномен усвідомлення, що виникає між вимогою, що висувається до особистості і її можливістю впоратись з цією вимогою. Відсутність рівноваги в цьому процесі активізує реакцію-відповідь на стрес [6].

Відзначено, що тригерами розвитку стресу можуть виступати такі емоційні стани як страх, тривога, песимізм, депресія, агресивність [11]. Окрім того, стрес виникає від дії сильного подразника і виконує захисну функцію на органи і системи організму та на психіку людини.

Вказано, що тривалий карантин через COVID – 19, і як наслідок тривалий (хронічний) стрес, спричинив комунікативну депривацію, а на фоні цього і початок воєнної агресії призвів до погіршення психоемоційного стану, що зумовило психологічний дисбаланс [1].

Особливу увагу за цих умов необхідно звернути на психологічний стан студентів. У студентів навчальний стрес розвивається через значний потік інформації, зміни умов і формату навчання, стрес під час іспитів. Невдачі в особистому житті призводять до стану тривожності та емоційної напруженості.

У статті здійснено аналіз розвитку стресу студентів-медиків у різні періоди введення воєнного стану. Аналіз ознак стресу стосувався його інтелектуальної складової, поведінкового чинника, емоційного фактору та фізіологічних змін. Для аналізу складових стресу використано тест за В.Ю. Щербатих.

У результаті дослідження встановлено, що в перші три місяці війни особи зазнають сильного стресу. У цей період зафіксовано високий рівень тривожності, занепокоєння, незадоволення життям, труднощі у прийнятті рішень, неухважність. Також, турбували безсоння, кошмари, порушення короткочасної пам'яті. У більшості студентів-медиків була змінена харчова поведінка. Констатувалися симптоми порушення системи травлення, підвищена пітливість. Через 9 місяців від початку війни у студентів-медиків порівняно з контролем дослідження показало зменшення ознак інтелектуальної, поведінкової, емоційної та фізіологічної складової стресу. Якщо у перші місяці війни впливав, в основному, фактор несподіваності, руйнування сталого устрою життя, страх за своє життя, відчуття провини, не усвідомлення свого місця в даній ситуації, то через 9 місяців вплив діючого стресового чинника на організм опитаних не зменшився, а ще додалися нові стресові фактори.

Відзначено, що незважаючи на додаткові стресові чинники у даний період часу, показники ознак стресу у студентів-медиків були на порядок нижчими ніж у контролі. Період 9 місяців найбільш небезпечний у розвитку стресової ситуації. Вона може або залишитися на етапі дистресу з переходом у важчі деструктивні порушення психіки, або перейти на етап плато з активацією адаптаційної системи антистресу. Частими залишалися нав'язливість думок, важкість зосередження, погані сни, кошмари.

Зроблено висновок, що перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженнях депресії у студентів різного фаху, а також, більш детальне вивчення антистресової системи адаптації з метою глибшого аналізу порушеної проблематики.

Ключові слова: стрес, інтелектуальна ознака, поведінкова ознака, емоційний симптом, фізіологічний симптом.

The article analyzes the psychological state of higher education students during martial law.

It was found that stress is defined as the interaction between the individual and the environment [1]. From the point of view of psychology, stress is a phenomenon of awareness that arises between a demand placed on an individual and his ability to cope with this demand. The lack of balance in this process activates the reaction-response to stress [6].

It is noted that such emotional states as fear, anxiety, pessimism, depression, aggressiveness can act as triggers for the development of stress [11]. In addition, stress arises from the action of a strong stimulus and performs a protective function on the organs and systems of the body and on the human psyche.

It is indicated that the long quarantine due to COVID-19, and as a result long-term (chronic) stress, caused communicative deprivation, and against this background, the beginning of military aggression led to a deterioration of the psycho-emotional state, which led to a psychological imbalance [1].

Under these conditions, special attention should be paid to the psychological state of students. Academic stress develops among students due to a significant flow of information, due to changes in the conditions and format of education, stress during exams. Failures in personal life lead to a state of anxiety and emotional tension.

The article analyzes the development of stress in medical students during different periods of the introduction of martial law. The analysis of the signs of stress related to its intellectual component, behavioral factor, emotional factor and physiological changes. To analyze the components of stress, the test according to V.Yu. Scherbatykh.

As a result of the research, it was established that in the first three months of the war, individuals experience severe stress. During this period, a high level of anxiety, worry, dissatisfaction with life, difficulties in making decisions, and inattention were recorded. Insomnia, nightmares, short-term memory disorders were also a concern. Most of the medical students had a change in eating behavior. Symptoms of a digestive system disorder, increased sweating were noted. 9 months after the start of the war, medical students compared to controls showed a decrease in signs of intellectual, behavioral, emotional and physiological components of stress. If in the first months of the war the factor of unexpectedness, destruction of a stable life structure, fear for one's life, feeling of guilt, not realizing one's place in a given situation influenced mainly, then after 9 months the influence of the active stress factor on the body of the interviewees did not decrease, and added new stress factors.

It was noted that despite additional stress factors in this period of time, the indicators of stress signs in medical students were an order of magnitude lower than in controls. The period of 9 months is the most dangerous in the development of a stressful situation. It can either remain at the distress stage with the transition to more severe destructive mental disorders, or move to the plateau stage with the activation of the adaptive anti-stress system. Intrusive thoughts, difficulty concentrating, bad dreams, and nightmares remained frequent.

It was concluded that we see the prospect of further research in studies of depression in students of various specialties, as well as a more detailed study of the anti-stress adaptation system for the purpose of a deeper analysis of the problem.

Key words: stress, intellectual symptom, behavioral symptom, emotional symptom, physiological symptom.

Вступ. З 2020 року Україна перебуває у складних умовах, які суттєво впливають як на психологічний стан людини в цілому, так і на навчальний процес зокрема. Спочатку локдаун з приводу COVID-19, потім повномасштабні бойові дії на території України, призкорили процес переходу навчальних закладів з традиційної форми навчання до навчання з використанням різних новітніх інформаційних технологій. Сам перехід на дистанційні форми навчання несе за собою певний вид стресу. Окрім того, вихід з пандемії не був психологічно легким. У багатьох людей, незалежно від тяжкості перенесеного COVID-19, відмічались постковідні ускладнення. Це і погане запам'ятовування, погіршення концентрації уваги, важкість у формулюванні думки, апатія, тривожність. Всі ці стани подібні до змін в головному мозку під дією хронічного стресу. Так у стані хронічного стресу ми зазнали нового стресу, який був пов'язаний з початком повномасштабної війни і введенням воєнного стану. Навчальний процес в період воєнного стану став новим викликом як для системи освіти в цілому, так і для психологічного стану студентів, викладачів, курсантів післядипломної освіти.

Термін «стрес» у психологію ввів Уолтер Кеннон у своїх роботах про універсальну реакцію «бийся або тікай». Фізіолог Ганс Сальє використовував термін «стрес» для характеристики адаптаційної напруги [4].

З точки зору психології, стрес – феномен усвідомлення, що виникає між вимогою, що висувається до особистості і її можливістю впоратись з цією вимогою. Відсутність рівноваги в цьому процесі активізує реакцію-відповідь на стрес [6]. Виділяють позитивний (еустрес) та негативний (дистрес). Реакція на стрес у кожної особистості буде різною і залежить від індивідуальних особливостей та рівня стресостійкості [5].

Стрес визначається як взаємодія між особистістю та навколишнім середовищем [1]. Тригерами розвитку стресу можуть виступати такі емоційні стани як страх, тривога, песимізм, депресія, агресивність [11]. Окрім того стрес виникає від дії сильного подразника і виконує захисну функцію на органи і системи організму, та на психіку людини. Емоційний стрес через поведінкові реакції є результатом впливу біологічного та соціального середовища й відповідних фізіологічних змін в організмі [8]. Серед психофізіологічних детермінантів стресових ситуацій виділяють монотонію, стан втоми, надмірні шумові, інформаційні навантаження, порушення сну, високу тривогу, яка виникає і пов'язана з подіями війни. Сам стрес є адаптаційною можливістю організму, що призводить до неспецифічних реакцій, які індивідуальні для кожної людини [2]. Тривалий карантин через COVID-19, і як наслідок тривалий (хронічний) стрес, спричинив комунікативну депривацію, а на фоні цього і початок воєнної агресії призвів до погіршення психо-емоційного стану, що призвело до психологічного дисбалансу [1].

Особливу увагу за цих умов необхідно звернути на психологічний стан студентів, оскільки базисний психологічно-емоційний стан за мирних умов викликає занепокоєння. У студентів навчальний стрес розвивається через значний потік інформації, через зміни умов і формату навчання, стрес під час іспитів, невдачі в особистому житті призводять до стану тривожності та емоційної напруженості. В результаті навчального стресу, коли виснажуються фізіологічні ресурси організму, можуть розвинути функціональні захворювання нервової системи [3;6;9]. За дослідженнями Лазаренко В. під час війни у студентів вищів спостерігався високий рівень агресивності, занепокоєння, розпачу, апатії [7].

Студенти-медики відносяться до особливої категорії, оскільки від засвоєння ними нових знань залежить їх компетентність, професіоналізм у майбутньому. Rotenstein L.S. з співавторами [14] провели системний мета-аналіз 195 досліджень за участю 129 123 студентів-медиків у 147 країнах показали, що у 27,2% (діапазон від 9, 3% до 55,9%) студентів-медиків були виявлені ознаки депресії, а 11,1% (діапазон від 7,4% до 24,1%) респондентів повідомляли про наявність суїцидальних думок [10; 12; 13; 14; 15]. Саме тому психо-емоційний стан студентів-медиків під час навчання в період війни може вплинути як на подальшу професійну діяльність лікаря так і на його психологічний стан загалом.

Мета статті – проаналізувати психологічний стан студентів-медиків під час воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети в нашому дослідженні для аналізу психологічного стану студентів-медиків у різні періоди воєнного стану, використовувався тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. Опитувальник містив чотири блоки по 12 запитань у кожному. Кожний блок відповідав певним ознакам стресу – інтелектуальним, поведінковим, емоційним та фізіологічним. За наявності однієї ознаки в інтелектуальному та поведінковому блоці ставився 1 бал, в емоційному блоці – 1,5 бали і в фізіологічному – 2 бали. Таким чином сума за всім списком теоретично може досягти 66 балів.

0–5 балів вказує на відсутність стресу.

6–12 балів означає, що особа відчуває помірний стрес, який може бути компенсований.

13–24 балів вказує на виражене напруженість емоційних і фізіологічних систем організму, який не вдається компенсувати.

25–40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого необхідна допомога спеціаліста.

Більше 40 балів свідчить про небезпечну стадію стресу – виснаження енергетичних запасів адаптаційного захисту.

Репрезентативну вибірку становили 115 здобувачів різної форми освіти – вищої та післядипломної. Серед респондентів було 75 студентів-медиків 6 курсу медичного факультету УжНУ та 40 курсантів курсу спеціалізації «Організація охорони здоров'я» факультету післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки УжНУ.

Всі 75 студентів-медиків 6 курсу були поділені на дві групи. До I-C групи увійшло 18 студентів, які взяли участь в опитуванні через 3 місяця, а до II-C – 57 студентів, яких опитували через 9 місяців після початку повномасштабної війни.

Всі 40 курсантів циклу спеціалізації також були також поділені на дві групи. До I-K увійшло 24 курсантів, які проходили опитування через 3 місяця, а до II-K – 16 курсантів, які через 9 місяців після початку повномасштабної війни.

Вік студентів-медиків становив $23 \pm 1,05$ років. Вік курсантів післядипломної освіти становив $44 \pm 3,74$ років. За гендерною ознакою жінок серед студентів-медиків

було 51(68%), чоловіків – 24 (32%). Серед курсантів було 18 (45%) жінок і 22 (55%) чоловіків.

В дослідження були обрані студенти-медики 6 курсу, оскільки, це останній курс навчання перед вибором вузької спеціалізації майбутньої професії в інтернатурі. Психо-емоційний стан випускників вузів зазнає високого навантаження, а можливість стресостійкості в період воєнного стану викликає багато питань.

Група курсантів циклу спеціалізації в дослідженні була представлена як контрольна група. Це група лікарів середнього віку, мотивованих професіоналів, які проходять спеціалізацію «Організація охорони здоров'я» перед призначенням на посаду директора медичного закладу.

Аналізуючи інтелектуальну складову стресу у респондентів після 3 місяців з дня запровадження воєнного стану, звертає на себе увагу, що у групі I-C найбільше балів 14 (77,8%) набрала ознака: погані сни, кошмари; по 13 (72,2%): труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі та часті помилки, невірність в обчисленнях. Поширеними були також такі ознаки як – підвищене відволікання у 12 (66,7%) студентів, переважання негативних думок та постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми у 11(61,1%) респондентів. У половині респондентів констатувались такі ознаки як: пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого, труднощі зосередження та звуження «поля зору», коли «бачиться» менше важливих варіантів дій. Незважаючи на вік, найнижче поширення у студентів мала ознака: імпульсивність мислення, поспішні і необгрунтовані рішення – всього у 3 (16,7%) респондентів.

Показники інтелектуальних ознак у курсантів I-K групи за поширеністю були тотожні показникам групи студентів, хоча відсоток був дещо вищим. У 22 (91,7%) випадків реєструвались три ознаки: переважання негативних думок, постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми, підвищення відволікання. Також високою була поширеність таких ознак як: труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі – 21 (87,5%) випадків; погані сни, кошмари та часті помилки, збої в обчисленнях по 20 (83,4%) випадків. Найменш поширеною була така ознака, як імпульсивність мислення, поспішні і необгрунтовані рішення.

Через 9 місяців після введення воєнного стану в Україні анкетування виявило, що поширеність інтелектуальних ознак стресу у студентів-медиків II-C групи була значно меншою, ніж через три місяці після початку війни. Найбільш поширеною було тільки переважання негативних думок у 43 (75,4%) випадків та труднощі зосередження – у 38 (66,7%) випадків. Більш ніж у 50% випадків констатувались такі ознаки як: підвищене відволікання; погані сни і кошмари; часті помилки та збої в обчисленнях. Найнижчим показником поширення знов виявилась імпульсивність мислення, поспішні і необгрунтовані рішення – у 5 (8,8%) випадків. Анкетування через 9 місяців після початку війни серед курсантів II-K

групи вказало на високий рівень поширеності поганих снів та кошмарів – у 14 (87,5%) респондентів; частих помилок та збоїв в обчисленнях – у 13 (81,3%) випадків та постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми – у 11 (68,8%) респондентів. Найрідше зустрічається ознака звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дій.

Середній показник інтелектуальної ознаки стресу становив у I-C групі – 6,4 балів, у II-C групі – 5,2 балів, у I-K групі – 7,1 балів, у II-K групі – 5,8 балів. Враховуючи, що найбільший показник для блоку інтелектуальних ознак стресу складає 12 балів можна констатувати високий рівень поширеності симптомів інтелектуальних ознак стресу у всіх групах респондентів. Незважаючи на вік респондентів у перші три місяці після початку війни, у I-C та I-K групах були поширені такі інтелектуальні ознаки стресу, як: труднощі в прийнятті рішень, деяка пасивність, загальмованість, погане зосередження і підвищене відволікання в процесі навчання, погані сни, кошмари, переважання негативних думок. Через 9 місяців від початку війни показники поширеності інтелектуальних ознак стресу в групах II-C та II-K зменшились, але різнилися у відсотковому значенні. Так в II-C групі всі групи ознак були менш поширеними. Це свідчить про швидку адаптацію нервової системи, значну стресостійкість інтелектуальних чинників стресу у студентів-медиків до стресових ситуацій викликаних подіями війни. Інша ситуація стосувалася II-K групи, де частота поширюваності деяких ознак інтелектуального стресу залишалася на тому ж рівні, що і в I-K групі. Очевидно, це свідчить про до знижену стресостійкість по відношенню до інтелектуальних ознак стресу у людей середнього віку, і певну хронізацію стресу.

Аналізуючи поведінковий блок показників стресу, звертає на себе увагу високий рівень поширеності ознак у I-C та I-K групах. Зміну харчової поведінки відмічали 16 (88,9%) студентів I-C групи та 20 (83,3%) курсантів I-K групи; порушення сну

або безсоння – 14 (77,8%) студентів та 21 (87,7%) курсантів; зростання помилок при виконанні значних дій – 11 (61,1%) студентів та 18 (75%) курсантів; зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими та друзями – 12 (66,7%) студентів та 21 (87,9%) курсантів; низьку продуктивність праці – 12 (67,7%) студентів та 20 (83,3%) курсантів; хронічну нестачу часу – 10 (55,6%) студентів та 20 (83,3%) курсантів відповідно. Тоді як антисоціальну, конфліктну поведінку не відмічав жодний респондент з кожної групи.

Через 9 місяців після початку введення воєнного стану виявлення ознак поведінкового спектру стресу значно зменшилось як у II-C групі, так і у II-K групі, хоча відсоток був різний. Це стосувалось всіх поведінкових ознак крім однієї – збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї у 34 (56,6%) випадків у II-C групі та 11 (68,8%) випадків у II-K групі. Збільшення конфліктності респондентів пояснюється «розторможеністю» нервової системи через 9 місяців після перенесеного гострого стресу і підключення адаптаційних механізмів стресостійкості.

Середній показник поведінкових ознак стресу становив в I-C групі – 6 балів, в I-K групі – 6,8 балів, в II-C групі – 4,3 балів, в II-K групі – 5,9 балів. Найбільш можлива кількість балів в блоці поведінкових ознак стресу становить 12 балів. Показники в усіх групах окрім II-C значні, що вказує на вираженість поведінкових ознак стресу під дією надзвичайних чинників воєнного стану.

Найцікавішим був аналіз емоційних симптомів стресу. Всі респонденти I-C та I-K груп відмічали зменшення задоволеності життям. В цих групах опитуваних спостерігалась висока поширеність (від 66,7% до 95,8%) таких емоційних симптомів як: занепокоєння, підвищення тривожності; похмурий настрій; підозрілість; зменшення почуття впевненості в собі; почуття відчуженості; втрата інтересу до життя та зниження самооцінки, поява почуття провини. Найрідше в I-C

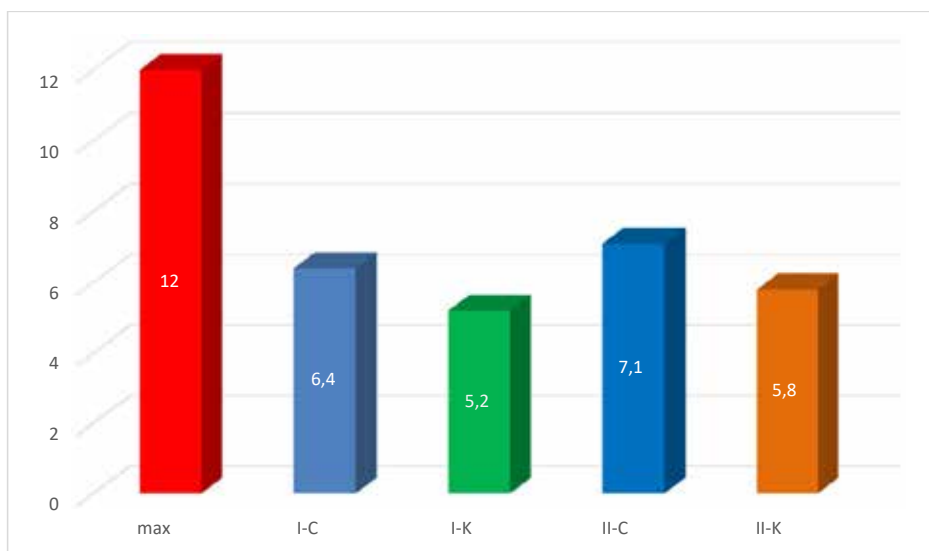


Рис. 1. Рівень інтелектуальної складової стресу

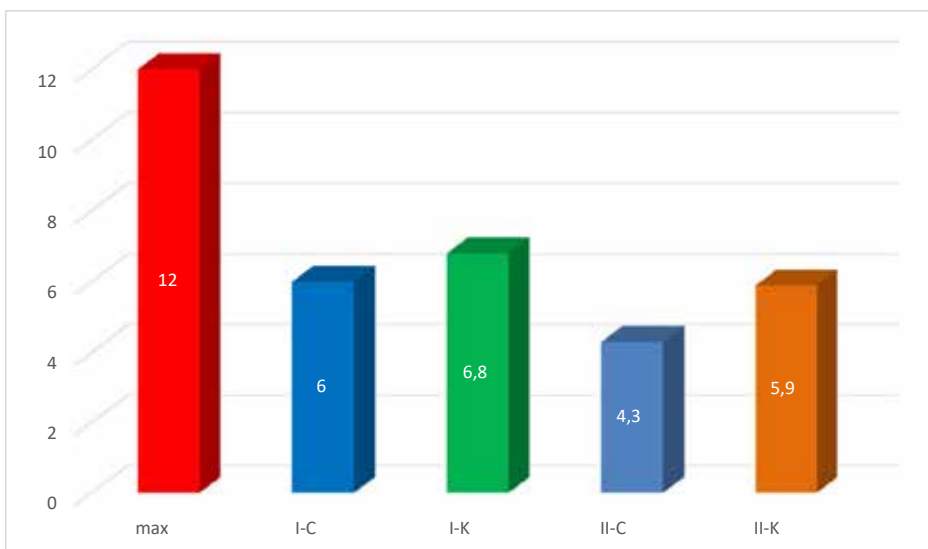


Рис. 2. Рівень поведінкової складової стресу

та I-K групах (11,1% та 8,3% відповідно) зустрічався симптом цинічного, недоречного гумору.

В II-C та II-K групах найчастішим виявився симптом зменшення задоволеності життям у 54 (94,7%) випадків та 15 (93,8%) випадків відповідно. Часто в обох групах також зустрічалися симптоми почуття відчуженості; занепокоєння, підвищення тривожності (у 77,2% та 75% випадків); почуття відчуженості, самотності (87,9% та 75% випадків) в II-C та II-K відповідно. Інші симптоми зустрічались від 25% до 50,9% випадків. Найрідкіснішим також виявився симптом цинічного та недоречного гумору у 4 (7%) студентів II-C групи та 2 (12,5%) курсантів II-K групи.

Середній бал емоційних симптомів стресу в I-C групі склав 13,3 балів, у I-K групі – 13,2 балів, у II-C групі – 10,7 балів і в II-K групі – 8,5 балів при максимально можливих 18 балів. Що свідчить про високий рівень поширеності емоційних симптомів стресу в обох групах респондентів через три місяці після початку війни і був майже однаковим у різних вікових категоріях з різним життєвим досвідом та

різним рівнем мотивації та стресостійкості. Через 9 місяців реєструвалось зниження поширеності емоційних симптомів стресу в обох групах, але в II-K групі різниця показників була більш суттєвою (від 13,2 балів у I-K до 8,5 балів у II-K). Дана позитивна динаміка показників у групі осіб середнього віку з високою мотивацією та великим професійним досвідом лікаря свідчить про можливість кращої корекції емоційних симптомів стресу.

Четвертий блок питань стосувався фізіологічних симптомів стресу, скоріше патофізіологічних чинників. У всіх чотирьох групах респондентів турбували болі в різних частинах тіла та головні болі. Поширеність симптомів підвищення або зниження артеріального тиску в обох групах студентів була незначна 11,1% в I-C групі та 7,0% в II-C групі. А от для групи курсантів поширеність артеріального тиску була значна і становила у I-K групі – 41,7%, а у II-K групі зросла до 75%. Значною у всіх групах була поширеність симптомів підвищеної стомлюваності та тахікардії і становили у I-C групі –

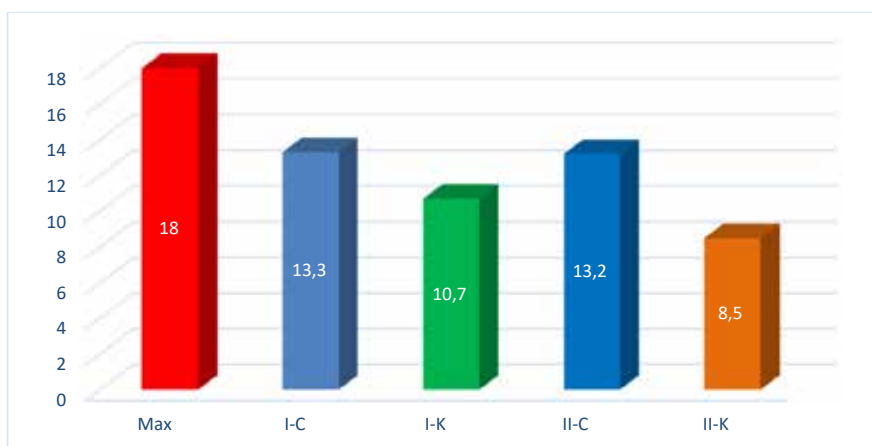


Рис. 3. Рівень емоційної складової стресу

12 (66,7%) та 6 (33,3%), у I-K групі – 21(87,5%) та 12 (50%), у II-C групі – 40 (70%) та 22 (38,6%) у II-K групі – 10 (62,5%) та 7 (43,8%) випадків відповідно. Значну поширеність у всіх групах респондентів мали симптоми порушення функції системи травлення та пітливості і коливались від 42,1% до 50% в різних групах. Майже у половини опитаних в кожній з чотирьох груп, зустрічався симптом зниження імунітету і часті нездужання. Симптоми порушення свободи дихання, відчуття напруги в м'язах, тремор рук, судороги зустрічались не часто, а в деяких групах взагалі не фіксувалися.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, ми дійшли висновку, що всі групи респондентів зазнали значного стресу з моменту запровадження воєнного стану. При чому, майже однакового рівня стресу у всіх чотирьох його ознаках (інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні) зазнали як студенти, так і

курсанти в перші 3 місяці початку війни. Очевидно, це пояснюється тим, що респонденти обох груп знаходились в стадії виснаження або дистресу (від 3 тижнів до 6 місяців), коли чинник стресу сильний і він не зникає і не зменшується. У цей період були зафіксовані високі рівні тривожності, занепокоєння, незадоволеністю життям, неувважності, труднощі в прийнятті рішень (від 66,7% до 95%). Часто турбували безсоння, кошмари, порушення короткочасної пам'яті (від 61,1% до 87,7%). У 88,9% студентів і 83,3% курсантів була змінена харчова поведінка. В обох категоріях респондентів спостерігалась висока поширеність таких фізіологічних симптомів як порушення системи травлення, пітливість, підвищена втомлюваність. Фізіологічний стан різнився тільки відносно симптому гіпо-і гіпертонії: у студентів він зустрічався рідко, тоді як у курсантів був доволі поширеним.



Рис. 4. Рівень фізіологічної складової стресу



Рис. 5. Загальна картина стресу

Через 9 місяців після початку повномасштабної війни гострий стрес перейшов у фазу перманентного стресу, який постійно змінювався в залежності від чинників стресового фактору. Якщо у перші місяці війни впливав, в основному, фактор несподіваності, руйнування сталого устрою життя, страх за своє життя, відчуття провини, не усвідомлення свого місця в даній ситуації. То через 9 місяців вплив діючого стресового чинника на організм опитаних не зменшився, а додалась стресова ситуація з блекаутом: відімкненням світла, перебої з інтернетом та зв'язком. До стресового фактору у цей період додалися ще і постійні повітряні тривоги та переривання роботи і навчання на час повітряної тривоги. Однак, незважаючи на додаткові стресові чинники у даний період часу, показники ознак стресу у респондентів II-груп були на порядок нижчими ніж у опитуваних I-груп. Очевидно, це пов'язано з тим, що усі системи організму пристосовуються до функціонування в умовах перманентного стресу. Цей період (9 місяців) найбільш небезпечним у розвитку стресової ситуації. Вона може або залишитися на етапі дистресу з переходом у важчі деструктивні порушення психіки, або перейти на етап плато з активацією адаптаційної системи антистресу. Умови переходу стресу на етап плато залежить

від багатьох умов: вік, спадкова стресостійкість, набутий рівень стресостійкості, наявні соматичні захворювання, підтримка близьких і друзів. Так у II-групах респондентів порівняно з I-групами інтелектуальні ознаки стресу на порядок були рідшими. Частими залишалися нав'язливість думок, важкість зосередження, погані сни, кошмари, часті помилки (від 50% до 75%). В порівнянні з двома I-групами у обох II-групах також низьким був показник поведінкових ознак стресу, крім одного – збільшення конфліктних ситуацій (56,6% та 68,8% у II-C та II-K відповідно). Це, очевидно, пояснювалось «розторможеністю» нервової системи і включенням адаптаційних механізмів антистресу. Емоційна складова стресу у курсантів II-групи була значно меншою ніж у студентів II-групи. У обох II-групах респондентів низьким був і фізіологічний чинник стресу, окрім гіпертонії, тахікардії, порушення травлення та пітливість, які були вищими у II-K групі, хоча і нижчими ніж у I-C та I-K групах. Отже, психологічний стан студентів-медиків краще адаптується до функціонування в перманентному стресі.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні депресії у студентів різного фаху а також, більш детальне вивчення антистрес системи з метою глибшого аналізу порушеної проблематики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія : Педагогіка. Психологія*. 2022. 2(21). С. 97–107.
2. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. 12. С. 31–39.
3. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. 23. С. 78–85.
4. Ігумнова Г.Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : Діса плюс, 2015. 338 с.
7. Лазаренко В., Саніна Н. психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. Матеріали конференції МНЛ 22 квітня 2022. Тернопіль. 2022, С. 239–240.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163
10. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canada medical students. *Acad Med*. 2006. 81(4). P. 354–373.
11. Kohut O. Determinant of personality stress resistance. *Psychological journal*. 2021.7(5). P.120–128.
12. Osama M., Islam M. Y., Chen H. et al. Suicidal ideation among medical students of Pakistan: a cross-sectional study. *J Forensic Led Med*. 2014. 27. P. 65–68.
13. Prinz P., Hertrich K., Hirschfelder U., de Zwaan M. Burnout, depression and depersonalization-psychological factors and coping strategies in dental and medical students. *GMS Z Med Ausbild*. 2012. 29(1). Doc 10.
14. Rotenstein L.S., Ramos M.A., Torre M. et al Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Jama*. 2016. 316(21). P. 2214–2236.
15. Yang F., Meng H., Chen H. et al. Influencing factors of mental health of medical students in China. *J Huazhong Univ Sci Technol Med Sci*. 2014. 34(3). P. 443–449.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>

Потапюк Л. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціогуманітарних технологій
Луцького національного технічного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

PECULIARITIES OF THE FORMATION OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

У статті здійснюється аналіз дослідження стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Розкривається сутність поняття «стресостійкість». Наголошується на зростанні необхідності формування стресостійкості у студентів як першочергової умови вирішення життєвих проблем без згубних наслідків для власного життя. Виділяються психологічні чинники адаптації студентів до освітньої діяльності. Зазначається, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язані з активним використанням психологічних чи адаптаційних ресурсів. Окреслюються ресурси стресостійкості особистості. Акцентується увага щодо впливу особистісних ресурсів на успішність соціально-психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях та складних обставинах життя. Зазначається, що особистісна модель боротьби зі стресом створюється на основі побудови внутрішніх суб'єктивних умов, а емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією із динамічних властивостей емоційності. Здійснюється експериментальне вивчення стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Наголошується, що використаний комплекс методик дав можливість дослідити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів до життєдіяльності в умовах невизначеності. Доводиться, що війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я. Зазначається, що для збереження та відновлення психічного здоров'я, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня стресостійкості нагальними є пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: психологічна безпека, психічне здоров'я, стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, адаптаційні ресурси, емоційна стабільність.

The article analyzes the study findings of students' stress resistance in the conditions of the Russian-Ukrainian war. It highlights the essence of the concept of "stress resistance". The author substantiates the growing need to develop stress resistance in students in the current wartime situation, considering it as a primary condition for solving life problems without detrimental consequences for health and life, in general. Psychological factors of students' adaptation to educational activities are in focus of consideration. Maintaining or increasing the stress resistance of an individual is associated with the active use of psychological or adaptive resources. The author analyzes in detail the resources of stress resistance of the individual. Emphasis is placed on the influence of personal resources on the effective social and psychological adaptation of the individual to the crisis and difficult life circumstances. The creation of internal subjective conditions is a basic principle in a personal model of coping with stress and supporting emotional stability in the process of psychological adaptation/recovery and it is regarded as one of the dynamic properties of emotionality. An experimental study of students' stress resistance in the conditions of the Russian-Ukrainian war, relying on a complex of carefully selected methods, provides clues to the investigation of the level of stress resistance and social adaptation of students living in conditions of uncertainty. The study argues that war increases the number of stressors that affect students' learning activity and their physical and mental health. The principal conclusion of the study claims that it is urgent to search for appropriate teaching methods and forms of learning in institutions of higher education to preserve and restore mental health, provide psychological and emotional support, and increase the level of stress resistance.

Key words: psychological safety, mental health, stress, stress resistance, emotional persistence, emotional stability, adaptive resources.

Вступ. Сьогодні сферу освіти можна назвати однією із тих, на яку російсько-українська війна наклала найбільший відбиток у національному масштабі, оскільки завдала їй чимало освітніх втрат. Тому в умовах війни перед освітою постає чимало викликів. Студенти через часті тривоги, перебування в укриттях, загрозу власному життю і життю рідних переживають постійні стреси. Такі екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя людини, руйнують її базові потреби в безпеці та стабільності, завдають психологічних травм на все життя. Вна-

слідок цього накопичуються негативні емоції, знижується витривалість особистості, яка є необхідною для навчання, навіть в режимі онлайн; знижуються адаптивні здібності. Усе зазначене змушує особистість адаптуватися до нових складних умов життя.

Важливим на цьому етапі є не просто організація освітнього процесу, а організація таким чином, щоб він був максимально безпечним і комфортним для студентів. Отож «безпека виступає складною, багатопланою, різномірною й різномасштабною системою життєзабезпечення. Вона стає активним

і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах за катастрофічних природних явищ і стихійного лиха, соціальних потрясінь, воєнних посягань і є для неї найважливішою необхідною умовою нормального існування та розвитку» [6, с. 62].

А отже, існує гостра потреба у соціально-психологічній підтримці та психологічній допомозі учасникам академічного середовища в умовах війни. Зростає необхідність формування стресостійкості у студентів як необхідної умови вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Тому у нинішніх умовах важливо перемістити фокус уваги з академічних успіхів студентів на підтримку і нормалізацію їхнього психічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Інтерес учених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає. Зокрема, суттєвим стає розгляд питань щодо підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах воєнного стану, відновлення психічного здоров'я усіх верств населення, емоційної стійкості студентів в умовах війни (О. Джеджеря); важливості профілактики стресу, розвитку стресостійкості (Дж. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Максименко, А. Міхеєва); стресостійкості як складної інтегративної властивості особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); складності, суперечливості, недостатності концептуальних і методологічних розробок феномену стресостійкості, її розвитку як запоруки фізичного та психічного здоров'я (А. Міхеєва, О. Церковський); резильєнтності як здатності особистості чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.); стресостійкості як основи для соціальної взаємодії людини, що характеризується високим рівнем саморегуляції, емоційною стабільністю, психологічною готовністю до стресу (О.Кокун, Л. Сердюк); прагнення особистості вирішувати проблемну ситуацію (О. Камінська); реакції людини на конфлікт через захисні механізми (Л. Назарець); впливу стресу на психомоторну сферу особистості (А. Каррон, В. Морфорд); стресостійкості як полісистемної властивості інтегральної індивідуальності (Н. Бурбан, І. Губенко) тощо.

Проблема стресостійкості є чи не найважливішим показником психічного здоров'я та працездатності людини. В сучасному суспільстві існує необхідність її вивчення як здатності людини протистояти факторам стресу і, як їх наслідку, розвитку патологічних станів. Стресостійкість розглядають з позицій системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища. Людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір усім зовнішнім впливам, які виникають на її шляху.

Стресостійкість ми розуміємо як сукупність особистісних якостей, що дають можливість студентам пережити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без особливих шкідливих

наслідків для діяльності та здоров'я; індивідуальну реакцію студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки.

Аналіз наукових досліджень також показує, що цілісна організація особистості передбачає рівень її адаптації до дії екстремальних і зовнішніх, і внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. А отже, індивідуальні особливості стресостійкості є динамічними та визначаються, окрім рівня адаптації, ще й розвиненістю окремих функцій цієї системи і взаємодією структурних компонентів (особистісного, соціального, типологічного та поведінкового). Науковці сходяться на тому, що властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стресфакторів, їх резистентність та витривалість до зовнішніх впливів, адаптованість людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, здатність компенсувати надмірні функціональні порушення.

Учена С. Іванова зазначає, що психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості, яка включає в себе: «здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту; вміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішню особистісні конфлікти; вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери; здатність до емоційно-вольової регуляції; спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість; ефективно протистояти зовнішнім впливам. Окрім перелічених характеристик важливим є співвідношення незалежності й конформності та наявності аспектів стійкості, врівноваженості, опірності» [4].

Учені також доводять, 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, соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості» [3].

Стресостійкість також тісно пов'язують з процесом адаптації, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю. Саме ці структурні компоненти можуть за певних умов забезпечити максимально ефективне функціонування особистості, а отже, і збереження її психічного здоров'я.

Мета дослідження – теоретичний аналіз формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. В умовах воєнного стану у студентів збільшується рівень тривожності, емоційної напруженості, негативних депресивних емоцій. Їхня освітня діяльність також тісно пов'язана з емоційними переживаннями, подоланням важких ситуацій, що перешкоджає академічній успішності. Стресори по-різному впливають на організм студента: від легкого збудження до важкого психосоматичного розладу посттравматичного стресу. Для студента проблемами і труднощами

можуть бути «нестача сну, затримки у здачі роботи, пропущені заняття, невиконані чи неправильно виконані завдання, неможливість підготувати завдання у визначені терміни, неуспішність з певної дисципліни, відсутність інтересу до предмету чи завдань, збільшення навчального навантаження, конфліктні ситуації, незадовільні фізичні умови (температурні відхилення в кабінетах, надмірний шум, погане освітлення та ін.), особистісні особливості» [10].

Варто зазначити, що від тривалого перебування студентів в стресі, страждає нервова система, ресурси виснажуються, примушуючи організм працювати на межі; згодом настає виснаження, що призводить до зниження загального рівня стресостійкості, уважності та мотивації до навчальної діяльності. Наслідком таких стресів можуть бути навіть неврози, функціональні захворювання нервової системи, що вимагає у студентів формування емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Відповідно до рівня прояву стресостійкості під час навчання студентів можна розділити за певними групами: а) першу групу складають стресостійкі студенти, які готові до змін та легко до них пристосовуються, можуть активізувати свої адаптивні ресурси; б) друга група – це стресотренуючі студенти, які завжди готові до змін, і адаптація до нормального життя у них відбувається поступово; в) третя група – стресогальмуючі студенти, які не здатні до змін, важко адаптовуються до нових умов життя.

Щодо психологічних чинників адаптації студентів до навчально-пізнавальної діяльності, то вони включають кілька психологічних варіантів. Серед них виділяють: організаційну (вивчення структури закладу вищої освіти, її вимог і норм); діяльну (визначення прав, обов'язків і поведінки здобувачів освіти, вимог до якості освітньої діяльності); професійну (визначає розуміння сутності обраної професії, місця спеціальності в загальній системі та бажання оволодіти професійною діяльністю); соціально-психологічну (звикання до колективу, самоствердження в групі, побудова стосунків з викладачами та адміністрацією); побутову (звикання до нового режиму, підвищених психологічних і психічних навантажень тощо) адаптації [1].

Також до чинників, «які формують стресостійкість студентів шляхом вибору успішних видів копінг-поведінки та здійснюють корекцію рівнів прояву тривожності, відносять: вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон» [2].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язані з активним використанням психологічних чи адаптаційних ресурсів, які є основою формування конструктивної поведінки і впливають на вибір конструктивних стратегій. Психологічний ресурс науковці розглядають як «внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості; емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні,

поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій; інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією» [5].

До ресурсів стресостійкості відносять: «фізіологічні властивості (сприятливі генетичні задатки, відсутність захворювань тощо); психологічні якості (упевненість, самоконтроль та адекватна самооцінка); когнітивні якості (загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту); соціальну підтримку; матеріальне благополуччя» [13]. Важливими також є превентивні заходи (позитивне ставлення до себе, вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку). Розвиток таких ресурсів особистості підвищує її самооцінку та впевненість у своїх силах, допомагає зосереджувати увагу на подолання впливу зовнішніх стресорів.

Важливою складовою формування стресостійкості особистості та активною формою протидії стресовим факторам, пристосуванні чи уникненні стресового впливу є її індивідуальні прояви: самооцінка, свідоме розуміння власних проблем і їхнє вирішення. Індивідуальна модель стійкості особистості базується на таких основних ресурсах стійкості – психологічному, поведінковому, фізичному, соціальному ресурсі, ресурсі характеру.

Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях та складних обставинах життя і визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим більшою вона буде, тим успішнішим буде подолання стресогенних ситуацій. «Чим розвиненіші адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища» [9, с. 93–98].

А отже, особистісна модель боротьби зі стресом створюється на основі побудови внутрішніх суб'єктивних умов. «Виходячи з того, що в основі психологічного стресу лежить пізнавальна оцінка загрози наявних можливостей, для подолання стресу необхідна опора на психічні та особистісні особливості, відтворення позитивного минулого досвіду суб'єкта» [12]. Основною причиною зниження стресостійкості може бути низький рівень інтелекту. Компенсувати цей недолік можна шляхом набуття позитивного досвіду та наявності коефіцієнту рівня інтелекту вище середнього.

У відповідь на дію різноманітних стресорів у студентів може виникати низка стресових реакцій, які є адаптивними для цілісного організму реакціями, що допомагають відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність. Саме емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією із динамічних властивостей емоційності. В умовах стресу вона допомагає контролювати дії, протистояти труднощам, знаходити правильні рішення. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту

особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності, готовності до дії, забезпечує захищеність від розвитку згубних форм залежності (алкоголь, наркотики тощо).

Задля досягнення ефективних результатів в освітньому процесі, виявлення впливу російсько-української війни на психічний стан студентів, визначення рівня їхньої стресостійкості серед студентів Луцького національного технічного університету різних курсів (120 студентів) було проведено опитування. Дослідження проводилося на трьох етапах.

Отримані на першому етапі результати показали, що війна чинить згубний вплив на стан здоров'я і життєдіяльність, що призводить до невпевненості, нездатності справлятися з труднощами, незрозуміння як власних емоцій, так і емоцій оточуючих. Бачимо, що у переважній більшості студентів виявлений середній рівень сформованості стресостійкості, у значно меншій частині – дуже високий. Серед основних труднощів та станів студенти найбільше виділили страх, тривожність, нездатність зосередитися, розгубленість, погіршення спостережливості, уважності, складнощі у виконанні розумових операцій, підвищену стомлюваність, низьку працездатність тощо.

На другому етапі за допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге визначили шляхи подолання складних ситуацій та проблем у навчанні в умовах війни (рис. 1). Результати цього дослідження показали, що лише у 12% респондентів виявлений висо-

кий рівень стресостійкості та достатній рівень адаптації до стресу, що ще раз підтверджує думку про згубний вплив війни на психічне здоров'я студентів.

Наявність низького рівня стресостійкості у 15% респондентів показує, що ці студенти надто швидко піддаються впливу стресових факторів, не відчують дистанціювання від стресу, важко адаптуються до нових умов життя, втрачають впевненість у власних силах. Тому означена ситуація потребує негайного втручання і вирішення цієї проблеми.

На третьому етапі дослідження за результатами методики І.А. Усагова «Тест на визначення рівня стресостійкості особистості» було виявлено, що лише 7% респондентів мають високий рівень стійкості. Це свідчить про наявність у студентів сили волі, відсутність негативного впливу на стійкість у стресових ситуаціях, вміння переборювати наявні труднощі тощо. 36% респондентів мають рівень вище середнього, що говорить про менший вплив на стійкість студентів до стресу. У стресових ситуаціях вони відчують стабільність і стійкість, менше тривожаться, більш впевнені в собі (рис. 2).

Використаний нами комплекс методик дав можливість дослідити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів до життєдіяльності в умовах російсько-української війни. На жаль, бачимо, що війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я. Щоб зберегти психологічне здоров'я, потрібно мати високий рівень



Рис. 1. Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Т. Холмса та Р. Раге

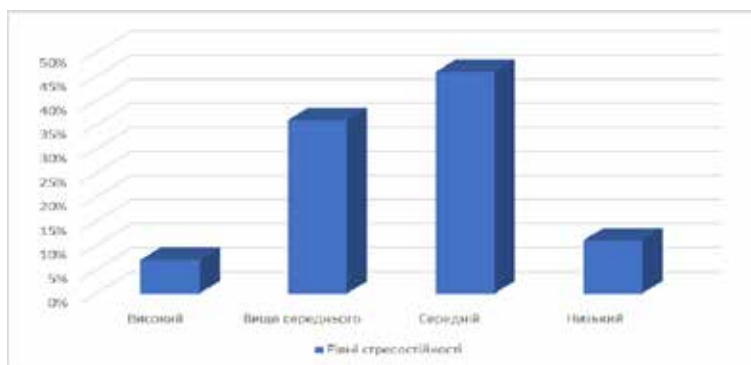


Рис. 2. Діагностування рівня стресостійкості у студентів за методикою І.А. Усагова

стресостійкості, успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у складних умовах без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих, своєї освітньої діяльності.

Тому об'єктами посиленої уваги для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості є пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти. Важливим тут є запровадження системи психологічних консультацій, тестування щодо визначення власних здібностей, циклу лекцій та бесід, спрямованих на виявлення індивідуальних особливостей студентів; проведення креативних занять (створення проблемних ситуацій, нетрадиційних моделей інтерактивного контролю знань), проведення опитування, метод кейс-стаді, соціально-психологічний тренінг тощо.

Висновки. Оскільки війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність, фізичне і психічне здоров'я студентів, тому нагальними стають проблеми підтримки, збереження й відновлення психологічного здоров'я, підвищення їхніх соціально-адаптивних можливостей. Стрес є невід'ємною частиною життя студентів і реакцією організму на екстремальні умови, що порушують емоційну рівновагу. Стресові стани змінюються в часі і мають різну інтенсивність.

Стресостійкість ми розуміємо як сукупність особистих якостей, що дають можливість студентам переживати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я; індивідуальну реакцію студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки.

Емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією із динамічних властивостей емоційності. Збереження або підвищення стресостійкості пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів, які є основою формування конструктивної поведінки, впливають на вибір конструктивних стратегій для подолання труднощів.

Для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості нагальними є пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти. Професійно підібрані форми, методи і прийоми дозволять підвищити рівень стресостійкості студентів, активізувати їхні адаптаційні ресурси до стресових факторів, створять умови для «прийняття» та переосмислення зміненої реальності тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні провідних психодіагностичних методик, вправ і технік, необхідних для релаксації й унормування переживань студентів в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
2. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
3. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
5. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 214–228.
6. Потапюк Л. М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища : *Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку* : колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці : «Технодрук», 2021. С. 59–92.
7. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. № 1(1). 2022. С. 421–428.
8. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення 13.06.2023).
9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
10. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. 20 с.
11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
12. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, selfefficacy and explanatory style : Comment. *Applied and Preventive Psychology*. 1992. P. 127–129.
13. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D. W. Aycock, J. L. Hung, W. L. Cutlette, K. A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol.14. P. 499–549.

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922:343.541-053.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.7>

Процик Л. С.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення
Державного науково-дослідного інституту
Міністерства внутрішніх справ України*

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ДІТЕЙ ЯК СОЦІАЛЬНОЇ ДЕСТРУКЦІЇ

ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL CONTENT OF SEXUAL VIOLENCE AGAINST CHILDREN AS SOCIAL DESTRUCTION

У статті проаналізовано психологічний зміст сексуального насильства щодо дітей як соціальної деструкції. Детально розглянуто особливості захисту дітей від сексуального насильства як на міжнародному рівні загалом, так і в Україні зокрема. Проведено соціально-правовий аналіз проблеми сексуального насильства щодо дітей. Акцентовано увагу на складності опису статистичних даних сексуального насильства щодо дітей, особливо в умовах війни та військових конфліктів. Проаналізовано найпоширеніші причини сексуального насильства стосовно дітей (порушення моральних і етичних норм, злочинність, девіантність, розлади поведінки, проблеми у вихованні, соціально-економічні фактори, культурні фактори, комунікаційні проблеми), а також розглянуто різні форми його прояву (фізичне сексуальне насильство, невідповідність сексуальним потребам дитини, емоційне сексуальне насильство, сексуальне домагання, експлуатація дитини для сексуальних цілей). Окрема увага приділена особливостям сексуального насильства над дітьми в цифровому середовищі. Досліджено різні поведінкові, психологічні та соціальні проблеми, які виникають у розвитку дітей залежно від віку та тяжкості сексуального насильства, якому вони підлягали. Також зауважено, що процес розслідування випадків сексуального насильства щодо дітей є надзвичайно складним, який часто стикається з численними проблемами. Зазначено на важливості профілактики сексуального насильства щодо дітей та наголошено на необхідності реалізації відповідних заходів. Таким чином, розкрито широкий спектр аспектів, пов'язаних із сексуальним насильством щодо дітей, надаючи детальний аналіз психологічного змісту цього проблематичного явища. На основі проведеного аналізу в статті рекомендується активне впровадження профілактичних заходів, спрямованих на запобігання сексуальному насильству щодо дітей. Важливо враховувати особливості різних вікових груп та проблеми, пов'язані зі ступенем тяжкості насильства. Попереджувальні програми, освітні кампанії, підвищення обізнаності громадськості та підтримка постраждалих є лише кількома з численних шляхів вирішення цієї проблеми.

Ключові слова: сексуальне насильство, діти, соціальна деструкція, профілактика, розслідування.

The article analyzes the psychological content of sexual violence against children as social destruction. The peculiarities of protecting children from sexual violence both at the international level in general and in Ukraine in particular are considered in detail. A socio-legal analysis of the problem of sexual violence against children was carried out. Attention is focused on the complexity of describing statistical data on sexual violence against children, especially in conditions of war and military conflicts. The most common causes of sexual violence against children are analyzed (violations of moral and ethical norms, crime, deviance, behavioral disorders, problems in upbringing, socio-economic factors, cultural factors, communication problems), as well as various forms of its manifestation are considered (physical sexual violence, non-compliance sexual needs of a child, emotional sexual violence, sexual harassment, exploitation of a child for sexual purposes). Particular attention is paid to the specifics of sexual violence against children in the digital environment. Various behavioral, psychological and social problems that arise in the development of children depending on the age and severity of sexual violence to which they were subjected have been studied. It is also noted that the process of investigating cases of sexual violence against children is extremely complex and often faces numerous challenges. The importance of prevention of sexual violence against children was noted and the need to implement appropriate measures was emphasized. Thus, a wide range of aspects related to sexual violence against children is revealed, providing a detailed analysis of the psychological content of this problematic phenomenon. Based on the analysis, the article recommends the active implementation of preventive measures aimed at preventing sexual violence against children. It is important to take into account the characteristics of different age groups and problems related to the severity of violence. Prevention programs, education campaigns, public awareness, and victim support are just a few of the many ways to address this problem.

Key words: sexual violence, children, social destruction, prevention, investigation.

Вступ. Сексуальне насильство щодо дітей – це одна зі сфер особливо небезпечної злочинної діяльності та порушень прав дитини, що може завдати їй тяжких травм психічного характеру. Адже виникає порушення сексуальних кордонів дитини, коли

доросла людина зловживає своєю владою та авторитетом, щоб задовольнити власні потреби. Це може мати дуже серйозні наслідки для дитини, такі як страх, почуття безпорадності, почуття вини, занижена самооцінка, проблеми зі сприйняттям власного

тіла, ускладнення фізичного, соціального та емоційного розвитку. Ці наслідки дитина може пережити протягом усього життя, що відобразатиметься на її стосунках з іншими людьми. Питання сексуального насильства щодо дітей є недостатньо вивченим, адже сексуальні злочини зазвичай дуже латентні, і постраждалі часто не повідомляють про вчинене над ними сексуальне насильство та не готові звертатися до правоохоронців. Відповідно, значна частина інформації про насильство у ставленні до дітей залишається прихованою з багатьох причин: страх дітей, мовчання батьків, соціальна прийнятність насильства. Варто зауважити, що ці злочини не мають строку давності.

Нині Україна протистоїть повномасштабному вторгненню росії. Військові дії призводять до руйнування інфраструктури й погіршення економічної ситуації, що сприяє поширенню насильства. У військових конфліктах діти можуть стати жертвами збройних сил окупаційної армії, а також злочинців й бойовиків. Одним із досліджень, що свідчить про підвищення рівня насильства та сексуального насильства над дітьми в умовах війни, є звіт Міжнародного комітету Червоного Хреста (ICRC) «Захист дітей від насильства: виклики, з якими стикаються діти, що живуть в умовах війни» (2019) [1] та ООН «Діти та зброя: Спеціальний представник Генерального секретаря ООН щодо питань дітей у збройних конфліктах» (2020) [2]. Ці звіти підтверджують те, що війни та збройні конфлікти мають негативний вплив на дітей, зокрема на їхнє право на захист від насильства та сексуального насильства.

У свою чергу, злочини сексуального насильства по відношенню до дітей, здійснені російськими окупантами під час повномасштабного вторгнення, дуже швидко набули масового та системного характеру. Відомо про відкриття понад 600 кримінальних проваджень про злочини, пов'язані зі збройною агресією російської федерації, вчинені щодо дітей та у сфері охорони дитинства. Попередні роки правоохоронці порушували більше 400 кримінальних справ за фактами сексуального насильства над дітьми. Офіційної статистики, яка зображала б реальні масштаби сексуального насильства дітей з боку російських окупантів в Україні, наразі немає. За інформацією Міністерства внутрішніх справ України (МВС) спеціальні мобільні групи Національної поліції України (НПУ) продовжують збирати факти сексуального насильства з боку російських військових та фіксувати докази по різних регіонах України. Відповідно потребують подальшого удосконалення методи проведення допиту постраждалих від сексуального насильства дітей, які часто не враховують як вікові особливості, так і психологічний стан дітей, що не тільки негативно впливає на хід провадження, а й призводить до їх повторної травматизації. Відповідно кваліфікований підхід до проведення допиту дітей за участі психологів НПУ дає змогу запобігти негативному впливу на них та отримувати від дітей достовірну й повну інформацію, що стосується предмета доказування у конкретному кримінальному провадженні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі сексуального насильства щодо дітей присвячені праці провідних вчених у галузі психології, кримінології та права: Ю. Аносова, Г. Алієв, І. Бандурка, В. Бондаровська, О. Бугера, С. Бузов, Т. Гончарова, Б. Головкина, Д. Гнилицька, О. Губанова, С. Денисова, А. Джужа, І. Доляновська, І. Дубиніна, Г. Заславська, М. Ковальова, Л. Козлюк, О. Коломієць, С. Косенко, О. Кочемировська, В. Криволапчук, Г. Лактіонова, Л. Ларченко, Л. Левицька, М. Легенька, Т. Лисько, А. Лукаш, К. Левченко, О. Мошицька, В. Міленко, С. Мосієнко, Ю. Онишко, В. Остапович, І. Остапович, Ю. Петрушенко, О. Піддубна, В. Рибальська, О. Рябчук, А. Савченко, Л. Сміслова, І. Туркевич, Р. Хаар, Г. Христова, Т. Цюман, С. Чмут, Т. Шувалова, Н. Юзікова, Н. Яницька, М. Ясиновська та інші. Однак, потребує подальшого вивчення та комплексного аналізу психологічний зміст сексуального насильства щодо дітей як форми соціальної деструкції. Адже подальша ефективна координація спеціалістів та суб'єктів реагування, дотримання чітких алгоритмів дій допоможе забезпечити найкращі інтереси дитини та надати їй якісну психологічну допомогу.

Мета статті полягає у детальному аналізі психологічного змісту сексуального насильства щодо дітей як форми соціальної деструкції, дослідженні особливостей захисту дітей, виявленні причин, форм прояву та наслідків такого насильства, а також наголошенні на важливості профілактики та розслідування цих випадків.

Виклад основного матеріалу. Згідно зі статтею 21 Кодексу законів про працю України, *дитина* – це особа, яка не досягла 16 років [3]. Крім того, Закон України «Про захист дітей від насильства» визначає *дитину* як особу, яка не досягла 18 років віку. У нашому дослідженні ми послуговуємося цією нормою закону [4].

У широкому значенні слова під *сексуальним насильством* слід розуміти зґвалтування, сексуальне рабство, примусове оголення, приниження сексуального характеру (включно через інтернет) та інші дії сексуального характеру [5].

Заняття діяльністю сексуального характеру з дитиною – це коли використовується примус, сила чи погрози; насильство здійснюється зі свідомим використанням довіри, авторитету чи впливу на дитину, зокрема в сім'ї; насильство здійснюється в особливо вразливій для дитини ситуації, зокрема з причини розумової чи фізичної неспроможності або залежного становища. (ст. 18 Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства).

Сексуальне насильство щодо дитини як форма домашнього насильства включає: будь-які дії сексуального характеру, вчинені стосовно дитини незалежно від її згоди або в присутності дитини; примушування дитини до акту сексуального характеру з третьою особою; інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності. (п. 15 ч. 1 ст. 1 Закону України «Про запо-

бігання та протидії домашньому насильству»). Відповідно до законодавства за вчинення будь-яких дій сексуального характеру щодо дитини настає кримінальна відповідальність.

Світова організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) зібтали статистику про сексуальне насильство щодо дітей:

- одна дитина з п'яти у світі стикається з сексуальним насильством;
- більшість жертв сексуального насильства – діти віком до 18 років;
- від 70% до 85% дітей, які стали жертвами сексуального насильства, були знайомі зі злочинцем;
- у світі тільки 36% країн мають закони, які визнають сексуальне насильство проти дітей, як окремий злочин;
- тільки один з трьох випадків сексуального насильства щодо дітей стає відомим правоохоронним органам [6; 7; 8; 9; 10; 11].

Відповідно, варто зауважити, що у більшості країн світу, в тому числі і в Україні, не існує точних статистичних даних про сексуальне насильство щодо дітей через те, що більшість випадків залишається не повідомленою через *латентність у суспільстві*, адже люди за часту уникають обговорення цієї проблеми та не надають їй належного значення. Однією з причин такої латентності є соціальні стереотипи і культурні норми, які вбачають його як щось, що стосується лише неблагополучних родин і людей з низьким соціальним статусом. Наслідки латентності полягають у тому, що більшість випадків сексуального насильства над дітьми залишається непоміченими і непокараними, що сприяє поширенню цієї проблеми. Також, діти, які стають жертвами сексуального насильства, можуть відчувати стигматизацію та неповну підтримку з боку суспільства. Для боротьби з латентністю щодо сексуального насильства над дітьми необхідно проводити інформаційну роботу, спрямовану на підвищення освіченості суспільства щодо цієї проблеми та її наслідків. Також потрібно створювати механізми для виявлення й розкриття випадків сексуального насильства над дітьми, забезпечувати доступ до кваліфікованої психологічної та медичної допомоги для жертв та їх родин, а також підвищувати рівень відповідальності правоохоронних органів та судової системи у розгляді випадків сексуального насильства над дітьми.

Захист дітей від сексуального насильства є важливою проблемою на міжнародному рівні. Є ряд міжнародних документів та стандартів, які мають на меті захист дітей від сексуального насильства:

- Конвенція Організації Об'єднаних Націй про права дитини (1989 р.)¹
- Декларація про права дитини (1959 р.)²
- Резолюція Генеральної Асамблеї ООН про захист дітей від сексуальної експлуатації та насильства (2014 р.)³

¹ https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text

² https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text

³ <https://undocs.org/A/RES/69/147>

Комітет з прав дитини ООН забезпечує моніторинг дотримання Конвенції про права дитини в різних країнах світу, в тому числі і щодо захисту дітей від сексуального насильства. Наприклад, Резолюція ООН про сексуальне насильство в конфліктах звертається до міжнародного співтовариства з закликом зробити все можливе для запобігання та протидії сексуальному насильству в умовах воєнних конфліктів.

Україна також прийняла ряд законів та нормативних актів, що стосуються захисту дітей від сексуального насильства. Зважаючи на те, що законодавство України знаходиться у постійному розвитку та оновленні, наведемо перелік нормативних актів, які на даний момент діють та містять норми, що захищають дітей від сексуального насильства:

– Конституція України – базовий закон, який гарантує права та свободи людини і громадянина, включаючи право на захист від насильства.

– Кримінальний кодекс України – визначає кримінальну відповідальність за злочини, пов'язані з сексуальним насильством щодо дітей, зокрема статті 152-155, 156-1 та інші.

– Кримінально-процесуальний кодекс України – регулює порядок ведення кримінального провадження від початку досудового розслідування до вирішення судом питань про вину та покарання злочинців.

– Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» – містить положення про захист дітей від сексуального насильства, передбачає механізми запобігання, виявлення та припинення насильства в родині.

– Закон України «Про охорону дитинства» – містить положення про захист прав дитини, встановлює загальні принципи державної політики в галузі захисту прав та інтересів дітей в Україні, а також визначає основні напрями державної політики у цій сфері [12].

Незважаючи на наявність міжнародних та національних документів щодо захисту дітей від сексуального насильства, проблема залишається актуальною в Україні та не є до кінця врегульованою у суспільстві. Це пов'язано зі складністю самої проблеми, відсутністю належних механізмів запобігання та реагування на сексуальне насильство щодо дітей.

Сексуальне насильство щодо дітей є складною проблемою, яка може мати різноманітні причини. Деякі з найбільш поширених *причин сексуального насильства щодо дітей включають*:

- Порушення моральних і етичних норм, деякі люди вважають, що можуть не давати згоду на статеві стосунки, тому це є допустимим і для інших.
- Злочинність та девіантність, які можуть включати злочини проти дітей: порнографія, торгівля людьми, рабство, експлуатація та інші.
- Розлади поведінки, такі як педофілія, які можуть спонукати людей до злочинів проти дітей.
- Проблеми у вихованні, наприклад, діти, які були піддані насильству або були свідками насильства в родині, можуть стати більш вразливими до сексуального насильства в майбутньому.

– Соціально-економічні фактори: бідність, безробіття, недостатній рівень оплати праці тощо.

– Культурні фактори: у деяких культурах сексуальна активність дітей може сприйматись інакше, ніж в інших культурах.

– Комунікаційні проблеми: недостатня комунікація між дітьми та дорослими.

Сексуальне насильство щодо дітей може мати різні форми прояву:

– Фізичне сексуальне насильство – це форма насильства, яка включає примус до фізичних дій сексуального характеру, таких як сексуальне насильство або змушення дітей до контакту геніталій.

– Невідповідність сексуальним потребам дитини, наприклад, змушення дітей до дій сексуального характеру з дорослими.

– Емоційне сексуальне насильство, наприклад, змушення дітей дивитися порнографію або діяльність, яка може завдати шкоди їхній психіці.

– Сексуальне домагання – це форма насильства, яка включає будь-які дії, спрямовані на змушення дитини до статевих дій або змушення її до різних форм сексуального контакту.

– Експлуатація дитини для сексуальних цілей – це форма насильства, яка включає використання дітей для здійснення сексуальних дій або залучення дітей до виробництва порнографії [13].

У статтях Кримінального кодексу України, що передбачають кримінальну відповідальність за вчинення дій сексуального характеру щодо дитини, визначено форми сексуального насильства щодо дітей наступним чином: звалтування (ст. 152 КК України), сексуальне насильство (ст. 153 КК України), примушування до вступу в статевий зв'язок (ст. 154 КК України), статеві зносини з особою, яка не досягла шістнадцятирічного віку (ст. 155 КК України), розбещення неповнолітніх (ст. 156 КК України), ввезення, виготовлення, збут і розповсюдження порнографічних предметів (ст. 301 КК України), створення або утримання місць розпусти і звідництва (ст. 302 КК України), сутенерство або втягнення особи у заняття проституцією (ст. 303 КК України).

Також, варто зауважити, що проблема сексуального насильства над дітьми в цифровому середовищі стала актуальною в останні роки зі зростанням використання інтернету та мобільних пристроїв. Це привело до збільшення ризиків для дітей бути втягнутими в інтернет-насильство, таке насильство може приймати різні форми, такі як експлуатація, знущання, шантаж, вивчення особистої інформації тощо. Однією з головних причин поширення сексуального насильства над дітьми в цифровому середовищі є відсутність ефективної системи контролю та регулювання цього виду діяльності. Також, діти часто не мають достатньої інформації про безпеку в інтернеті та не можуть оцінити потенційні небезпеки. Поширеною формою сексуального насильства є дитяча порнографія, яка створюється шляхом фотографування або знімання відео дітей у сексуальних позах. Ці зображення можуть бути використані для

задоволення сексуальних потреб дорослих, а також для торгівлі дитячою порнографією. Ще однією формою сексуального насильства в інтернеті є онлайн-експлуатація дітей, коли діти змушені виконувати сексуальні дії перед камерою під час онлайн-трансляції. Основна проблема при боротьбі з сексуальним насильством в інтернеті полягає у складності виявлення злочинців та їхнього притягнення до відповідальності, оскільки вони можуть діяти з будь-якої точки світу та використовувати шифрування для захисту своєї ідентичності.

Постраждали діти можуть мати різні поведінкові, психологічні та соціальні проблеми у розвитку в залежності від віку та тяжкості сексуального насильства, якому вони підлягали. Основні особливості можуть включати:

– *Дошкільний вік (до 6 років)* – діти можуть не розуміти, що їм роблять, або мати обмежену здатність пояснювати, що сталося. Вони можуть виявляти збудження, неспокій, сильну прив'язку до дорослого, який змушується над ними. У цьому віці діти можуть проявляти агресивну поведінку, стати занадто настороженими, боятися залишатися наодинці з певними дорослими, мати проблеми зі сном, а також виявляти сексуальну цікавість.

– *Молодший шкільний вік (6–11 років)* – діти вже можуть розуміти, що сталося, відповідно бути збентеженими, соромитися розповідати про це і відчувати почуття провини, страждати від нічних кошмарів, боятися бути самі або боятися дорослих, відчувати страх, роздратування, виявляти агресивність, а також мати знижену самооцінку.

– *Молодший підлітковий вік (12–13 років)* – діти розуміють, що з ними сталося, і також можуть бути збентежені, соромитися розповідати про це та мати почуття провини й проблеми зі сном, відчувати стрес, почуття самотності, боятися бути самі, можуть проявляти агресивну поведінку, схильність до фрустрації та самогубства, їм властива знижена самооцінка, почуття страху й тривоги, відповідно можуть виникати проблеми зі шкільною діяльністю та спілкуванням.

– *Старший підлітковий вік (13–14 років)* – діти розуміють, що сталося, можуть бути збентежені, соромитися розповідати про це і мати почуття провини, відчувати стрес, почуття самотності, боятися бути самі і мати проблеми зі сном, вони можуть використовувати алкоголь та наркотики, щоб «втекти від проблем», адже у цьому віці виникають складнощі із розумінням та контролем власних емоцій, а також зниження самооцінки, страх та тривога, які впливають на формування сексуальної ідентичності, можлива схильність до самогубства.

– *Молодший юнацький вік (15–18 років)* – діти можуть мати проблеми зі стосунками, здатністю довіряти іншим або виявляти збільшену сексуальну цікавість, а також проявляти агресивність, знижену самооцінку, почуття страху та тривоги, мати проблеми зі сном.

Усі ці поведінкові, психологічні та соціальні проблеми можуть мати великий вплив на подальше життя дитини. Наприклад, дошкільники можуть вияв-

ляти збудження, неспокій та сильну прив'язаність до дорослого, що змушується над ними, молодші школярі можуть відчувати провину, мати знижену самооцінку та страждати від нічних кошмарів, а підлітки можуть відчувати стрес, почуття самотності та мати проблеми з контролем емоцій. Молодші юнаки можуть мати проблеми зі стосунками, здоров'ям та ризикованою поведінкою, а дівчата можуть бути схильні до депресії та зниження самооцінки. Розуміння особливостей поведінки та реакції на сексуальне насильство у різних вікових групах допоможе вчасно виявляти й надавати допомогу потерпілим.

У свою чергу, *розслідування сексуального насильства щодо дітей* є складним процесом, який може зіткнутися з численними *проблемами*. Основні з них:

– **Брак доказів:** у багатьох випадках сексуальне насильство щодо дітей може бути приховане, і докази можуть бути недостатніми або відсутніми.

– **Страх дітей:** діти можуть бути настільки налякані або залякувані насильником, що не будуть згодні спілкуватися з правоохоронними органами або свідчити проти насильника.

– **Відсутність згоди батьків:** у разі, якщо сексуальне насильство здійснене батьком або опікуном, може виникнути проблема отримання згоди на розслідування з боку іншого батька або опікуна [14].

Тому профілактика сексуального насильства щодо дітей є надзвичайно важливою та необхідною мірою для захисту дітей від можливих негативних наслідків. Деякі *методи профілактики сексуального насильства щодо дітей* включають наступне:

– **Освіта та навчання.** Важливо проводити навчання для дітей та їх батьків, а також для вчителів, медичного персоналу та інших професійних груп, що працюють з дітьми. Розгорнута інформаційна робота про те, як діти можуть захистити себе від сексуального насильства. Дітям потрібно пояснити, як розпізнати небезпечні ситуації та як діяти в таких випадках. Проведення роботи з батьками та опікунами щодо того, як розпізнати можливі небезпечні ситуації.

– **Проведення кампаній з попередження сексуального насильства щодо дітей.** Такі кампанії

зазвичай зосереджені на збільшенні уваги до проблеми, викликання у дітей та дорослих відчуття безпеки та зміцнення їх вмінь реагувати на сексуальне насильство.

– **Виявлення та повідомлення про порушення.** Важливо розробити механізми виявлення та повідомлення про порушення сексуальної безпеки дітей. До таких механізмів можуть входити гарячі телефонні лінії, електронні звернення та інші засоби зв'язку з правоохоронними органами.

– **Посилення законодавства.** Національні закони та міжнародні конвенції розглядаються як найважливіший інструмент для боротьби з сексуальним насильством щодо дітей. Наприклад, законодавство може забезпечувати жорсткіші покарання для злочинців, а також захист дітей.

– **Забезпечення жертв дієвою допомогою та підтримкою з боку правоохоронних органів та соціальних служб.** Після того, як сталося сексуальне насильство щодо дитини, важливо забезпечити їй підтримку. Це може включати психологічну підтримку, медичну та правову допомогу.

Отже, профілактична робота з протидії сексуальному насильству щодо дітей має бути комплексною та спрямована на зменшення ризику виникнення такої ситуації.

Висновки. Таким чином, сексуальне насильство над дітьми є серйозною соціальною проблемою, яка має негативний вплив на життя дітей та суспільства в цілому. Це порушення прав дітей та їх безпеки, яке може призвести до серйозних фізичних та психологічних наслідків. Воно порушує етичні та моральні стандарти, викликає негативний резонанс у громадськості та може призвести до загострення відносин між людьми та групами. Крім того, сексуальне насильство над дітьми підштовхує дітей до відчуженості та страху перед світом та людьми. Отже, боротьба з сексуальним насильством над дітьми є важливим завданням для суспільства в цілому. Необхідно приділяти увагу профілактиці та запобіганню цього виду насильства, підтримувати жертв і забезпечувати їм належну допомогу та захист.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. International Committee of the Red Cross. (2019). Protection of children from violence: Challenges faced by children living in situations of armed conflict. URL: https://www.icrc.org/sites/default/files/topic/file_plus_list/433-3015_icrc_report_on_children_in_armed_conflict_2019.pdf
2. Office of the Special Representative of the Secretary-General for Children and Armed Conflict. (2020). Children and armed conflict: Report of the Secretary-General. URL: <https://undocs.org/en/A/75/182>
3. Кодекс законів про працю України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08>
4. Закон України «Про захист дітей від насильства». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1474-18#Text>
5. Романцова, С. В. Поняття сексуального насильства щодо дітей. *Науковий вісник УжНУ. Серія : Право*. Випуск 53. Том 2. 2018. С. 78–81
6. World Health Organization. (2019). Child sexual abuse. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-sexual-abuse>
7. United Nations Children's Fund. (2017). Hidden in plain sight: A statistical analysis of violence against children. URL: https://www.unicef.org/publications/index_101053.html
8. Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A., & Hamby, S. L. (2015). Prevalence of childhood exposure to violence, crime, and abuse: Results from the *National Survey of Children's Exposure to Violence*. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 746–754. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0676>
9. Pereda, N., Guilera, G., Forns, M., & Gómez-Benito, J. (2009). The prevalence of child sexual abuse in community and student samples: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 328–338. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.02.007>
10. Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Preventing child sexual abuse: A technical package for policy, norm, and programmatic activities. URL: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/csa-prevention-technical-package.pdf>
11. National Center for Missing and Exploited Children. (2021). Statistics. URL: <https://www.missingkids.org/footer/statistics>

12. Мельничук В. О. Міжнародне і національне законодавство та стандарти захисту дитини від сексуального насильства. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. № 148. 2020. С. 104–115. <https://doi.org/10.31392/NZ-ppu-148.2020.13>
13. Романцова С. В. Форми проявів сексуального насильства щодо дітей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Право*. Випуск 55. Том 2. 2019. С. 102–106
14. Устимчук В. П. Деякі питання розв'язання проблем під час розслідування сексуального насильства щодо дітей. *Захист дитини від насильства та жорстокого поводження: сучасні виклики* [Текст] : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 3 черв. 2021 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 157–161

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.8>

Пілявець Н. І.

*старший викладач кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ
ІЗ РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'ЯFEATURES OF THE MOTIVATION SPHERE OF STUDENTS
WITH DIFFERENT ATTITUDES TOWARDS THEIR OWN HEALTH

В статті представлено аналіз стану здоров'я населення нашої країни та причини, які на нього впливають, обґрунтовано актуальність роботи психологів і педагогів в напрямку формування у студентської молоді самозбережувальної поведінки. Визначено основні аспекти дослідження самозбережувальної поведінки в психології. Найважливішими з них є: визначення понять «самозбереження» та «самозбережувальна поведінка», визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозбережувальної поведінки, чинники які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки. Метою статті визначено теоретико-експериментальне вивчення особливостей мотиваційної сфери студентів з різним ставленням до власного здоров'я. Аналіз результатів експериментальної частини дослідження говорить про те, що серед опитаних переважає середній рівень ставлення до власного здоров'я, через часте порушення режиму харчування, недотримання режиму дня і відпочинку, зловживання шкідливими звичками. Але крайніх значень (вкрай зневажливого ставлення до здоров'я) не зазначив ніхто з опитаних. Визначено взаємозв'язок рівня ставлення до здоров'я з мотивацією до матеріального задоволення, мотивацією самоконструювання та мотивацією до досягнення успіху. Узагальнення результатів теоретичних пошуків та здійсненого експериментального дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів, дало можливість ще раз підкреслити те, що прийняття рішення про дотримання здорового способу життя є індивідуальним процесом, і кожна людина може мати власні мотивації та причини для такого вибору, а також визначити основні мотиваційні фактори, що спонукають до самозбереження, та ті мотиваційні стимули, які можуть використовувати психологи і педагоги в роботі зі студентами в напрямку формування самозбережувальної поведінки.

Ключові слова: самозбереження, самозбережувальна поведінка, здоровий спосіб життя, мотивація, само-ефективність.

The article presents an analysis of the state of health of the population of our country and the reasons that affect it, substantiates the relevance of the work of psychologists and teachers in the direction of the formation of self-preservation behavior in student youth. The main aspects of the study of self-preservation behavior in psychology are defined. The most important of them are: the definition of the concepts of "self-preservation" and "self-preservation behavior", the definition of the role of the individual as a subject of self-preservation and the strategy of self-preservation behavior, factors that influence the formation of health-preservation and self-preservation behavior. The purpose of the article is to determine the theoretical and experimental study of the peculiarities of the motivational sphere of students with different attitudes towards their own health. The analysis of the results of the experimental part of the study suggests that the average level of attitude towards one's own health prevails among the respondents, due to frequent violations of the diet, non-compliance with the daily and rest regime, abuse of bad habits. But extreme values (extremely contemptuous attitude towards health) were not mentioned by any of the interviewees. The relationship between the level of attitude towards health and motivation for material satisfaction, motivation for self-development and motivation for achieving success was determined. The generalization of the results of theoretical searches and the carried out experimental study of the peculiarities of the motivational sphere of students made it possible to emphasize once again that making a decision to follow a healthy lifestyle is an individual process, and each person can have his own motivations and reasons for such a choice, as well as to determine the main motivational factors factors encouraging self-preservation, and those motivational stimuli that psychologists and teachers can use in working with students in the direction of forming self-preservation behavior.

Key words: self-preservation, self-preservation behavior, healthy lifestyle, motivation, self-efficacy.

Вступ. У сучасному світі все більшого значення набуває здоров'я як унікальна цінність і невід'ємне основне право людини. Його забезпечення вважається пріоритетним завданням суспільного розвитку. Досягнення високих показників у сфері здоров'я, не є показником виключно системи охорони здоров'я. Як відомо, серед факторів, що впливають на здоров'я, вчені визначають: спадковість – 20%, рівень медицини – 10%, екологію – 20%, спосіб життя – 50% [4]. Здоров'я не розглядається незалежно від факто-

рів навколишнього середовища. Адже і кліматичні умови, і доступність житла, і ціни на їжу, і інші соціально-економічні умови та генетика (як базовий стан здоров'я людини) безумовно впливають на нього. Але, враховуючи ступінь впливу способу життя на стан здоров'я особистості, вважаємо, що формування у студентської молоді свідомого ставлення до обрано стилю життя і, разом з тим, навичок самозбережувальної поведінки буде міцним підґрунтям їх життєвої самореалізації.

У сучасній Україні стан здоров'я населення залишається низьким. Ситуація значно ускладнюється тим, що на нашій території ведеться війна. Численні втрати людських життів, руйнування будинків, втрата майна, нестача їжі і води, численні шкоди здоров'ю населення актуалізують проблему здоров'я нації як ніколи раніше. Спрямовуючи погляд у майбутнє ми розуміємо, що не приділяючи зараз належної уваги формуванню культури самозбереження у молодого покоління ми ставимо під загрозу його здоров'я та майбутнє. З огляду на це, розвиток поведінки, спрямованої на самозбереження та зміцнення здоров'я кожної пересічної людини є однією із найбільш актуальних проблем сьогодення.

Слід зазначити, що молоді люди здебільшого недбало ставляться до здоров'я та не мають особистої відповідальності за якість власного життя, що часом супроводжується доволі песимістичним поглядом на майбутнє (багато студентів не вважають себе здоровими, але і не прагнуть щось змінити). Серед факторів, що мають негативний вплив на здоров'я, визначають прискорення ритму життя, гіподинамію, зростання нервово-психічної напруги, збільшення інформаційного потоку, глобальну екологічну кризу, природні катаклізми. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які були раніше властиві людям старших вікових категорій. Серед цих хвороб у молодому віці фіксується патологія серцево-судинної системи, психічні розлади, алергічні стани. Нездорове молоде покоління не може повноцінно вчитися, отримувати професійну підготовку та виконувати свою соціальну роль [9]. Такий стан справ часто супроводжується нерозумінням того, наскільки багато залежить саме від вибору молодої людини дотримуватися здорового способу життя чи ні.

На протипагу цьому, сформована самозбережувальна поведінка студента визначає його роботу щодо збереження здоров'я та сприяє усуненню небезпечних умов для виникнення захворювань, знижує навіть генетичну сприйнятливості до хвороб, підтримує міцне здоров'я та збільшує довголіття [6]. Адже здоров'я – це результат щоденних зусиль, щоденної роботи кожної конкретної людини в напрямку збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження самозбережувальної поведінки в психології включає в себе розуміння мотиваційних, когнітивних, емоційних та соціальних аспектів, які впливають на рішення та дії людини щодо її власної безпеки та захисту. Особливості дослідження самозбережувальної поведінки включають наступне.

Першим важливим аспектом слід виділити визначення самого поняття самозбереження і зазначити, що проблемами наукового пояснення, прогнозування та формування самозбережувальної поведінки особистості займалися дослідники соціолого-демографічного, медичного та психологічного напрямків. При чому науковці-психологи акцентують увагу саме на поведінці, спрямованій на збереження організму і себе як особистості і не ототожнюють її з медичною активністю людини, і не розглядають її як складову

демографічної поведінки (В. Слободяник, Р. Сірко, Ю. Шевелева, О. Зуб, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Л. Алфімова, Є. Потапчук, Н. Пилявець, З Антонова, В. Худяков).

Наступним аспектом є визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження (Є. Потапчук, Н. Потапчук, Д. Казмірчук, О. Василенко, Ж. Вірна) та ступінь впливу соціального середовища на рішення та дії людини. Це можуть бути соціальні норми, груповий вплив, підтримка оточуючих або соціальні очікування. (О. Кобилянський, І. Заюков, О. Віговська).

Засоби формування особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозбережувальної поведінки особистості описані в роботах наступних науковців: В. Бобрицької, Т. Бойченко, Е. Бондаревської, О. Янцаловського, О. Шостки. Чинники які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки досліджувалися в роботах Ю. Таймасова, А. Балицької, О. Черненко, І. Заюкова.

Основним напрямком наших досліджень є розуміння того, що цілеспрямоване формування самозбережувальної поведінки студентів забезпечує розвиток особистості, яка свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, дотримується здорового способу життя, що дає їй можливість якісно, повноцінно та продуктивно вчитися та працювати. З огляду на це очевидно є необхідність розробки програм формування самозбережувальної поведінки студентської молоді, що, в свою чергу, вимагає детального вивчення актуальної ситуації щодо ставлення до власного здоров'я студентів та чинників, які впливають на вибір ними способу життя.

Метою даного дослідження є теоретико-експериментальне вивчення особливостей мотиваційної сфери студентів з різним ставленням до власного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Існує доволі велика кількість дослідників, які вивчали мотивацію осіб різного віку до самозбереження та ведення здорового способу життя.

Зокрема, А. Маслоу, який розробив «теорію потреб» і зробив значний внесок у розуміння мотивації. У своїх працях А. Маслоу акцентував увагу на внутрішніх потребах людини і на ієрархії потреб, виділив поняття «потреби в самореалізації». Він вважав, що люди мають вроджену мотивацію до самозбереження та розвитку свого потенціалу. [19]

На наш погляд, зробив вагомий внесок у розуміння самозбереження і А. Бандура, видатний канадський психолог українського походження. Його роботи зосереджені на соціальному навчанні та саморегуляції людини. Основні принципи, розвинуті А. Бандурою, такі як самоефективність та спостереження, можуть бути застосовані і до самозбереження [18].

В своїх дослідженнях А. Бандура наголошував на важливості самоефективності – віри людини в свої власні здібності та можливості досягти поставленої цілі. Він вважав, що самоефективність є одним із ключових мотиваційних факторів. Людина, яка

вірить у свою здатність контролювати свої дії та здоров'я, буде більш схильною до прийняття рішень, спрямованих на збереження свого фізичного та психологічного благополуччя.

Крім того, А. Бандура підкреслював важливість процесу спостереження. Він вважав, що люди можуть навчитися новим навичкам та поведінці, спостерігаючи за успішними моделями. Це означає, що через спостереження і наслідування люди можуть набувати мотивацію та віру в свої здібності, в тому числі, до самозбереження, якщо вони бачать, що інші люди успішно досягають цього.

Таким чином, поняття самоефективності та спостереження можуть використовуватися для розуміння та підтримки людей у прийнятті рішень, спрямованих на здоровий спосіб життя та самозбереження.

Крім того, мотиваційний компонент самозбереження досліджували: Ю. Таймасов, О. Зуб, А. Турчинов (особливості мотивації до самозбереження в екстремальній ситуації), О. Янцаловський, В. Вольська (залежність рівня мотивації до самозбереження здоров'я від типу темпераменту), С. Грай (стійкість мотивації студентської молоді до самозбереження), І. Заюков (мотивація населення до самозбереження здоров'я).

Наше дослідження спрямоване на вивчення особливостей мотиваційної сфери студентів з різним ставленням до власного здоров'я. Для визначення ставлення до здоров'я обрано опитувальник орієнтовної оцінки здорової поведінки [8], який включає оцінку того чи дотримуються молоді люди режиму дня і харчування, чи зловживають палінням або алкоголем, чи займаються фізичною культурою. Також нами використано опитувальник «Життєві завдання особистості» [16], який дає можливість оцінити мотивацію, яка переважає при постановці життєвих завдань. Вибірку дослідження склали студенти Вінницького технічного університету, Донецького національного університету імені Василя Стуса, КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», кількість опитаних – 130 осіб віком від 18 до 25 років.

В результаті орієнтовної оцінки здорової поведінки маємо наступні результати: переважна більшість опитаних (52,4%) показали середній рівень ставлення до власного здоров'я, відмінний рівень ставлення до здоров'я показали лише 8,46% студентів, рівень дещо вищий за середній – 18,46% опитаних і рівень дещо нижчий за середній ще 20,77% респондентів. Крайніх нижніх значень (вкрай зневажливого ставлення до здоров'я) не показав ніхто з опитаних. Результати опитування можна пояснити рядом факторів. А саме: шкідливі звички, яким часто зловживають студенти, порушення режиму харчування, недотримання режиму дня і відпочинку, часто через несприятливі умови проживання в гуртожитку, орендованих квартирах, підвищене навчальне навантаження, психоемоційне напруження, а в умовах дистанційного навчання ще й обмеження фізичної активності за рахунок великої кількості часу за

комп'ютерами. Привертає увагу те, що здебільшого такий спосіб життя у самих студентів не викликає занепокоєння. Їх організм може впоратися з такого роду шкідливостями, а розуміння того, що цей спосіб життя виснажує організм і в якийсь момент стане причиною зниження працездатності і появою хвороб, хоч і є, але не спонукає до змін.

Згідно проведеного нами кореляційного аналізу (з використанням опитувальника «Життєві завдання особистості») було визначено, що середній рівень ставлення до здоров'я має прямий кореляційний зв'язок із мотивацією до матеріального задоволення ($r=0,310$; $p\leq 0,05$), дещо вищий за середній рівень – з мотивацією самоконструювання ($r=0,330$; $p\leq 0,05$), дещо нижчий за середній – з мотивацією досягнення успіху, престижу, влади, визнання ($r=0,430$; $p\leq 0,05$). Статистично вагомих кореляційних зв'язків ставлення до здоров'я з мотивацією до творчості не виявлено.

Узагальнюючи результати теоретичних пошуків та здійсненого експериментального дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів, можемо визначити, що основні мотиваційні фактори, що спонукають до самозбереження, включають:

Прагнення до безпеки та виживання. Ми маємо природну потребу уникати небезпеки та зберігати свою особисту безпеку. Мотивація до самозбереження впливає з бажання зберегти себе та своє життя від можливих загроз.

Бажання мати здорове тіло та довголіття. Здоров'я є однією з найважливіших цінностей у житті людини, і мотивація до самозбереження може походити з бажання мати енергію, силу і життєву потужність.

Миттєві відчуття комфорту, безпеки або спокою, які ми отримуємо, дотримуючись правил та рекомендацій, спрямованих на самозбереження.

Відповідальність перед близькими. Бажання бути присутнім і функціонувати належним чином для своїх близьких може бути сильним мотиватором до самозбереження. Ми розуміємо, що наша поведінка та рішення впливають на життя та благополуччя тих, кого ми любимо, і це спонукає нас дбати про своє здоров'я та безпеку.

Якщо подивитися на результати дослідження під іншим кутом. І проаналізувати, які мотиваційні стимули можуть використовувати психологи і педагоги в роботі зі студентами в напрямку формування самозбережувальної поведінки, то ми виділяємо наступні:

1. Знання, освіта та свідомість. Отримання достатньої інформації про користь здорового способу життя може допомогти людині усвідомити його важливість і вплив на загальне благополуччя. Наприклад, знання про шкідливі наслідки нездорового харчування або недостатньої фізичної активності може стимулювати людину до прийняття рішення про зміну своїх звичок.

2. Особисті цілі. Мати конкретні цілі, пов'язані зі здоров'ям, може бути мотивуючим фактором для людини. Наприклад, бажання підтримувати здорову вагу, підвищити рівень фізичної форми або зменшити ризик розвитку певних хвороб можуть підштовхнути людину до прийняття рішень, спрямованих на збереження здоров'я.

3. Приклад оточення. Отримання позитивного прикладу від родини, друзів або інших людей може вплинути на рішення про здоровий спосіб життя. Якщо людина бачить, що інші успішно дотримуються здорових звичок, це може надихнути її на наслідування та прийняття подібних рішень.

4. Внутрішня мотивація. Люди можуть мати внутрішню мотивацію до самозбереження і здорового способу життя. Вони можуть почувати себе краще фізично і емоційно, коли вони дотримуються здорових звичок, і це само по собі стимулює їх до прийняття таких рішень.

5. Доступність. Життя у сприятливому середовищі, в якому є все для підтримки здорового способу життя, може сприяти прийняттю відповідних рішень. Наявність здорових продуктів харчування, спортивних закладів, можливостей для активного відпочинку та підтримки спільноти може позитивно впливати на людину та стимулювати її до здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, рішення про дотримання здорового способу життя є індивідуальним процесом, і кожна людина може мати власні моти-

вації та причини для такого вибору. В ході нашого дослідження виявлено статистично вагомих прямий кореляційний зв'язок мотивації до матеріального задоволення з середнім рівнем ставлення студентів до здоров'я, мотивації до самоконструювання – з рівнем, децю вищим за середній, мотивації досягнення успіху, престижу, влади, визнання – з рівнем децю нижчим за середній. Статистично вагомих кореляційних зв'язків ставлення до здоров'я з мотивацією до творчості не виявлено.

Узагальнюючи результати теоретичних пошуків та здійсненого дослідження, можемо сказати, що мотивація до самозбереження є внутрішнім джерелом енергії, яке підштовхує нас до прийняття рішень та здійснення дій, спрямованих на збереження нашого фізичного та психологічного благополуччя. Цей внутрішній стимул може мати різні джерела і змінюватися в різних ситуаціях, варіюватися від особи до особи. Це пояснює об'єктивну складність роботи психолога в цій сфері, але водночас обумовлює необхідність подальших наукових пошуків шляхів підвищення мотивації до самозбереження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова З., Худяков, В. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 10(28).
2. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2014.
3. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Наук. вісник Микол. нац. ун-ту ім. ВО Сухомлинського. Психологічні науки*, 2017. С. 35–40.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / МОН України, Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди ; за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ, 2017. 488 с.
5. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів в процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*, 2019, 10(177).
6. Карамушка, Л. М., Дзюба, Т. М. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. № 1(16), 22–33.
7. Кобилянський, О. В., Заюков, І. В. (2016). *Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України*. Педагогіка безпеки. 2016.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. 2011. Луцьк : Вежа, 2011. 427 с.
9. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. (2021). Психічне здоров'я особистості : підручник для вищих навчальних закладів. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
10. Потапчук Є., Казмірчук Д. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263–265.
11. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68–72.
12. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського наук Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Вип. 44. 2022.
13. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору. *Матеріали XI-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Хмельницький, 25-26 листопада 2021 р.)* / за ред. проф. О. М. Гомонюк. Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2021. 119 с.
14. Слободяник В., Сірко Р., Шевелева Ю. Теоретичний аналіз наукового поняття самозбережувальна поведінка майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів)*. Львів, 2021. С. 54–57.
15. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія / за ред. О. М. Гомонюк. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. 460 с.
16. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. та ін. / за ред. Т. М. Титаренко Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2021. 512 с.
17. Янцаловський О. Й., Вольська В. С. Залежність рівня мотивації до самозбереження здоров'я від типу темпераменту. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика*, 2020.
18. Bandura A., Walters R. H. (1963) Social Learning and Personality Development. https://www.google.com.ua/books/edition/Social_Learning_and_Personality_Developm/VWIHAAAAMAAJ?hl=uk&gbpv=0&bsq=%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%20%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8
19. Maslow A. H. (1943) A Theory of Human Motivation https://www.academia.edu/23289915/A_THEORY_OF_HUMAN_MOTIVATION_A_Theory_of_Human_Motivation

Старинська О. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології та логопедії
Бердянського державного педагогічного університету***ЗВ'ЯЗОК МІЖ СОЦІАЛЬНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ****RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL INTELLIGENCE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION APPLICANTS**

В статті розкрито результати емпіричного вивчення зв'язку соціального інтелекту із соціально-психологічною адаптацією здобувачів вищої освіти. В дослідженні застосовано: теоретичний аналіз, тест соціального інтелекту (Дж. Гілфорд, М. О'Саллівен), опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), коефіцієнт кореляції Пірсона. В емпіричному дослідженні взяло участь 240 здобувачів вищої освіти.

Подано визначення соціального інтелекту як складного інтегрованого комплексу здатностей особистості (розуміти й аналізувати прояви поведінки та вербальної й невербальної поведінкової експресії інших людей; виявляти мотиви і наслідки їхньої поведінки у різних ситуаціях; прогнозувати їхню подальшу поведінку), що забезпечує досягнення успіху в соціальних взаємодіях. Соціально-психологічну адаптацію особистості визначено як процес її активного пристосування до умов соціуму.

Щодо загального показника соціального інтелекту емпірично виявлено, що майже половина досліджуваних має середній рівень, майже третя частина – нижчий від середнього, майже шістнадцята – вищий від середнього і двадцята – високий. Досліджувані з цими рівнями здатні правильно розуміти мотиви поведінки і прояви невербальної й вербальної поведінкової експресії інших людей і передбачати їхні дії надалі відповідно майже в половині, одній чи трьох четвертих частинах або усіх соціальних взаємодіях. Низького рівня не виявлено. Щодо основних показників соціально-психологічної адаптації встановлено, що майже по дві третіх частини досліджуваних мають середній рівень адаптивності й низький рівень дезадаптивності та майже по одній третій – високий рівень адаптивності і середній рівень дезадаптивності. Низького рівня адаптивності й високого рівня дезадаптивності не визначено. Зв'язок соціального інтелекту з адаптивністю досліджуваних є статистично значущим і прямим, із дезадаптивністю – зворотнім. Встановлений зв'язок підтвердив вплив рівня соціального інтелекту на ефективність соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, адаптивність, дезадаптивність, соціальний інтелект, здатність, здобувач вищої освіти.

The article reveals the results of an empirical study of the relationship social intelligence with socio-psychological adaptation of higher education applicants. The research used: theoretical analysis, a social intelligence test (J. Guilford, M. O'Sullivan), a socio-psychological adaptation questionnaire (C. Rogers, R. Dymond), Pearson correlation coefficient. 240 higher education applicants took part in the empirical research.

The definition of social intelligence as a integrated complex of personality abilities (understand and analyze the manifestations of other people' behavior and verbal and non-verbal behavioral expression; to identify the motives and consequences of their behavior in different situations; to predict their further behavior), which ensures success in social interaction is presented. Socio-psychological adaptation of personality is defined as the process of its active adaptation to the conditions of society.

Concerning the general indicator of social intelligence empirically revealed that almost half of the subjects have an average level, almost a third part is lower than the average, almost sixteenth – higher than the average and twenty – high. The studied levels are able to properly understand the motives of behavior and manifestations of non-verbal and verbal behavioral expression of other people and to anticipate their actions in the future, respectively in almost half, one or three –fourth parts or all social interactions. Low level has not been detected. With regard to the main indicators of socio-psychological adaptation, it is established that almost two three parts of the subjects have an average level of adaptability and low level of mal-adaptability and almost one third-a high level of adaptability and average level of mal-adaptability. The low level of adaptability and high level of mal-adaptability is not determined. The connection of social intelligence with the adaptability of the subjects is statistically significant and direct, with mal-adaptability – the opposite. The established connection confirmed the impact of social intelligence on the effectiveness of socio-psychological adaptation of higher education applicants.

Key words: socio-psychological adaptation, adaptability, mal-adaptability, social intelligence, ability, higher education applicant.

Вступ. Невпинна інтеграція України в Європейський соціокультурний простір підвищує значущість вивчення проблеми розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти у зв'язку з успішністю їхньої адаптації в соціумі. Про важливість академічної мобільності здобувачів закладів вищої

освіти країни відзначено в Законі України «Про вищу освіту». Тому для сучасної психологічної науки і практики нагальним завданням є емпіричне дослідження зв'язку між соціальним інтелектом і соціально-психологічною адаптацією здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останніх наукових публікаціях психологів презентовано лише окремі аспекти проблеми зв'язку соціального інтелекту з соціально-психологічною адаптацією здобувачів освіти. Так, майже п'ять років тому назад, емпірично встановлено кількісне переважання всіх показників, як соціально-психологічної адаптації, так і соціального інтелекту в учнів 10-го класу, порівняно із 7-м класом однієї зі шкіл Рівненської області. Проте статистична значущість цих відмінностей не перевірялася. Відзначено існування статистично значущого прямого зв'язку соціального інтелекту з адаптивністю, як в учнів 10-го, так і 7-го класу [1].

Впродовж періоду карантинних обмежень, у зв'язку з пандемією Covid-19, визначено статистично значущий прямий зв'язок загального показника соціального інтелекту з адаптивністю (показником соціально-психологічної адаптації) та з дезадаптивністю (іншим показником соціально-психологічної адаптації) в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами [5].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Здійснений аналіз останніх наукових досліджень і публікацій засвідчив, що зв'язок між соціальним інтелектом і соціально-психологічною адаптацією здобувачів вищої освіти, нормотипово, не вивчався у психологічній науці.

Мета статті – розкрити результати емпіричного дослідження зв'язку між соціальним інтелектом і соціально-психологічною адаптацією здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Спочатку презентовано трактування психологічної сутності понять «соціальний інтелект» і «соціально-психологічна адаптація». За нашим розумінням, соціальний інтелект – це складний інтегрований комплекс здатностей особистості щодо пізнання і вирішення завдань, що визначають успішність її взаємодій з іншими людьми. Соціальний інтелект інтегрує здатності особистості: помічати й аналізувати загальні властивості й прояви поведінки інших людей; визначати мету, прагнення і наслідки їхньої поведінки у різних життєвих ситуаціях; здатність прогнозувати поведінку інших людей, а також здатність правильно розуміти прояви їхньої невербальної й вербальної поведінкової експресії [5].

Соціально-психологічна адаптація – процес активного пристосування особистості до умов соціуму та водночас результат цього процесу, що визначається рівнем її адаптивності чи дезадаптивності. Узгодженість потреб особистості із соціальними нормами запобігає конфлікту, сприяє збереженню її життєвих сил, нормалізуючи рівень тривожності. Емоційні переживання і самопочуття особистості визначають такі рівні її адаптації, як адаптивність і дезадаптивність. Нормальний рівень тривожності особистості пов'язаний із адаптивністю, натомість підвищений і високий – із дезадаптивністю [4].

Для визначення рівнів соціального інтелекту здобувачів вищої освіти застосовувався тест соціаль-

ного інтелекту Дж. Гілфорда і М. О'Саллівена [3] в адаптації О. Михайлової (Альошиної). Тест містить чотири субтести: 1) «Історії з завершенням»; 2) «Групи експресії»; 3) «Вербальна експресія»; 4) «Історії з доповненням». За результатами виконання субтестів визначено рівні загального показника соціального інтелекту досліджуваних, що інтегрує їхні здатності розуміти соціальні взаємодії між людьми, здатності розуміти прояви невербальної й вербальної поведінкової експресії іншими людьми та здатності прогнозувати їхню поведінку.

Вивченню адаптивності й дезадаптивності, як основних показників соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти, сприяло використання результатів опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд [2] в адаптації О. Осницького. Опитувальник складається зі 101 висловлювання, що висвітлюють різні позиції особистості щодо неї самої. За ключем, згідно оцінок висловлювань досліджуваними, було обчислено значення показників адаптивності та дезадаптивності.

Зв'язки загального показника соціального інтелекту з адаптивністю і дезадаптивністю (як показниками соціально-психологічної адаптації) досліджуваних визначалися за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона r .

В емпіричному дослідженні, що проводилося впродовж 2021–2023 рр. з дотриманням етичних норм, взяло участь 240 здобувачів вищої освіти. Вік досліджуваних – 17–22 рр. Їхнє представлення за статтю – рівномірне. Базою дослідження були заклади вищої освіти міст Київ, Кам'янець-Подільський, Бердянськ (на цей час тимчасово переміщений до міста Запоріжжя).

Результати емпіричного вивчення загального показника соціального інтелекту здобувачів вищої освіти подано на рис. 1.

Як видно з рис. 1, в найбільшій кількості досліджуваних (55 %) виявлено середній рівень загального показника соціального інтелекту. Вони здатні правильно аналізувати і передбачати поведінку інших людей і успішно вирішувати завдання майже в половині ситуацій соціальних взаємодій. Так, досліджувані з цим рівнем правильно розуміють мотиви поведінки й емоції інших людей майже у половині ситуацій взаємодій, що сприяє передбаченню майже половини подальших подій. Якщо поведінка інших людей нетипова, то вони можуть припуститися помилок у взаємодіях із ними. Недостатня чіткість побудови своєї життєвої стратегії сприяє досягненню поставленої мети досліджуваними майже в половині ситуацій соціальних взаємодій. Здатність правильно розуміти і порівнювати вербальні й невербальні реакції інших людей така, що дозволяє їм зорієнтуватися майже в половині ситуацій соціальних взаємодій. Крім цього, майже в половині ситуацій взаємодій із іншими людьми вони здатні відчувати їх характер, що сприяє розумінню проявів вербальної поведінкової експресії. Вони здатні вибрати доречний тон спілкування з іншими людьми і демонструвати рольову гнучкість

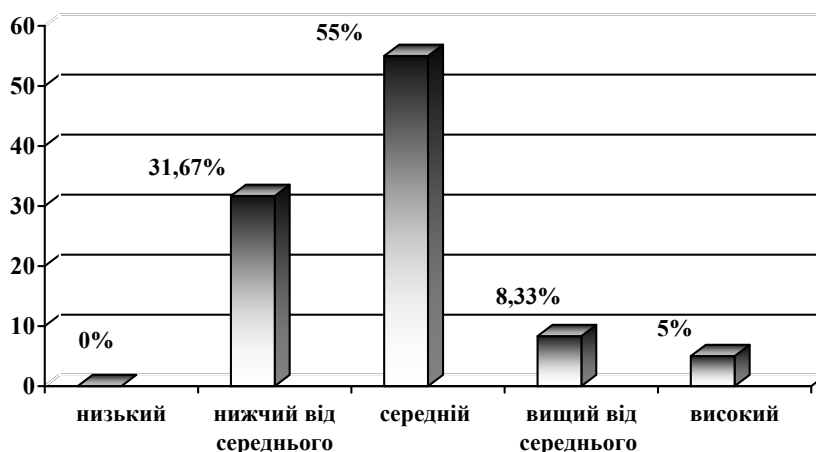


Рис. 1. Рівні загального показника соціального інтелекту здобувачів вищої освіти

майже в половині ситуацій соціальних взаємодій. Досліджувані здатні правильно проаналізувати і зрозуміти динаміку подальшого розвитку майже половини складних ситуацій соціальних взаємодій. В них ще неповний обсяг знань про норми і стереотипи, що регулюють соціальну поведінку людей.

В дещо меншій кількості досліджуваних (31,67%) встановлено нижчий від середнього рівень загального показника соціального інтелекту. Для них характерна здатність правильно аналізувати й передбачати поведінку інших людей і досягати успішного результату майже в одній четвертій частині соціальних взаємодій. Досліджувані з цим рівнем здатні правильно зрозуміти мотиви поведінки та емоції інших людей майже в одній четвертій частині соціальних взаємодій, що дозволяє їм передбачити майже одну четверту частину подій, які можуть відбуватися згодом. Нетипова поведінка інших людей призводить до помилкових рішень майже в трьох четвертих частинах соціальних взаємодій із ними. Здатність досліджуваних побудувати досить чітку життєву стратегію сприяє досягненню ними визначеної мети майже в одній четвертій частині соціальних взаємодій. Здатність правильно розуміти і порівнювати вербальні й невербальні реакції інших людей така, що дозволяє їм зорієнтуватися майже в одній четвертій частині соціальних взаємодій. Вони здатні розуміти характер майже однієї четвертої частини соціальних взаємодій, що дозволяє правильно розуміти прояви вербальної поведінкової експресії інших людей. Досліджувані здатні спілкуватися з іншими людьми доречним тоном і виявляти рольову гнучкість майже в одній четвертій частині соціальних взаємодій. Їхня здатність правильно аналізувати складні ситуації й розуміти розвиток цих ситуацій у майбутньому стосується майже однієї четвертої частини соціальних взаємодій. Однак досліджувані з цим рівнем вирізняються недостатнім обсягом знань про правила, норми і стереотипи, що регулюють поведінку людей у соціумі.

В значно меншій кількості досліджуваних (8,33%) виявлено вищий від середнього рівень

загального показника соціального інтелекту. Їм властива здатність правильно розуміти і прогнозувати поведінку інших людей, а тому досягати успіху майже в трьох четвертих частинах соціальних взаємодій. Досліджувані з цим рівнем здатні правильно визначити мотиви поведінки та прояви емоцій інших людей майже в трьох четвертих частинах соціальних взаємодій, що сприяє прогнозуванню майже трьох четвертих частин подій, які можуть здійснитися у майбутньому. За умов нетипової поведінки інших людей, вони приймають помилкові рішення майже в одній четвертій частині ситуацій взаємодій із ними. Досліджувані здатні конструювати чітку життєву стратегію так, щоб досягати поставленої мети майже в трьох четвертих частинах ситуацій соціальних взаємодій. Їхня здатність правильно визначити й порівнювати прояви вербальних і невербальних реакцій інших людей така, що сприяє правильній орієнтації майже в трьох четвертих частинах ситуацій соціальних взаємодій. Досліджувані здатні визначити характер майже трьох четвертих частин соціальних взаємодій, що дозволяє розуміти вербальні реакції інших людей. Досліджувані здатні вибрати доречний тон спілкування і бути гнучкими, виконуючи свою роль, майже в трьох четвертих частинах соціальних взаємодій. Вони здатні аналізувати і розуміти майбутній розвиток майже трьох четвертих частин складних ситуацій соціальних взаємодій. В досліджуваних із цим рівнем майже достатній обсяг знань про норми, ролі й стереотипи, що забезпечують регуляцію соціальної поведінки людей.

Найменша кількість досліджуваних (5%) вирізняється високим рівнем загального показника соціального інтелекту. Вони здатні правильно розуміти і передбачати дії й поведінку інших людей, а тому досягають успішного результату майже в усіх соціальних взаємодіях. Досліджувані з цим рівнем здатні правильно розуміти мотиви поведінки та емоції інших людей майже в усіх ситуаціях соціальних взаємодій, що сприяє передбаченню майже всіх майбутніх подій. Навіть, якщо інші люди поведуть себе нетипово, то вони майже не приймають помилкових

рішень, взаємодіючи з ними. Досліджувані здатні вибудовувати чітку життєву стратегію для досягнення поставленої мети майже в усіх соціальних взаємодіях. Вони здатні правильно розуміти і порівнювати прояви вербальної й невербальної поведінкової експресії інших людей, що дозволяє зорієнтуватися майже в усіх соціальних взаємодіях. Досліджувані мають здатність розуміти характер майже всіх соціальних взаємодій і правильно трактують прояви вербальних реакцій інших людей. Вони володіють здатністю вибрати доречний тон у спілкуванні з іншими людьми і виявити гнучкість майже в усіх соціальних взаємодіях. Досліджувані здатні проаналізувати і зрозуміти динаміку розвитку майже всіх складних ситуацій соціальних взаємодій. Досліджувані з цим рівнем мають значний обсяг знань про норми, рольові моделі й стереотипи, які регулюють соціальну поведінку людей.

Низького рівня соціального інтелекту в досліджуваних не встановлено.

Результати емпіричного дослідження адаптивності й дезадаптивності здобувачів вищої освіти презентовано на рис. 2.

З рис. 2 помітно, що високий рівень адаптивності виявлено в 36,67 % досліджуваних. Вони оцінили багато висловлювань, як «це точно про мене» і «це на мене схоже». На думку досліджуваних із цим рівнем, вони вимогливі до себе, відповідальні й виконують прийняті рішення. Також вони вважають, що здатні контролювати власну поведінку і дотримуватися соціальних норм. На їх погляд, у них добрі стосунки з іншими людьми. За їх уявленнями, вони часто бувають врівноважені й спокійні, адже керуються своїм розумом. Вони переконані, що їм властива ініціативність, активність, впевненість у власних силах і самостійність, що пов'язано з дорослішанням.

Натомість середній рівень адаптивності визначено в більшій кількості досліджуваних (63,33%). Багато висловлювань у них оцінено, як «це схоже на мене, але не має впевненості», «не наважуся відне-

сти це до себе», «сумніваюся, що це можна віднести до мене». Досліджувані з цим рівнем вважають, що ставлять до себе високі вимоги і часто дорікають собі за власні дії. На їх погляд, вони є вимогливими до себе, відповідальними і виконують прийняті рішення майже щодо половини життєвих ситуацій. Вони не впевнені, що добре взаємодіють із іншими людьми. Їхня врівноваженість і здатність управляти своїми діями неемоційно стосується майже половини життєвих ситуацій. На думку досліджуваних, вони виявляють ініціативність, активність, самостійність і впевненість у своїх силах лише в майже половині життєвих ситуацій.

Низького рівня адаптивності та високого рівня дезадаптивності не було встановлено в досліджуваних.

Середній рівень дезадаптивності визначено в 36,67 % досліджуваних. Вони оцінили більшість висловлювань, як «це точно про мене», «це на мене схоже» і «це схоже на мене, але немає впевненості». На думку досліджуваних із цим рівнем, вони не бажають бути відвертими з іншими людьми майже в половині ситуацій соціальних взаємодій і часто переживають меншшартість. Вони вважають, що неорганізовані й безсилі що-небудь вдіяти майже в половині життєвих ситуацій. Їх насторожує, що інші люди ставляться до них незаслужено доброзичливо майже в половині взаємодій. На їх погляд, майже в половині життєвих ситуацій вони не здатні самостійно прийняти рішення і діяти. Вони часто намагаються уникати роздумів про свої життєві проблеми.

Низький рівень дезадаптивності виявлено в 63,33 % досліджуваних. Їхні оцінки багатьох висловлювань є такими: «це схоже на мене, але немає впевненості», «не наважуся віднести це до себе» і «сумніваюся, що це можна віднести до мене». На думку досліджуваних із цим рівнем, їм не притаманна відвертість у спілкуванні з іншими людьми лише в окремих ситуаціях соціальних взаємодій. Вони рідко переживають меншшартість. На їх погляд, особиста неорганізованість і безсилля

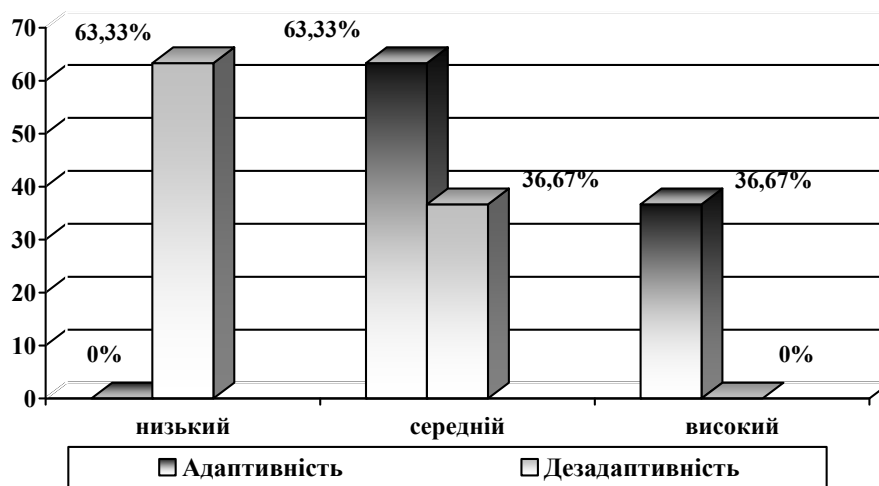


Рис. 2. Рівні адаптивності й дезадаптивності здобувачів вищої освіти

стосуються лише окремих життєвих ситуацій. Вони з пересторогою сприймають незаслужено доброзичливе ставлення до них із боку інших людей лише в окремих ситуаціях взаємодій. Вони вважають себе нездатними самостійно прийняти рішення і діяти лише в окремих життєвих ситуаціях. Вони намагаються часто міркувати про власні життєві проблеми.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона r визначено статистично значущий прямий і сильний зв'язок загального показника соціального інтелекту з адаптивністю досліджуваних ($r=0,2$; $p\leq 0,01$). Визначений зв'язок свідчить про вплив розвинутого соціального інтелекту досліджуваних на високу ефективність їхньої соціально-психологічної адаптації. Встановлено статистично значущий зворотній і сильний зв'язок загального показника соціального інтелекту з дезадаптивністю досліджуваних ($r=-0,24$; $p\leq 0,01$). Встановлений зв'язок підтверджує, що недостатньо розвинутий соціальний інтелект досліджуваних зумовлює низьку ефективність їхньої соціально-психологічної адаптації.

Висновки. Одержані результати емпіричного дослідження зв'язку соціального інтелекту з адаптивністю і дезадаптивністю, як основними показниками соціально-психологічної адаптації, уможливили такі висновки.

Соціальний інтелект – це складний інтегрований комплекс здатностей особистості (помічати й аналізувати загальні властивості й прояви поведінки інших людей; визначати мету, прагнення і наслідки їхньої поведінки у різних життєвих ситуаціях; розуміти прояви невербальної й вербальної поведінкової експресії інших людей і прогнозувати їхню поведінку), що сприяє пізнанню і вирішенню низки завдань, які детермінують успішність її взаємодій з іншими

людьми. Соціально-психологічна адаптація особистості є водночас процесом її активного пристосування до соціальних умов і його результатом.

В майже половини досліджуваних емпірично виявлено середній рівень загального показника соціального інтелекту, в майже третини – нижчий від середнього, в майже шістнадцятій частини – вищий від середнього і в двадцятій – високий. Досліджувані з цими рівнями здатні правильно розуміти мотиви й передбачати поведінку інших людей, визначати їх невербальну і вербальну експресію майже в половині, одній чи трьох четвертих частинах або усіх соціальних взаємодіях, відповідно. Низького рівня не встановлено.

Внаслідок емпіричного дослідження основних показників соціально-психологічної адаптації виявлено майже по дві треті частини досліджуваних із середнім рівнем адаптивності й низьким рівнем дезадаптивності й по одній третій – із високим рівнем адаптивності й середнім рівнем дезадаптивності. Низького рівня адаптивності й високого рівня дезадаптивності не визначено.

Встановлено, що зв'язок загального показника соціального інтелекту з адаптивністю досліджуваних є статистично значущим і прямим, натомість із дезадаптивністю – зворотнім. Встановлений зв'язок свідчить про вплив рівня соціального інтелекту на ефективність соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо в розробці та апробації програми психологічного супроводу, що спрямована розвиток і підвищення рівнів соціального інтелекту здобувачів вищої освіти, який впливатиме на ефективність їхньої соціально-психологічної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Савуляк В. О., Бакун К. О. Вікові особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та розвитку соціального інтелекту (на матеріалі дослідження школярів). *Психологія : реальність і перспективи* : зб. наук. праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 129–134.
2. Dymond R. Adjustment Changes over Therapy Self-sort. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach* / C. R. Rogers, R. F. Dymond, eds. Chicago : University of Chicago Press, 1954. P. 76–84.
3. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 p.
4. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.
5. Starynska O., Spivak L., Osmanova A., Revutska O. Social Intelligence as a Factor of Socio-Psychological Adaptation of University Students with Special Educational Needs during Distance Learning due to the COVID-19. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 2023. Vol. 15(1), P. 441–462. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/705>

Шашенкова А. О.

аспірантка

*Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

Щербакова О. О.

*доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник*

*Державної установи «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків
Національної академії медичних наук України»*

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА РІЗНИХ КУРСАХ НАВЧАННЯ

FEATURES OF SELF-REGULATION OF FUTURE OFFICERS IN VARIOUS TRAINING COURSES

У статті проведено експериментальне дослідження прояву саморегуляції серед курсантів військового профілю на різних курсах навчання. Окреслена специфіка різних видів саморегуляції, а саме: саморегуляція діяльності, вольова й соціо-емоційна саморегуляція. Виокремлені провідні функції саморегуляції для військовослужбовців (регулююча, організуюча, прогностична, стабілізуюча, відновлююча, фасилітуюча), доведена важливість розвитку означеного конструкту під час навчання у вищій школі, а також перелічені першочергові завдання, через які здійснюється розвиток саморегуляції майбутніх офіцерів.

Емпіричне дослідження проводилося за участю курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Вибірка складала 97 курсантів, рівномірно поділених за статтю (залучені 1 й 3 курси спеціальностей «Радіотехніка», «Метрологія та інформаційно-вимірювальні технології»). Використані такі діагностичні інструменти: «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98»; тест-опитувальник вольової саморегуляції; методика визначення вираженості самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці. Використані такі методи математичної статистики: обчислення середнього арифметичного й проведення кореляційного аналізу з використанням U-критерія Манна-Уїтні.

У ході експериментального дослідження отримані такі узагальнені результати: розглянуті у статті види саморегуляції у майбутніх офіцерів розвинені в цілому на середньому рівні; показники здобувачів освіти старших курсів дещо вищі, ніж у першокурсників, тобто саморегуляція курсантів розвивається під час навчання; вольова саморегуляція, на відміну від інших означених видів саморегуляції, майбутніх офіцерів усіх курсів розвинена на високому рівні, що підтверджує її особливу значимість для військового профілю навчання; вважаємо, що різні види саморегуляції впливають на різні сфери військової підготовки: саморегуляція діяльності – навчальний процес, академічна успішність; вольова саморегуляція – фізична підготовка, фізіологічні показники; соціо-емоційна саморегуляція – комунікація з одногрупниками, викладачами, старшими офіцерами.

Ключові слова: саморегуляція, саморегуляція діяльності, вольова саморегуляція, соціально-емоційна саморегуляція, майбутні офіцери, військовий профіль навчання.

The article conducts an experimental study of the manifestation of self-regulation among cadets of the military profile at different courses of study. The specificity of different types of self-regulation is outlined, namely: self-regulation of activity, volitional and socio-emotional self-regulation. The leading functions of self-regulation for military personnel (regulatory, organizing, predictive, stabilizing, restorative, facilitating) are allocated, the importance of developing this construct during higher education is proved, and the priority tasks through which the development of self-regulation of future officers is carried out are listed.

The empirical study was conducted with the participation of cadets of the Kharkiv National University of the Air Force named after Ivan Kozhedub. The sample consisted of 97 cadets, evenly divided by sex (1st and 3rd courses of specialties "Radio Engineering", "Metrology and Information and Measuring Technologies" were involved). The following diagnostic tools were used: "Style of self-regulation of behavior – SSP-98"; test questionnaire of volitional self-regulation; methods for determining the severity of self-control in the emotional sphere, activity and behavior. The following methods of mathematical statistics were used: calculation of the arithmetic mean and correlation analysis using the Mann-Whitney U-test.

In the course of the experimental study, the following generalized results were obtained: the types of self-regulation considered in the article in future officers are generally developed at the average level; the indicators of students of senior years of education are somewhat higher than those of freshmen, that is, self-regulation of cadets develops during training; volitional self-regulation, unlike other types of self-regulation, of future officers of all courses is developed at a high level, which confirms its special importance for the military profile of training; we believe that different types of self-regulation affect different areas of military training: self-regulation of activities – the educational process, academic performance; volitional self-regulation – physical fitness, physiological indicators; socio-emotional self-regulation – communication with classmates, teachers, senior officers.

Key words: self-regulation, self-regulation of activities, volitional self-regulation, socio-emotional self-regulation, future officers, military training profile.

Вступ. За останнє десятиліття – і особливо за часи повномасштабної російсько-української війни – роль армії в нашій країні зазнала суттєвої трансформації, посилюючись значення обороноздатності держави. Відповідно, нового значення набув і образ військовослужбовців, особливо офіцерів. Так, український військовий має володіти такими якостями – патріотизм, дисциплінованість, організованість, мужність, стресостійкість, порядність, справедливість тощо.

Більшість із вищезначеного формується і вдосконалюється за допомогою розвиненої саморегуляції. Зазначимо, що в межах цієї статті саморегуляцію ми розуміємо як функціональне й синергетичне поєднання саморегуляції діяльності (саморегуляція довільної активності) і особистісної саморегуляції (вольова, соціальна, емоційна тощо). Стисло окреслимо названі види саморегуляції.

Саморегуляція діяльності – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і управління свідомою діяльністю, спрямованою на реалізацію власних цілей [3]. Провідними завданнями саморегуляції діяльності є такі: успішне опанування новими видами діяльності; вирішення нестереотипних завдань; розвиток самостійності й наполегливості на шляху до мети; розуміння сутності діяльності (мета, умови, способи здійснення, критерії успішності тощо); помірковане й зважене планування діяльності; формування впевненості у власних силах для реалізації намічених цілей тощо.

Компонентами саморегуляції діяльності виступають основні регуляторні процеси й регуляторно-особистісні властивості, а саме: планування (специфіка цілепокладання, утримання цілей, розвиненість довільного проектування власної діяльності), моделювання (розуміння системи зовнішніх та внутрішніх значущих умов, міра їх усвідомленості, деталізованості та адекватності, які необхідні для розробки ефективної й дієвої моделі активності), програмування (довільне програмування власної поведінки, виокремлення проміжних цілей на шляху до загальної мети), оцінка результатів (встановлення відповідності між оцінкою власних сил, ресурсів, можливостей і реальними результатами діяльності та поведінки), гнучкість (спроможність побудувати систему саморегуляції в мінливих умовах зовнішніх та внутрішніх змін, трансформувати модель діяльності у відповідність з новими обставинами), самостійність (автономність й незалежність в організації власної діяльності).

Вольова саморегуляція – це довільне, підлегле цілями й мотивами предметної активності суб'єкта, формування стану оптимальної змобілізованості, відповідного режиму діяльності, її концентрації в необхідному напрямі [5]. Головні завдання вольової саморегуляції: самомотивація, пошук внутрішніх стимулів і рушіїв; формування вольової команди діяти через внутрішній імпульс; усвідомлений контроль діяльності з урахуванням морально-етичних й соціально-схвалених суспільних норм; піднесення власних унікальних навичок і задатків, визначення індивідуальної траєкторії розвитку.

Вольова саморегуляція утворена такими елементами – наполегливість (вказує на силу намірів, бажання завершення розпочатої справи, приведення її до запланованого результату) й самовладання (усвідомлений і цілеспрямований контроль недоречних і деструктивних емоційних реакцій та станів, а також небажаної поведінки).

Соціальна саморегуляція – це свідомий процес самоздійснення, самоорганізації особистістю власних сутнісних сил відповідно до нормативно-правової та морально-етичної систем суспільного буття [7, с. 19–20]. Завданнями соціальної саморегуляції виступають: набуття балансу між своєрідними особливостями особистості та суспільно-прийнятими нормами; суспільними цінностями та власними цінностями; суспільно обумовленими рольовими приписами стосовно особистості та її відношенням до них й бажанням їх наслідувати. Особистість постійно зіставляє цінності, норми та рольові приписи, які діють в одній сфері діяльності, з вимогами, що засвоєні в іншій сфері, або шукає точки перетину.

Емоційна саморегуляція – це завчасно усвідомлений та системно організований вплив особистості на власний емоційний стан з метою трансформації його характеристик у бажаному, корисному й безпечному напрямку [2]. Емоційна саморегуляція має такі завдання: контроль власної поведінки в ситуаціях міжособистісної взаємодії; нормалізація свого емоційного стану (усвідомлення власних емоцій, керування інтенсивністю емоцій та експресією); екологічне перетворення деструктивного емоційного стану у конструктивний.

Значення розвиненої саморегуляції для військовослужбовців важко переоцінити. Військовослужбовці ЗСУ – і ті, які виконують бойові завдання, і ті, що несуть службу в тилу – кожного дня зіштовхуються з ситуаціями, які негативно впливають на їх здатність, вчасність та якість виконання завдань за призначенням. Кожен військовий, незалежно від віку, статі, посади піддається інтенсивним й пролонгованим психологічним випробуванням, для протидії яким необхідні особливі внутрішні ресурси, одним з яких є високий рівень саморегуляції. Таким чином, порушене в статті питання вбачається нам особливо актуальним.

Питання саморегуляції військовослужбовців є темою наукових пошуків низки вітчизняних дослідників, серед яких: С. Вадзюк, Ю. Галімов, О. Грицина, О. Іванова, М. Іванюк, О. Кокун, І. Ламаш, Н. Лозінська, І. Пішко, Н. Погорільська, В. Сас, О. Сидоренко, М. Філіппов, О. Фурс тощо.

Узагальнивши наукові джерела [4; 6], виокремимо основні функції саморегуляції у військовій службі:

- регулююча (попереджає від зловживання владою, формування деструктивних стратегій стресоподолання, неправомірних дій, ухилення від виконання завдань за призначенням тощо);
- організуюча (уможливорює ефективну діяльність в умовах великого потоку інформації, різноманітності поставлених завдань, сприяє психофізіологічній мобілізації в складній ситуації, збереженню пильності в режимі очікування, а також розвиває

спроможність самостійно й помірковано приймати відповідальні рішення, діяти з урахуванням вимог складних, мінливих й небезпечних ситуацій);

– прогностична (передбачення ймовірних ускладнень й перепон при вирішенні службових і бойових завдань, а також можливих шляхів їх ефективного подолання);

– стабілізуюча (підтримує психічне здоров'я, на яке згубно впливають різні позбавлення, переживання, небезпека, втрата особистої свободи, примусовий характер поведінки, травматичні події тощо);

– регулююча (допомагає нормалізувати психо-емоційний стан, зосередитись на виконанні службового завдання попри різноманітні внутрішні та зовнішні стрес-фактори);

– відновлююча (прискорює поновлення втраченої нервової енергії, нормалізації функціонування всіх систем організму);

– фасилітуюча (конструктивно впливає на розвиток стресостійкості, дисциплінованості, відповідальності, самостійності, рефлексивності, життєстійкості, гармонізує копінг-систему, позитивно позначається на фізичній витривалості тощо).

Ми поділяємо думку О. Фурса про те, що розвиток саморегуляції є невіддільною частиною професіогенезу військовослужбовців, охоплює всі етапи їх професіоналізації [8, с. 63]. Робота в означеному напрямку починається під час професійної підготовки в закладах вищої освіти військового спрямування, і має бути системною, неперервною, послідовною, міжпредметною, контекстною.

Вчений Ю. Галімов стверджує, що у ході фахової підготовки майбутніх офіцерів пріоритетним є добір абітурієнтів, які мають психофізіологічну передиспозицію до діяльності в стресогенних умовах й розвинену саморегуляцію. Не менш важливим підходом науковець вважає цілеспрямоване, комплексне й систематичне формування саморегуляції в курсантів безпосередньо під час їх первинної військово-професійної підготовки у вищій школі [1, с. 181].

Головними практичними завданнями, через які здійснюється розвиток саморегуляції майбутніх офіцерів, науковець О. Фурс вважає такі: опанування провідними категоріями теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти тощо); розвиток готов-

ності до саморегуляції (уміння проводити самоаналіз, визначати й встановлювати цілі, вирішувати міру їх пріоритетності, з'ясувати найактуальніші з них тощо) й спроможності власноруч підвищувати свій рівень саморегуляції; розвиток різноманітних дієвих механізмів й технік саморегуляції [8, с. 67].

Мета статті – емпірична перевірка сформованості саморегуляції (діяльнісна, вольова, соціально-емоційна) майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів, порівняння показників для встановлення динаміки розвитку означеного конструкту за час навчання.

Виклад основного матеріалу. До дослідження залучені курсанти Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Загальна кількість респондентів – 97: 49 курсантів 1 курсу й 48 – 3 курс. Вибірка рівномірна за статтю й спеціальностями («Радіотехніка», «Метрологія та інформаційно-вимірювальні технології»).

Зазначимо, що опитування проводилося наприкінці навчального року (травень 2023), тому опитаних першокурсників слід вважати не абітурієнтами, а повноцінними курсантами, які пройшли рік навчання військового спрямування і за своїми психофізіологічними характеристиками відповідають здобувачам освіти другого курсу.

Використані такі діагностичні інструменти: «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової (саморегуляція діяльності; тестопитувальником вольової саморегуляції А. Зверькова і Е. Ейдмана (вольова саморегуляція); методика визначення вираженості самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. Нікіфорова, В. Васильєва та С. Фірсова – 2 шкали: емоційна та соціальна (соціо-емоційна саморегуляція).

Математико-статистична обробка результатів опитування проводилася за допомогою обчислення середнього арифметичного й проведення кореляційного аналізу з використанням U-критерія Манна-Уїтні.

Перейдемо до психологічної інтерпретації отриманих емпіричних результатів (табл. 1, 2, 3), починаючи з саморегуляції діяльності.

В цілому саморегуляція діяльності у майбутніх офіцерів розвинута на середньому рівні, окрім шкали «Програмування», яка у першокурсників має низьке значення. Бачимо, що за всіма шкалами саморегуляції

Таблиця 1

Порівняння показників майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів за методикою «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової

Шкали	Середнє арифметичне		Значення U-критерія Манна-Уїтні	Критичне значення
	1 курс	3 курс		
Планування	4,63 С	5,62 С	769	$p \leq 0.01$
Програмування	4,83 Н	6,58 С	561.5	$p \leq 0.01$
Гнучкість	5,75 С	6,56 С	931	$p \leq 0.05$
Моделювання	4,83 С	6,95 С	585	$p \leq 0.01$
Оцінка результатів	4,28 С	5,35 С	764	$p \leq 0.01$
Самостійність	4,97 С	5,75 С	906.5	$p \leq 0.05$
Загальний рівень	25,71 С	32,41 С	519	$p \leq 0.01$

Примітка: Н – низький рівень, С – середній рівень.

Таблиця 2

**Порівняння показників майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів за тест-опитувальником
вольової саморегуляції А. Зверькова і Е. Ейдмана**

Шкали	Середнє арифметичне		Значення U-критерія Манна-Уїтні	Критичне значення
	1 курс	3 курс		
Наполегливість	9,14 В	11,54 В	606	$p \leq 0.01$
Самовладання	7,38 В	9,33 В	652.5	$p \leq 0.01$
Загальний рівень	13,75 В	17,22 В	598.5	$p \leq 0.01$

Примітка: В – високий рівень.

Таблиця 3

**Порівняння показників майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів за методикою визначення вираженості
самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. Нікіфорова, В. Васильєва та С. Фірсова
(2 шкали – емоційна та соціальна)**

Шкали	Середнє арифметичне		Значення U-критерія Манна-Уїтні	Критичне значення
	1 курс	3 курс		
Емоційна саморегуляція	7,67 Н	9,60 С	599.5	$p \leq 0.01$
Соціальна саморегуляція	15,95 С	17,89 В	769	$p \leq 0.01$
Загальний рівень	23,63 С	27,5 С	663	$p \leq 0.01$

Примітка: Н – низький рівень, С – середній рівень, В – високий рівень.

діяльності курсанти 1-го курсу мають нижчі показники, ніж курсанти 3-го курсу. Статистична значимість результатів доведена, розрізнення у зоні значимості.

Припускаємо, що у курсантів саморегуляція діяльності більшою мірою впливає на навчальний процес, його академічну успішність й освітню самопідготовку з вивчення теоретичних дисциплін.

Наступною до розгляду є вольова саморегуляція, що подана в таблиці 2.

За результатами вся вибірка майбутніх офіцерів має високі показники, однак курсанти 1-го курсу дещо поступаються курсантам 3-го курсу, які мають більш розвинену вольову саморегуляцію. Статистична значимість доведена, розрізнення знаходяться у зоні значимості.

Вважаємо, що вольова саморегуляція для здобувачів вищої освіти військового профілю навчання сильніше позначається на їх фізичній підготовці, у ході опрацювання практичних навичок, а також позитивно впливає на фізіологічні показники: сила, витривалість, спритність тощо.

Останньою є таблиця 3, в якій представлені результати дослідження соціо-емоційної саморегуляції.

Більшість показників соціо-емоційної саморегуляції знаходяться на середньому рівні розвитку в межах всієї вибірки респондентів, однак шкала «Емоційна саморегуляція» у першокурсників – низьке значення, а шкала «Соціальна саморегуляція» у третьокурсників – високе значення. Зберігається тенденція до більш високого рівня розвитку всіх компонентів означеної саморегуляції у майбутніх офіцерів старшого курсу. Статистична значимість отриманих емпіричних результатів доведена, розрізнення знаходяться у зоні значимості.

Допускаємо, що соціо-емоційна саморегуляція у курсантів стосується міжособистісних аспектів взаємодії: взаємодія з одногрупниками, викладачами, старшими офіцерами.

Висновки. Отже, нами проведене теоретичне узагальнення й експериментальне дослідження особливостей прояву саморегуляції у майбутніх офіцерів на різних курсах навчання (зокрема на 1 й 3 курсах). У ході емпіричного дослідження встановлено:

1. Представлені види саморегуляції (саморегуляція діяльності, вольова й соціо-емоційна саморегуляція) у майбутніх офіцерів розвинені в цілому на середньому рівні.

2. Показники курсантів старших курсів вищі, ніж у першокурсників, що свідчить про поступовий й цілеспрямований розвиток саморегуляції за час навчання у ЗВО.

3. Вольова саморегуляція майбутніх офіцерів розвинена на високому рівні, це вказує на її особливу значимість для обраного фаху, що формує замотивованість, дисциплінованість, наполегливість і стриманість серед майбутніх військовослужбовців-офіцерів.

Вважаємо, що у курсантів різні види саморегуляції впливають на різні сфери їх професійно-військової підготовки: саморегуляція діяльності впливає на навчальний процес, академічну успішність й самопідготовку у ході вивчення циклу теоретичних дисциплін; вольова саморегуляція позначається на фізичній підготовці, проявляється при опрацюванні практичних навичок й вмінь, впливає на фізіологічні показники: сила, витривалість, спритність тощо; соціо-емоційна саморегуляція стосується міжособистісних аспектів: взаємодія з одногрупниками, викладачами, старшими офіцерами тощо.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в порівнянні показників саморегуляції (діяльнісна, вольова, соціо-емоційна) курсантів військового профілю навчання й студентів-майбутніх педагогів з метою визначення міри обумовленості розвитку саморегуляції профілем навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галімов Ю. А. Формування вмінь саморегуляції психічних станів у майбутніх військових фахівців. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2011. № 3. С. 181–184.
2. Емоційна саморегуляція: як керувати емоціями. *Енциклопедія пожежної безпеки*. URL: <https://rt82.ru/uk/the-theory-of-suppression/emocionalnaya-samoregulyaciya-kak-upravlyat-emociyami/> (дата звернення: 19.06.2023).
3. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : XXI всеукр. практ.-пізнав. інтернет-конф., м. Дніпро, 28 трав. – 13 черв. 2018 р. Дніпро, 2018. С. 50–56.
4. Погорільська Н. І., Іванюк М. О. Психологічні ресурси саморегуляції льотного складу повітряних сил. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2012. № 21. С. 155–166.
5. Помиткіна Л. Теоретико-методологічний аналіз проблеми прийняття рішень у діяльності суб'єкта праці. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія*. 2007. № 36. С. 140–146.
6. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. № 15. С. 491–502.
7. Управління соціальним та гуманітарним розвитком : конспект лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2017. 124 с.
8. Фурс О. Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2021. 300 с.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.11>

Богущ О. Ю.

*кандидат психологічних наук,
викладач кафедри управління повсякденною діяльністю підрозділів
Військової академії (м. Одеса)*

Корнійчук О. О.

*старший викладач кафедри управління повсякденною діяльністю підрозділів
Військової академії (м. Одеса)*

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН У ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА

PERSONALITY READINESS FOR CHANGES IN THE ACTIVITIES OF A MILITARY LEADER

В статті розглянуто особливості прояву військового лідерства в умовах військової діяльності. Оскільки, особистість військового лідера – ключова фігура в організації та керуванні всіма процесами, що відбуваються в колективі, а також щодо впливу на особовий склад в різних складних ситуаціях, нами здійснено теоретичний аналіз структури лідерських якостей військовослужбовців. Успішність становлення лідера визначається багатьма факторами, зокрема, здатністю проявляти необхідні якості та вміння в залежності від умов виконання завдань. Різноманітність ситуацій за яких виконуються завдання, часто їх невизначеність впливає не лише на поведінку лідера, але і на поведінку підлеглих, що вимагає від керівника вміння пристосовуватись до вимог обставин, в яких перебуває група, оскільки лідерство це групове явище, лідер не може бути без колективу.

Військова служба досить специфічна та екстремальна діяльність, нами проаналізовано сутність психологічної готовності до діяльності в умовах невизначеності. Досліджена особистісна готовність до змін військового керівника, як властивість особистості, що визначає установки на активні дії та впливає на успішність професійної діяльності, зокрема в екстремальних ситуаціях. В дослідженні визначено, що показники особистісної готовності до змін у військовослужбовців проявляються на трьох рівнях: низькому, середньому та високому, зокрема такі показники як «сміливість», «адаптивність» та «толерантність до двозначності» на високому рівні розвитку не проявляються. Досліджено, що значимими показниками особистісної готовності до змін, які впливають на прояви схильності до лідерства у військовослужбовців є «пристрасність», «винахідливість», «впевненість». Нами виявлено, що на прояви військового лідерства в умовах частотої зміни обстановки впливає його енергійність та невтомність, віра в себе та свої можливості та здатність знаходити нові варіанти вирішення складних, нетипових проблем.

Ключові слова: військове лідерство, військовослужбовці, особистісна готовність до змін, готовність до діяльності, психологічна стійкість.

In the article the features of display of military leadership are considered in the conditions of military activity. The personality of a military leader is a main figure in the organization and management of all processes taking place in a team, as well as in relation to the influence on personnel in various difficult situations, we have carried out a theoretical analysis of the structure of leadership qualities of military personnel. The success of becoming of leader is determined by many factors, in particular, by ability to show necessary internals and abilities depending on the terms of implementation of tasks.. Variety of situations for that tasks are executed, often their vagueness influences not only on behavior of leader but also on behavior of inferiors, that requires ability to adapt to the requirements of circumstances, there is a group in that, from a leader, since leadership is a group phenomenon, a leader cannot be without a team .

Military service is a rather specific and extreme activity, we have analyzed the essence of psychological readiness for activity in conditions of uncertainty. The personal readiness for changes of the military leader was studied as a personality trait that determines attitudes to active actions and affects the success of professional activities, in particular in extreme situations. The study determined that indicators of personal readiness for change in servicemen are manifested at three levels: low, medium and high, in particular, such indicators as “courage”, “adaptability” and “tolerance to ambiguity” are not manifested at a high level of development. It has been investigated that significant indicators of personal readiness for change, which affect the manifestations of a tendency to leadership in military personnel, are “passion”, “ingenuity”, “confidence”. We have found that the manifestations of military leadership in conditions of frequent changes in the situation are influenced by his energy and tirelessness, faith in himself and his capabilities, and the ability to find new options for solving complex, atypical problems.

Key words: military leadership, military personnel, personal readiness for change, readiness for activity, psychological stability.

Вступ. Нові вимоги ведення сучасної війни висувають потребу в пошуку нових підходів, щодо роботи з особовим складом у військових підрозділах. Сьогодні до війська мобілізують цивільне населення, більшість з яких до широкомасштабного вторгнення росії мали досить розмиті уявлення про особливості

військової служби, і наразі, в ході адаптації до цих специфічних умов, більшість з них розкривають свій потенціал та свої можливості. Грунтуючись на попередньому життєвому та професійному досвіді в різних сферах цивільного життя, а також мотивацією на перемогу, багато військовослужбовців призваних за мобілізацією проявляють свої лідерські якості та здійснюють ефективну управлінську діяльність у військових колективах, привносячи при цьому нові погляди щодо реалізації поставлених завдань та змінюючи усталені стереотипи військової поведінки.

Військове лідерство – широке поняття, що увійшло в систему ефективного управління особовим складом в нетипових умовах військової служби, зокрема, в ході виконання бойових завдань. Одним із показників ефективного управління керівників є психологічна готовність до діяльності, яка розглядається науковцями як сформованість професійно важливих якостей особистості, знань, вмінь, досвіду, особистісних переконань, установок, інтересів та функціональних станів, що сприяють успішній діяльності тощо. Саме психологічна готовність допомагає успішно виконувати поставлені завдання, правильно використовувати знання, досвід, особистісні якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати свій спосіб дій в залежності від змінюваних обставин [10].

Військовий колектив (взвод, відділення, екіпаж), який виконує бойові завдання – досить специфічне середовище, тому, призначення на посаду командира підрозділу ще не забезпечить ефективну діяльність підрозділу, важливо зайняти лідерську позицію в даній групі та сформувані довіру до себе, як до командира, за яким будуть слідувати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковій літературі поняття військового лідерства пов'язують з відповідністю командира до вимог професії, а також з мотиваційною позицією та ставленням до діяльності.

О.П. Ковальчук розглядає військове лідерство, як цілеспрямовану включеність особистості в професійну діяльність, здатність до свободи вибору дій та рішень, а також креативність в діяльності, незалежність суджень та відповідальність за власні дії та вчинки [6].

За О. Бойко, військовим лідером може стати людина, здатна до адаптації своєї особистості в інтересах досягнення цілей спільної діяльності, що ґрунтується на основі відповідних моральних цінностей і чеснот [1].

О.М. Кокун в психологічній структурі лідерських якостей виділяє такі компоненти: комунікативно-організаційний, емоційно-вольовий, мотиваційний, мисленнєвий та особистісний [90].

С.Нестуля виділяє групи особистісних лідерських якостей: інтелектуальні здібності: розсудливість, оригінальність, освіченість, знання справи, допитливість, інтуїція; риси характеру: ініціативність, гнучкість, чесність, сміливість, урівноваженість, самостійність, незалежність, потреба в досягненнях, енергійність, владність, агресивність, прагнення до переваги, обов'язковість тощо; та набуті вміння: уміння зару-

чатися підтримкою, кооперуватися, уміння брати на себе ризик та відповідальність, уміння організувати та переконувати, уміння бути надійним, уміння жартувати та розуміти гумор тощо [13].

Аналіз теоретичних джерел (Бойко О., Орбан-Лембрик Л., Осьодло В., Маслоу А., Макклелланд Д. Копець Л.) дозволяє виділити в структурі особистості лідера соціальний досвід, спрямованість особистості, характер, процес мислення, емоційний інтелект, потреби та мотиви.

Разом з тим, особистісних якостей та властивостей особистості не достатньо, щоб ефективно впливати на особовий склад підрозділу. Важливим є стиль лідерства, як типова манера поведінки по відношенню до підлеглих та власного ставлення до виконання завдань, який формується поступово, під час опанування професійної діяльності та відповідних лідерських навичок.

Ефективність діяльності саме військового лідера визначається вмінням здійснювати управлінські функції в кризових ситуаціях, зокрема, в умовах бойових дій, які характеризуються невизначеністю, що ускладнює можливість прогнозувати подальший перебіг дій.

Травматичні події посилюють тривогу та викликають стрес у підлеглому особового складу, невизначеність ситуації під час виконання завдань може супроводжуватися почуттям безсилля та супротивом особового складу щодо вироблення нових поведінкових паттернів. Будь-які зміни обстановки в ході виконання завдань потребують певних операційних та психологічних перебудов особистості, оскільки, в більшості, характеризуються відсутністю контролю за ситуацією та недостатністю віри в свої можливості впливати на подальший перебіг подій. Саме сформована психологічна готовність до дій в умовах, що змінюються розширює поведінкові можливості військовослужбовців, впливає на мотиваційну сферу, а також, забезпечує ефективність діяльності в умовах невизначеності.

М. Metwally, P. Ruiz-Palomino, зазначають, що для військового лідера важливо вмотивувати особовий склад сприймати невизначеність ситуації як можливість, а не загрозу, і на прикладі своєї поведінки сформувані відповідну поведінку підлеглих [12].

Психологічна готовність до виконання бойових завдань розглядається як сукупність психологічних властивостей і станів особистості військовослужбовця та складається з особистісної та функціональної готовності [10].

Особистісна психологічна готовність, як властивість особистості формується в результаті підготовки до діяльності через набір психологічних характеристик та рис особистості, моральних якостей фахівця, емоційної та вольової стійкості, професійного мислення, компетенції, прагнення опанувати професію, ціннісних орієнтацій, що відповідають вимогам професійної діяльності та змінюваної ситуації.

Функціональна готовність розглядається як певний стан особистості, що сприяє ефективній професійній діяльності.

О. Юркова розглядає функціональну готовність як психічний стан, який формується через психологічну готовність в процесі професійної підготовки військових фахівців задовго до виконання конкретних завдань. Автор виділяє вміння, що формуються ще на етапі підготовки до діяльності та забезпечують формування функціональною готовності до подальших дій – самоконтроль, надання психологічної допомоги та креативне мислення. Суттєвими на думку автора є результативність професійної діяльності, сформовані на достатньому рівні компетентності, вміння швидко та чітко оцінити обстановку та сили противника, мінімальне задіяння ресурсів для виконання поставлених задач та вміння відновлювати свій психічний стан в найкоротші терміни [14].

Функціональна психологічна готовність визначається військовими науковцями (В. Осюдло, М. Корольчук, О. Кокун) як здатність реагувати на обстановку, що змінюється, вміння керувати своїми психологічними станами в різних умовах виконання завдань, можливість приймати ефективні рішення в ситуаціях невизначеності бойової обстановки, дефіциту часу тощо.

Крім того, психологічна готовність розкривається і через часові параметри. О.Кокун психологічну готовність фахівця до екстремальних видів діяльності поділяє на короткочасну та тривалу. Тривала психологічна готовність формується під час професійної діяльності фахівця, впродовж тривалого часу, поєднує властивості, знання та досвід, усвідомлення обраної професійної ролі. Короткочасна готовність визначає психологічну здатність військовослужбовця до конкретних дій в конкретних умовах та передбачає, зокрема, усвідомлення задачі, оцінку власних можливостей, визначення алгоритму виконання поставленого завдання. Визначається мобілізацією мотиваційних, емоційно-вольових властивостей, реалізацією навичок, необхідних для виконання конкретного завдання. Короткочасна (ситуативна) психологічна готовність базується на основі тривалої психологічної готовності і разом з тим, посилює її за рахунок новоутворень, які набуває військовослужбовець під час виконання наступних завдань [8].

Таким чином, психологічна готовність військового лідера до діяльності в умовах різкої або частоті зміни обстановки під час виконання поставлених завдань та готовність докладати зусилля для успішного виконання завдань під час бойових дій і на етапі підготовки особового складу розглядається нами, як передумова ефективної професійної діяльності військового лідера.

Слід відзначити зацікавленість науковців проблемою формування психологічної готовності до діяльності в умовах невизначеності, разом з тим, вивчення особистісної готовності до змін в діяльності військового лідера, як властивості, що дозволяє корегувати свої дії в непередбачуваних ситуаціях та здійснювати вплив на підлеглих досліджені не достатньо.

Мета дослідження – емпірично дослідити прояви особистісної готовності до змін у військових лідерів в умовах професійної діяльності.

Методи дослідження: бесіди, спостереження, тестування, статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою комп'ютерної програми для обробки даних SPSS 11.0.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні прийняли участь 53 військовослужбовця призваних за мобілізацією віком від 30 до 47 років з різним досвідом військової служби, які займають управлінські посади. Застосовані наступні методики: «Особистісна готовність до змін» в адаптації Н.Бажанової та Г.Бардієра, методика «Діагностика лідерських здібностей» (Є.Жаріков, Є.Крушельницький).

Для визначення статистичної значимості результату та нормального розподілу змінних за обраними методиками використовували критерій λ Колмогорова-Смирнова для однієї вибірки, при $p \geq 0,05$: «пристрасність» $p=0,47$, «сміливість» $p=0,56$, «адаптивність» $p=0,63$, «впевненість» $p=0,72$, «винахідливість» $p=0,67$, «оптимізм» $p=0,21$ та «толерантність до двозначності» $p=0,36$, «лідерські здібності» $p=0,18$, що свідчить про нормальний розподіл даних, вірогідність помилки мінімальна.

За методикою вивчення «Особистісної готовності до змін» виділяються три рівні розвитку особистісної готовності до змін та кожної властивості зокрема. Так значення за шкалою до 21 бали свідчить про низький рівень розвитку властивості, від 22 до 26 балів – середній рівень розвитку, а понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваної властивості.

Для більшості досліджуваних бали розподілились в таких діапазонах: за шкалою «пристрасність» від 17 до 25 балів, «винахідливість» від 25 до 28 балів, «оптимізм» від 22 до 25 балів, «сміливість» від 10 до 16 балів, «адаптивність» від 10 до 15 балів, «впевненість» від 18 до 26 балів, «толерантність до двозначності» від 10 до 16 балів. За методикою «Діагностика лідерських здібностей» маємо діапазон від 32 до 40 балів. Середні значення прояву досліджуваних показників наведені в Таблиці 1.

Показник «пристрасність» розглядається як енергійність, невтомність підвищений життєвий тонус, в нашому дослідженні на низькому рівні проявляється у 43,4% опитаних, на середньому рівні – у 41,5%, на високому рівні у 15,1%. Показник «винахідливість» визначає вміння знаходити вихід зі складних ситуацій та пошук нових шляхів та способів вирішення складних проблем, на низькому рівні дана властивість притаманна 15,1% опитаних, на середньому – 43,4%, на високому – 15,1%. Показник «оптимізм» характеризує віру в успіх та прагнення фіксуватися на нових можливостях вирішення проблем, на низькому рівні проявляється у 30,2% опитаних, на середньому рівні – у 54,7%, на високому рівні у 15,1%.

«Сміливість» свідчить про тягу до нового, невідомого, схильність особи відмовитись від випробуваних раніше способів діяти в ситуаціях стресу. В нашому дослідженні проявляється на низькому рівні у 100% опитаних, що може свідчити про усвідомлення військовослужбовцями ситуації невизначеності та непередбачуваності розвитку подій під час виконання

Результати дослідження особистісної готовності до змін за методиками «Особистісна готовність до змін» та «Діагностика лідерських здібностей»

Показники	N	Мін	Мах	Середнє	Відхилення
пристрасність	53	11	35	21,40	5,055
винахідливість	53	16	30	24,83	3,657
оптимізм	53	13	30	22,17	4,375
сміливість	53	5	19	11,96	3,447
адаптивність	53	5	23	13,47	3,775
впевненість	53	16	34	22,08	3,407
толерантність до двозначності	53	9	25	14,36	3,574
лідерські здібності	53	15	43	38,66	4,946

бойових завдань, що посилюється страхом за своє життя та посиленою відповідальністю за життя підлеглих, що може стримувати від імпульсивних дій для оцінки можливих ризиків.

Схожа тенденція має місце за шкалою «адаптивність», яка передбачає вміння бути гнучким, змінювати свої плани та пристосовуватись до ситуацій та подій, що змінюються. В нашому дослідженні на низькому рівні властивість проявляється у 94,3% опитаних, 5,7% опитаних мають середній рівень розвитку даної властивості. На високому рівні властивість не проявляється. Шкала «толерантність до двозначності» характеризує самовладання в ситуаціях, коли не визначені цілі та очікування, визначає спокійне ставлення до непередбачуваних подій. У 94,3% опитаних проявляється на низькому рівні, у 5,7% – на середньому рівні. На високому рівні властивість не проявляється, вважаємо, це може бути обумовлене невпевненістю військовослужбовців призваних за мобілізацією в своїх професійних навичках, що і зменшує прояв цієї властивості.

Показник «впевненість» визначає віру в себе та свої можливості, що дає змогу діяти в ситуаціях невизначеності. В нашому дослідженні на низькому рівні

притаманна 26,4% опитаних, на середньому рівні – 69,8%, на високому рівні – 3,8%.

Емпіричні дослідження І.Бринзи та М. Бурдіанського підтверджують, що в структурі особистості, яка переживає гостру психологічну кризу недостатньо розвинені такі властивості особистісної готовності до змін, як: толерантність до невизначеності, сміливість та адаптивність [2].

В нашому дослідженні не всі показники особистісної готовності до змін проявилися на трьох заданих рівнях. Як видно з Рисунку 1, особистісна готовність до змін в даній групі проявляється на низькому (84,9%) та середньому рівнях розвитку (15,1%), враховуючи, що дана категорія опитаних призвані на військову службу за мобілізацією, можна припустити, що ті військовослужбовці, які не мають досвіду участі в бойових діях не відчувають психологічної готовності до дій в екстремальних умовах, переживають психологічну кризу через невизначеність подальшого перебігу подій. Ті військовослужбовці, які мають досвід участі в бойових діях теж можуть переживати психологічну кризу, пов'язану із пережитими травматичними подіями.

На низькому рівні розвитку особистісної готовності до змін людині важко керувати своїми психо-

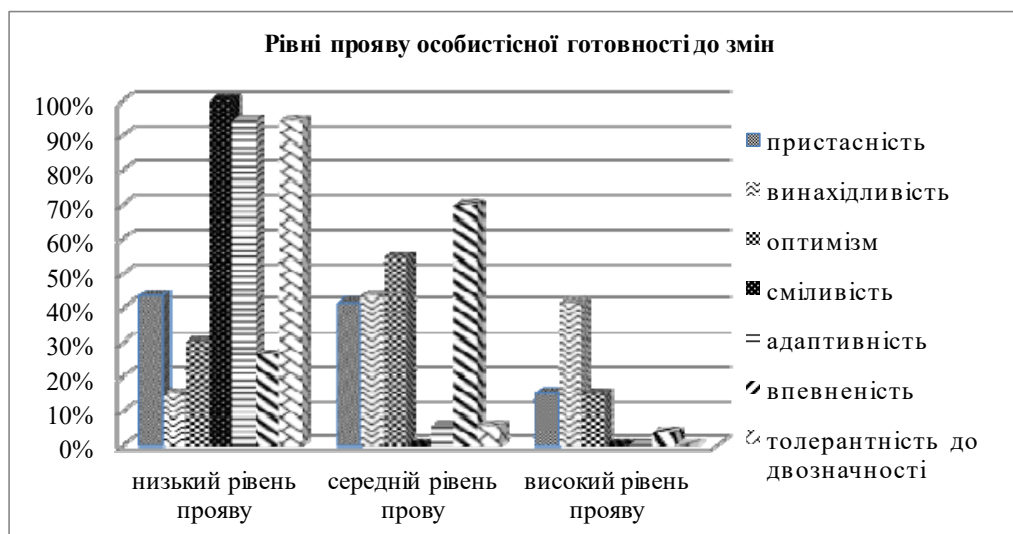


Рис. 1. Рівні прояву особистісної готовності до змін

логічними станами та приймати рішення в ситуаціях невизначеності, складно перебудувати свою поведінку відповідно до нових умов, притаманне відчуття відсутності контролю за ситуацією, тому особа прагне діяти за раніше встановленим алгоритмом, посилюється це і відчуттям незадоволеності собою.

На середньому рівні розвитку особистісної готовності до змін особа проявляє впевненість та віру в себе, здатна перебудувати свою поведінку відповідно до нових умов і обставин, більше орієнтована на позитивний перебіг подій в умовах невизначеності, достатньо енергійна, щоб здійснювати управлінську діяльність та надихати інших.

На високому рівні розвитку особистісної готовності до змін присутні показники: «пристрасність», «винахідливість», «оптимізм» та «впевненість». Це свідчить, що віра в свої сили та впевненість в собі, орієнтація на позитивний перебіг подій, енергійність, здатність фіксуватися на можливостях, а не на проблемах та вміння знаходити нові шляхи подолання проблем дозволяє швидше зреагувати на критичні ситуації, а не уникати їх, крім того приймати рішення в умовах невизначеності.

За результатами проведеного аналізу за методикою «Діагностика лідерських здібностей» визначається чотири рівні прояву лідерських здібностей: виражені слабо – низький рівень, виражені помірно – середній рівень, сильно виражені – високий рівень та дуже високий рівень – схильність до диктату (рис. 2). В нашому дослідженні 62,3% опитаних мають сильно виражені лідерські здібності, що проявляється у вмінні організувати роботу людей в групі та керувати цим процесом, визначається здатністю концентруватися на досягненні поставленої мети, вмінні визнавати допущені помилки та брати відповідальність за неефективні рішення.

Показники «пристрасність», «винахідливість», «оптимізм», «сміливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності» проявляються у 62,3% опитаних на високому рівні, у 18,9% опитаних на середньому рівні розвитку лідерських здібностей

та 18,8% розподілились на низькому та дуже високому рівнях.

Для визначення статистично значимих відмінностей за досліджуваними показниками на різних рівнях розвитку лідерських здібностей проведено однофакторний дисперсійний аналіз за тестом Дункана. Так, на різних рівнях при $p=0,001$, статистично вирізняються «пристрасність», «винахідливість» та «впевненість», інші показники не дають значимих відмінностей на різних рівнях лідерських здібностей.

З метою визначення статистично значимих зв'язків між досліджуваними властивостями у військовослужбовців щодо особистісної готовності до змін та розвитку лідерських здібностей нами був проведений кореляційний аналіз за Пірсоном (Табл. 2).

За результатами кореляційного аналізу був виявлений зв'язок між «лідерськими здібностями» та «впевненістю» ($r=0,544$ при $p=0,001$), «винахідливістю» ($r=0,538$ при $p=0,001$) та «пристрасністю» ($r=0,458$ при $p=0,01$).

Військовий лідер впевнений в собі, щоб нав'язувати свою волю чи надихати підлеглих втілювати прийняті рішення, успішно взаємодіяти з особовим складом. Йому притаманна енергійність та кмітливість, креативність у вирішенні складних задач та вміння знаходити нові способи та шляхи реалізації задуму, схильний проявляти ініціативу.

Виявлено зв'язок показників «толерантність до невизначеності», «оптимізм» ($r=0,372$ при $p=0,001$) та «адаптивність», ($r=0,304$ при $p=0,05$), що свідчить про кращу здатність зберігати спокій, бути гнучким та підлаштовуватись під зміни обстановки, завершувати розпочаті справи при орієнтації на позитивний розвиток подій.

Разом з тим, виявився обернений зв'язок між показниками «сміливість» – «пристрасність» ($r=-0,399$ при $p=0,001$) та «винахідливість» ($r=-0,408$ при $p=0,001$). Вміння знаходити вихід зі складних ситуацій, невтомність та енергійність, особливо для військового лідера мають не аби яке значення, але в умовах військової служби, під час виконання бойових завдань, ці якості



Рис. 2. Рівні прояву лідерських здібностей

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками психологічної готовності до змін та розвитку лідерських здібностей

Показники	ПР	ВН	ОП	СМ	АД	ВП	ТЛ
ПР		0,566**		-0,399**		0,358**	
ВН	0,566**			-0,408**		0,643**	
ОП						0,276*	0,372**
СМ	-0,399**	-0,408**			0,333*		
АД				0,333*			0,304*
ВП	0,358**	0,643**	0,276*				
ТЛ			0,372**		0,304*		
Л	0,458**	0,538**				0,544**	

Примітка: 1) показники особистісної готовності до змін: ПР (пристрасність), ВН (винахідливість), ОП (оптимізм), СМ (сміливість), АД (адаптивність), ВП (впевненість), ТЛ (толерантність до двозначності), Л (лідерські здібності). 2) * p < 0,05; ** - p < 0,001.

мають поєднуватись із виправданими ризиками та уникнення необачних дій та вчинків, від яких може залежати успіх виконання завдання, а також життя підлеглих.

Висновки. На основі аналізу наукової психологічної літератури з проблем розвитку військового лідерства та психологічної готовності до діяльності в умовах зміни обстановки, а також за результатами дослідження, нами визначено, що

особистісна готовність до змін є передумовою для становлення ефективного військового лідерства та потребує подальшого вивчення. Досліджено показники особистісної готовності до змін військовослужбовців, які визначають схильність військовослужбовця до прояву лідерських якостей, разом з тим більш поглибленого дослідження потребує саме мотиваційна складова психологічної готовності до змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Бойко О. В. Педагогічні умови впровадження у навчально-виховний процес вищих військових закладів освіти методики формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 4. С. 32-40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP_2018_4_7
- Бринза І. В. Бурдіянський М. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. *Наука і освіта*. 2016. № 11. С. 43-48.
- Доктрина розвитку військового лідерства у Збройних Силах України: затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 01.12.2020. Київ, 2020. 23 с.
- Орбан-Лембрик Л. Е. Основи психології управління : монографія. Івано-Франківськ : Плай, 2002. 425 с.
- Осьодло В. Методичні аспекти діагностики, формування й розвитку психологічної готовності до професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України. Військово-спеціальні науки*. Київ, 2010. № 24-25. С. 123-125. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/251781>
- Ковальчук, О. Психологічні особливості військового лідерства у професійній практиці офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. № 64(6) С.65-70. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-65-70>
- Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
- Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. *Збірник наукових праць*. Харків : УЦЗУ. Вип. 7. 2010. С. 182-190.
- Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового згадження : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.
- Линьов К., Сабол Д., Коцюба А., і Мерзлякова О. Особистісна готовність до змін керівника закладу загальної середньої освіти міста Києва: результати аналітичного дослідження», *ОД*, вип. 36, вип. 1, с. 19-38, Квіт 2022. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/909>
- Mohamed Metwally & Pablo Ruiz-Palomino The Organisational Psychology of Ethical Military Leadership during Times of Crisis: Lessons from the COVID-19 Pandemic *Journal of Military Ethics*, Volume 21, 2022, Issue 3-4 <https://doi.org/10.1080/15027570.2023.2177419> ; URL:<https://www.ingentaconnect.com/content/routledg/smil/2022/00000021/f0020003/art00011>
- Нестуля О. О. Основи лідерства. *Наукові концепції (середина ХХ – початок ХХІ ст.)* : навч. посіб. / за заг. ред. О. О. Нестуля. Полтава : ПУЕТ, 2016. 375 с.
- Юркова, О. (2020). Аналіз функціонального компонента психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, Київ 55(2), С. 137-144. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-137-144>. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214248>

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 331.44:159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.12>

Федорчук Т. Ю.

*магістрантка спеціальності 053 «Психологія»
Поліського національного університету*

Можаровська Т. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Поліського національного університету*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMPLOYEE ADAPTATION

У статті представлено теоретичний аналіз психологічних особливостей адаптації працівників, проаналізовано сутність поняття «психологічної адаптації» новопризначеного працівника та вивчення психологічної адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній літературі, а також розглянуто особливості адаптації новоприбулих працівників до умов професійної діяльності. Описано основні типи та види адаптації працівників. Проаналізовано етапи психологічної адаптації та їх роль і значення у процесі становлення новоприбулого працівника. Відображено актуальність даної проблеми, яка полягає в тому, що в житті кожної людини професійна діяльність посідає важливе місце. Розчарування в обраній професії, невелика кількість або взагалі відсутність значних досягнень в ній, незадоволеність кар'єрою і собою, яка виникає у зв'язку з цим, можуть спричинити глибокі переживання у людини. Активна взаємодія людини з оточуючим середовищем супроводжується її адаптацією до неї. Процес трудової адаптації працівника та організації буде більш успішним, коли норми і цінності колективу стануть нормами і цінностями окремого працівника і чим швидше він прийме і визначить свою соціальну роль у колективі. Адаптація вважається одним з найважливіших напрямків практики управління персоналом в сучасних організаціях.

Так, Л. Д. Столяренко визначила адаптованість як рівень фактичного пристосування людини, рівень її соціального статусу і самовідчуття, задоволеності або незадоволеності собою і своїм життям.

Працівник може нормально здійснювати трудову діяльність лише тоді, коли умови зовнішнього середовища відповідають оптимальним. Якщо вони змінюються, стають несприятливими, то на протидію їм організм людини включає спеціальний механізм, який зберігає постійність внутрішнього середовища, або змінює його в межах допустимого. Такий механізм називається адаптацією.

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, організаційна адаптація, соціально-психологічна адаптація, професійна адаптація, працівники.

The article presents a theoretical analysis of the psychological features of employee adaptation, analyzes the essence of the concept of "psychological adaptation" of a newly appointed employee and the study of psychological adaptation of an individual in foreign and domestic literature, as well as considers the features of adaptation of newly arrived employees to the conditions of professional activity. The relevance of this problem is reflected, which is that professional activity occupies an important place in the life of every person. Disappointment in the chosen profession, little or no significant achievements in it, dissatisfaction with the career and oneself, which arises in connection with this, can cause deep experiences in a person. Active human interaction with the environment is accompanied by its adaptation to it. The process of labor adaptation of the employee and the organization will be more successful when the norms and values of the team become the norms and values of the individual employee and the sooner he accepts and defines his social role in the team. Adaptation is planned as one of some areas of personnel management practice in modern organizations.

Thus, L. D. Stolyarenko defined adaptability as the level of a person's actual adjustment, the level of his social status and sense of self, satisfaction or dissatisfaction with himself and his life.

An employee can normally carry out labor activities only when the conditions of the external environment are optimal. If they change, become unfavorable, then the human body includes a special mechanism to counteract them, which preserves the constancy of the internal environment, or changes it within the permissible limits. Such a mechanism is called adaptation.

Key words: adaptation, psychological adaptation, organizational adaptation, socio-psychological adaptation, professional adaptation, employees.

Вступ. Приступаючи до роботи в організації, людина включається у систему внутрішньоорганізаційних відносин, одночасно займаючи кілька посад, кожна з яких відповідає набору вимог, стандартів,

правил поведінки, що визначають соціальну роль людини в колективі, як працівника, колеги, підлеглого, керівника, члена органу колективного управління. Кожна з названих позицій вимагає відповідної

поведінки людини. Влаштуваючись на роботу в ту чи іншу організацію, людина має певні цілі, потреби, стандарти поведінки, відповідно до яких висуває вимоги до організації, умови праці та мотивацію. У цьому контексті актуальним залишається питання ефективної адаптації.

З такої позиції у межах даного теоретичного аналізу, феномен адаптації ми розглядаємо, як процес пристосування працівників до умов зовнішнього та внутрішнього середовища [3].

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей адаптації новопризначених працівників.

Виклад основного матеріалу. Впровадження адаптивної системи управління на підприємстві є досить складним завданням, а сама система покликана вирішити низку проблем, зокрема, зниження початкових витрат та плінності кадрів; входження працівника в трудовий колектив, в його неформальну структуру і відчуття, що він є членом колективу; зменшення тривоги та невпевненості [5] тощо.

Проблема адаптації персоналу на підприємстві та її вплив на ефективність роботи персоналу в різних аспектах розглядалася в наукових публікаціях Н. І. Архипова, Т. Ю. Базарова, В. А. Воліна, В. А. Дятлова, Б. Л. Єрьоміна, А. В. Ігнат'єва, А. Я. Кибанова, Є. Ф. Коханова, Ю. В. Кузнєцова, Є. В. Маслова, М. Х. Мескона, Ю. Г. Одегова, В. І. Підлісного, С. І. Самігіна, Г. А. Сульдїна, Л. Д. Столяренко, В. В. Травіна, Ф. Хедуорі та ін.

У зарубіжній психології значного поширення набуло небіхевіористське визначення адаптації, яке використовується в працях Г. Айзенка та його послідовників. Вони визначають адаптацію двома способами [14]: а) як стан, у якому потреби індивіда, з одного боку, і вимоги середовища – з іншого повністю задоволені (стан гармонії між індивідом і природою або соціальним середовищем); б) процес, за допомогою якого цей гармонійний стан досягається [3].

Е. Шейн визначає адаптацію як процес пізнання низок влади, процес досягнення доктрин, прийнятих в організації, процес навчання, усвідомлення того, що є важливим у цій організації або її підрозділах» [8].

Загалом, термін «адаптація» досить поширений і використовується в різних галузях науки. У соціології та психології розрізняють соціальну та виробничу адаптацію. Певною мірою ці два типи перетинаються, але кожен з них має свої особливості та аспекти. Зокрема, соціальна діяльність не обмежується виробництвом, а виробництво включає технічну, біологічну та соціальну сторони.

Психологічна адаптація – це взаємне пристосування працівника та умов організації, яке ґрунтується на поступовому засвоєнні нових професійних, соціальних та організаційних умов праці [1]. Психологічна адаптація означає, що людина [6]: а) вчиться жити у відносно нових соціально-професійних та організаційно-економічних умовах; б) знаходить своє місце в структурі компанії як експерт, здатний

вирішувати завдання певного рівня; в) засвоює професійну культуру; г) включається в систему міжособистісних зв'язків і відносин, що існувала до її приходу.

Критичний аналіз наукової літератури з проблеми дозволяє визначити основні види адаптації особистості в процесі праці [15]: 1) психофізіологічна адаптація; 2) професійна адаптація; 3) соціально-психологічна адаптація; 4) організаційна адаптація. Кожен із цих видів має свій об'єкт, свої цілі, результативні показники і відображає співвідношення стану енергетичних, інформаційних, поведінкових ресурсів суб'єкта праці та вимог виробничого середовища.

Психофізіологічна адаптація – пристосування людини до нового фізичного та психологічного навантаження, фізіологічних умов праці. Предметом психофізіологічної адаптації є умови праці, які визначаються як сукупність факторів виробничого середовища, що суттєво впливають на самопочуття, настрої, працездатність працівника та їх віддалений вплив на стан здоров'я, що виражається динаміка захворювань, травм і втоми [12]. Психофізіологічна адаптація – це пристосування людини до нових фізичних або психофізіологічних навантажень на організм, режиму, темпу і ритму праці, санітарно-гігієнічних факторів виробничого середовища, особливостей організації харчування та режиму відпочинку [10].

Професійна адаптація – повне і успішне оволодіння новою професією, тобто звикання, пристосування до змісту і характеру праці, її умов та організації. Ступінь узгодженості суб'єктивних і об'єктивних моментів професійної адаптації багато в чому визначається тим, наскільки робоче місце відповідає соціально-професійній спрямованості працівника.

Соціально-психологічна адаптація – це пристосування людини до виробничої діяльності, до нового колективу, його традицій і неписаних норм, стилю роботи керівників. Це передбачає, умовно, включення працівника в колектив як рівного, прийнятого всіма його членами [12].

Критеріями соціально-психологічної адаптації є: ставлення до виробничої фірми, організації; ставлення до малої групи; ставлення до керівника; задоволеність стосунками з колегами [14].

У науковій літературі прийнято розрізняти кілька етапів соціально-психологічної адаптації особистості у колективі.

На початковому етапі передбачено зовнішню переорієнтацію, коли працівник не знає ціннісних орієнтацій даного колективу.

На другому етапі відбувається визнання системи норм та цінностей особистості та колективу, за умови незмінності своїх позицій.

Третій етап передбачає переймання особистістю системи цінностей колективу, яка під її впливом змінює власну систему цінностей.

Наступний етап – четвертий – завершальна форма адаптації. Даний етап передбачає прийняття особистістю ціннісних орієнтацій, норм колективу і цілковиту перебудову своєї психології та поведінки.

Ризиком даного етапу є ототожнення особистості з колективом та втрата частини своєї цілості.

Професійна адаптація – повне й успішне оволодіння новою професією, тобто, звикання, пристосування змісту і характеру праці, її умов і організації, стилю професійної діяльності працівника до вимог нового робочого місця, засвоєння нових професійних функцій і обов'язків, удосконалення необхідних умінь і навичок, включення в професійне співробітництво та партнерство, поступовий розвиток конкурентних здібностей.

Організаційна адаптація – засвоєння ролі та організаційного положення робочого місця та підрозділу в загальній організаційній структурі, а також розуміння особливостей організаційно-економічного механізму управління підприємством. Всі види кастомізації виробництва важливі для вирішення кадрових проблем в організації. Таким чином, будуючи колектив, необхідно враховувати, що плинність працівників або їх згуртування в більшості випадків залежить від результатів адаптації [11]. Так, при формуванні колективу потрібно враховувати, що плинність кадрів або їх закріплення у більшості випадків залежить від результатів адаптації [8].

Успішність адаптації залежить від кількох умов, основними з яких є [9]: – якісна робота у сфері професійної потенційних працівників; – об'єктивність оцінки персоналу (як при відборі, так і в процесі адаптації до роботи); – престиж і привабливість професії, професійної роботи в даній організації; – особливості організації праці, які б реалізовували мотиваційні вказівки працівника; – гнучкість системи навчання співробітників в компанії; – особливості соціально-психологічного клімату; – особистісні характеристики адаптованого працівника, пов'язані з його віком, сімейним становищем, характером.

Ключовою умовою успішної адаптації є створення організаційного механізму управління цим процесом. Відсутність такого механізму у вітчизняних організацій є однією з головних причин декларативності адаптаційного менеджменту та плакатного оголошення його необхідності.

Активна взаємодія людини з навколишнім середовищем супроводжується її адаптацією до нього. Процес адаптації працівника і організації буде більш успішним, коли норми і цінності колективу стануть нормами і цінностями окремого працівника і чим швидше він прийме і визначить свою соціальну роль в колективі.

Низка дослідників аналізують адаптивні можливості людини в умовах постійних змін середовища. Так, Л. Д. Столяренко визначала адаптивність як рівень реальної пристосованості людини, рівень її соціального статусу та самовідчуття, задоволеності чи незадоволеності собою та своїм життям [7].

У структурі адаптації особистості до ситуації кризи професійного розвитку виділяють такі основні компоненти: психологічний, функціонально-професійний, особистісно-професійний та соціально-психологічний.

Стан високого ступеня психологічної адаптованості як результат процесу адаптації особистості до

нових умов і вимог діяльності, таким чином, характеризує емоційну сферу особистості: емоційну стійкість як показник загального рівня психологічної адаптованості.

Показниками високого ступеня психологічної адаптованості є адекватне емоційне реагування особистості на кризову ситуацію з адекватною оцінкою і самооцінкою в цій ситуації, що пов'язано з достатнім рівнем розвитку емоційно-вольових якостей і самого себе. -впевненість: здатність свідомо керувати своїми емоціями з високим ступенем саморегуляції, рішучості, дисциплінованості, організованості, самоконтролю тощо. Деадаптація пов'язана з такими емоційними реакціями на ситуацію, як депресія, тривога, негативні відчуття благополуччя, фрустрація як індикатори переживання кризових ситуацій.

Напрями адаптації [11; 9]: первинна адаптація – адаптація молодих спеціалістів, які не мають професійного досвіду (випускники середніх та вищих навчальних закладів); вторинна адаптація – адаптація працівників під час переходу на нові робочі місця, посади, приміщення.

Успіх адаптації залежить від характеру виробництва, його середовища і самого працівника. Чим складніше це середовище, чим більше воно відрізняється від звичного на попередньому місці роботи, тим вимогливішим є процес адаптації.

Адаптація як процес характеризується певною тривалістю і, звичайно, має початок і кінець. З організаційної точки зору виділяють декілька адаптаційних періодів: перший період – ознайомлювальний, його тривалість становить один місяць. За цей час працівник може продемонструвати свої здібності, бажання, наполегливість; другий період – це період оцінювання тривалістю до одного року, коли досягається сумісність з командою; третій період – відбувається поступова інтеграція в організацію [4].

Важливу роль в ефективній адаптації нових працівників відіграє керівник, який проводить попередню бесіду з працівниками, щоб добре пізнати нового працівника, призначає опікуна та вивчає стан матеріальних умов праці.

Крім адаптації людини до робочого місця, доцільно також адаптувати роботу до людини, що включає [13]: організацію робочих місць відповідно до вимог; гнучке регулювання ритму і тривалості робочого часу; побудова структури організації та розподіл трудових функцій і конкретних завдань з урахуванням здібностей і особливостей характеру працівників; індивідуалізація мотиваційної системи.

Основними способами адаптації до вимог праці фахівці вважають навчання, виховання, звикання, вибір і формування індивідуального стилю діяльності. У процесі адаптації можна виділити три критерії: адаптаційна напруга; стабілізація; адаптаційне виснаження.

Причинами труднощів адаптації є [7]: відсутність або своєчасне отримання необхідної інформації, яка дозволяє зорієнтуватися в новій ситуації та знайти

правильне рішення; відсутність необхідного професійного досвіду та кваліфікації; необхідність одночасно вирішувати кілька важливих завдань: вивчати ситуацію, приймати рішення, виконувати нові зобов'язання, встановлювати необхідні контакти, освоювати нові елементи діяльності, особливо ретельно будувати свою поведінку; недостатнє розуміння стандартів професійної поведінки та невміння представити себе як спеціаліста; потреба створити певну позитивну думку оточуючих про себе, постійно перебуваючи в зоні оцінки, інколи потреба змінити несприятливу думку оточуючих про себе.

Висновки. Таким чином ключовою умовою успішного проведення адаптації є розробка органі-

заційного механізму управління цим процесом. Відсутність такого механізму для вітчизняних організацій є однією з основних причин декларативності управління адаптацією і плакатним проголошенням її необхідності.

Отже, адаптація характеризується досконалим оволодінням вибраною професією або спеціальністю, закріпленням трудових навичок і умінь, що виявляється в стабільному виконанні норм виробітку, високій якості продукції, точності й надійності, творчій активності. Адаптація пов'язана з входженням працівника в мікросередовище, формуванням ділових і неформальних стосунків, прийняттям соціальних норм і цінностей організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко І. І. Особливості підготовки вітчизняних практикуючих психологів. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2003. 202 с.
2. Бондаренко І. І. Проблеми фахової підготовки психолога до реалізації завдань психологічної допомоги. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2002. 153 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] [3-тє вид.]. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико; М-во освіти і науки України, Львів. ун-т ім. І. Франка. Київ : Ін Юре, 2008. 416 с.
5. Карпенко Г. В. Психологія праці та вибір професії : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2008. 167 с.
6. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. *Управління розвитком*. 2013. № 14. С. 19–21.
7. Кілька кроків до успіху: *Практичний посібник для молоді; яка шукає роботу*. Чернівецький обласний молодіжний центр праці. Чернівці, 2003. 120 с.
8. Корольчук М.С. Психологія діяльності : підручник для студентів ВНЗ. 3-тє вид. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.
9. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 536 с.
10. Ложкін Г. В., Комаровська В. Л., Воленюк Н. Ю. Економічна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : Професіонал, 2008. 457 с.
11. Мазяр О.В., Кириченко В.В. Психологія праці: модульний курс : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 190 с.
12. Малхазов О. Р. Психологія праці : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 208 с.
13. Рибалка В. В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Київ. міськ. пед. ун-т ім. Б. Д. Грінченка, 2006. 59 с.
14. Савченко В. Удосконалення та підвищення ефективності професійного навчання кадрів на виробництві. *Україна: аспекти праці*. 2001. № 7. С. 14–21.
15. Фіцула М. М. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ : Видавничий центр «Академія», 2000. 544 с.

НОТАТКИ

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 2

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Алла Марєєва*

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,14. Замов. № 0723/457. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

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

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.