

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 4



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 № 11 від 18 грудня 2023 року.
Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»
zareєстровано 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

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Папуша В. В. ПРОФЕСІЙНА ДЕСТРУКЦІЯ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ.....5

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Вінс В. А., Суворова А. Г. МОЖЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРОСЛИХ..... 10

Кириченко В. В. ІМПЛІЦИТНА ТЕОРІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....14

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Крижановська З. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ..... 19

Кучманіч І. М. ФЕНОМЕН ОБРАЗИ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ (КРОВНА ОБРАЗА)..... 24

Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС..... 29

Остапенко І. В., Соснюк О. П. ПСИХОСЕМАНТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ МОЛОДІ РІЗНИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ..... 35

Скнар О. М. МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....40

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Зарічанський О. А. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВИЯВЛЕННЯ Й АНАЛІЗУ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДЕРЖАВНИХ СТРУКТУРАХ..... 45

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Атаманчук Н. М. НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ» У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІФЦІВ З КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ 51

Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ..... 56

Назарук Н. В. ФЕНОМЕНОЛОГІЧНЕ ПОЛЕ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ..... 61

Потоцька І. С., Рисинець Т. П., Лойко Л. С. ДИНАМІКА ПРОЯВІВ АЛЕКСИТИМІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗВО.....66

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Інютіна О. В. ОСНОВНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ МЕТОДИКИ «КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА РОЗВИТКУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗЛАДІВ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА У ДІТЕЙ 1,5–6 РОКІВ “KIDD” В ЕЛЕКТРОННОМУ ВИГЛЯДІ.....69

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Парасей-Гочер А. О., Іванова Є. О., Мандрик Н. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ДІТЬМИ З РАС.....77

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. ЗАГРОЗИ ПСИХОЛОГІЧНІЙ БЕЗПЕЦІ КОМАНДИ.....83

CONTENTS

PSYCHOLOGY OF WORK; ENGINEERING PSYCHOLOGY

Papusha V. V. PROFESSIONAL DESTRUCTION AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS.....	5
---	---

MEDICAL PSYCHOLOGY

Vins V. A., Suvorova A. H. POSSIBILITIES OF PREVENTION AND CORRECTION OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN ADULTS.....	10
Kyrychenko V.V. IMPLICIT THEORY OF MENTAL HEALTH IN COLLEGE STUDENTS.....	14

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Kryzhanovska Z. Yu. PECULIARITIES OF PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE OF PSYCHOLOGISTS WORKING WITH THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC EXPERIENCE.....	19
Kuchmanyh I. M. THE PHENOMENON OF RESENTMENT IN THE FAMILY SYSTEM (BLOOD RESENTMENT).....	24
Moskvin I. O., Polishchuk L. M., Ustianska O. V. FEATURES OF THE FUNCTIONING OF HUMAN PSYCHO-EMOTIONAL PROCESSES DURING EMERGENCIES SITUATION IN WARTIME.....	29
Ostapenko I. V., Sosniuk O. P. PSYCHOSEMANTIC RESEARCH OF NATIONAL IDENTIFICATION AND VISION OF THE FUTURE OF THE UKRAINIAN YOUTH FROM DIFFERENT REGIONS	35
Sknar O. M. A MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH OF REGIONAL PECULIARITIES OF STUDENTS' YOUTH CULTURAL IDENTIFICATION	40

LEGAL PSYCHOLOGY

Zarichanskyi O. A. PSYCHOLOGICAL METHODS OF DETECTING AND ANALYZING CORRUPTIVE BEHAVIOR IN STATE STRUCTURES.....	45
---	----

PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

Atamanchuk N. M. COURSE "CRISIS PSYCHOLOGY" IN THE PROFESSIONAL TRAINING SYSTEM OF CRISIS PSYCHOLOGY SPECIALISTS.....	51
Vins V. A., Prudkai Yu. V., Kuzmenko T. M. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF STUDENT YOUTH UNDER MARTIAL LAW AND DISTANCE LEARNING.....	56
Nazaruk N. V. PHENOMENOLOGICAL FIELD OF PERSONALITPROCRASTINATION.....	61
Pototska I. S., Rysynets T. P., Loiko L. S. DYNAMICS OF ALEXITHYMIA MANIFESTATIONS IN THE PROCESS OF EDUCATION OF MEDICAL PSYCHOLOGIST STUDENTS IN HIGH SCHOOLS.....	66

SPECIAL PSYCHOLOGY

Iniutina O. V. KEY PRINCIPLES OF DEVELOPING METHODOLOGY 'KIDS' DEVELOPMENT DIAGNOSIS AND DETERMINING THE RISK OF AUTISM "KIDD" FOR CHILDREN FROM 1.5 TO 6 YEARS.....	69
---	----

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Parasiei-Hocher A. O., Ivanova Ye. O., Mandryk N. EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT IN EDUCATORS WORKING WITH CHILDREN ON THE AUTISM SPECTRUM.....	77
---	----

ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY; ECONOMIC PSYCHOLOGY

Volianiuk N. Yu., Lozhkin H. V., Fomyh M. V. THREATS TO TEAM PSYCHOLOGICAL SAFETY.....	83
---	----

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.1>

Папуша В. В.

*кандидат психологічних наук,**доцент кафедри психології та інклюзивної освіти**Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*

ПРОФЕСІЙНА ДЕСТРУКЦІЯ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ

PROFESSIONAL DESTRUCTION AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Стаття присвячена проблемі професійно зумовлених деструкцій. З позиції чотирьохкомпонентної структури особистості розглянуто об'єктивні, суб'єктивні та об'єктивно-суб'єктивні фактори, що ініціюють професійну деструкцію, проаналізовано основні форми їхнього прояву. Виокремлено групи основних детермінант професійних деструкцій, що створюють умови для їх формування. З'ясовано, що за своєю природою професійні деструкції становлять різні види психологічних стрес-факторів, що опосередковують виникнення стрес-синдромів. Багаторічне виконання професійної діяльності супроводжується особистісним та професійним зростанням, задоволеністю працею і підвищенням продуктивності. Закцентовано увагу на тому, що на початкових стадіях професійного становлення неминучими є періоди стабілізації позитивних приростів, але вони мають недовготривалий характер. Обґрунтовано, що процес професійної стагнації може переживатися суб'єктом як психологічний стрес. У разі недостатніх адаптивних можливостей переживання стресу проявляється у стійких стрес-синдромах. До психологічних детермінант професійних деструкцій віднесено використання різних форм психологічного захисту, які не забезпечують душевного благополуччя суб'єкта. Трансформаційні процеси в мотиваційній сфері суб'єкта діяльності породжують вивчену безпорадність. Це звичка жити, не чинячи опору, не беручи відповідальності на себе. Розвитку професійних деструкцій сприяє напруженість праці та її емоційна насиченість. Показано, що для професійної діяльності, наприклад педагогічної, характерні такі прояви деформацій, як: актуалізація акцентуацій характеру, предметно-центрована орієнтація, розвиток ригідності сприймання, догматичність мислення, а також надлишкова самовпевненість. Серед причин професійної деструкції виокремлено: професійне відчуження, яке проявляється в емоційній нестійкості, низькій самооцінці, пасивності. Характерними поведінковими ознаками професійного відчуження є: маргіналізм, замкненість, втрата ідентичності і як наслідок цинізм і перебільшення своїх заслуг і достоїнств. Необхідність мінімізації впливу негативних чинників на професійний розвиток суб'єкта діяльності актуалізує дослідження свідомих та несвідомих механізмів запобігання явищам професійної деструкції.

Ключові слова: професійна деструкція, види, форми, чинники, умови, діяльність, суб'єкт.

The article is devoted to the problem of professionally caused destructions. Objective, subjective and objective-subjective factors that initiate professional destruction are considered from the standpoint of the four-component structure of the personality, and the main forms of their manifestation are analyzed. Groups of the main determinants of professional destructions that create conditions for their formation are singled out. It was found that by their nature, professional destructions constitute various types of psychological stress factors that mediate the occurrence of stress syndromes. Long-term professional activity is accompanied by personal and professional growth, job satisfaction and increased productivity. Attention is focused on the fact that at the initial stages of professional development, periods of stabilization of positive gains are inevitable, but they are of a short-term nature. It is substantiated that the process of professional stagnation can be experienced by the subject as psychological stress. In the case of insufficient adaptive capabilities, experiencing stress manifests itself in persistent stress syndromes. Psychological determinants of professional destruction include the use of various forms of psychological protection that do not ensure the mental well-being of the subject. Transformational processes in the motivational sphere of the subject of activity give rise to learned helplessness. It is the habit of living without resistance, without taking responsibility for oneself. The development of professional destruction is facilitated by the intensity of work and its emotional saturation. It is shown that professional activities, such as pedagogical ones, are characterized by such manifestations of deformations as: actualization of character accentuations, subject-centered orientation, development of rigid perception, dogmatic thinking, as well as excessive self-confidence. Among the causes of professional destruction, the following are highlighted: professional alienation, which manifests itself in emotional instability, low self-esteem, passivity. Characteristic behavioral signs of professional alienation are: marginalism, isolation, loss of identity and, as a result, cynicism and exaggeration of one's merits. The need to minimize the impact of negative factors on the professional development of the subject of activity actualizes the research of conscious and unconscious mechanisms for preventing the phenomena of professional destruction.

Key words: professional destruction, types, forms, factors, conditions, activity, subject.

Вступ. Багаторічне виконання професійної діяльності призводить до появи професійної втоми, до виникнення психологічних бар'єрів, збіднення репертуару способів виконання діяльності, втрати професійних умінь і навичок, зниження працездат-

ності [6, с. 192]. Опанування професією неминуче супроводжується змінами як в структурі діяльності, так і в структурі особистості професіонала. Ці зміни мають, з одного боку, позитивний характер, коли відбувається посилення та інтенсивний розви-

ток якостей, що сприяють успішності в діяльності, з іншого – негативний характер, що виявляється у зміні, придушенні та навіть руйнуванні окремих компонентів структури особистості [7, с. 498]. Актуальність дослідження професійних деструкцій зумовлена необхідністю мінімізації впливу негативних чинників на професійний розвиток суб'єкта діяльності.

Аналіз наукових досліджень і публікацій.

В останні десятиліття спостерігається сплеск інтересу науковців до умов, механізмів, чинників, детермінант, що порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, негативно позначаються на продуктивності діяльності. Розлогий аналіз професійних дисгармоній у професійній діяльності подано в наукових працях [2, с. 80; 3, с. 248; 4, с. 20].

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми показав, що до основних ознак (показників) професійної деструкції особистості зараховують: 1) відставання, уповільнення професійного розвитку порівняно з віковими та соціальними нормами; 2) дезінтеграцію професійного розвитку, розпад професійної свідомості і як наслідок – нереалістичні цілі, хибні смисли праці та професійні конфлікти; 3) низьку професійну мобільність, невміння пристосуватися до нових умов праці та дезадаптацію; 4) появу раніше відсутніх негативних якостей, відхилень від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості; 5) появу деформацій особистості (наприклад, емоційного вигорання і виснаження).

До головних формовиявлень професійних деструкцій належать: професійні деформації, професійно зумовлені акцентуації, завчена безпорадність, професійна відчуженість та стагнація.

Мета статті – розкрити суть та охарактеризувати взаємодію та взаємовплив соціально-психологічних чинників, що обумовлюють зміст професійних деструкцій суб'єкта діяльності.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення можливих деструктивних змін у структурі особистості розглянемо її психологічну будову. Грунтуючись на розумінні особистості як суб'єкта соціальних стосунків і активної діяльності, спроєктовано 4-компонентну структуру особистості.

Системоутворювальним чинником особистості є спрямованість. Вона характеризується системою домінуючих потреб і мотивів. Як компоненти професійної спрямованості виокремлюють: мотиви (наміри, інтереси, схильності, ідеали); ціннісні орієнтації (сенс праці, заробітна плата, добробут, кваліфікація, кар'єра, соціальне становище); професійну позицію (ставлення до професії, установки, очікування і готовність до професійного розвитку). Деструктивна зміна професійної спрямованості призводить до професійного відчуження і зниження мотивації досягнення професійних успіхів (завчена безпорадність).

Другою підструктурою є підструктура досвіду, а це знання, вміння та навички. Негативні зміни цієї підструктури проявляються в консервації професійного досвіду.

Третю підструктуру особистості утворюють окремі психологічні процеси (відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, мовлення, пам'ять, уява, почуття і воля). Тривала «експлуатація» одних і тих самих пізнавальних процесів призводить до зміни рівня їхньої вираженості.

Четвертою підструктурою особистості є професійно значущі психофізіологічні властивості. Розвиток цих властивостей відбувається під час опанування діяльності. До цієї підструктури належать такі якості, як зорова і рухова координація, окомір, нейротизм, екстраверсія, реактивність. Надмірний прояв цих психофізіологічних властивостей породжує професійні акцентуації.

Будь-яка діяльність впливає на людину в цілому. Багато її властивостей виявляються незатребуваними, інші, що сприяють успішності, «експлуатуються» роками. Дослідники вказують, що багаторічне виконання професійної діяльності в разі хорошої адаптивності особистості супроводжується особистісним і професійним зростанням, задоволеністю працею і підвищенням продуктивності. Навіть у цьому випадку неминучі періоди стабілізації. На початкових стадіях вони недовготривалі, в подальшому збільшуються. У крайніх випадках доречно говорити про настання професійної стагнації особистості.

Стагнація може переживатися суб'єктом як психологічний стрес. У разі недостатніх адаптивних можливостей переживання стресу проявляється у стійких стрес-синдромах. Особистість особливо вразлива до появи професійних стрес-синдромів у моменти криз свого професійного становлення. Непродуктивний вихід із них спотворює подальший професійний розвиток суб'єкта у вигляді стійких стрес-синдромів (хронічних станів зниженої працездатності, деструкцій і деформацій).

Умовно можна виокремити три групи основних детермінант професійних деструкцій, які за своєю природою становлять різні види психологічних стрес-факторів, що опосередковують виникнення стрес-синдромів:

1) об'єктивні детермінанти, пов'язані із соціально-професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно-просторове середовище) – зовнішні стрес-фактори;

2) суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості та характером професійних взаємин – внутрішні стрес-фактори;

3) об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, породжувані системою та організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників, організаційні стреси.

У процесі виконання професійної діяльності суб'єкт діяльності повторює одні й ті самі дії та операції. У типових умовах праці стає неминучим утворення стереотипів здійснення професійних функцій та дій. Вони спрощують виконання професійної діяльності, підвищують її визначеність, полегшують взаємини з колегами. Стереотип («твердий від-

биток») фіксований порядок здійснення умовно-рефлекторних дій, що формується в людини під впливом чинників середовища. Адаптивна функція стереотипної поведінки очевидна. По-перше, в еволюції відбираються індивідуально-значущі (его-центричні) поведінкові структури. По-друге, стереотипізація – це шлях економії сил та енергії: поведінка за принципом проб і помилок у кожній конкретній ситуації безумовно не вигідна, тож дії за заздалегідь сформованим шаблоном є, вочевидь, оптимальним способом вибору з різноманіття можливостей. По-третє, стереотипність – це шлях уніфікації реакцій, які суб'єкти діяльності використовують у контактах. Можна констатувати, що професійні стереотипи мають безсумнівні переваги для людини і є основою утворення багатьох професійних деформацій особистості [1, с. 50]. Стереотипи – неминучий атрибут професіоналізації фахівця; утворення автоматизованих професійних умінь і навичок, становлення професійної поведінки неможливі без нагромадження несвідомого досвіду і установок. І настає момент, коли професійне несвідоме перетворюється на стереотипи мислення, поведінки та діяльності.

До психологічних детермінант професійних деструкцій належать застосування різних форм психологічного захисту. Багато видів професійної діяльності характеризуються значною невизначеністю, що спричиняє психічну напруженість, часто супроводжуються негативними емоціями, деструкціями очікувань. У цих випадках вступають у дію захисні механізми психіки. З величезного різноманіття видів психологічного захисту на утворення професійних деструкцій впливають механізми заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, ідентифікація, відчуження. Однак, психологічний захист у цьому разі має патологічний характер, що не забезпечує душевне благополуччя людини. Деструкції проявляються у спотворенні реальності, знеціненні значущості того, що відбувається, неадекватній професійній «Я-концепції», цинічному ставленні до світу, перенесенні відповідальності або її суб'єктивному неприйнятті, звуженні життєвих смислів до рівня професійних, центруванні на миттєвих вигодах. А. Маслоу [10, с. 135] позначав деформації особистісно-сміслової сфери як метапатології, які, в свою чергу, є причиною порушень смислової регуляції діяльності та ведуть до «зниження людяності».

Розвитку професійних деструкцій сприяє емоційна напруженість професійної праці [11, с. 80]. Часто повторювані негативні емоційні стани зі зростанням стажу роботи знижують фрустраційну толерантність професіонала, що може призвести до розвитку професійних деструкцій. Емоційна насиченість професійної діяльності призводить до підвищеної дратівливості, перезбудження, тривожності, нервових зривів. Такий нестійкий стан психіки отримав назву синдрому «емоційного вигорання». Цей синдром найчастіше спостерігається у спортивних тренерів, лікарів, управлінців, соціальних працівників. Його наслідком можуть стати незадоволеність

професією, втрата перспектив професійного зростання, а також різного роду професійні деструкції особистості.

На розвиток деформацій суб'єкта діяльності чималий вплив має зниження рівня його інтелекту. Дослідження загального інтелекту дорослих показують, що зі зростанням стажу роботи він знижується. Звичайно, тут мають місце вікові зміни, але головна причина полягає в особливостях діяльності. Незатребувані інтелектуальні здібності професіонала поступово згасають.

В ході широкомасштабного дослідження В. Семиченко здійснила комплексний аналіз змін, які відбуваються з педагогічними працівниками на всіх рівнях: в пізнавальних стратегіях, емоційній сфері, мотивації, засобах взаємодії з іншими людьми тощо. Дослідницею виявлено, що педагогічна діяльність призводить до таких особистісних деформацій: посилення акцентуацій характеру педагогів, фіксація і загострення саме тих схильностей, які в процесі професійної підготовки виявлялися лише як тенденція; зміна структури цілепокладання. Виникає пріоритет локальних, проміжних цілей над пролонгованими, предметноцентрична орієнтація; своєрідна девальвація методологічних і загальнотеоретичних знань, переважання прагматичних установок; поява «комплексу загрози авторитету», сприйняття дій оточуючих як таких, що спрямовані проти особистості вчителя; розвиток ригідності сприйняття, мислення, мови, фіксація мовних штампів та експресивних засобів самовираження; відчуття певної самодостатності, припинення професійного зростання і особистісного розвитку, переконаність в тому, що наявний рівень забезпечує всі професійні потреби; неправомірне розширення уявлень про ступінь втручання в життя інших людей, прийняття на себе тих проблем, які не входять в компетенцію педагога, безцеремонне втручання в будь-які події; закріплення і актуалізація недоцільних систем психологічного захисту, який «включається» автоматично, навіть якщо ситуація не вимагає цього; жорстка фіксація в професійній позиції, навіть в інших життєвих системах педагог поводить себе як абсолютний, єдино відповідальний носій навчальних, виховних і розвивальних відносин, вважає, що тільки його втручання забезпечує необхідну гармонію в світі [4, с. 20].

Деструкції зумовлені також тим, що в кожній людині є межа розвитку рівня освіти та професіоналізму. Вона залежить від соціально-професійних установок, індивідуально-психологічних особливостей, емоційно-вольових характеристик [11, с. 82]. Причинами утворення порогів розвитку можуть стати психологічне насичення професійною діяльністю, незадоволеність іміджем професії, низькою зарплатою, відсутністю моральних стимулів.

Факторами, що ініціюють розвиток професійних деструкцій, є різні акцентуації характеру особистості. У кожного акцентуованого фахівця свій ансамбль деформацій, і вони чітко проявляються в діяльності та професійній поведінці. Іншими словами, профе-

сійні акцентуації – це надмірне посилення деяких рис характеру, а також окремих професійно зумовлених властивостей і якостей особистості [5, с. 50].

Рефлексивний аналіз спеціальної літератури показав, що вікові зміни можуть бути факторами, які ініціюють розвиток професійних деструкцій. Фахівці в галузі психогеронтології [8, с. 580]. відзначають такі види та ознаки психологічного старіння людини:

– соціально-психологічне старіння, що виявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, перебудові мотивації, зміні емоційної сфери, виникненні дезадаптивних форм поведінки, зростанні потреби у схваленні тощо;

– морально-етичне старіння, що виявляється в нав'язливому моралізуванні, скептичному ставленні до молодіжної субкультури, протиставленні сьогодення минулому, перебільшенні заслуг свого покоління тощо;

– професійне старіння, що характеризується несприйнятливостю до нововведень, канонізацією індивідуального досвіду і досвіду свого покоління, труднощами освоєння нових засобів праці та виробничих технологій, зниженням темпу виконання професійних функцій тощо.

Однією з форм інтелектуального знецінення і не тільки засобом захисту власної точки зору, а й підвищення та зміцнення почуття власної цінності виступає упередження. Більшість дослідників однак в тому, що виникнення упереджень – дуже складний процес [12, с. 1580]. Один із моментів, що призводить до утворення упереджень, включно зі стереотипами є схильність людини до надузгалянь (когнітивні помилки). Наприклад, досвід, набутий у спілкуванні з однією людиною, або відомості про окремих індивідів екстраполюються на всіх членів групи, до яких вони належать. Або якості, які виявляються в одній людині, приписуються всім членам групи. Таким чином, спрощується сприйняття, відмінності не помічаються «поле сприйняття» стає недиференційованим.

Зміна мотиваційної сфери в процесі діяльності породжують вивчену безпорадність. Це звичка жити, не чинячи опору, не беручи відповідальності на себе. Вона виникає внаслідок частого відсутності справжнього зв'язку між діями по відношенню до роботи та результатом цих дій у навколишньому середовищі, коли суб'єкт діяльності багаторазово переконується в непродуктивності та непотрібності власних дій і вчинків. Виникнення вивченої безпорадності зумовлене настанням неприємних для професіонала подій, невідконтрольних його волі. На формування цього явища великий вплив має локус контролю.

Мотиваційний дефіцит проявляється в гальмуванні спроб активного втручання в ситуацію; когнітивний – у труднощах подальшого навчання тому, що в аналогічних ситуаціях дія може виявитися цілком ефективною; емоційний – у пригніченому стані, що виникає через безплідність власних дій. В науковій літературі описано 7 емпіричних референтів відчуття безпорадності, що виникає у про-

фесійній діяльності, а саме: бажання швидше впоратися з ситуацією; бажання припинити всі зусилля; втрата самоконтролю; віра у свою особисту нездатність вирішити ситуацію; бажання втекти від цієї ситуації; гнів на самого себе; гнів щодо зовнішніх об'єктів. Вирішальним в стан безпорадності є переконання суб'єкта у власній неспроможності впливати на результати діяльності. Цей набір переживань пов'язаний насамперед із подіями, які призвели до невдачі. Втрата самоконтролю зумовлює появу двох психологічних наслідків: 1) відволікає суб'єкта від пізнавальної діяльності, пов'язаної з пошуком альтернативних варіантів дій та цілеспрямованим вирішенням завдання; 2) фокусує увагу на поточному емоційному стані та своїх негативних почуттях.

Розрізняють безпорадність ситуативну та особистісну. Ситуативна безпорадність це тимчасова реакція на ті чи інші не підконтрольні людині події.

Особистісна безпорадність – це стійка мотиваційна характеристика людини, що формується в процесі розвитку під впливом взаємин з оточенням. Особистісна безпорадність проявляється в замкнутості, емоційній нестійкості, боязкості, песимістичності світосприйняття, схильності до почуття провини, низькій самооцінці та низькому рівні домагань, байдужості, пасивності, відсутності креативності.

Однією з мало вивчених деструкцій є професійне відчуження, що виявляється в байдужості до професійних обов'язків і норм, неприйнятті на себе відповідальності за пошук сенсу діяльності. Наслідками відчуження виступають професійний маргіналізм, спотворення ціннісних норм особистості, замкнутість, тобто втрата професійної ідентичності. Загострення професійного відчуження відбувається за рахунок таких психологічних механізмів: 1) підміна понять і оцінок; 2) самонавіювання: цілеспрямоване прикрашання дійсності; 3) безальтернативність: одновимірність, вузькість мислення, прямолінійність аргументації при доведенні своєї позиції, неврахування безлічі інших чинників; 4) закритість: глухота до опонентів, неприйняття критики, некритичність свідомості. Характерними поведінковими ознаками професійної відчуженості є закритість у відносинах із колегами, агресивність, брехня як неусвідомлене спотворення фактів, перебільшення своїх заслуг та цинізм. Усе це робить суб'єкта функціонально непридатним до виконання діяльності (Семиченко, 2015).

Висновки. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу наукових джерел, можна вважати, що професійна деструкція виникає як наслідок уже сформованих негативних утворень як у структурі особистості, так і у структурі професійної діяльності. Основними ознаками професійних деструкцій у професійній діяльності є посилення стереотипів, емоційне напруження, зниження рівня професійної активності, посилення різних форм психологічного захисту, посилення незадоволення професією. Найяскравіше професійні деструкції представлені про-

фесійною деформацією, професійно зумовленими акцентуаціями, завченою безпорадністю, професійною відчуженістю та стагнацією.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів розгля-

даної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання щодо теоретичного осмислення та експериментального обґрунтування свідомих та несвідомих механізмів запобігання явищам професійної деструкції суб'єкта діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2020. Випуск 11(40). С. 48–63. URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11\(40\)-48-63](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11(40)-48-63)
2. Колосов А.Б., Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Психологічні детермінанти функціональної неграмотності суб'єкта педагогічної діяльності. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Випуск 7(36). С. 78–97. URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931>
3. Мацегора Я.В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. *Вісник Національного університету оборони України*, 2013. № 2 (33). С. 247–252.
4. Семиченко В.А. Психологічні зміни педагогічних працівників і їх врахування у професійній підготовці і післядипломній освіті. *Чорноморський національний університет імені Петра Могили*, 2015. С. 17–27. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/metodser/111/3.pdf>
5. Тогобицька В.Д. Психологічні засади професійних деструкцій працівників МНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 8. С. 378–383.
6. Buonomo I.; Fatigante M.; Fiorilli C. Teachers' Burnout Profile: Risk and Protective Factors. *Bentham Open*, 2017. № 10. pp. 190–201. URL: <https://doi.org/10.2174/1874350101710010190>
7. Skoryk Y. Prevention of Teachers' Professional Burnout as a Way to Improve the Quality of Higher Education. *American Journal of Educational Research*. 2013. 1 (11). pp. 496–504. URL: <https://doi.org/10.12691/education-1-11-7>
8. Baltes P. B. The aging mind : Potential and limits. *The Gerontologist*, 1993. 33. 580–594 pp.
9. Gross J. J., Carstensen L. L., Pasupathi M., Tsai J., Goettestam-Skorpen C., & Hsu A. Y. C. Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology & Aging*, 2006. 12. 590–599 pp.
10. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. 3rd ed. J. Wiley & Sons, 1998 p. 270.
11. Parkman A. The Imposter Phenomenon in Higher Education: Incidence and Impact. Available from: https://www.researchgate.net/publication/306254333_The_Imposter_Phenomenon_in_Higher_Education_Incidence_and_Impact#fullTextFileContent [accessed Nov 02 2023].
12. Volianiuk, N.; Lozhkin, G.; Simkova, I. Fatores de deformação profissional da personalidade dos professores na escola superior da Ucrânia. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, Araraquara*, 2022. v. 17, n. 2, p. 1578–1593. DOI: 10.21723/riaee.v17i2.17018 Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/17018> Acesso em: 27 set. 2022.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.2>

Вінс В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Суворова А. Г.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

МОЖЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРОСЛИХ

POSSIBILITIES OF PREVENTION AND CORRECTION OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN ADULTS

У статті розкрито можливості профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу. Наголошено на важливості вивчення його симптомів, заходів профілактики та корекції. Подано визначення посттравматичного стресового розладу. Наведено основні симптоми ПТСР. Окреслено види профілактики, зокрема, виділено та охарактеризовано первинну та вторинну профілактику ПТСР. Також виділено дві групи заходів профілактики: психологічні та фармакологічні втручання. Подано детальний перелік можливих напрямків саме психологічного втручання (травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія, терапія когнітивної реструктуризації, терапія когнітивної обробки, терапії на основі впливу, терапія навичками подолання (включаючи терапію щеплення від стресу), психоосвіта, нормалізація, а також десенсибілізація та повторна обробка рухів очей тощо). Звернуто увагу на низькій популярності саме первинної профілактики при всій її важливості та ефективності. Наведено заходи, які є важливими для розвитку психологічної стійкості особистості. Особливо присвячено огляд корекційним заходам при ПТСР та їх можливостях. Виділено основні стратегії організації корекційно-терапевтичної роботи з особистостями, в яких діагностовано посттравматичний стресовий розлад. Наведено переваги групової роботи при ПТСР. Розглянуто сучасні засоби корекції посттравматичного стресового розладу. Зокрема, звернуто увагу на ефективності технік саморегуляції і концентрації уваги (техніки майндфулнес-орієнтованої терапії), практик холотропного дихання, методів арт-терапії. Розглянуто ефекти кожного з цих напрямів, які спостерігаються у людей з ПТСР після їх використання. Наведено переваги застосування арт-терапевтичних технік. Окреслено виклики та завдання, які сьогодні стоять перед нашою державою у частині попередження та корекції посттравматичного стресового розладу.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, стресова ситуація, травмуюча ситуація, профілактика, корекція, майндфулнес-орієнтована терапія, холотропне дихання, арт-терапія.

The article reveals the possibilities of prevention and correction of post-traumatic stress disorder. The importance of studying its symptoms, prevention and correction measures is emphasized. The definition of post-traumatic stress disorder is given. The main symptoms of PTSD are presented. The types of prevention are outlined, in particular, primary and secondary prevention of PTSD are identified and characterized. Two groups of prevention measures are also identified: psychological and pharmacological interventions. The author provides a detailed list of possible areas of psychological intervention (trauma-focused cognitive behavioral therapy, cognitive restructuring therapy, cognitive processing therapy, exposure-based therapy, coping skills therapy (including stress inoculation therapy), psychoeducation, normalization, as well as desensitization and re-processing of eye movements, etc.) Attention is drawn to the low popularity of primary prevention, despite its importance and effectiveness. The measures that are important for the development of psychological resilience are presented. A separate section is devoted to the review of correctional measures for PTSD and their possibilities. The main strategies for organizing correctional and therapeutic work with individuals diagnosed with post-traumatic stress disorder are highlighted. The advantages of group work with PTSD are presented. Modern means of correction of post-traumatic stress disorder are considered. In particular, attention is drawn to the effectiveness of self-regulation and concentration techniques (mindfulness-oriented therapy techniques), holotropic breathing practices, and art therapy methods. The effects of each of these areas observed in people with PTSD after their use are considered. The advantages of using art therapy techniques are presented. The challenges and tasks that our state faces today in terms of preventing and correcting post-traumatic stress disorder are outlined.

Key words: post-traumatic stress disorder, stressful situation, traumatic situation, prevention, correction, mindfulness-oriented therapy, holotropic breathing, art therapy.

Вступ. Поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР) від початку повномасштабної війни в Україні набуло надзвичайного поширення. Якщо раніше воно вивчалось тільки по відношенню до

військовослужбовців, які були учасниками Антитерористичної операції, а пізніше Операції об'єднаних сил, то нині стало зрозуміло, що симптоми посттравматичних переживань, стресових розладів можуть

виявлятися також і в цивільного населення, яке потрапило під обстріл, було під окупацією, змушене евакуюватися у більш безпечні регіони України чи за кордон або ж які стали свідками подій, які несли загрозу життю чи здоров'ю як самій особистості, так й іншим людям. Іншими словами, сьогодні чи не кожен українець має ризик піддатися такому розладу. Тому ми переконані, що сьогодні увага до вивчення посттравматичного стресового розладу та методів його профілактики та корекції є закономірною, обґрунтованою й необхідною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні особливості виникнення посттравматичних стресових розладів вивчалися у працях багатьох українських вчених, які приділяли увагу виникненню симптомів ПТСР в екстремальних умовах збройних конфліктів, стихійних лих, катастроф (В. Алещенко, О. Білов, К. Возніцина і Л. Литвиненко, М. Галич, Л. Гуменок, Н. Журавльова, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Осьодло, Л. Прокоф'єва, та ін.). На сучасному етапі розвитку психологічної науки вивчаються аспекти виникнення ПТСР у різних стресових ситуаціях, які перевершують звичайний людський досвід реагування на стрес, викликають непомірні негативні впливи на психічне та фізичне здоров'я населення (В. Діброва, О. Туриніна, та ін.).

Серед важливих питань, які піднімають вченими і психологами-практиками, виступає профілактика і корекція симптомів ПТСР у людей, які пережили травматичні події, відчувають потребу в психологічній підтримці. Пошуком шляхів надання ефективної психологічної допомоги особам з ПТСР займаються Л. Гридковець, Б. Михайлов, Б. Лазоренко, Г. Лазос, Н. Пророк, П. Теслюк, О. Туриніна, Л. Царенко та ін.

Мета статті – визначити основні заходи профілактики та можливі напрямки корекції посттравматичного стресового розладу у дорослих.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичний стресовий розлад – це відповідна реакція на надмірні емоційні подразники, на стресову ситуацію неймовірної сили, що вже відбулася та виходить за межі звичайного досвіду людини. ПТСР виникає як відстрочена або затяжна реакція на кризову ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру. При цьому ПТСР може спровокувати виникнення дистресу в будь-якої людини [4, с. 11].

На думку А. Гільман, Н. Кулеші, ПТСР відноситься до «психогенного розладу, яке викликається впливом важких стресорів» [3, с. 136]. Однак у працях багатьох науковців зустрічаємо думку, що ПТСР є нормальною формою реакції на ненормальні події, тобто патогенним ПТСР стає тільки тоді, коли людина самостійно не здатна справитися із негативними наслідками стресового розладу, потребує підтримки психолога, який допоможе подолати симптоми ПТСР, його негативні переживання, запобігти його переходу в особистісну хронічну форму, що змінює все подальше життя людини, яка пережила травматичний досвід.

Серед симптомів ПТСР часто виділяють такі, як відтворення (пригадування, виникнення нав'язливих думок) травматичних подій, думок про них, що

зумовлюють складні емоційні переживання, уникання різних стимулів, які можуть бути пов'язані з травмуючою ситуацією, порушення сну, когнітивної діяльності, емоційний ступор, оціпеніння, ніби блокування емоційних реакцій, виразна сукупність напруження і збудження, які присутні постійно та збільшуються, різного роду адикції тощо.

Ключовим фактором у попередженні та подоланні негативних наслідків травматичних подій, запобігання негативного впливу кризових ситуацій на психічний стан людей є психологічна підтримка. На жаль, у нашій державі до неї ставляться досить скептично, але можемо спостерігати, що за останні 2 роки ситуація кардинально змінюється і все більше й більше як цивільних, так і військових звертаються за допомогою до фахівців.

Перед тим, як перейти до безпосередньо аналізу підходів саме корекції посттравматичного стресового розладу, вкажемо на неймовірній важливості саме його профілактики. Вважається, що раннє втручання після травматичної події може запобігти розвитку ПТСР і ми схильні розділяти цю думку теж.

Прийнято виділяти первинну та вторинну профілактичну роботу з ПТСР. Перша з них передбачає роботу з умовно здоровим населенням, серед якого є певна кількість людей із груп ризику. Тут використовується система заходів для формування позитивних стресостійких форм поведінки, розвитку їхніх особистісних ресурсів і копінг-механізмів разом із корекцією дезадаптивних їх форм.

Вторинна профілактика ПТСР спрямована на людей, які мають виражені симптоми ПТСР, і передбачає попередження рецидивів захворювання та його хроніфікації, розвитку вторинних розладів (депресій, алкогольної і наркотичної залежності та ін.), виникнення хронічних змін особистості внаслідок пережитого травматичного досвіду тощо [8, с. 61].

Також систему профілактики ПТСР часто поділяють на 2 групи: психологічні втручання та фармакологічні втручання. Останню не так часто використовують для попередження ПТСР, більше на етапі вторинної профілактики, а ось до першої групи відносять:

- психологічні втручання під час дебрифінгу, включаючи дебрифінг під час критичного інциденту (CISD) та управління критичним інцидентом (CISM);
- перша психологічна допомога;
- травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
- терапія когнітивної реструктуризації;
- терапія когнітивної обробки;
- терапії на основі впливу;
- терапія навичками подолання (включаючи терапію щеплення від стресу);
- психоосвіта;
- нормалізація, а також десенсибілізація та повторна обробка рухів очей (EMDR).

На нашу думку, заходи саме первинної профілактики сьогодні малопоширені, хоча відіграють дуже важливу роль. І ключовим завданням тут має стати розвиток психологічної стійкості, або резильєнтності

людини. Здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та сон, позитивне мислення та почуття гумору, розвиток та розширення копінг-стратегій, розвиток навичок управління емоціями, духовний розвиток, розширення кола підтримки, розуміння сенсу свого життя та інші заходи допомагають розвинути психологічну стійкість.

Щодо корекцій ПТСР, то вона є обов'язковим видом допомоги людям, у яких діагностовано посттравматичний стресовий розлад. Виділяють такі стратегії організації корекційно-терапевтичної роботи з особистостями, в яких діагностовано посттравматичний стресовий розлад:

- підтримання адаптивних навичок «Я» (створення позитивного ставлення до корекції і терапії ПТСР);

- формування позитивного ставлення до своїх симптомів (психолог допомагає особам з ПТСР сприймати власні розлади як нормальні для пережитої ними травматичної ситуації, щоб запобігти наступній травматизації фактом існування саме цих розладів);

- зменшення уникнення (оскільки прагнення людини із ПТСР уникати обговорення травматичного досвіду заважає опрацювати цей досвід);

- зміна розуміння сенсу травматичної події, що допомагає повернути людині відчуття «контролю над травмою» [7, с. 16].

Г. Лазос радить проводити з людьми, в яких діагностовано ПТСР, короткострокову психотерапію (8-10 зустрічей), зосереджену на опрацюванні складних переживань, можливості оплакування особистих втрат та трагічних подій, що має на меті:

- «полегшення психологічних станів (тривожність, агресивність, депресивність);

- досягнення відносного спокою, довіри до оточуючих, до психологів;

- сприяння процесу адаптації до нових умов;

- розвитку стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій) та виявленню внутрішніх ресурсів, які є життєво необхідними;

- діагностику посттравматичних симптомів (за їх наявності рекомендується розпочати більш тривалий курс психотерапії з подолання наслідків пережитого травмування)» [6, с. 40-41].

Однак, працюючи з такою категорією людей, відмічаємо, вони потребують більш тривалої роботи та підтримки.

Особливо цінними у корекційній роботі з дорослими, які пережили травматичні події, ми вважаємо саме групову роботу. Загальними принципами роботи такої діяльності є:

- створення безпечного простору, розвиток довіри одне до одного;

- надання місця і простору для скарг, утримання від подальшої травматизації (шляхом мінімізації самозвинувачення і самокритики у кризовій ситуації);

- постійне відстеження у групі динаміки та балансу сил, контролю;

- формування ідеї взаємної підтримки в групі, фасилітація вирішення проблем;

- застосування творчих завдань та елементів арт-терапії;

- навчання основним методам саморегуляції, боротьби зі стресом;

- створення перспективи подальшого розвитку (переоцінка та рефлексія трагічного досвіду, асиміляція досвіду, орієнтація на ресурси, сильні сторони, постановка планів, розширення перспектив) [6].

Серед засобів профілактично-корекційного впливу на кризові стани дорослих людей виділяються техніки саморегуляції і концентрації уваги (зокрема, сучасна техніка майндфулнес-орієнтованої терапії), практики холотропного дихання, методи арт-терапії та ін.

У праці Л. Царенко, яка досліджувала психологічну допомогу військовослужбовцям, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій, розкрито вагому ефективність застосування технік із майндфулнес-орієнтованої терапії, що допомагають концентруватися, поліпшують психологічну саморегуляцію і стійкість, сприяють емоційному і фізичному благополуччю клієнтів. Дослідниця вважає, що ці техніки доцільні для тренування здатності дорослих керувати своєю увагою, розвитку вміння сконцентруватися на важливих подіях свого життя (а не на переживаннях). Застосування технік із майндфулнес-орієнтованої терапії у психотерапевтичному процесі повертають людину в реальність, збільшують рівень її самоусвідомлення, допомагають вийти із кризових станів [9, с. 68].

Серед майндфулнес-технік Т. Гера називає різні медитативні техніки: сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, на природі тощо. Вони спрямовані на вмикання стану свідомості «просто бути» (безпосереднє відчуття життя, себе, інших, природи тощо), на розвиток здатності споглядати потік думок і робити свідомий вибір, переходити в «стан буття тут і тепер», прийняття того, що «думки не факти», тому їх варто розглядати як один із можливих станів своєї свідомості, корисний для одних завдань і шкідливий для інших ситуацій. На думку дослідниці Т. Гери, стан «майндфулнес» забезпечує контакт із реальністю та свідомий вибір подальших дій [2, с. 176].

Також у психологічній роботі з клієнтами, які пережили психотравматичні події, ефективні дихальні практики. Як вказує Б. Лазоренко, завдяки застосуванню дихальної терапії можна визначити та усунути напруження і спазми в тілі. Доцільними є поєднання дихальних практик із точковим масажем, розминання відповідних зон тіла, зігрівання теплом долоні окремих органів, що запускає процес розслаблення і зняття напруження [5, с. 57].

Дихальні практики зосереджують фокус на відчуттях тепла, встановлюють контакт тепла і дихання. Використовуючи уяву і спілкування з теплом як внутрішньою фігурою, людина може розповсюдити це тепло всередині себе, переключити увагу з пережитих травматичних переживань на тепло і дихання. Саме так створюються умови для включення внутрішніх механізмів м'язової та психоемоційної саморегуляції. Внутрішня увага до процесу управління

теплом, підкріплення його диханням та уявним спілкуванням з цим теплом сприяє поширенню його в тілі. Так настає поступове розслаблення, і людина заспокоюється [5, с. 57–58].

Досить цікавими у психологічній роботі з дорослими щодо подолання симптомів ПТСР, наслідків переживання травматичних, кризових подій є практики холотропного дихання (метод С. Грофа). Значимо, що метод холотропного дихання, розроблений в 1970-х роках Станіславом і Христіною Гроф, – це підхід, що ґрунтується на положеннях психоаналізу, які сполучаються із застосуванням ряду технік, викликаючих зміненій стан свідомості.

До найпоширеніших ефектів холотропного дихання належать:

1) зняття будь-якого роду м'язових і тілесних затисків і напруг з наступним поліпшенням загального фізичного стану аж до зцілення або полегшення хронічних захворювань;

2) опрацювання та відреагування хронічних емоцій і комплексів, пов'язаних з минулими травмуючими переживаннями;

3) вирішення психологічних проблем, пов'язаних із психічним компонентом пологової травми.

Крім того, у результаті цієї практики відбувається підвищення загального рівня творчих здібностей, розвиток раніше прихованих можливостей і вмінь організму, одержання глибоких внутрішніх знань про себе й свій внутрішній світ.

Ефективним засобом профілактично-корекційного впливу на кризові стани дорослих є арт-терапія та її практики. Перевагою їх використання є те, що арт-терапевтичні методи не мають протипоказань і обмежень за віком чи станом здоров'я. Як вказує О. Вознесенська, перевагами застосування арт-терапії з метою психосоціального відновлення особистості із ПТСР є:

1) арт-терапія надає ресурс, оскільки апелює до творчої складової психіки, активізує пошук шляхів самоцілення, залучення внутрішніх здібностей і сил людини;

2) можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає змогу дослідити свої несвідомі

процеси, приховані ідеї і стани, які перебувають у «втісненому вигляді» або мало проявлені в житті;

3) арт-терапія допомагає описати свої стани і переживання, особливо цінна для тих, кому важко висловити свої емоції;

4) арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу клієнтів, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердженні свого індивідуального способу буття [1, с. 22–23].

Насправді, наведені у статті напрямки корекції є далеко невичерпними. Але важливо наголосити, що у роботі з людьми, в яких діагностовано ПТСР, важливим є вмілий вибір засобів і методів надання корекційної і профілактичної допомоги, застосування комплексного підходу, що допомагає поєднувати індивідуальну та групову терапевтичну форму впливу.

Висновки. Отже, посттравматичний стресовий розлад трактується як психічний стан, що віддзеркалює відстрочену реакцію на травматичний стрес, і може зумовити виникнення психічних розладів у людей, які пережили стресові події надзвичайної сили. Невчасне реагування, ігнорування симптомів ПТСР може призвести до важких наслідків, в тому числі летальних. Тому одним із найважливіших завдань нашої держави на сьогодні є пропагування звернення за психологічною допомогою, підготовка висококваліфікованих фахівців, відкриття інноваційних психо-реабілітаційних центрів, експериментальних лабораторій тощо.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у тому, аби вийти за рамки скринінгу, заснованого на діагностиці, і розробити більш складні точні методи для прогнозування індивідуальних ризиків прояву виснажливих симптомів і порушень після травматичних подій. Удосконалюючи моделі прогнозування, інтервенційні дослідження можуть зробити важливий крок у виборі найбільш релевантного зразка для більш ретельного дизайну дослідження та найефективнішого лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2(1). С. 174–179.
3. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE: Pacstwo i Społeczenstwo.* 2020. Issue 4. С. 133–157.
4. Коун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Лазоренко Б. П. Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення», м. Київ / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 57–61.
6. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. С. 26–45.
7. Медико-психологічна реабілітація учасників АТО в санаторно-курортних установах (клінічна настанова) / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Харків-Київ: ВАФК, 2017. 127 с.
8. Турніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
9. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос», 2015. С. 61–74.

Кириченко В. В.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

ІМПЛІЦИТНА ТЕОРІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

IMPLICIT THEORY OF MENTAL HEALTH IN COLLEGE STUDENTS

В статті представлено результати дослідження імпліцитних уявлень студентської молоді про психічне здоров'я та його складові. Нами робиться припущення, що уявлення людей про психічне здоров'я формуються у результаті впливу культури. Тривалий час в Україні панувала радянська парадигма сприйняття здоров'я як якісної характеристики людини. Вона призвела до того, що здоров'я розглядається як результат процесу лікування, а не результат обраного стилю життя. Останні реформи у сфері охорони громадського здоров'я пов'язані з розвінчанням міфу про визначальну роль фізичного здоров'я в оцінці якості життя людини та недооцінки психічного стану як фундаментальної властивості особистості. У дослідженні було вивчено внутрішні (побутові) уявлення молоді про складові психічного здоров'я та його взаємозалежність від фізичного стану людини. Загальна методологія дослідження побудована на вивченні семантичних зв'язків між окремими компонентами психічного здоров'я, виявленні окремих кластерів уявлень про психічне здоров'я. За результатами статистичного вивчення оціночних суджень досліджуваних про рівень психічного та фізичного здоров'я ми встановили, що між цими властивостями особистості існує зв'язок. Стан фізичного та психічного здоров'я є взаємообумовленим. Нами було досліджено, що до імпліцитної структури «психічного здоров'я» входять: «здоровий сон», «гарний (поганий) настрій», «фізична активність», «інтимні стосунки», «соціальна активність», «спілкування з іншими людьми», «творча діяльність (прагнення до самореалізації)», «відсутність хвороби (фізичних вад)», «гарне самопочуття», «здорове харчування».

Було виявлено, що між окремими змістовими категоріями імпліцитної теорії психічного здоров'я існують антагоністичні зв'язки. Такі суперечності свідчать про те, що окремі складові психічного здоров'я можуть унеможливлювати існування інших. В імпліцитних уявленнях психічне здоров'я є результатом способу життя. Отримані результати дослідження свідчать про те, що в українській культурі відбулися зміни, які вплинули на світоглядні уявлення українців про психічне здоров'я та його важливість для підтримки особистого благополуччя.

Ключові слова: психічне здоров'я, здоров'я, імпліцитна теорія, картина світу.

The article presents the results of a study on the implicit perceptions of mental health and its components among college students. We hypothesize that people's notions of mental health are shaped by cultural influences. For a long time in Ukraine, the Soviet paradigm dominated the perception of health as a qualitative characteristic of a person. This led to the view that health is the result of a treatment process rather than the result of a chosen lifestyle.

The recent reforms in public health are associated with debunking the myth of the determining role of physical health in assessing the quality of human life and the undervaluation of mental well-being as a fundamental property of personality. The study explored the internal (everyday) perceptions of young people regarding the components of mental health and its interdependence with a person's physical condition. The overall research methodology is based on studying the semantic relationships between individual components of mental health and identifying specific clusters of perceptions about mental health. Based on the results of statistical analysis of the evaluative judgments of the participants regarding the level of mental and physical health, we found that there is a connection between these personality traits. The state of physical and mental health is interrelated. We investigated that the implicit structure of "mental health" includes: "healthy sleep", "good (bad) mood", "physical activity", "intimate relationships", "social activity", "interaction with others", "creative activity (striving for self-realization)", "absence of illness (physical defects)", "well-being", "healthy nutrition".

It was found that there are antagonistic relationships between individual content categories of the implicit theory of mental health. These contradictions suggest that certain components of mental health may preclude the existence of others. In implicit perceptions, mental health is seen as a result of lifestyle. The obtained research results indicate that changes have occurred in Ukrainian culture, influencing Ukrainians' world view regarding mental health and its importance for maintaining personal well-being.

Key words: mental health, health, implicit theory, world view.

Вступ. Реформування системи психічного здоров'я відбувається на фоні суспільних змін у ставленні до окремих її складових як запоруки якості життя та водночас необхідності в умовах зростаючих ризиків дестабілізованого світу. У «Концепції державної цільової комплексної програми розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на 2006–2010 роки» було задекларовано, що психічне здоров'я є важливою складовою економічного розвитку країни та збереження соціальної стабільності, хоча задекларовані вимоги обґрунтовані стрімким

зростанням кількості людей з психічними захворюваннями, залежностями та тих, хто вчинив суїцид. Це пояснюється зниженням психічного комфорту населення та недостатнім рівнем психічного благополуччя населення України [2]. На початку 90-х років Паніною Н.В. було проведено соціологічне дослідження, за результатами якого лише 15% в Україні вважали себе здоровими. Респонденти пов'язують свій стан здоров'я з негативними соціальними явищами, у першу чергу, з бідністю та відсутністю або трудностю доступу до системи охорони здоров'я.

Також здоров'я розглядається як статурна характеристика, яка також базується на економічних складових цього явища: бідність породжує хвороби, багатство пов'язує навпаки зі здоров'ям [4]. У роботі «Психологія здоров'я» (1995) Taylor S.E. вказує на чотири основні показники здорового способу життя: цінності, емоції, самооцінка та психічне благополуччя [5]. Проводиться паралель між фізичним та психічним станом людини та оцінюється взаємовплив один на одного. Поява на рівні індивідуальної свідомості людини «здоров'я» як особистісної цінності дозволяє ефективно регулювати поведінку в напрямку її збереження.

Виклад основного матеріалу. Тривалий час психічне здоров'я асоціювалося виключно з психіатрією та відсутністю вад психічного розвитку, та не включало у себе показники якості життя, що у деякій мірі суперечило визначенню ВООЗ поняття здоров'я, яке його трактує також як стан фізичного та психічного благополуччя. Здорова людина – це повноцінний та продуктивний член суспільства, який ефективно виконує свої функції в суспільстві. Здорова людина – це сильна економіка. Питання важливості психічного здоров'я піднімається на останніх зустрічах бізнесу в рамках Всесвітнього економічного форуму в Давосі, де Гарвардська школа громадського здоров'я висунула прогноз у зростанні витрат на охорону психічного здоров'я до 2030 р. до 6 трлн доларів США. У Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (схвалення розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р) відбулася зміна парадигми у сприйнятті проблеми збереження психічного здоров'я на національному рівні: відбулася зміна пріоритетів та фокусування на проблематиці збереження здоров'я, а не його лікування. Якщо системи охорони психічного здоров'я раніше фокусувалися на лікуванні хвороби, то основою метою на сьогодні є превенція та промоція психічного здоров'я.

Важливою складовою психічного здоров'я особистості є її уявлення про його складові та фактори, що на нього впливають. Насамперед це стосується імпліцитних явлень особистості про те що власне є «здоров'ям», і яким чином воно пов'язане з її благополуччям. **Усталеною стигмою попередніх поколінь нашого суспільства було абсолютно споживацьке ставлення до «благополуччя» та фаталістичне ставлення до «здоров'я».** Благополуччя стосувалося насамперед матеріальних ресурсів, а стан здоров'я залежав від волі божественних сил. Здоров'я вважалося даром вищих сил, а його втрата – певним покаранням, що одразу ставило людину в умови індивідуальної пасивності в процесі його збереження та можливості впливу на нього. За даними Паніної Н. В., «здоров'я» не розглядається українцями як багатство, у цю категорію входять виключно матеріальні ресурси; інші речі, які не належать до цієї категорії, не включені у систему групового світогляду [4].

Здоров'я психічне та фізичне тривалий час розмежовувалося на рівні системи охорони здоров'я, яка була успадкована з радянського союзу. Вона була сфокусована на тому, що споживачем послуг є виключно «хвора» людина, і основне її завдання – одужання. Така система «реагування» працювала добре в умовах лімітованого доступу до неї кінцевих споживачів – пацієнтів (тому доступ до системи мали не усі). Також від радянської моделі медичної системи охорони здоров'я ми взяли суто фізіологічний підхід до оцінки здоров'я, виключаючи чи применшуючи важливість психологічного благополуччя. За таких умов людина має можливість потрапити до системи охорони здоров'я, якщо у неї є зримі, діагностовані вади, і виключається доступ у разі порушень емоційної, інтелектуальної чи поведінкової сфери у легких проявах, які у більшості випадків призводили до важких, інвалідизуючих наслідків. У такому випадку споживач послуг міг звертатися по психіатричну, а не психологічну допомогу. Для старої системи реагування «здоров'я» – це результат процесу одужання, а не умови, які дозволяють мінімізувати хвороби. В нових умовах реформування системи охорони здоров'я має сформуватися світоглядне уявлення про те, що здоров'я – це, насамперед, результат способу життя людини і у деякій мірі – діяльності формальної медичної системи. Комісія глобального психічного здоров'я журналу «Ланцет» запропонувала 4 фундаментальні засади імплементації політики з охорони психічного здоров'я, яка базується на уявленнях про те, що здоров'я є якісною характеристикою суспільного благополуччя: чим здоровіша нація, тим розвиненішими у неї є культурні уявлення про здоров'я, його складові, умови збереження та підходи до лікування [6]. Суспільство на рівні культури має сформувати цілісний підхід до «здоров'я» як національного багатства, яке має охоронятися на рівні прав людини. Психічне здоров'я є результатом системи впливів на індивіда, тому воно є унікальним за своїм походженням і потребує варіативної, розгалуженої системи, яка може врахувати як загальнонаціональні інтереси, так і індивідуальні запити. У такому випадку загальнонаціональна система уявлень про добробут корелює з імпліцитною системою цінностей людини, де «здоров'я» знаходить певне відображення у загальній системі ціннісних переконань.

Починаючи з 2017 року, Україна офіційно починає процес реформування системи охорони психічного здоров'я. Згідно з нею існуюча система мала кардинально трансформуватися, сконцентрувавши увагу не на «реагуванні» на важкі форми захворювань, а на превенції та промоції психічного здоров'я серед населення, які дозволять охопити усіх осіб, які проживають у окремому регіоні, місті, селі тощо. Така організація системи охорони здоров'я відповідає європейським стандартам та базується на підході ВООЗ до залучення різних категорій осіб до системи охорони здоров'я з акцентом на здорових людях. Для цього в суспільстві має сформуватися масова культура «здоров'я» через популярні канали медіа,

відомих людей, заклади культури та освіти. Такі заходи проводилися в Європі в минулому столітті і довели свою ефективність, оскільки побудували економічно ефективну систему охорони здоров'я.

В Україні роками культивувалася культура здорового способу життя як спосіб підтримки фізичного здоров'я. Це призвело до того, що основний акцент у розумінні здоров'язберезувальних технологій робився саме на підтримку фізичного стану: правильне харчування, фізична культура, відсутність шкідливих звичок. Питання підтримки «душевного» стану відводилося системі освіти та культури, саме вони мали навчити людину керувати емоціями, пригнічувати свій психологічний стан, не звертати уваги на проблеми психологічного стану (традиційними для того часу були суспільні настанови «не плач, це не гарно», «ти не переживаєш – значить ти безвідповідальний»). Ці стигми передалися в українську культуру сьогодення, яка чітко розмежовувала систему охорони здоров'я та психологічну службу (у будь-якому її вигляді). Відповідно і запити населення щодо проблем, які виникають у них на фоні «психологічного неблагополуччя», скеровувалися в різні профільні інституційні органи: освіту, правоохоронні органи, соціальні служби, але не в систему охорони здоров'я, тому що вона, на думку держави та українського суспільства, не повинна цим була займатися.

Метою нашого дослідження було встановити, які імпліцитні уявлення про психічне здоров'я існують у молоді (юнацький та ранній дорослий вік) та ресурси його збереження. У дослідженні взяли участь 120 студентів спеціальності 053 Психологія та 032 Філологія різних курсів та форм навчання. Передбачалося, що у досліджуваних студентів-психологів має бути сформоване професійне внутрішнє уявлення про структуру психічного, способи його збереження, у студентів-філологів – загально-суспільні уявлення.

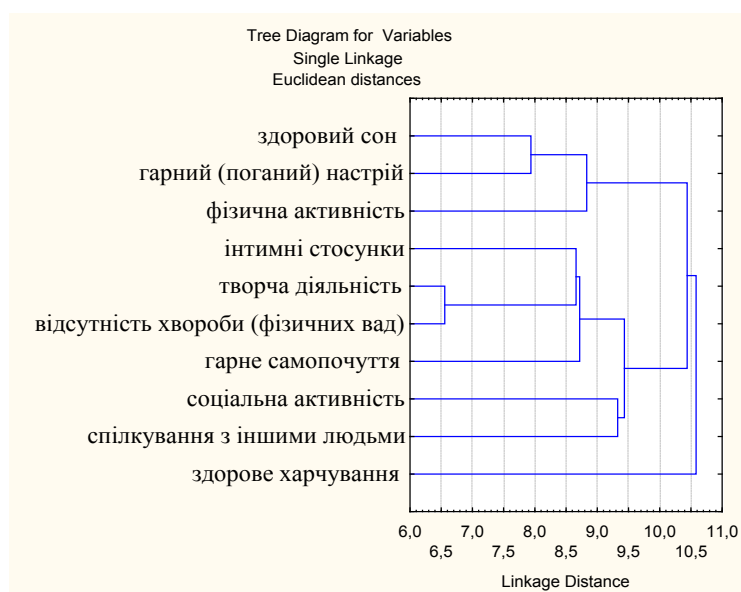


Рис. 1. Результати кластерного аналізу структури імпліцитних уявлень молоді про психічне здоров'я

Результати дослідження. У дослідженні ми використали психосемантичні методи, які дозволили вивчити смислову структуру імпліцитних уявлень про «психічне здоров'я», його структуру та зв'язки зі способом життя. Для математичної обробки даних використовували методи математичної статистики (факторний аналіз, кластерний аналіз, кореляційний аналіз, частотний аналіз). На першому етапі досліджувани мали оцінити рівень власного психічного та фізичного здоров'я за десятибальною шкалою (де 1 бал – це повна його відсутність та 10 – ідеальний стан). У результаті математичної обробки даних ми виявили, що суб'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я у досліджуваних знаходиться на рівні – 7,6, психічного здоров'я – 6,4. Кореляційний зв'язок між параметрами здоров'я знаходиться на рівні $p=0,32$, статистичний розмах оцінки «психічне здоров'я» складає – 5, «фізичне здоров'я» – 8. Суб'єктивна оцінка здоров'я у досліджуваних на високому рівні, між показниками психічного та фізичного здоров'я прямий статистичний зв'язок, що свідчить про їх взаємозалежність в системі імпліцитних явлень. Суб'єктивна параметрична оцінка «фізичного здоров'я» складніша, ніж «психічного», що свідчить про те, що уявлення його складові є більш вербалізовані у системі внутрішніх уявлень особистості. У процесі соціалізації особистість, орієнтуючись на доступні культурні практики, вивчає метрику оцінки «здоров'я – не здоров'я (хвороби)», яка також підкріплюється системою охорони здоров'я, фахівці якої додатково дають протягом життя незалежну, фахову оцінку його стану (відповідно, «здоровий», «частково (тимчасово не) здоровий» та «не здоровий» має складну професійну логіку, яку особистість може простежити, звертаючись по професійну допомогу). Статистичний розмах оцінок «психічного» здоров'я, у порівнянні з «фізичним», менший, що свідчить про меншу семантичну диференційованість уявлень досліджуваних про психічне здоров'я, оскільки, окрім системи освіти, вони не отримували незалежну оцінку його стану та мають несистематизовані уявлення про нього.

У результаті опитування, яке мало становити уявлення про складові психічного здоров'я ми виокремили основні індикатори психічного здоров'я. До них досліджувани відносять: «здоровий сон», «гарний (поганий) настрій», «фізична активність», «інтимні стосунки», «соціальна активність», «спілкування з іншими людьми», «творча діяльність (прагнення до самореалізації)», «відсутність хвороби (фізичних вад)», «гарне самопочуття», «здорове харчування».

За результатами кластерного аналізу ми встановили, що ядром імпліцитних уявлень досліджуваних про структуру психічного здоров'я є «здорове харчування», яке є якісним індикатором психічного стану людини. Наступні блоки об'єднують

Таблиця 1

Факторні ваги оціночної таблиці імпліцитної значимості компонентів психічного здоров'я

	Factor 1	Factor 2
Здоровий сон	0,848623	0,130282
Гарний (поганий) настрій	-0,020764	-0,837159
Фізична активність	-0,782349	0,289203
Інтимні стосунки	0,492371	0,066592
Соціальна активність	0,008097	0,705289
Спілкування з іншими людьми	-0,829301	-0,102043
Творча діяльність	0,652277	0,107088
Відсутність хвороби (фізичних вад)	0,857684	-0,308928
Гарне самопочуття	-0,032972	-0,896762
Здорове харчування	-0,012409	0,534179

між собою «активності людини» та «фізичного стану». Найменші оціночні відстані знаходяться між показниками «здоровий сон – настрій», «творча діяльність – відсутність хвороби», «соціальна активність–спілкування з іншими людьми» (рис. 1).

Показники фізичного здоров'я знаходяться в окремих вузьких кластерах, що свідчить про те, що фізичний стан не отожднюється з психічним. За результатами факторного аналізу було виокремлено дві групи масиву даних, які об'єднують між собою такі компоненти імпліцитних уявлень про психічне здоров'я: «здоровий сон», «творча діяльність» та «відсутність хвороб (фізичних вад)» – перший фактор; «соціальна активність», «здорове харчування» – другий фактор (факторизація повна, 68%). До антагоністичних утворень першого фактора входять «фізична активність» та «спілкування з іншими людьми» та «гарний настрій», «гарне самопочуття» – другого фактора. Це свідчить про те, що існує певна внутрішня суперечність між окремими структурними компонентами психічного здоров'я (табл. 1).

Факторно-семантична модель імпліцитних уявлень про психічне здоров'я демонструє сильні зв'язки між «здоровим сном», «інтимними стосунками» та «творчою діяльністю (прагненнями до самореалізації)». Ці компоненти імпліцитної структури психічного здоров'я мають високі кореляційні ваги за двома факторами (рис. 2).

Найнижчі факторні ваги мають конструкти «гарний (поганий) настрій» та «гарне самопочуття». Конструкт «відсутність хвороб (фізичних вад)» має високі факторні ваги по першому фактору, але не має факторних зав'язків з іншими конструктами, що свідчить про те, що існує на рівні побутових уявлень досліджуваних відмінності у сприйнятті «фізичного» та «психічного» здоров'я. Конструкт «спілкування з іншими людьми» має низькі факторні ваги за двома факторами, також він є антагоністом

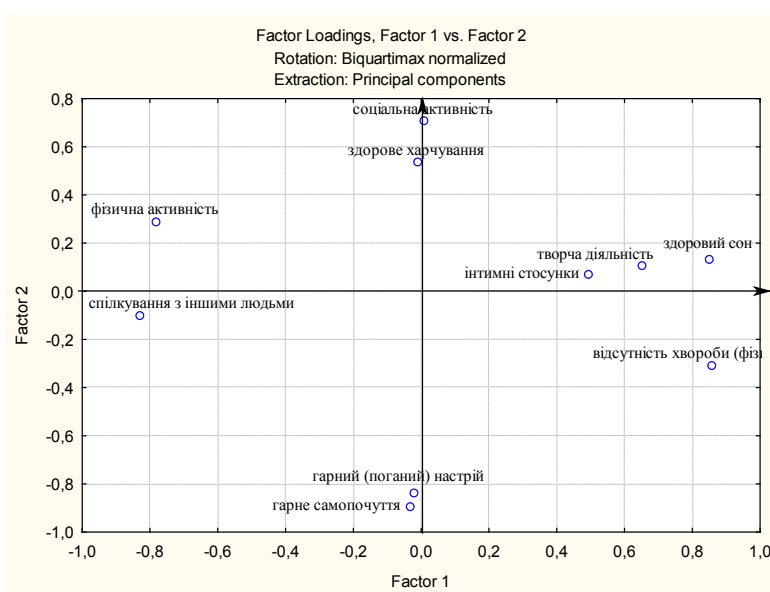


Рис. 2. Факторна модель імпліцитної структури психічного здоров'я

у межах першого фактора, що може інтерпретуватися як суперечливий вплив спілкування на психічний стан. Конструкти, які позначають фізичні параметри благополуччя, знаходяться у різних факторах, що свідчить про відмінності імпліцитних уявлень про «фізичне здоров'я» та «здоровий спосіб життя» як взаємозалежні явища.

Висновки. За результатами дослідження ми встановили, що у досліджуваних існують суперечливі антагоністичні уявлення про взаємозалежні зв'язки окремих компонентів імпліцитних уявлень про психічне здоров'я. Існує статистичний зв'язок між оціночними судженнями фізичного та психічного стану людини. Психічне здоров'я в імпліцитних уявленнях досліджуваних є синтезом способу життя та фізичного стану (стану здоров'я). Отримані результати дослідження свідчать про те, що в українській культурі громадського здоров'я відбулися конструктивні зміни, які вплинули на світоглядні уявлення українців про психічне здоров'я та його важливість для підтримки внутрішнього стану благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волочко Н.І. Детермінанти ставлення до здоров'я та здорового способу життя. *Проблеми сучасної психології*. Вип.11. 2011. С. 115–124.
2. Концепція Державної цільової комплексної програми розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на 2006–2010 роки. Проект 04.04.2006 – громадське обговорення. URL: <http://www.moz.gov.ua/>
3. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text>
4. Паніна Н. В. Спосіб життя і психологічний стан населення за умов переходу від тоталітаризму до демократії : автореф. дис. ... докт. соціолог. наук. К., 1993. 28 с.
5. Taylor S.E. Health Psychology. 3rd edition. N.-Y. : McGraw-Hill, Inc., 1995. 781 p.
6. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*. 2018. URL: <https://global-mentalhealthcommission.org>

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК [159.9-051]:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.4>

Крижановська З. Ю.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

PECULIARITIES OF PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE OF PSYCHOLOGISTS WORKING WITH THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC EXPERIENCE

Мета. У запропонованій статті здійснено огляд сучасних психологічних досліджень щодо вивчення особливостей психоемоційної сфери психологів та чинників, які на неї впливають.

Методи. Теоретична частина роботи будувалася на основі системного аналізу науково-теоретичних досліджень щодо проблеми психоемоційних порушень та їх впливу на якість професійного життя психологів. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів та репрезентативністю вибірки.

Результати. В статті зроблена спроба інтеграції наукових положень щодо психоемоційних порушень психологів, які мають психологічну практику та безпосередній контакт з наслідками травматичного досвіду клієнтів. Предмет дослідження був визначений психоемоційними особливостями психологів, які працюють з наслідками травматичного досвіду. Основна увага в статті була приділена емоційному вигоранню. Це емоційний розлад, який характеризується як відчуття надмірного виснаження, слабкості, депресії, суттєвого погіршення якості професійного життя. Ризик виникнення таких емоційних станів значною мірою зростає у кризові періоди життя, коли кількість потерпілих людей, які потребують психологічної допомоги, суттєво зростає, а психологічна допомога надається на волонтерських засадах і в інтенсивній формі.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що постійна взаємодія із людьми, які пережили травматичний досвід, робить самих психологів емоційно вразливими та має негативні наслідки для їх психоемоційної сфери. Ця особливість в умовах сьогодення є достатньо актуальною. Саме тому психологам важливо своєчасно виявляти симптоми емоційного вигорання і надавати першочергового значення власній емоційній стійкості. Водночас, подолання емоційного вигорання в роботі психологів вимагає колективних зусиль як з боку окремих осіб, так і організацій й професійних спільнот в цілому.

Ключові слова: розлади емоційної сфери, депресія, стрес, психологи, психічне здоров'я.

Objective. The article provides an overview of modern psychological research on the study of the peculiarities of the psycho-emotional sphere of psychologists and the factors that influence it.

Methods. The theoretical part of the work was based on a systematic analysis of scientific and theoretical research on the problem of psycho-emotional disorders and their impact on the quality of professional life of psychologists. On the basis of theoretical searches and generalisations, a programme of empirical testing of certain provisions was developed. The validity and reliability of the results were ensured by the scientific and methodological validity of the study, the use of methods adequate to the tasks and the representativeness of the sample.

Results. The article attempts to integrate scientific provisions on psycho-emotional disorders of psychologists who have psychological practice and direct contact with the consequences of clients' traumatic experience. The subject of the study was defined by the psycho-emotional characteristics of psychologists working with the consequences of traumatic experience. The article focused on emotional burnout. This is an emotional disorder characterised by a feeling of excessive exhaustion, weakness, depression, and a significant deterioration in the quality of professional life. The risk of such emotional states significantly increases in times of crisis, when the number of people in need of psychological assistance increases significantly, and psychological assistance is provided on a voluntary basis and in an intensive form.

The empirical research has shown that constant interaction with people who have lived through traumatic experiences makes psychologists themselves emotionally vulnerable and has negative consequences for their psycho-emotional sphere. This feature is quite relevant in today's conditions. That is why it is important for psychologists to identify symptoms of emotional burnout in a timely manner and to give priority to their own emotional stability. At the same time, overcoming emotional burnout in the work of psychologists requires collective efforts, both on the part of individuals and organisations and professional communities as a whole.

Key words: emotional disorders, depression, stress, psychologists, mental health.

Вступ. У наші дні проблема порушень емоційної сфери фахівців стає дедалі більш значущою внаслідок швидкої зміни соціально-економічної і політичної ситуації, збільшення професійних та психічних

навантажень у професійній діяльності, постійне зростання конкурентності в суспільстві та тривалого воєнного конфлікту в країні. Одним із поширених явищ сьогодення стає синдром емоційного

вигорання, який тісно корелює з професіями типу «людина-людина» – він є характерною проблемою для медиків, працівників дошкілля, педагогів, викладачів ЗВО, працівників соціальної сфери та сфери обслуговування, менеджерів та інших професій, які передбачають безпосередній контакт з людьми, особливо, якщо в професійній діяльності постійно використовується механізм емпатії. Особливе місце в переліку професій високої загрози емоційного вигорання сьогодні займають психологи. Психологічна служба однією з перших, поряд з медиками, взяли на себе турботу про підтримку й збереження ментального здоров'я українців у ситуації воєнного конфлікту в Україні. Психологи активно невтомно працювали з усіма верствами людей: від дітей до людей похилого віку. Окрему групу потерпілих, чи з не найскладнішими наслідками, склали військові. Волонтерська діяльність психологів була чи не найпотужнішою не лише в Україні, але й за її межами. Зрозуміло, що питання емоційної стабільності самих фахівців психологічної служби стала набувати свого актуального звучання та важливої потреби вивчення.

Мета дослідження полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних досліджень щодо особливостей психоемоційної сфери психологів, які працюють з наслідками травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу. В науковій літературі на сьогодні стають більш поширеними дослідження, які стосуються якості професійного життя та психічного здоров'я психологів та психотерапевтів як працівників допомагаючих професій. Водночас, більша увага в контексті психологічної допомоги все ж таки приділена дослідженням психотерапевтів. Зважаючи на ту особливість, що психотерапевти поряд із психологами надають психологічну допомогу та підтримку своїм клієнтам, вважаємо за доцільне більш детально зупинитись на цьому в нашій роботі, беручи до уваги, що виявлені наукові факти можуть бути спільними для представників цих двох професій. Варто почати наш аналіз із поглядів фундатора глибинного напрямку та продовжити сучасними дослідження в цьому напрямку.

Хоча Freud, S. [4, с. 373–405] виділив кілька негативних явищ у терапевтичних умовах, які становлять небезпеку аналізу для самих аналітиків, є нестача досліджень психологічного здоров'я психотерапевтів в психотерапії, яка традиційно зосереджена виключно на її клієнтах. Тим не менше, професія психотерапевта пов'язана з багатовимірним психологічним дистресом, передусім із високою мірою емоційного напруження та постійними вимогами до співчуття, що, у свою чергу, створює значний ризик вигорання серед психотерапевтів (Simionato and Simpson, 2018). Maslach C. та ін. [7, с. 397–422] створили одну з найбільш поширених у літературі моделей вигорання, яка визначає цей синдром у термінах емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження почуття пов'язаного з роботою особистісного досягнення. За даними дослідників, вигорання особливо поширене в представників допомагаючих професій. Проте варто підкреслити той факт, що на відміну від інших

професій, які допомагають у сфері охорони здоров'я (наприклад, лікарі чи медсестри; Шауфелі та ін., 2009; Ву та ін., 2020), дослідження вигорання серед психотерапевтів набагато менш поширені. Проте існуючі дослідження показали, що психотерапевти, які переживають синдром професійного вигорання, більше не в змозі керувати терапевтичними процесами, що може навіть поставити під загрозу психічний стан їхніх клієнтів [2, с. 624–631]. Науковці зазначають, що фахівці також страждають від низки соматичних і психологічних розладів, включаючи біль у спині, головні болі, гастроентерит, депресію та зловживання психоактивними речовинами [9, с. 544–550], і вони часто висловлюють наміри змінити роботу [8, с. 87–99]. Попередні систематичні огляди професійного вигорання серед психотерапевтів (Simionato and Simpson, 2018; Lee et al., 2020) майже повністю зосереджувалися на однорідних групах предикторів, пов'язаних з роботою чи соціально-демографічними чинниками (наприклад, навантаження, багаторічний досвід, вік або стать) і використовували показники вигорання (переважно «Опис вигорання» Maslach C. та його шкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісних досягнень; Maslach C. та ін., 2001). Тим не менше, залишається не зовсім зрозуміло, чому існує така велика розбіжність у поширеності вигорання серед психотерапевтів з різних країн, яка коливається від 6% до 54% [3, с. 624–631]. З одного боку, цей факт може бути пов'язано з ігноруванням інших показників вигорання в цій професійній групі та альтернативних теоретичних моделей вигорання (наприклад, Demerouti et al., 2001). З іншого боку, недостатня зосередженість психотерапевтів на внутрішньоособистісних змінних (особистість, соціальна підтримка та самоспівчуття) як факторах ризику вигорання також може бути причиною вищезазначених непереконливих висновків щодо поширеності вигорання в цій професійній групі (Rzesutek and Schier, 2014; Yip та ін., 2017).

Порівняно з дослідженнями емоційного вигорання, є набагато менша кількість досліджень психологічного благополуччя серед психотерапевтів (Laverdière та ін., 2018, 2019; Brugnera та ін., 2020). Іншими словами, хоча існує відносний консенсус щодо того, чому і як психотерапевтична професія може завдати шкоди психічному здоров'ю психотерапевтів, дуже мало відомо про особисті, соціальні та пов'язані з роботою характеристики, які можуть сприяти вищому добробуту та якості життя серед психотерапевтів. Наскільки нам відомо, існуюча література не містить систематичного огляду на цю тему. Останнє питання має фундаментальне значення, оскільки в кількох класичних оглядах зазначено, що клієнти обирають роботу з психотерапевтами, яких вони сприймають як психологічно здорових і задоволених власним життям (Wogan and Norcross, 1985; Lambert and Barley, 2001). Крім того, деякі автори помітили, що низька якість життя та пов'язані з цим психічні труднощі психотерапевта можуть значно перешкоджати їхній здатності створювати терапевтичний альянс [10, с. 1–19].

Загалом вищезазначені результати підтверджують необхідність подальших досліджень психічного здоров'я психотерапевтів як з негативної (емоційне вигорання), так і з позитивної точки зору (психічне благополуччя) як важливого питання, пов'язаного із загальним процесом і результатами психотерапії.

Методи та процедура дослідження. Вибірку дослідження представили волонтери-психологи різної статі, віку та досвіду роботи. Загальна кількість досліджених становила 30 осіб. Ці психологи активно включилися в процес надання допомоги військовим та постраждалим цивільним. Фахівці від початку воєнного конфлікту в нашій країні працюють із наслідками травматичного досвіду. Більша частина психологів – жінки середнього віку із стажем професійної роботи понад п'ять років й більше. Переважаюча більшість психологів працюють з тимчасово переселеними особами, і меншість – з військовослужбовцями.

Додатковою (контрольною) групою дослідження стали студенти факультету психології, які не надавали психологічної допомоги постраждалим від воєнного конфлікту в нашій країні. Вік досліджуваних знаходився в межах від 19 до 21 року, більшість з них були жіночої статі.

Наша дослідницька програма включала в себе ряд етапів та відповідні кожному методи дослідження. В цій роботі зупинимось на аналізі результатів дослідження за методиками «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко та «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker).

Для проведення емпіричного дослідження виокремлено наступні завдання:

1. Дослідити рівень емоційного вигорання психологів.
2. Здійснити обробку, кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих даних.
3. Розробити рекомендації для зниження рівня емоційного вигорання психологів.

Математична обробка даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

Відтак, результати діагностики за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко (рис. 1) дали змогу встановити, що результати всіх фаз емоційного вигорання вийшли на високий рівень свого прояву.

Так, по фазі «Напруження» досліджувані волонтери-психологи набрали $X_{сер}=75$ балів, що характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликану психологічною діяльністю і проявляється у таких симптомах, як: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, тривогою та депресією. За фазою «Резистенція» досліджувані набрали $X_{сер}=66$ балів, що характе-

ризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Найвищого прояву набула фаза «Виснаження» $X_{сер}=89$ балів, що свідчить про наявність емоційного дефіциту, емоційного відчуження, особистісного відчуження, тобто психоемоційних порушень.

Розглянемо результати дослідження за цією ж методикою серед студентської групи (рис. 2).

Згідно з результатами рисунку 2, всі показники прояву фаз емоційного вигорання знаходяться в межах низьких та середніх балів. Відтак, для студентської групи характерний середній рівень результатів за шкалою «Напруження», що свідчить про їхню емоційну стійкість. При цьому показник симптому «Переживання психотравмуючих обставин» та «Тривога і депресія» знаходяться в межах середніх значень. Результати фази «Резистентність» теж вийшли за межу низьких значень $X_{сер}=39$, що проявилось в середніх значеннях по симптому «Емоційно-моральна дезорієнтація» та «Розширення галузі економії емоцій». Найбільш вираженою в межах середніх значень зафіксована фаза «Виснаження» $X_{сер}=51$, в якій всі симптоми знаходяться в межі середніх значень. Проте навіть ця фаза не є надмірно вираженою і не привертає до себе пильної дослідницької уваги.

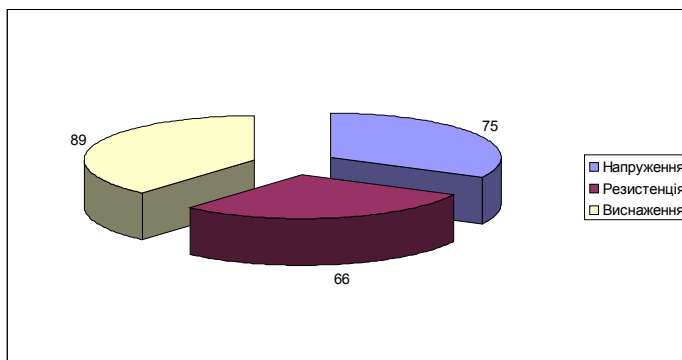


Рис. 1. Результати дослідження психологів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко

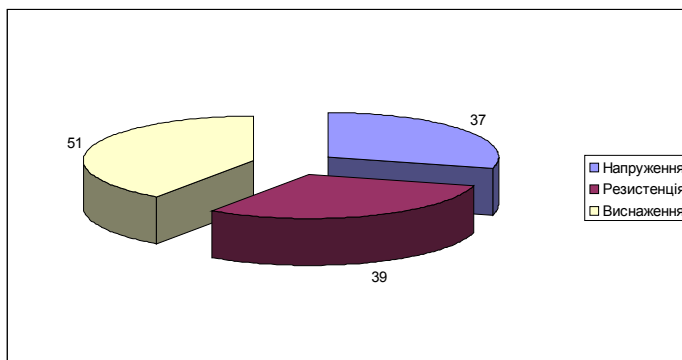


Рис. 2. Результати дослідження студентів-психологів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко

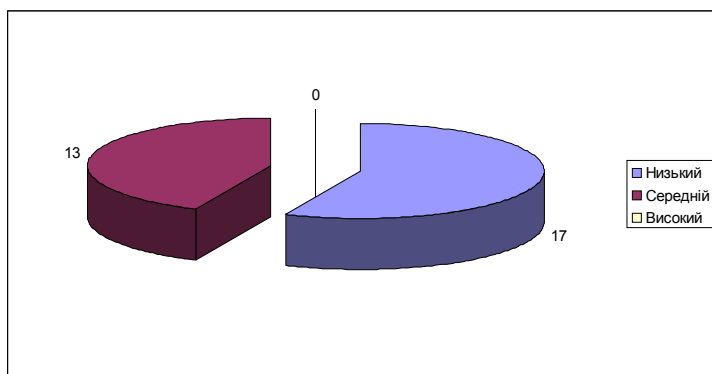


Рис. 3. Результати дослідження психологів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale))

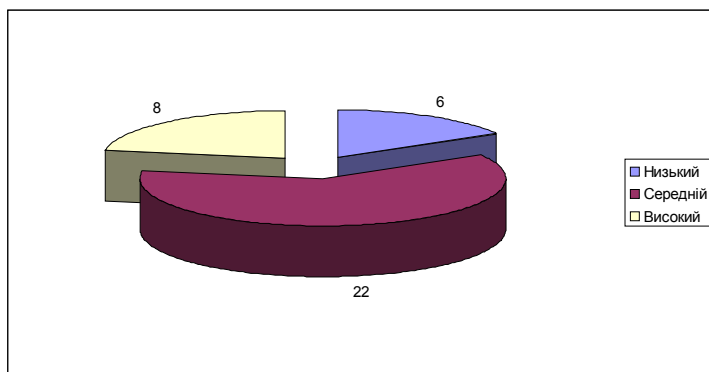


Рис. 4. Результати дослідження студентів-психологів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale))

Отримані результати двох груп засвідчують, що показники психологів, які включені в процес надання психологічної допомоги постраждалим від воєнного конфлікту знаходяться у високих межах прояву. Водночас результати опитування за цим же діагностичним інструментарієм студентської групи такої особливості не зафіксували. Таким чином, професійна діяльність психологів і представників інших «допомагаючих» професій часто передбачає небезпеку через особливості контакту з людьми, які мають травматичний досвід життя. Емпатійне ставлення до таких людей викликає зміни у внутрішньому досвіді психологів у вигляді різних емоційних реакцій, які мають в подальшому свої наслідки для їх психоемоційної сфери.

Варто додати, що через постійний вплив емоційних стресів, в яких сьогодні працюють психологи, емоційне вигорання стає для них поширеною проблемою. Через важкий характер своєї роботи, яка включає велике емоційне та когнітивне навантаження, адміністративні обов'язки та складні ситуації, самі психологи часто відчувають емоційну втому та виснаження. Емоційне виснаження в більшості випадків є наслідком як особистої залученості у благополуччя постраждалих від воєнного конфлікту, так і встановлення й дотримання професійних меж. Вона часто посилюється відчуттям неефективності, особливо, коли прогрес сприймається як недостат-

ній. Емоційне вигорання психологів може погіршуватися й організаційними проблемами, зокрема, нестачею відповідних ресурсів і підтримки. Сукупний вплив цих чинників негативно впливає на емоційне здоров'я психологів та якість їхнього професійного життя. Подолання емоційного виснаження вимагає комплексного підходу, який включає стратегії самопомоги, організаційну зовнішню підтримку та постійний професійний розвиток, щоб підтримувати благополуччя психологів у їхній емоційно складній ролі.

Результати психологів за діагностичним інструментарієм «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) представляємо на рисунку 3.

Результати дослідження психологів-волонтерів засвідчили, що рівень їх ментального здоров'я не є задовільним. Жоден досліджуваний цієї групи не продемонстрував високого рівня вираженості ознак психічного здоров'я (0), найбільша частина досліджуваних (17) продемонструвала низький рівень психічного здоров'я і близька за чисельністю (13) є кількість психологів із середнім рівнем психічного здоров'я.

Розглянемо результати дослідження за цією ж методикою студентів-психологів (рис. 4).

Отримані результати студентів-психологів демонструють, що їх ментальне здоров'я знаходиться на цілком задовільному рівні. Більшість студентів (22) проявили ознаки психічного здоров'я на цілком задовільному рівні, для меншої кількості студентів (8) характерні ознаки психічного здоров'я високого рівня прояву і незначна частина студентів (6) продемонстрували ознаки незадовільного рівня психічного здоров'я. Можемо припустити, що, не зважаючи на воєнний конфлікт в країні, молоді люди почуваються цілком задовільно.

При порівнянні емпіричних результатів двох досліджуваних груп можна відслідкувати суттєву відмінність в їх проявах. Жоден із волонтерів-психологів не виявив високого рівня психічного здоров'я, тоді як серед студентів-психологів таких було 8 осіб.

Висновки. Насамкінець варто зазначити, що постійна взаємодія із травмованими людьми робить психологів емоційно вразливими та має негативні наслідки для їх психоемоційної сфери. Саме тому психологам важливо своєчасно виявляти симптоми емоційного вигорання і надавати першочергового значення власній емоційній стійкості. Водночас, подолання емоційного вигорання в роботі психологів вимагає колективних зусиль як з боку окремих осіб, так і організацій та професійних спільнот в цілому. Розвиваючи культуру емоційного благополуччя, впроваджуючи політику підтримки та надаючи пріоритет психічному здоров'ю, психологи можуть долати виклики своєї професії з більшою стійкістю

та ефективністю, забезпечуючи стійку, співчутливу турботу як про себе, так і про своїх клієнтів. Цього можна досягти за допомогою регулярних практик самодопомоги. Крім того, психологи можуть отри-

мати користь від супервізії або участі в групах взаємодтримки, щоб впоратися зі своїми емоціями та поділитися досвідом з іншими, хто розуміє унікальні вимоги їхньої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Крижановська З., Радчук Н. Емоційні розлади як кореляти порушень психічного здоров'я в студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород, 2023. Серія: Психологія.* № 3. С. 72–75.
2. Ackerley, G., Burnell, J., Holder, D., and Kurdek, L. (1988). Burnout among licensed psychologists. *Prof. Psychol. Res. Pract.* 19, 624–631. doi: 10.1037/0735-7028.19.6.624
3. Berjot, S., Altintas, E., Lesage, F., and Grebot, E. (2017). Burnout risk profiles among French psychologists. *Burnout Res.* 7, 10–20. doi: 10.1016/j.burn.2017.10.001
4. Freud, S. (1937). Analysis terminable and interminable. *Int. J. Psycho-Anal.* 18, 373–405.
5. Garcia, H. A., Benzer, J. K., Haro, E., and Finley, E. (2018). Occupational burnout among PTSD specialty clinic providers in the Veterans Health Administration: Perceptions of bureaucratic and political oversight. *Ment. Health Prev.* 12, 42–49. doi: 10.1016/j.mhp.2018.09.001
6. Laverdière, O., Kealy, D., Ogrodniczuk, J., and Morin, A. (2018). Psychological health profiles of Canadian psychotherapists: a wake up call on psychotherapists' mental health. *Can. Psychol.* 59, 315–322. doi: 10.1037/cap0000159
7. Maslach, C., Schaufeli, W., and Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
8. Rosenberg, T., and Pace, M. (2006). Burnout among mental health professionals: special considerations for the marriage and family therapist. *J. Marital Fam. Ther.* 32, 87–99. doi: 10.1111/j.1752-0606.2006.tb01590.x
9. Rupert, P., and Morgan, D. (2005). Work setting and burnout among professional psychologists. *Prof. Psychol. Res. Pract.* 36, 544–550. doi: 10.1037/0735-7028.36.5.544
10. Van Hoy, A. and Rzeszutek, M. (2022) Burnout and Psychological Wellbeing Among Psychotherapists: A Systematic Review. SYSTEMATIC REVIEW article *Front. Psychol., Sec. Psychology for Clinical Settings* Volume 13, 1–19. doi: 10.3389/fpsyg.2022.928191

Кучманіч І. М.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ФЕНОМЕН ОБРАЗИ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ (КРОВНА ОБРАЗА)

THE PHENOMENON OF RESENTMENT IN THE FAMILY SYSTEM (BLOOD RESENTMENT)

У статті висвітлено особливості образи як важливої складової емоційно-чуттєвої сфери особистості. Образа – почуття людини, що виникає у відповідь на несправедливо заподіяні прикрощі з боку іншої людини і пов'язане з почуттям обурення на кривдника та жалості до себе. Воно належить до складних у проживанні та до певної міри деструктивних, оскільки його невідреагованість впливає на психічний та соматичний стани людини. Водночас переживання образи є невід'ємною складовою процесу сепарації й свідчить про чутливість та емоційність особистості. Ці аспекти підкреслюють важливість цього почуття в житті людини. Образа може виникати на рівні індивідуальної підсистеми та в сімейній системі (кровна образа). Визначено, що кровна образа виникає у стосунках із родичами, втім через низку причин не може бути пережита людиною самостійно й передається близьким у процесі взаємодії. Обґрунтовано, що кровна образа може бути частиною трансгенераційної передачі (негенетичної форми передачі від одного члена сім'ї до іншого деякого досвіду/інформації). Найчастіше неусвідомлено передається інформація щодо ситуації, яку людина вважає травматичною, нейприйнятною, але надзвичайно важливою для себе. Передачу образи в межах сімейної системи зумовлює низка факторів: неможливість задоволення актуальної потреби; заборона на проживання злості та демонстрацію агресії в сімейній системі; наявність сімейних міфів «Ми – дружня сім'я», «Ми – ідеальна сім'я»; відсутність чітких кордонів. Такі особливості функціонування сім'ї зумовлюють відсутність проживання образи на рівні індивідуума, підкріплення цього почуття формуванням «образу ворога» у свідомості та передачею цього інтроєкту іншим членам сімейної системи.

Ключові слова: образа, кровна образа, переживання, сімейна система, трансгенераційна передача.

The article highlights the features of the resentment as an important component of the emotional and sensual sphere of the personality. Resentment is a person's feeling that arises in response to unjustly inflicted grievances on the part of another person. It is associated with a feeling of indignation at the offender and with the feeling of the self-pity. It belongs to people with difficult character and to some extent destructive, since its unresponsiveness affects the mental and somatic states of a person. At the same time, the experience of resentment is an integral part of the separation process and it instructs on sensitivity and emotionality of the individual. These aspects highlight the importance of this feeling in a person's life. Resentment can arise at the level of the individual subsystem and in the family system (blood resentment). It has been determined that a blood resentment arises in relations with relatives, but because of a number of reasons it cannot be experienced by a person independently and is passed on to relatives in the process of interaction. It is substantiated that blood resentment can be part of transgenerational transmission (a non-genetic form that conveys some information/experience from one family member to another). Most often, information about a situation that a person considers traumatic, unacceptable, but extremely important for himself or herself is unconsciously transmitted. The transmission of resentment within the family system is determined by a number of factors: inability to meet the actual need; prohibition of anger and demonstration of aggression in the family system; the presence of family myths "We are a friendly family", "We are an ideal family"; lack of clear boundaries. Such peculiarities of the functioning of the family cause the absence of resentment at the level of the individual, the reinforcement of this feeling by the formation of the "image of the enemy" in consciousness and the transfer of this introject to other members of the family system.

Key words: resentment, blood resentment, experiences, family system, transgenerational transmission.

Вступ. Почуття образи є предметом дослідження багатьох філософів та психологів, оскільки є важливим та невід'ємним компонентом чуттєвої сфери особистості. Крім того, останнім часом розгортається інтерес до вивчення емоцій та почуттів через розуміння їх неабиякого впливу на життєдіяльність особистості. Феномен образи був предметом уваги багатьох філософів (Ф. Ларошфуко, Б. Спіноза, Ф. Ніцше, М. Хайдеггер та ін.). У психології дослідження, присвячені вивченню образи й образливості, з'ясуванню їх структури та функцій, особливостям впливу на міжособистісну комунікацію, специфіці проведення психокорекційної роботи, представлені в роботах Н. Завацької, В. Демиденко, М. Миколайчук, Н. Корчакової, С. Кравченко, О. Кузнецової, О. Саннікової, Н. Свертілової, Ф. Перлза, О. Чепьолкіної та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість вчених визначають образу як емоційне переживання несправедливості в результаті невідповідності її очікувань і реальності у значущих стосунках. Переживання образи має місце, коли людина вважає, що незаслужено принижена, скривджена або постраждало її почуття гідності [5]. Провідними умовами для виникнення образи є наступні: наявність актуальних незадоволених в особистості потреб; очікування, що потреби має задовільнити близька людина; емоційна реакція у відповідь, яка включає переживання вразливості, приниження, жалю до себе та гніву до того, хто не задовольнив потребу.

Образа – це почуття, яке виникає в процесі онтогенезу особистості. У дитячому віці переживання цього почуття цілком виправдано: дитина очікує

від дорослого те, що про неї подбають та задовільнять усі потреби. Однак у процесі дорослішання дитина вчиться дедалі більше піклуватися про себе, а значить, меншою мірою покладатися на батьків; очікувати від них, що вони передбачуватимуть, чого вона потребує. Тому в дорослому віці переживання образ віддзеркалює інфантильну позицію людини, її небажання брати на себе відповідальність щодо задоволення власних потреб.

Образа виникає у важливих для людини стосунках поруч із тими, хто є значущим та цінним. Водночас через низку причин (страх втрати стосунків, неможливість вербалізувати переживання, нечутливість до власних переживань тощо) людина не може виявити цей комплекс емоцій у взаємодії з іншим. Відповідно вона залишається наодинці з ними, капсулюючи їх всередині себе. Ф. Перлз зазначав, що «образа – це психологічний еквівалент до болі стиснутої щелепи. Щільно стулений рот не може ні виплюнути, ні відкусити, ні прожувати, ні проковтнути – він нічого не може. Якщо ви ображені, ви не можете відпустити та забути, не можете дозволити цьому інциденту або людині відійти на задній план, також ви не можете активно це пережити» [8]. Таким чином, важливою характеристикою почуття образи є надзвичайно сильна її інтенсивність, поєднана з неможливістю це виявити у стосунках.

Почуття образи здебільшого властиво людині, яка є психологічно незрілою. Особистісна незрілість спричинює неможливість усвідомити та екологічного відреагувати накопичені емоційні переживання, які є складовими образи (злість, гнів, фрустрацію, жалість, співчуття, розчарування, страх, тривогу тощо). Можна виокремити три аспекти, які визначають особистісну незрілість людини й спричиняють виникнення почуття образи.

Когнітивний аспект віддзеркалює рівень мисленнєвих процесів та виявляється в нереалістичному сприйнятті світу, егоцентричній позиції, пануванні ірраціональних настанов та неадекватному образі Я особистості. Так, людина думає, що інші мають розуміти наявність у неї нереалізованих бажань та попри все їх задовольняти. Таким особам часто властива дихотомічність світосприйняття та катастрофізація того, що відбувається.

Афективний аспект виявляється у низькому порозі толерантності до фрустрацій, схильності до емоційних сплесків, низькому рівні усвідомленості й диференціації раціональної та емоційної сфер.

На *рівні поведінки* людина демонструє застосування неефективних стратегій реагування, серед яких найбільш розповсюдженими є конфліктність, та дистанціювання.

Оскільки образа є багатограним феноменом, то можна виокремити різні її види, залежно від джерел її виникнення, усвідомлення, тривалості та вияву назовні. Так, розрізняють образу усвідомлену та неусвідомлену; короткочасну та довготривалу; реальну та вигадану; та, яка викликає активні дії у відповідь або яка спричинює бездіяльність тощо. Також є образа, яка спрямована на себе, іншого або групу

осіб. У цьому контексті особливої уваги заслуговує образа, яка виникла в сімейній системі та передається з покоління в покоління (кровна образа).

Термін «кровна образа» у науковій психології відсутній. Однак у практиці не є поодинокими випадки, коли образа передається від одного покоління до іншого або кілька родичів одночасно ображаються на члена своєї сімейної системи. У таких ситуаціях має місце не індивідуальне проживання почуття образи, що є цілком природним для проживання всіх емоційних явищ, а швидше колективний процес, який охоплює одночасно кількох людей і може подовжуватися на невизначену кількість часу.

Мета статті – висвітлити феномен кровної образи в контексті її виникнення в сімейній системі; схарактеризувати й обґрунтувати чинники виникнення такого виду образи в сімейній взаємодії та описати механізм її передачі.

Виклад основного матеріалу. Кровна образа – це образа, що виникла у сімейній системі між родичами. Через певні причини, це почуття не могло бути пережите носієм цієї образи і, відповідно, воно залишається ніби закапсульованим у людини. Згодом, у процесі взаємодії з найближчим оточенням сімейної системи, непережита образа передається й іншим родичам, іноді з покоління до покоління.

Якщо говорити про механізми передачі (Як саме передається непережита почуття одного члена сім'ї іншим?), то тут доречно згадати про трансгенераційну передачу. У психології прийнято вважати, що трансгенераційна передача – це негенетична форма передачі від одного члена сім'ї до іншого деякого досвіду/інформації (М. Боуен, А. Шутценбергер, І. Бузормені-Надь, Е. Гранжон, А. Міґола). Ця передача може здійснюватися усвідомлено, коли один член сім'ї вголос розмірковує про це, сутність та зміст інформації є зрозумілими іншим учасникам комунікативного процесу. Наприклад, мама може при дитині згадувати, що батько погано вчинив, коли залишив їх. І, слухаючи розмови мами, дитина некритично вбирає цю інформацію, сприймаючи, що її батько «поганий, безсовісний егоїст». І згодом усередині цієї дитини накопичується і посилюється почуття образи до свого батька, яка має спільний корінь з образою її матері.

Також трансгенераційна передача може здійснюватися неусвідомлено. Найчастіше неусвідомлено передається інформація щодо події або ситуації, які кваліфікуються людиною, як травматичні, неприйнятні та ганебні. Водночас ці ситуації мають неабияке значення для людини. Відповідно ця інформація не може бути усвідомлена самою людиною в такому вигляді і, відповідно, вона спотворюється, трансформується, забираються значні моменти з контексту або самого повідомлення. У процесі взаємодії з іншими членами сім'ї людина неспроможна говорити відверто про цю подію (бо подія викликає безліч різних негативних почуттів), але й забути її теж не вдається. Внаслідок замовчування, у психіці формується свого роду «лакуна», яка передається з покоління до покоління й заповнюється уривками

інформації. Ця інформація, позбавлена можливості бути усвідомленою, опрацьованою через мову, закріплюється на несвідомому рівні та знаходить вихід у різних проявах. І тоді інші члени сім'ї, нащадки живуть усередині з цією чужою для них інформацією, пов'язаною зі складними емоційними переживаннями, і поводять себе відповідно до неї.

У контексті неусвідомленої трансгенераційної передачі почуття образи можна спостерігати безліч образ жінки на чоловіка, які в подальшому починає відчувати дитина у своєму житті. Дитина як частина сімейної системи та дуже близька до матері людина, несвідомо ідентифікується з цією непрощеною образою матері до батька і привносить її у своє життя. При цьому ця дитина не має права вибору, немає можливості відокремити думки й почуття матері від своїх. У такий спосіб вона приймає цю історію неусвідомлено. Стосунки дитини з батьком вже складаються з урахуванням присутності в них не особистої образи на батька, а образи жінки (матері) на чоловіка.

У контексті сімейної взаємодії можна виокремити низку чинників, які зумовлюють виникнення кровної образи.

1. У людини є потреба, але немає можливості її проговорити та задовольнити у межах сімейної системи. У загальному розумінні поняття потреба – це стан індивіда, зумовлений нуждою та необхідний для його існування й розвитку. Відповідно, потреби завжди виступають джерелом активності людини. Існує низка потреб, які здебільшого можуть бути задоволені саме в сімейній системі. Мова йде про потребу в любові, підтримці, близькості, піклуванні, безпеці, приналежності тощо. У випадку, якщо потреби не усвідомлюються та не вербалізуються, вони і не задовольняються, що й викликає появу напруження в людини. На чуттєвому рівні виникає образа, яка обумовлена дисонансом між наявністю в людини потреби та відсутністю готовності інших її задовольнити.

2. Заборона в сімейній системі на проживання злості та вияву агресії щодо своїх близьких. Зазвичай така заборона не озвучується прямо та однозначно у сім'ї. Швидше за все, мають місце завуальовані, непромовлені правила: «Злитися на близьких людей некрасиво!», «Агресія у стосунках неприпустима», «У нашій сім'ї панує любов й немає місця роздратуванню та злості». Дуже часто такі правила в сім'ї є достатньо ригідними й нівелюють будь-який вияв невдоволення, роздратування та агресії. У такому разі, якщо в людини з'являється потреба і вона її озвучує, а близька людина ніяк не реагує на демонстрацію цієї потреби, то, природним чином, невдоволення, що виникло, замовчується або не проживається взагалі. У результаті виникає наступний механізм: 1) у людини виникає потреба; 2) вона висловлюється іншому членові сім'ї; 3) інший жодним чином не реагує на цю потребу; 4) людина, яка озвучила потребу, не може/не має морального права відчувати роздратування/злість та проговорити їх; 5) людина, потреба якої залишилася незадоволеною, ображається; 6) виникає віддалення у стосунках із рідними. Якщо в сімейній системі виникає вели-

чезна кількість таких ситуацій і немає можливості відреагувати власні емоції поруч із близькою людиною – накопичена особиста образа може трансформуватися в кровну. Через трансгенераційну передачу ці непережиті почуття разом із видозміненою та спотвореною інформацією щодо ситуації перейдуть до інших членів сімейної системи, у тому числі й нащадків.

3. Наявність сімейних міфів «Ми – дружна сім'я», «Ми – ідеальна сім'я». Сімейні міфи – це вияв феномена сімейної самосвідомості, сімейної ідентичності; цілісне інтегроване уявлення членів сім'ї щодо сімейних цінностей, статусу сім'ї, стилю сімейного життя, сімейних ролей, норм і правил взаємодії. Провідною функцією «образу Ми» є регуляція поведінки членів сім'ї та узгодження їхніх позицій. Джерелом формування «образу сім'ї» є спільна діяльність та внутрішньосімейна комунікація.

У дисфункціональних сім'ях актуалізуються захисні механізми, які сприяють формуванню неадекватного «образу Ми». Неадекватний образ «Ми» – це узгоджені уявлення членів сім'ї про такий контекст існування, який не відповідає їхньому актуальному життєздійсненню. Такі міфи називають деструктивними, оскільки вони сприяють руйнуванню нормальної життєдіяльності сім'ї [3]. Деструктивні міфи перешкоджають розвитку індивідуальності кожного члена сім'ї. У результаті накопичується багато напруги через неможливість бути собою, висловлювати та реалізовувати свої потреби у сім'ї. Мета дисфункціонального міфу – закамфлювати конфлікти та незадоволені потреби членів сім'ї, сприяти згуртуванню шляхом вірування в ідеалізований образ «Ми», сховати від свідомості існуючі протиріччя. Наприклад, коли члени сім'ї кажуть: «Ми – дружна сім'я», це не завжди означає наявність дисфункціонального міфу. Якщо у презентації себе члени сім'ї озвучують: «Ми дуже дружна сім'я. Переважно ми ладнаємо між собою. Звичайно, бувають іноді сварки, непорозуміння, але ми таки знаходимо можливість обговорити ці протиріччя між собою та знайти спільне рішення». Тоді йдеться про певне реалістичне уявлення членів сім'ї про свою взаємодію і це свідчить про адекватний образ «Ми».

У сім'ях, де існує дисфункціональні міфи «Ми – дружна сім'я», «Ми ідеальна сім'я», найчастіше лунають такі тези: «Ми ніколи не сваримося. Ми завжди розуміємо одне одного з пів слова. Ми постійно дослухаємося до думки кожного члена нашої сім'ї. У нас в домі панує мир, любов та порозуміння. Ми всі дуже схожі, тому нам неважко бути разом». У таких сім'ях існує негласна заборона на відмінності, висловлювання своєї точки зору та відстоювання її. Відповідно, якщо не можна виявляти свою індивідуальність, то й неможливо висувати відкрито потреби. Відтак єдиним варіантом залишається такий: інші члени родини мають постійно здогадуватися про нагальні потреби один одного. Отже, якщо потреби не вдається реалізувати й сказати про це теж неможливо, оскільки панує ідея – «ми ж усі дружні і не сваримося», то неминуче накопичува-

тиметься образа. Поступово, з часом, індивідуальні непромовлені образи трансформуються у серйозну кровну образу, яка вже перебуває за межею ситуації та людини.

4. Відсутність чітких міжособистісних меж. Психологічна межа – це віртуальна границя між системою та оточуючим світом, яка постійно змінюється. У психологічних меж існує багато функцій – інтегративна, захисна, диференціація, функція акцентування та формування здатності до розрізнення. Серед окреслених функцій останні три покликані підкреслювати унікальність кожної людини в сімейній системі. Незважаючи на спільність у біологічному контексті, кожна особистість відрізняється від інших власними бажаннями, цілями, переживаннями, поведінкою тощо.

Якщо в сімейній системі психологічні кордони порушуються і стають дифузними, тоді практично немає різниці між рідними. Члени такої сім'ї психологічно залежні один від одного, оскільки в них дуже багато спільного і практично немає особистого, індивідуального. Відповідно, у подібних стосунках почуття однієї людини дуже швидко можуть викликати схожі переживання в іншій. Наприклад, образу однієї людини можуть підтримати декілька рідних, які переживатимуть це почуття образи як власне. Така недиференційованість на рівні сімейної системи призводить до зараження емоційними переживаннями та некритичного ставлення членів сім'ї до навколишньої дійсності.

Очевидно, формування кровної образи розгортається поетапно. Можемо припустити, що її виникнення та передача в межах сімейної системи відбувається так: на початку ланцюжка перебуває людина, яка відчуває образу на близьких. Ця індивідуальна образа через певні причини не може бути вербалізована в сімейній системі. Отже, вона приховується і напруга не може бути відреагована. Якщо у відносинах немає можливості виявити свої переживання, то поступово накопичені почуття та емоції сприяють формуванню образу ворога.

Спираючись на визначення С. Олексієнко та Л. Герман, можна зазначити, що образ ворога – це сформоване в індивідуальній свідомості стереотипне уявлення про будь-кого, що являє реальну або уявну загрозу цілісності та існуванню людини; засноване на упередженнях, установках і негативних ідентифікаціях та зберігається протягом тривалого часу. Ідентифікація іншого в якості ворога здійснюється на основі недиференційованого стійкого комплексу ставлень. Для того щоб образ індивіда в свідомості набув образу ворога, ця людина має шкодити, принижувати, ображати, виявляти агресію та ненависть. Саме таке ставлення зумовлює ідентифікацію іншого в якості ворога [4].

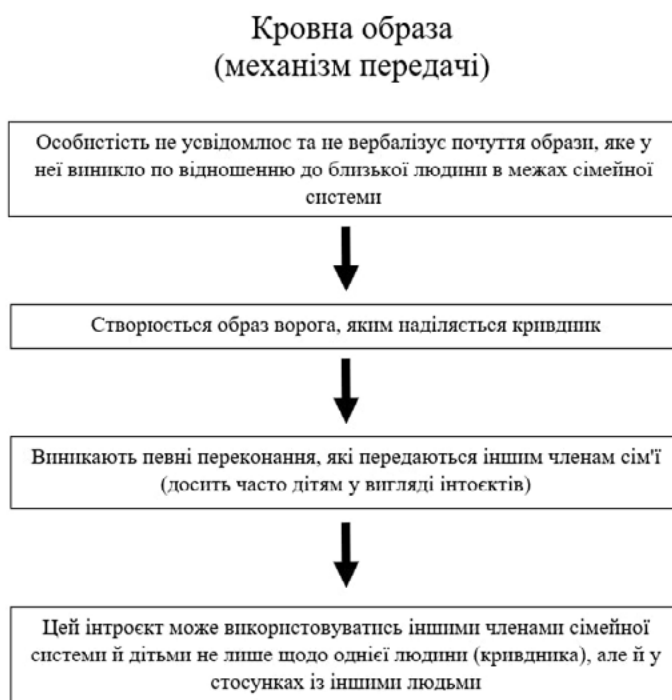


Рис. 1. Механізм формування та передачі почуття образи в межах сімейної системи (кровна образа)

Отже, невідреаговане почуття образи в сукупності з уявленнями людини щодо іншого спричинюють формування образу ворога. У подальшому відбувається таке когнітивне спотворення реальності, де кривдник наділяється негативними якостями, а всі його позитивні сторони не помічаються. Разом із цим образом ворога виникають деякі переконання, які підкріплюють у свідомості людини впевненість, що «ця людина погана», «з нею не варто продовжувати стосунки», «він не вартий того, щоб бути родичем» тощо. Ці переконання поступово знеособлюються, узагальнюються та набувають характеру настанов, які у процесі комунікації передаються й іншим членам сім'ї. Найчастіше найчутливіші до них бувають діти. Набуваючи таких інтроєктів у процесі взаємодії, людина може використовувати їх у своєму житті вже не тільки до члена сім'ї, але й у спілкуванні з іншими людьми. Схематично механізм передачі образи в сімейній системі зображено на рис 1.

Висновки. Почуття образи є важливим й багатограним феноменом емоційної сфери особистості. Здебільшого у наукових розвідках йдеться про індивідуальний аспект цього переживання. Водночас поза межами уваги залишається виникнення та передача почуття образи в межах сімейної системи (кровна образа). Виникнення кровної образи зумовлено низкою причин, серед яких найбільш вагомими є незрілість особистості та дисфункція сімейної системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Корчакова Н., Безлюдна В. Прощення як просоціальний феномен. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. №18. С. 5-17.
2. Кравчук С.Л. Схильність до прощення як предиктор зниження депресії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 2. С. 118–125.
3. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с.
4. Олексієнко С., Герман Л. Ворожість та образ ворога в сучасній психології. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 1. С. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua> (дата звернення 28.11.2023).
5. Свертілова Н.В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи : автореф. дис. ...канд. психол. н. : 19.00.01. Одеса, 2017. 22 с.
6. Granjon E. Transmission psychique et transferts en therapie familiale psychanalytique. *Gruppo*. 1989, 5. P. 47–58.
7. Mijolla A. Prehistoires de famille. Paris: PUF, 2004.
8. Perls, F.S. *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, California: Real People Press, 1969a; New York: Bantam Books, 1974.

Москвін І. О.

*магістр II курсу факультету історії та філософії
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

Поліщук Л. М.

*старший викладач кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини
та природничої освіти
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

Устянська О. В.,

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини
та природничої освіти
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС

FEATURES OF THE FUNCTIONING OF HUMAN PSYCHO-EMOTIONAL PROCESSES DURING EMERGENCIES SITUATION IN WARTIME

У статті розглянуто функціонування емоційних процесів у надзвичайних ситуаціях під час війни, для цього були використані новітні онлайн-енциклопедії, велика кількість словників та дослідження українських авторів. Досліджено основну проблематику сучасної теорії емоцій, розглянуто опитування щодо емоційних станів у статті Євченко І. М. «Емоційний стан українців під час російсько-української війни». Також було освітлено опитування щодо стресу українців і самовідчуття людини під час війни та надзвичайних ситуацій у Олійника Ю. О., Романіва А. С., Параняка Н. М. та Предко В. В і Сомової О.О. Було досліджено психоемоційні процеси в людському організмі, а також проаналізовано основні емоційні відчуття українців та наслідки постійних емоційних перенавантажень з метою виявити роль емоцій у житті людини під час війни й у надзвичайних ситуаціях. Визначено неоднозначність визначень емоцій, різницю між афектами, почуттями та настроями, виявлено роль емоцій під час надзвичайних ситуацій. На основі досліджень впливу надзвичайних ситуацій на людину також було виокремлено основні прояви емоцій під час знаходження у надзвичайних обставинах. Задля більш детального розгляду було взято за основу праці: Євченко І. М. «Емоційний стан українців під час російсько-української війни» (опитування людей щодо їх станів), Предко В. В., Сомової О.О. «Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців» та Савелюка Н. М. «Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства». Був проведений аналіз конкретних даних їхніх досліджень. Рекомендовано: під час загального воєнного часу відволікати себе творчістю, допомогою іншим, читанням книжок, займанням улюбленою справою, переглядом серіалів, соціальною взаємодією; під час надзвичайної ситуації поступово зменшувати емоційний вплив на організм через заспокоєння моторики, формування покрокового плану дій, створення соціального зв'язку, переміщення до безпечного місця та дотримання встановлених правил безпеки у надзвичайних ситуаціях.

Ключові слова: теорія емоцій, війна, почуття, надзвичайна ситуація, проблематика емоцій, стрес, статистика емоцій під час війни, поведінки під час війни, концепції емоцій, врегулювання емоцій.

The article reviews the functioning of emotional processes in emergency situations during the war. For this purpose were used the latest online encyclopedias, a large number of dictionaries and research by Ukrainian authors. The main problems of the modern theory of emotions were explored, the polls about emotional states was considered in the article "Emotional State of Ukrainians During the Russian-Ukrainian War" by I. M. Yevchenko. The polls about the stress of Ukrainians and human well-being during war and emergency situations were reviewed by Yu. O. Oliynyk, A. S. Romaniv, N. M. Paraniak and V. V. Predko and O.O. Somova. Psychoemotional processes in the human body were analyzed, and the main emotional feelings of Ukrainians and the consequences of constant emotional overload were analyzed in order to reveal the specific role of emotions in human life during war and emergency situations. The ambiguity of the definitions of emotions, the difference between affects, feelings and moods, the role of emotions during emergency situations was identified. Based on studies of the impact of emergency situations on a person, the main manifestations of emotions during emergency situations were also identified. For a more detailed review were used the work of I. M. Yevchenko "Emotional state of Ukrainians during the Russian-Ukrainian war" (polls about human emotional states), Predko V. V., Somova O.O. "The influence of war on changes in the level of stress and strategies for preserving vitality of Ukrainians" and N. M. Savelyuk "Experiencing stress in war conditions: the experience of Ukrainian students". An analysis of specific data from their research was complete. Recommended: during general wartime distract yourself with creativity, helping others, reading books, doing your favorite thing, watching TV series, social interaction; during an emergency situation, gradually reduce the emotional impact on the body by calming motor skills, forming a step-by-step action plan, creating a social connection, moving to a safe place and following the established safety rules in emergency situations.

Key words: theory of emotions, war, feelings, emergency situation, problems of emotions, stress, statistics of emotions during the war, behaviour during the war, emotion concepts, regulation of emotions.

Вступ. Емоції вже багато десятиліть є невіршеним питанням у дослідників, а з початком російсько-української війни багато питань починають по-новому досліджуватись з різних боків та з новою актуальністю. Воєнні дії та надзвичайні ситуації завжди занурюють нас у простір, який не є основою та нормою для існування сучасної людини, а саме тому нам доводиться зводити до іншого існування – у випадку війни, і до найвищого ступеня неординарної для себе поведінки – у випадку надзвичайних ситуацій. Окрім того, самі воєнні дії зазвичай стають причиною для створення ряду інших надзвичайних ситуацій, навіть незважаючи на те, що війна для сучасної людини сама по собі є виділенням з норми. Дослідження емоцій є величезною сферою питань без відповідей, а велика кількість найактуальніших питань філософії, соціології та психології стосовно емоцій ігнорується українськими дослідниками, але не через те, що вони їм не цікаві, а через те, що вони ще не стали настільки актуальними для нашого кола досліджень. Але саме зараз воєнні обставини в Україні спонукають до дослідження філософських проблем, соціальних взаємовідносин, психологічних та емоційних станів загалом, які не було можливості або причин освітлювати раніше. Саме емоційні стани лежать, у багатьох сенсах, у основі будь-яких пізнавальних процесів, як кажуть сучасні теоретики емоцій. Під час ненормальних і надзвичайних ситуацій, якими в нашому випадку і є війна, навіть незмінні процеси починають піддаватись трансформації. Під час війни можуть бути зруйновані різного роду вогнебезпечні об'єкти, хімічні заводи, атомні станції, дамби (як вже відбулося на території України) та інше, не говорячи вже про руйнування житлових будівель, цілих міст та громадських інфраструктур. Населення України, знаходячись під обстрілами та сфері небезпеки кожного дня, стовідсотково підпадає під майже будь-яке описання надзвичайних ситуацій, а отже, для нас дослідження в таких сферах буде актуальним через історико-політичні особливості нашого часу, частиною яких ми є, часткову світову необізнаність з деяких питань стосовно людини в контексті війни й надзвичайних ситуацій та актуальні дослідження емоцій, які не мають загальної концепції, класифікації, що вичерпно описали б, що таке емоції, визначили їхню природу та охарактеризували б процеси функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження емоцій та їх значення починається ще з античності й надалі розвивається весь час прогресу людини, але сучасна теорія емоцій враховує їх внесок лише опосередковано. Існує велика кількість дослідників двадцятого століття, серед них такі вчені: С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, П. Анохін, Л.С. Виготський. Але теоретична й практична база набагато більше, загалом вона будується сучасною західною традицією: К.Е. Ізард, Н.К. Дензін, С. Епштейн, Дж. Хіллман, К.Р. Шерер, К.Т. Стронгмен, В. Макдугал, М. Кабанак та інші. Всі вищенаведені дослідники є базисом основної сучасної теорії емоцій, українські ж дослідники,

що заявлені в даній роботі, становлять базис дослідження емоцій саме в надзвичайних ситуаціях під час війни. У своїй роботі ми будемо спиратись на публікації Євченко І. М., кандидата психологічних наук, працівника Київського національного торговельно-економічного університету, Предко В. В., Сомової О.О. – працівників Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Олійника Ю. О. – доцента кафедри гігієни та екології, Романіва А. С., Параняка Н. М. – доцентів кафедри цивільної безпеки, Германа Л. В. та Савелюка Н. М. Іншу основну інформацію надають психологічні та філософські словники й енциклопедії, зазначенні в списку джерел.

Мета: розглянути особливості функціонування психоемоційних процесів задля подальшого врегулювання поведінки людини в надзвичайних ситуаціях та воєнних обставинах.

Завдання: 1. Висвітлити проблематику емоцій. 2. Встановити конкретну роль емоцій людини під час війни й надзвичайних ситуацій. 3. Надати рекомендації щодо правильної поведінки при воєнній небезпеці та надзвичайних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Емоційні процеси впливають на людину набагато більше, ніж здається, вони причетні до формування особистості, характеру, впливають на процеси свідомості та пізнання, виявляється, що майже вся діяльність людини пов'язана з емоціями. Вони можуть виступати як певний фундамент, мотивація, причина діяльності, так і як результат та похідна. Звісно, особливості сприйняття небезпечних ситуацій, які створює війна, містять особливу емоційну складову, але яку саме?

Згідно з елементарним фізіологічним дослідженням, емоції врегульовуються та формуються в лімбичній системі, у якій наразі навіть не окреслені чіткі кордони. Лімбична система є сукупністю частин та структур мозку, що виконують багато функцій, серед яких і є формування емоцій, але навіть інші існуючі функції, згідно з теоретиками емоцій, все одно мають відношення до емоційних процесів. Емоції провокують особливу реакцію вегетативної нервової системи, що викликає велику кількість фізіологічних змін. Процеси, що виникають під час емоційного збудження, можуть змінювати міміку, швидкість реакції, рухів, поведінку загалом, тип та спосіб реакції, навіть спосіб мислення, адже когнітивні процеси тепер залучені до емоційних, але, може, їх взагалі не слід розрізняти?

Існує багато визначень емоцій, що не дозволяють цілісно їх розглянути, саме тому й не існує вичерпного терміну, оскільки поєднання фізіологічних, когнітивних, філософських та інших визначень та концепцій потребує, по-перше, одночасного вирішення всіх проблем, що створить вичерпний теоретичний базис, а на сьогодні це неможливо, а по-друге, новаторського оновлення інформації щодо фізіологічних та нейрокогнітивних положень сучасних досліджень. Слід зазначити, що будь-які дослідження зазвичай відрізняють поняття «емоція» від почуттів, афектів та настроїв.

Емоції відрізняються за класифікацією відносно до джерела, але за весь час дослідження сформувались: оціночна традиція, мотиваційна та когнітивна [8; 9]. Також було сформульовані біхевіористичні концепції, фізіологічні, філософські, феноменологічні, соціальні, когнітивні тощо, кожна з яких по-різному уявляє собі природу емоцій. Для біхевіористів емоції – це поведінка; феноменологічні – це феномен співвідношення якісної зміни світу навколо з реакцією внутрішнього сприйняття людини; фізіологічні ж розглядають емоцію як усвідомлення організмом внутрішніх змін; когнітивні – розглядають емоції як результат діяльності мозку тощо [8; 9].

Сучасна впливова та шанована в багатьох країнах “Internet Encyclopedia of Philosophy” дає, наприклад, таке визначення емоціям: “Emotion is one type of affect, other types being mood, temperament and sensation (for example, pain)” [8]. Емоції можна уявляти як стани та як процеси. В «Психологічному словнику» за редакцією В.І. Войтка: «Емоції – це психічні стани і процеси людини і тварини, у яких реалізуються їх ситуативні переживання. Емоції виступають також і як властивості людини, оскільки в них виявляється

позитивне або негативне становлення індивіда до певних об’єктів, сфер діяльності, до інших людей, до самого себе» [5, с. 52]. А згідно з «Енциклопедією Гейла», емоції визначаються так: “A reaction, both psychological and physical, subjectively experienced as strong feelings, many of which prepare the body for immediate action.” [10, с. 218]. Ще один погляд, який можна знайти в «Українському психологічному словнику», має в одному визначенні одразу філософську, психологічну та когнітивну концепцію. Там емоції уявляються одразу як психічні стани, у яких саме й реалізується переживання, вони й виражають оціночне ставлення до умов та обставин [7, с. 96]. Тепер, коли основна пропедевтика до нарисів проблематики теорії емоцій була проведена, і, як ми бачимо, складно надати чітке визначення емоціям, ми можемо поглиблюватись до особливостей емоційних проявів під час надзвичайних ситуацій та воєнного часу.

Коли людина оцінює можливу для себе небезпеку, то підвищується тиск, серце б’ється частіше, у кров потрапляє адреналін, іноді норарденалін, позитивні емоції втрачають домінацію над іншими, можуть почати тремтіть руки, тобто виникатимуть

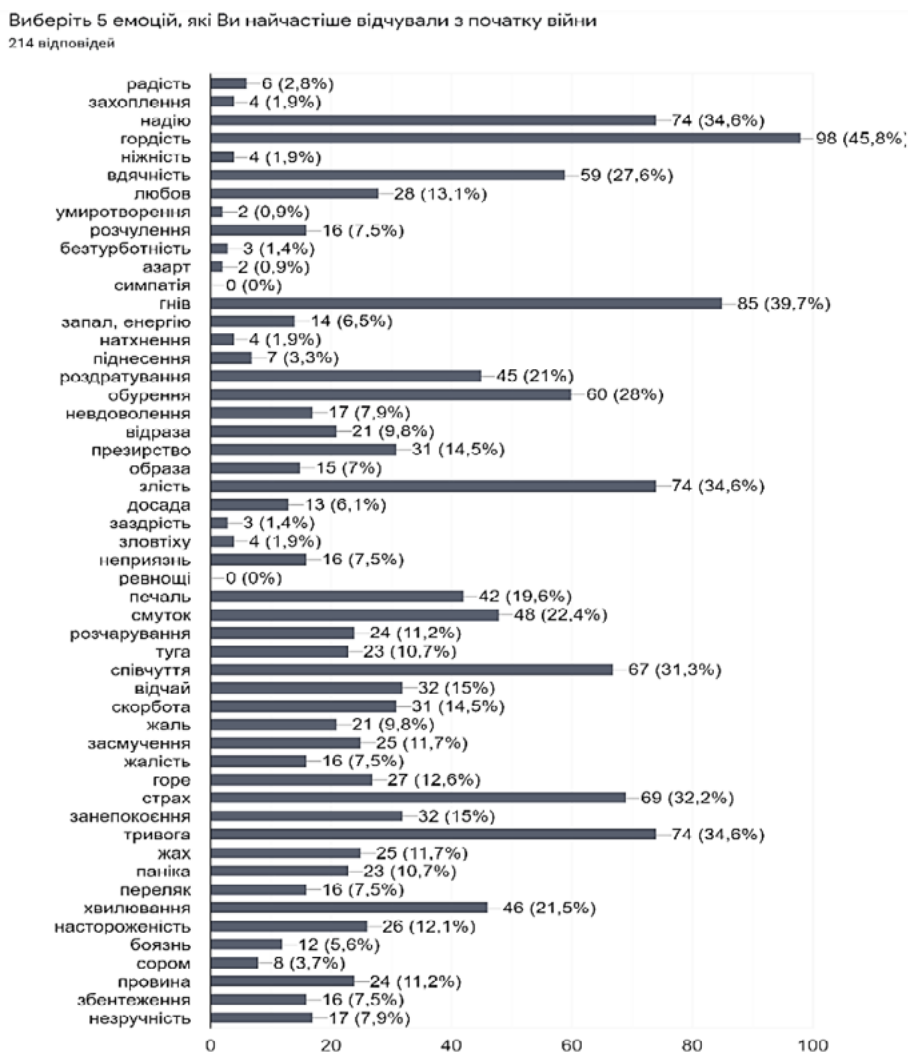


Рис. 1. Емоції, які переважали в опитуваних від початку російсько-української війни [2, с. 47]

будь-які прояви сильного стресу. Під час гострих стресових ситуацій можна відзначити наступні реакції [1, с. 140]: психічний ступор, який характеризується загальмованістю моторики або їх відсутністю, такі стани не змінюються навіть під час смертельної небезпеки, виникає параліч, тотальна неспроможність реагувати; психомоторне збудження – протилежний стан до попереднього, може характеризуватись наявністю надмірних хаотичних рухів та поведінки; порушення відчуття часу та простору; часткову втрату чутливості; шок; істеричні психози.

Під час надзвичайних ситуацій можна виділити такі емоції: страх і тривога, паніка, роздратування і гнів, сум, жаль або горе, полегшення, вдячність і надію. Сучасна теорія емоцій допомагає нам зрозуміти складну взаємодію емоцій, індивідуальних та групових реакцій, культурних впливів та довгострокових психологічних наслідків у контексті війни. Вивчаючи ці аспекти, ми можемо розробляти кращі стратегії для надання підтримки психічного здоров'я та кризового врегулювання емоцій.

Євченко І. М., кандидат психологічних наук, у своїй статті «Емоційний стан українців під час російсько-української війни» проводить дослідження емоцій людини, де ми й можемо більш ретельно прослідити підтвердження вищенаведеної класифікації (рис. 1) [2, с. 47].

Превалюють переважно саме негативні емоції, позитивним віддається лише невеликий відсоток. Можна побачити, що респонденти відчувають гор-

дість та гнів більше, ніж інші емоції, наступними статистика виокремлює надію, злість та тривогу.

Війна та викликаний стрес для людини загалом мають серйозні наслідки: «1. Травмувальні – в результаті переживання екстремальних ситуацій, що супроводжують бойові дії. 2. Соціально-стресові – фонові переживання особистості призводять до накопичення напруження, тривожних станів, не дозволяють людині розслабитися, виснажують, провокують психічні розлади. 3. Внутрішні конфліктні процеси, які актуалізуються під впливом війни та утворюють «внутрішню складність» життєвого світу особистості» [3, с. 175]. Негативно змінюються фізіологічні, психологічні стани людини, pojawiaються проблеми з апетитом, травною системою, увагою та пам'яттю, сном, можуть викликати психологічні розлади тощо [4, с. 95].

Фізіологічні симптоми відбуваються в респондентів частіше, ніж все інше. Ми можемо спостерігати проблеми зі сном, швидку втомлюваність, проблеми з апетитом та інше (рис. 2). А ось, на думку Савелюка Н.М., ті ж органічні процеси організму стали найменш вираженими [6, с. 149].

Задля гальмування прямого впливу емоцій на стани людини **рекомендовано**: відволікатись, створюючи комфортну обстановку для власного існування, читати книжки, займатись улюбленою справою, соціально взаємодіяти, допоможе перегляд серіалів, навчання, фізична праця, творчість тощо [4, с. 97]. Реакція, наприклад, на страх, що зазвичай

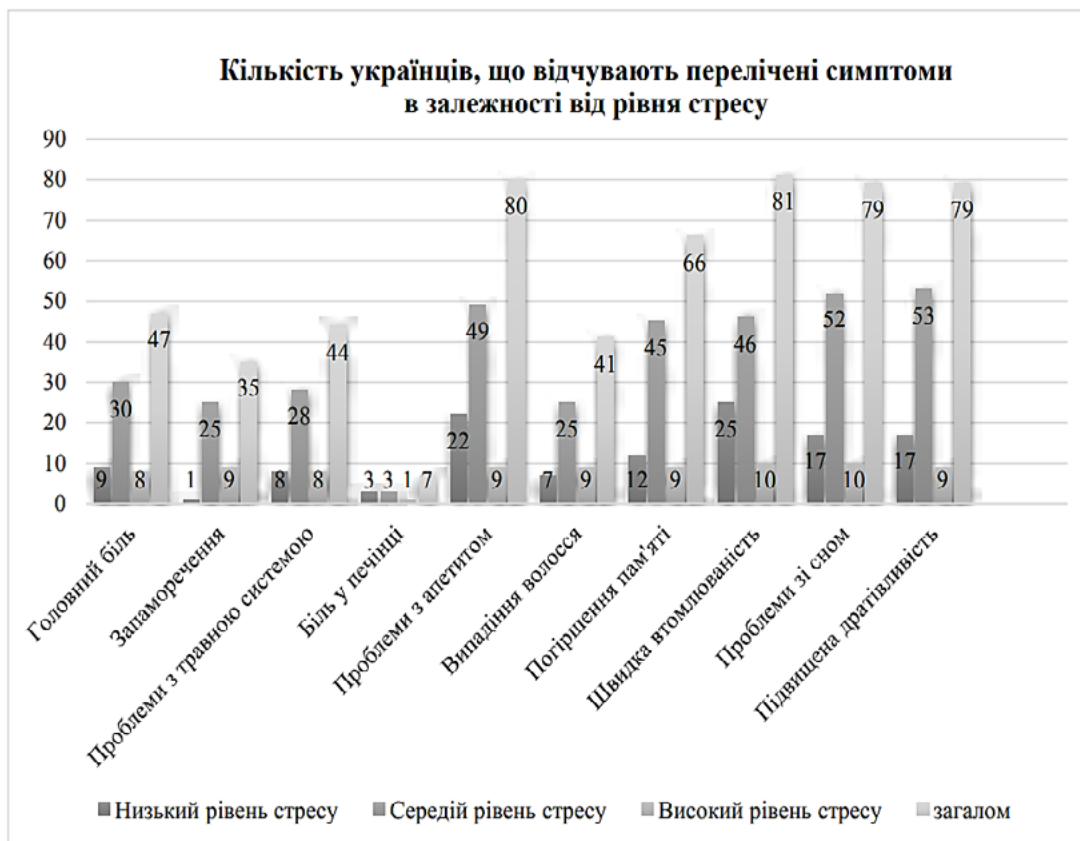


Рис. 2. Відсоток українців, що відчувають перелічені симптоми залежно від рівня стресу [4, с. 95]

викликає війна та надзвичайні ситуації, буде така: у крові людини зростає рівень глюкози, виділяється гормон страху та стресу – кортизол, який формується корою наднирників, знижується більший поріг, дихання стає частішим, збільшується частота серцевих скорочень, посилюється кровопостачання до м'язових структур, підвищується швидкість реакції, розширюються зіниці, зір стає «тунельним», тобто людина бачить лише те, що прямо перед нею, та зосереджується тільки на небезпеці. Саме емоції в обставинах такого роду можуть зіграти як позитивну, так і негативну роль.

Необхідність рекомендацій щодо емоційної проблематики в контексті війни є важливою складовою роботи психологів у такий час [1, с. 48]. Саме тому **рекомендації щодо поведінки під час надзвичайних ситуацій у воєнний час** будуть наступними: з самого початку не допускайте хаотичного мислення, зосередьтесь на вашому майбутньому покроковому порядку дій, якщо такого плану немає – зосередьтесь на тому, щоб його сформулювати (нервозність підвищує тиск та швидкість серцебиття – цього допускати небажано, особливо в разі кровотечі); ретельно дотримуйтесь встановлених правил надзвичайних ситуацій, якщо такі існують; вгамуйте фізіологічні та моторні прояви, краще робити все спокійно та зосереджуватись на власному глибокому диханні; питайте в себе ординарні питання на кшталт «який сьогодні день?», що повернуть розумову діяльність до спокою, нададуть їй ціль; перейдіть до найближчого безпечного місця, залежно від надзвичайної ситуації, з якою довелось стикнутись; якщо поряд є незнайомі люди, яким необхідна допомога – надайте їй, це створить соціальний зв'язок, який виконуватиме заспокійливу функцію, надавайте допомогу без створення сильного емоційного зв'язку з постраждалими, питайте лише про важливе, комунікація полегшує та заспокоює, спробуйте запитати ім'я людини, встановити рівень свідомості питаннями «який сьогодні день тижня?», «як вас звати?» тощо, та надати психологічну допомогу в разі необхідності. Надзвичайні ситуації, викликані війною, завжди занурюють людину в ряд станів та стресів, обумовлених емоціями, що демонструє силу концептуального зв'язку емоцій і надзвичайних ситуацій. Саме війна та надзвичайні ситуації викликають гострі емоційні переживання, що здаються несумісними ситуаціями з життям, але за умов виконання рекомендацій та подолання стресу – емоційні стани можуть прийти до певної контрольованої норми. Слід завжди пам'ятати, що **будь-який прояв емоцій є нормальною реакцією на ненормальні обставини**.

Висновки. Було розглянуто психоемоційні особливості функціонування емоційних процесів задля подальшого врегулювання поведінки людини в надзвичайних ситуаціях та воєнних обставинах.

Для того щоб досягнути мети та мати спробу правильно регулювати поведінку людини під час надзвичайних ситуацій та воєнних обставин, були виконані зазначені завдання:

1. Ми висвітлили термінологічне розрізнення визначень емоцій, різний погляд традицій розгляду – мотиваційної, оціночної та когнітивної, та розходження між концепціями – феноменологічною, фізіологічною, когнітивною, біхевіористичною. Кожна з концепцій та традицій по-різному бачить природу виникнення емоцій, розглядає емоції як об'єкт дослідження.

2. Емоції займають неймовірно важливу роль під час надзвичайних ситуацій та воєнних дій, вони можуть стати як позитивним ефектом у критичній ситуації, так і негативним, адже вони необхідним чином виникають у вигляді реакції під час загрози для життя, що спричинена воєнними обставинами або надзвичайними ситуаціями. Через емоційні переживання людина може потрапити під вплив депресивних станів, гострих стресів, надмірного збудження нервової системи, мати проблеми зі сном та апетитом, втрачати ясність пам'яті, мати підвищену дратівливість та відчуття гніву – це неминучі та нормальні реакції на воєнні дії, але з ними може впоратись лише виконуючи надані рекомендації щодо врегулювання емоційних станів людини.

3. Правильну поведінку під час надзвичайних ситуацій та воєнних обставин важко визначити, але слід спиратись на можливість заспокоєння емоційних процесів через врегулювання моторних, фізіологічних, когнітивних та загалом психологічних реакцій, саме такі дії допоможуть тримати організм під певним контролем: зосередитись на правильному та покроковому порядку дій, слідкувати за власним глибоким диханням (кисень допомагає тримати стан у тонусі), діяти повільно та спокійно (у випадку, якщо немає загрози для життя), надавати допомогу постраждалим без створення емоційного зв'язку. Регуляцію гострих емоційних реакцій під час воєнного часу в загальному сенсі слід робити за рахунок певних заспокійливих дій, які допоможуть заспокоїтись: читання книжок, постійна соціальна взаємодія, допомога один одному, перегляд серіалів, навчання, фізична праця та особливо творчість.

Контроль емоцій під час надзвичайної ситуації має велике значення для прийняття раціональних рішень, забезпечення особистої безпеки та сприяння ефективним заходам реагування. Важливо визнати, що емоції під час надзвичайних ситуацій дуже індивідуальні. Емоції є важливою, невиключною складовою життя людини, але якщо справа доходить до надзвичайних ситуацій та воєнних дій, то ми стикаємось з протиріччям – необхідно залишити емоції та розмірковувати незалежно, що і є одною з основних невирішених філософських та психологічних проблем серед дослідження емоцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Герман Л. В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму*, 2022. № 139. С. 139–141.
2. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*. 2022. С. 45–49.
3. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. № 37. С. 174–179.
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 72, Т. 33. С. 89–98.
5. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 214 с.
6. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.
7. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
8. Emotion. Internet Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://iep.utm.edu/theories-of-emotion/> (дата звернення: 08.09.2023)
9. Emotion. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/#EarlFeelTradEmotFeel> (дата звернення: 27.08.2023).
10. Gale Encyclopedia of Psychology /by redaction Bonnie B. Strickland. Gale, 2000. 720 с.

Остапенко І. В.*кандидат психологічних наук,
завідувач лабораторії психології політичної поведінки молоді
Інституту соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України***Соснюк О. П.***кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ПСИХОСЕМАНТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА УЯВЛЕНЬ ПРО МАЙБУТНЄ МОЛОДІ РІЗНИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

PSYCHOSEMANTIC RESEARCH OF NATIONAL IDENTIFICATION AND VISION OF THE FUTURE OF THE UKRAINIAN YOUTH FROM DIFFERENT REGIONS

У статті представлені результати психосемантичного дослідження національної ідентифікації та проектування майбутнього учнівської та студентської молоді різних регіонів України. Національна ідентифікація розглядається як усвідомлення приналежності до політичної нації – спільноти, що має свій досвід державності, традиції, міфи і символи, спільні цінності і очікування щодо майбутнього. За результатами дослідження встановлено, що молодь усіх регіонів вірить у щасливе майбутнє України, покладається переважно на себе у створенні власного майбутнього та бачить перспективи будувати його у власній країні. Крім того, відчуває відповідальність за збереження територіальної цілісності держави. Майже усі респонденти пишаються приналежністю до української нації. Образ України та українця досить сильно міфологізований в зв'язку із війною. Присутні нереалістичні очікування щасливого та безхмарного післявоєнного майбутнього, що можуть бути елементом самопідтримки як певного психологічного ресурсу. Встановлено статистично значущі відмінності між молоддю різних регіонів України за показниками самостійності у виборі майбутньої професії, налаштованості щодо освіти (бажання вчитися за кордоном, необхідність російської мови в освіті), готовності до територіальних поступок, покладання тільки на себе у створенні майбутнього та уявленнях про консолідуючі чинники української нації. Визначено п'ять факторів, що описують особливості національної ідентичності та уявлень про майбутнє учнівської та студентської молоді: «Спільні цінності і майбутнє України та її громадян», «Готовність до поступок», «Готовність до виїзду за кордон», «Патерналізм щодо зовнішньої допомоги» та «Залежність від соціального оточення». Перший фактор описує надії на майбутнє і чинники єдності українців, а також сподівання на достойне життя в рідній країні. Натомість інші чотири фактори описують ризики та загрози національної ідентифікації молоді.

Ключові слова: національна ідентифікація, учнівська та студентська молодь, проектування майбутнього, психосемантичне дослідження, регіональні відмінності.

The article presents the results of a psychosemantic research of national identification and vision of the future of school and student youth in different regions of Ukraine. National identification is considered as awareness of belonging to a political nation – a community that has its own experience of statehood, traditions, myths and symbols, common values and expectations for the future. According to the results of the study, it was established that the youth of all regions believe in a happy future for Ukraine, rely mainly on themselves to create their own future and see prospects for building it in their own country. In addition, they feel responsible for preserving the territorial integrity of the state. Almost all respondents are proud of belonging to the Ukrainian nation. The image of Ukraine and the Ukrainian is quite strongly mythologized in connection with the war. There are some unrealistic expectations of a happy and cloudless post-war future, which can be an element of self-support as a certain psychological resource. Statistically significant differences were established between the youth of different regions of Ukraine in terms of independence in choosing a future profession, attitudes towards education (desire to study abroad, the need for the Russian language in education), readiness for territorial concessions, reliance only on oneself in creating the future, and ideas about consolidating factors of the Ukrainian nation. Five factors describing the peculiarities of national identity and ideas about the future of pupils and student youth were identified: "Common values and the future of Ukraine and its citizens", "Readiness to make concessions", "Readiness to go abroad", "Paternalism regarding foreign aid" and "Dependence on the social environment". The first factor describes hopes for the future and factors of Ukrainian unity, as well as hopes for a decent life in their native country. Instead, the other four factors describe the risks and threats to youth national identification.

Key words: national identification, school and student youth, projecting the future, psychosemantic research, regional differences.

Вступ. Проблеми національної ідентифікації молоді постійно привертають увагу науковців, які намагаються досліджувати змістові та динамічні аспекти цього процесу. В умовах воєнного часу всебічне вивчення цих проблем набуває особливої актуальності, адже саме зараз під впливом зовнішньої загрози відбувається глибока трансформація уявлень

громадян України про себе як представників політичної нації. Багато українців, переважно молодих, почали масово переходити на українську мову, цікавитися історією країни, активно використовувати та демонструвати національну символіку, хоча раніше не надавали значення приналежності до української політичної нації. Зазначені зміни потребують

свого ретельного вивчення, що розширить можливості практиків для вирішення прикладних проблем в сфері освіти та виховання, соціальної та інформаційної політики, мистецтва та культури.

Національну ідентифікацію ми розглядаємо як усвідомлення приналежності до політичної нації – спільноти, що має свій досвід державності, традиції, міфи і символіку, спільні цінності і очікування щодо майбутнього [1]. Отже, дослідження спільних очікувань щодо майбутнього є невід’ємною частиною дослідження національної ідентифікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування національної ідентичності може відбуватись в різний спосіб. Представники дискурсивно-історичного підходу – Р. Водак, Р. де Сілья, М. Рейсіглу та К. Лібхарт – стверджують, що національна ідентичність може формуватись як пасивно (коли держава формує всеохоплюючий контекст нашого існування, створюючи соціальні інститути, засоби масової інформації, провадячи мовну політику), так і активно (коли впливові національні лідери, що є джерелом влади, цілеспрямовано впливають на націю) [7]. На думку Е. Холла, дискурсивне конструювання націй і національної ідентичності завжди йде нога в ногу з конструюванням комплексу відмінних, унікальних рис [6]. Таким чином, у процесі національної ідентифікації одночасно закладаються основи формування ідентичності, яка містить змістові компоненти загальнонаціонального та регіонального дискурсу.

Якщо охарактеризувати образ майбутнього молоді, то в ньому можна виокремити афективні, когнітивні та поведінкові компоненти. До афективних компонентів можна віднести: 1) значущість власного майбутнього; 2) загальну позитивну чи негативну оцінку власного майбутнього; 3) оцінку окремих соціальних процесів та явищ, що впливають на власне майбутнє; 4) позитивну чи негативну оцінку власних зусиль щодо реалізації своїх цілей.

До когнітивних компонентів, на наш погляд, відносяться уявлення 1) про власне майбутнє, 2) про соціальні процеси та явища, які можуть вплинути на власне майбутнє, 3) про силу та характер впливу майбутнього групи на її членів, 4) про передбачуваність власного майбутнього 5) про керованість майбутнього, здатність вплинути на своє майбутнє.

До поведінкових компонентів можна віднести: 1) готовність до конкретних дій для здійснення образу кращого майбутнього, для реалізації власних цілей та сподівань; 2) готовність обговорювати колективне майбутнє один з одним та з представниками інших груп; 3) групові переваги щодо тих чи інших способів прогнозування колективного майбутнього; 4) способи впливу на своє майбутнє, яким надається перевага.

Мета статті полягає у висвітленні результатів психосемантичного дослідження особливостей національної ідентифікації та проектування майбутнього учнівської та студентської молоді різних регіонів України.

Виклад основного матеріалу. Програма емпіричного дослідження національної ідентифікації молоді у проектуванні майбутнього, що проводи-

лося в 2022–2023 роках, включає в себе 3 послідовні етапи. В процесі дослідження на різних етапах нами використовувались наступні методи та методики: глибинні інтерв’ю та проєктивна методика «Географія візуальних образів» – для виявлення параметрів оцінювання образу майбутнього молоді та показників національної ідентичності; методика «Хто Я?» – для виявлення змістовних характеристик ідентичності: насамперед когнітивних, а також ціннісно-мотиваційних, афективних, поведінкових (1 етап); семантичний диференціал для виявлення регіональних особливостей національної ідентифікації молоді в проєктуванні майбутнього (2 етап); фокус-групові дослідження для виявлення типових життєвих сценаріїв та уточнення результатів кількісного етапу дослідження (3 етап).

Дослідження проводилося в 2022–2023 роках.

Результати дослідження з допомогою методики колажів та методики «Хто Я?» були представлені в наших попередніх публікаціях [2; 3].

За результатами глибинних інтерв’ю, колажів та теоретичного аналізу на першому етапі дослідження нами було визначено наступні параметри оцінювання образу майбутнього молоді: ідеалістичний-реалістичний; суб’єктний-зовнішньо залежний; інтернальний-екстернальний; сутнісний-поверховий; стереотипний-креативний; індивідуальний-колективний; еkleктичний-цілісний.

Також було виокремлено показники національної ідентичності в образах майбутнього молоді: сприймання національних та культурних символів; усвідомлення своєї приналежності до держави; переживання, пов’язані з усвідомленням приналежності до української політичної нації; спільні цінності і очікування щодо майбутнього; ставлення до мови; уявлення про територіальні межі держави; розуміння історії; геополітичне спрямування; розуміння національної єдності [2;5].

Ці показники були використані для конструювання психосемантичного опитувальника, з допомогою якого на другому етапі дослідження було опитано 795 респондентів.

У дослідженні взяли участь учні та студенти закладів вищої та середньої освіти, розташованих в центральному, західному, східному, південному та північному регіонах, які навчаються за програмами гуманітарного та природничого профілю підготовки, віком від 16 до 35 років. З них 51 досліджуваній отримав тимчасовий прихисток за кордоном, але всі вони продовжують вчитися в Україні. Всього до опитувальника увійшли 16 тверджень.

За результатами дослідження встановлено, що молодь усіх регіонів вірить у щасливе майбутнє України, покладається переважно на себе у створенні власного майбутнього та бачить перспективи будувати його у власній країні. Крім того, відчуває відповідальність за збереження територіальної цілісності держави. Майже усі респонденти пишуться приналежністю до української нації. Образ України та українця досить сильно міфологізований в зв’язку із війною. Присутні нереалістичні очікування післявоєнного майбутнього, що можуть пояснюватися

певною незрілістю та відсутністю життєвого досвіду. Але, за результатами проведених на попередньому етапі глибинних інтерв'ю, це може бути також елементом самопідтримки як певного психологічного ресурсу. Загалом міжрегіональні відмінності не такі значні, як були до початку вторгнення РФ. Вже немає таких питань, відповіді на які були б «маркером» регіональних відмінностей (питання російської мови, історичної пам'яті і т. ін.) та більше не поділяють громадян України, а, навпаки, їх об'єднують в прагненні відмежуватися від Росії. До прикладу, зараз 90,7% респондентів не вважають за потрібне надавати можливість навчатися російською мовою в Україні. Майже усі респонденти проти територіальних поступок заради миру [4].

Разом з тим, отримано значущі відмінності, підтверджені критерієм Краскела–Уолліса, за показниками самостійності у виборі майбутньої професії – молодь сходу більше покладається на батьків, ніж молодь заходу ($H=0,009$, $p \leq 0,05$) та центру ($H=0,000$, $p \leq 0,05$).

Молодь центрального регіону більше налаштована вчитися за кордоном, ніж молодь сходу ($H=0,001$, $p \leq 0,05$) та більше проти російської мови в освіті, ніж молодь сходу ($H=0,001$, $p \leq 0,05$). Також є значущі відмінності між молоддю заходу та сходу ($H=0,000$, $p \leq 0,05$), заходу та півночі ($H=0,000$, $p \leq 0,05$) та центру і півночі ($H=0,043$, $p \leq 0,05$) щодо

ставлення до російської мови в освіті. Молодь центру та заходу більше проти російської мови в освіті, ніж молодь сходу та півночі.

Хоча загалом всі досліджувані вірять в те, що після перемоги Україна стане однією з найбагатших та найвпливовіших країн світу, все ж молодь центру та заходу в це вірить трохи менше, а молодь сходу – найбільше (центр-схід ($H=0,000$, $p \leq 0,05$), захід-схід ($H=0,030$, $p \leq 0,05$)).

Молодь центральних регіонів менше схильна підтримувати тезу, що «спільні цінності, культура та історія більше об'єднують українців, ніж ненависть до ворогів», порівняно з мешканцями східних ($H=0,000$, $p \leq 0,05$) та західних ($H=0,015$, $p \leq 0,05$) регіонів. Також молодь центру менше схильна думати, що майбутнє залежить тільки від них, ніж молодь сходу ($H=0,000$, $p \leq 0,05$). Встановлено статистично значущі достовірні відмінності між мешканцями сходу та заходу щодо готовності до територіальних поступок – молодь заходу більш непоступлива щодо цього ($H=0,028$, $p \leq 0,05$) [4].

Аналіз результатів дослідження, отриманих за семантичним диференціалом, дозволив визначити такі фактори національної ідентичності та уявлень про майбутнє учнівської та студентської молоді: «Спільні цінності і майбутнє України та її громадян», «Готовність до поступок», «Готовність до виїзду за кордон», «Патерналізм щодо зовнішньої допо-

Таблиця 1

Факторна структура національної ідентичності молоді та їх уявлень про майбутнє

Фактор 1. «Спільні цінності і майбутнє України та її громадян»	
Після перемоги Україна буде однією з найбагатших і найвпливовіших країн світу	0,705
Я маю всі підстави для оптимістичного бачення свого майбутнього в Україні	0,662
Спільні цінності, культура й історія більше об'єднують українців, ніж ненависть до ворогів	0,619
Я збираюся отримати вищу освіту в Україні, бо в нас вона якісна	0,584
Моє майбутнє залежить тільки від мене	0,548
Батьки подбали про моє щасливе забезпечене майбутнє	0,547
% описаної дисперсії	20,2%
Фактор 2. «Готовність до поступок»	
Я вважаю, що заради миру і збереження життів українців можна поступитися територією	0,777
Я вважаю, що в Україні має бути можливість отримати вищу освіту російською мовою, бо для багатьох людей вона є рідною	0,679
Я відчуваю відповідальність за збереження незалежності та територіальної цілісності нашої держави	-0,600
% описаної дисперсії	11,5%
Фактор 3. «Готовність до виїзду за кордон»	
Я хотів би (хотіла б) навчатися за кордоном	0,810
Якщо я не матиму гідних умов для життя в Україні, поїду за кордон	0,790
% описаної дисперсії	9,2%
Фактор 4. «Патерналізм щодо зовнішньої допомоги»	
Повоєнне відновлення України повинно здійснюватися за гроші США та Євросоюзу	0,816
Захід зобов'язаний надавати нам зброю і гроші, бо ми воюємо за них	0,787
% описаної дисперсії	8,4%
Фактор 5. «Залежність від соціального оточення»	
Рішення про те, де мені вчитися, приймають мої батьки, оскільки вони краще знають, що більш перспективно	0,760
Я засуджую людей, які тікають від війни за кордон	0,618
% описаної дисперсії	6,8%

моги» та «Залежність від соціального оточення». При цьому, загальний відсоток описаної дисперсії дорівнює 56,2% (табл. 1).

Фактор 1. «Спільні цінності і майбутнє України та її громадян» (дисперсія 20,2%). Даний фактор включає наступні твердження: після перемоги Україна буде однією з найбагатших і найвпливовіших країн світу (0,705); я маю всі підстави для оптимістичного бачення свого майбутнього в Україні (0,662), спільні цінності, культура та історія більше об'єднують українців, ніж ненависть до ворогів (0,619); я збираюся отримати вищу освіту в Україні, бо в нас вона якісна (0,584); моє майбутнє залежить тільки від мене (0,548); батьки подбали про моє щасливе забезпечене майбутнє (0,547). На цей фактор припадає найбільший відсоток розподіленої дисперсії, що дозволяє розглядати його як найсуттєвіший для опису уявлень молоді про майбутнє України та своє власне.

Фактор 2. «Готовність до поступок» (дисперсія 11,5%). До структури факторного навантаження увійшли такі твердження: я вважаю, що заради миру і збереження життів українців можна поступитися територією (0,777); я вважаю, що в Україні має бути можливість отримати вищу освіту російською мовою, бо для багатьох людей вона є рідною (0,679); я відчуваю відповідальність за збереження незалежності та територіальної цілісності нашої держави (-0,600).

Фактор 3. «Готовність до виїзду за кордон» (дисперсія 9,2%). До факторного навантаження увійшли два твердження: я хотів би (хотіла б) навчатися за кордоном (0,810), якщо я не матиму гідних умов для життя в Україні, поїду за кордон (0,790).

Фактор 4. «Патерналізм щодо зовнішньої допомоги» (дисперсія 8,4%). До навантаження цього фактору увійшли два твердження: повоєнне відновлення України повинно здійснюватися за гроші США та Євросоюзу (0,816); захід зобов'язаний надавати нам зброю і гроші, бо ми воюємо за них (0,787).

Фактор 5. «Залежність від соціального оточення» (дисперсія 6,8%). До факторного навантаження теж увійшли два твердження: рішення про те, де мені вчитися, приймають мої батьки, оскільки вони краще знають, що більш перспективно (0,760); я засуджую людей, які тікають від війни за кордон (0,618).

Узагальнюючи результати факторного аналізу, можна відзначити, що перший фактор описує надії молоді на майбутнє, чинники єдності українців, а також сподівання на достойне життя в рідній країні. Натомість інші чотири фактори пов'язані з описом ризиків та загроз національної ідентифікації молоді – готовність до територіальних поступок корелює з важливістю російської мови в освіті і неготовністю нести відповідальність за незалежність і територіальну цілісність держави (фактор 2),

бажання переїхати за кордон на навчання або при відсутності гідних умов для життя (фактор 3), переконання, що нам всі винні гроші та зброю замість настанови розраховувати на власні сили (фактор 4), залежність в своїх оцінках та судженнях від соціального оточення, медіазалежність (фактор 5).

Висновки. В емпіричному дослідженні визначено психосемантичні особливості національної ідентифікації та уявлень про майбутнє учнівської та студентської молоді різних регіонів України.

1. Встановлено, що молодь усіх регіонів вірить у щасливе майбутнє України, покладається переважно на себе у створенні власного майбутнього та бачить перспективи будувати його у власній країні. Крім того, відчуває відповідальність за збереження територіальної цілісності держави.

2. Визначено, що образ України та українця сильно міфологізований в зв'язку із війною. В уявленнях молоді присутні нереалістичні очікування післявоєнного майбутнього, що можуть пояснюватися певною незрілістю та відсутністю життєвого досвіду. Але, за результатами глибинних інтерв'ю, проведених на попередньому етапі, це також може бути елементом самопідтримки як певного психологічного ресурсу, який молоді люди актуалізують у воєнний час.

3. Встановлено статистично значущі відмінності між молоддю різних регіонів України за показниками: самостійності у виборі майбутньої професії, налаштованості щодо освіти (бажання вчитися за кордоном, необхідність російської мови в освіті), готовності до територіальних поступок, покладанні тільки на себе у створенні майбутнього та уявленнях про консолідуючі чинники української нації.

4. Визначено п'ять факторів, що описують особливості національної ідентичності та уявлень про майбутнє учнівської та студентської молоді: «Спільні цінності і майбутнє України та її громадян», «Готовність до поступок», «Готовність до виїзду за кордон», «Патерналізм щодо зовнішньої допомоги» та «Залежність від соціального оточення». Можна відзначити, що перший фактор описує надії на майбутнє і чинники єдності українців, а також сподівання на достойне життя в рідній країні. Натомість інші чотири фактори швидше описують ризики та загрози національної ідентифікації молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні відмінностей національної ідентифікації учнівської та студентської молоді, яка перебуває в Україні та за кордоном.

На основі результатів дослідження передбачається розробити рекомендації щодо урахування регіональних відмінностей національної ідентифікації молоді при формуванні державної освітньої політики, що дозволить оновити зміст та спрямованість діяльності управлінців у сфері освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Жадан, І. Комунікативні практики як чинник громадянської і національної самоідентифікації: теоретико-методологічні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2016. № 3(17). С. 3–11.
2. Остапенко І. В. Використання медіаконтенту для візуалізації уявлень молоді про майбутнє: виклики війни та євроінтеграція. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 25(1). С. 126–141.
3. Остапенко І. В. Національна самоідентифікація молоді України: динаміка змін. *Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу* : матеріали наукової конференції. Київ, 16 травня, 2023 р. [Електронний ресурс] / за наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України, ПВНЗ «Європейський університет». Київ : Талком, 2023. С. 63–65.
4. Остапенко І. В. Регіональні відмінності в національній ідентифікації та уявленнях про майбутнє української молоді. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі* : матеріали II круглого столу 19 жовтня 2023 року : Збірник матеріалів. м. Київ, 19 жовт. 2023 р. / ред. А. Б. Коваленко, І. В. Остапенко. Київ : Міленіум, 2023. С. 67–74.
5. Соснюк О. П., Остапенко І. В. Психосемантичні особливості національної та громадянської ідентичності студентської молоді. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2 (4). С. 164–176.
6. Hall E. T. *Hidden Differences: Studies in International Communication*. Hamburg : Grunder & Jahr, 1990. 172 p.
7. Wodak R., Rudolf de Cillia, Martin Reisigl, Karin Liebhart *The Discursive Construction of National Identity*. Edinburgh : EUP. 2009. 288 p.

Скнар О. М.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії
психології політичної поведінки молоді
Інституту соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України*

МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

A MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH OF REGIONAL PECULIARITIES OF STUDENTS' YOUTH CULTURAL IDENTIFICATION

Поняття культури пропонується розглядати як контексту, всередині якого утворюються ідентичності людини, культура наповнює їх змістом. Визначено дві основні функції культури: спадковості та нормативності. Спираємось на визначення культурної ідентифікації як процесу самоотождення особистості з певною культурою, яке передбачає раціональне усвідомлення своєї причетності до етнокультурної групи та емоційно-ціннісне переживання приналежності до неї. Відзначено, що розв'язання повномасштабної війни росії проти України спричинило активні процеси міграції населення як внутрішні (між регіонами України), так і зовнішні (за кордон, в інші країни). Це загострило низку питань, що стосується регіональних особливостей культурної ідентифікації молоді. В статті представлено модель емпіричного дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації учнівської та студентської молоді як чинника державної освітньої політики, яка презентує психологічні показники, шкали, методи й психологічний інструментарій дослідження. Виокремлено основні параметри дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації молоді як чинника державної освітньої політики: традиційність і нормативність. Визначено психологічні показники культурної ідентифікації студентської та учнівської молоді: 1) ставлення до культурних цінностей (культурної спадщини, мови, національних символів, святинь, території); 2) суб'єктивна актуальність національної ідентичності (причетність та підтримка національних звичаїв і традицій), 3) переживання приналежності до спільноти (гордість чи сором, повага чи зневага) та до території проживання нації; 3) ставлення до правил взаємодії та межі прийнятної у взаємодії (локус відповідальності, норми співжиття, способи взаємодії, норми емоційності, моральні норми).

Ключові слова: культурна ідентифікація, молодь, модель емпіричного дослідження, параметри, психологічні показники.

The concept of culture is proposed to be considered as a context within which human identities are formed, and culture fills them with content. The author identifies two main functions of culture: heredity and normativity. We rely on the definition of cultural identification as a process of self-identification of an individual with a particular culture, which involves a rational awareness of one's involvement in an ethno-cultural group and an emotional and value experience of belonging to it. It is noted that the unleashing of Russia's full-scale war against Ukraine has led to active processes of population migration, both internal (between regions of Ukraine) and external (abroad, to other countries). This has exacerbated a number of issues related to the regional peculiarities of youth cultural identification. The article presents a model of an empirical study of regional peculiarities of pupils' and students' cultural identification as a factor of state educational policy, which presents psychological indicators, scales, methods and psychological tools of the study. The main parameters of the study of regional peculiarities of cultural identification of young people as a factor of state educational policy are highlighted: traditionality and normativity. The psychological indicators of cultural identification of students and pupils are determined. Namely: 1) attitude to cultural values (cultural heritage, language, national symbols, shrines, territory); 2) subjective relevance of national identity (involvement and support of national customs and traditions), 3) experience of belonging to the community (pride or shame, respect or contempt) and to the territory of the nation); 3) attitude to the rules of interaction and the limits of acceptable interaction (locus of responsibility, norms of cohabitation, ways of interaction, norms of emotionality, moral norms).

Key words: cultural identification, youth, empirical research model, parameters, psychological indicators.

Вступ. Процес значних суспільно-політичних трансформацій, підсилених війною, яку розв'язала росія проти України, актуалізує проблематику регіональних особливостей культурної ідентифікації студентської й учнівської молоді та необхідності врахування етнокультурних особливостей населення різних регіонів України в державній освітній політиці. Система освіти має забезпечити готовність особистості до життя, активної й продуктивної участі в бутті суспільства. Цю готовність, на думку низки експертів, можна визначити через поняття компе-

тентностей (й зокрема, культурних компетентностей), що формуються й засобами освіти.

Мета статті – представити модель емпіричного дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми, висвітлений нами у попередніх публікаціях, дозволив нам виокремити базові теоретико-методологічні положення, на які ми спираємось в нашому дослідженні. А саме, ми

дійшли висновків про те, що: 1) поняття культури правомірно розглядати як контексту, всередині якого конструюються, утворюються ідентичності людини; культура наповнює останні змістом; 2) двома основними функціями культури є такі: спадковості та нормативності; 3) культурна ідентифікація – це процес самоотождження особистості з певною культурою, яке передбачає раціональне усвідомлення своєї причетності до етнокультурної групи та емоційно-ціннісне переживання приналежності до неї; 4) повномасштабна війна, розв'язана росією проти України, спричинила активні процеси міграції населення як внутрішні (між регіонами України), так і зовнішні (за кордон, в інші країни). Це загострило проблематику як адаптування українців у новому соціокультурному середовищі (до культурних відмінностей, іншого перебігу та умов життя), так – і до «розмивання» регіональних субкультур, а відтак – ідентичності не тільки ВПО, а й до певної міри «корінних» жителів регіону; 5) висунуто припущення про активізацію під час війни процесів національної, громадянської та культурної ідентифікації на тлі нівелювання регіональних диференціюючих ознак [5].

Спираючись на дві основні функції культури, виділені нами раніше, – спадковості та нормативності – ми визначили два основних параметри культурної ідентифікації студентської й учнівської молоді:

- 1) традиційність;
- 2) нормативність.

Традиційність як параметр дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації учнівської та студентської молоді розкривається через такі психологічні показники, як: 1) ставлення до культурних цінностей (культурної спадщини, мови, національних символів, святинь, території); 2) суб'єктивна актуальність національної ідентичності (причетності і підтримка етнокультурних звичаїв і традицій, переживання приналежності до спільноти (гордість чи сором, повага чи зневага).

Ідентифікація, як відомо, дає можливість зберегти *традиції та культуру* тієї чи іншої спільноти, групи, регіону, етносу, нації, суспільства, тощо. Цей процес покликаний акумулювати етнічну ідентичність і є центральним компонентом збереження єдності нації. Ідентифікація також відображає внутрішню солідарність особистості з соціальними, етнокультурними *цінностями, нормами і стандартами*.

Етнокультурна ідентичність (яка виникає як результат етнокультурної ідентифікації людей) ґрунтується на *спільності й самобутності культури, традицій, походження*. Схожого висновку дійшов і американський етнолог Ж. Девос, який розглядає етнічну ідентичність як *форму ідентичності, втілену в культурній традиції* та «звернену» у минуле, на відміну від інших форм, які орієнтовані на теперішнє або майбутнє [1; 2].

Базові засади вивчення етнічної та національної ідентичності розроблено в працях М. Барретт, О. Бичко, М. Бондар, М. Гібернау, П. Гнатенка, Е. Еріксона, Ю. Літошенко, Ю. Мухлінкіної, І. Остапенко, Л. Співак, В. Шевченко та ін., що доволі докладно проаналізовано в публікації Т. Федотової [8].

Так, розглядаючи структуру національної ідентичності, М. Барретт виокремлює когнітивний та афективний її компоненти. Когнітивна складова представлена: знаннями людини про існування національної спільноти, її *символіку, територію* та історію, *звичаї й традиції*, «віднесенням» себе до конкретної національної спільноти та визначенням перелічених вище ознак у решти представників своєї нації [2].

Афективний компонент, на думку М. Барретт, презентують: міра прихильності до національної ідентичності та *суб'єктивна актуальність*, що виявляються у значущості приналежності особистості до певної національної спільноти (національна гордість чи сором, національна самоповага чи зневага тощо), почуттях належності до неї, зокрема й у проживанні на території нації [2; 6].

М. Гібернау визначає національну ідентичність як колективне почуття, що ґрунтується на вірі в належність до однієї нації і *спільність більшості атрибутів* (спільна *культура, територія, спільне минуле та плани щодо майбутнього*), які роблять її *відмінною* від інших націй. На думку автора, це феномен, що має плинний та динамічний характер (усвідомлення процесу формування нації може лишатися постійним упродовж тривалого періоду; елементи, до яких апелюють колективні почуття, можуть варіюватися). Науковець виокремлює такі виміри національної ідентичності: психологічний, культурний, територіальний, історичний та політичний [1; 8].

О. Шевченко розглядає поняття національної ідентифікації як процесу самоотождження й «самоуподібнення» особистості з конкретною нацією, що виявляється в *почутті належності* до неї на основі *стійкого емоційного зв'язку*, який зумовлений сформованою в особистості системою усвідомлених уявлень і оцінок тих чи інших ознак життєдіяльності нації, *прийняттям її норм та цінностей*. Як результат процесів національної ідентифікації та національного самопізнання особистості дослідниця виділяє національний «Я-образ», що виявляється в системі відповідних знань й узагальнених уявлень людини про себе як представника нації. Автор вживає поняття «національна ідентифікація» та «етнонаціональна самоідентифікація» як синонімічні [7; 8].

Серед побутових етнокультурних відмінностей дослідники часто ще називають *мову* і зовнішній вигляд; а також *традиції і звичаї, норми поведінки*, що регламентують різні сторони життя.

Параметр нормативності (норми і правила взаємодії) в процесі дослідження культурної ідентифікації студентської та учнівської молоді розкривається через такі психологічні показники, як: ставлення до правил взаємодії та межі прийнятної взаємодії.

Цікавим є розгляд *основ і норм взаємодії* як бази спільного соціального поля, а також її функцій в організації суспільства. Норми соціальної взаємодії відіграють суттєве значення в організації суспільства та забезпеченні його «сталості», стійкості, самовладання та до певної міри впорядкованості. При цьому важливими є символічні та інституційні кордони тих чи інших груп, адже через встановлення

базових ознак соціальної чи культурної спільності людей, вони можуть бути критерієм для належності до тієї чи іншої групи та визначають тих, хто може брати участь у тій чи іншій взаємодії.

Правила, що визначають, хто і як бере участь у взаємодії, називають ще кордонами або психологічними межами.

Усі різновиди особистих кордонів, організовані за принципом **відповідальності**, який можна сформулювати так: «якщо я чимось володію, то відповідаю за те, що знаходиться в межах моїх повноважень» [3]. Усвідомлення кордонів дозволяє привнести більше свободи у життя. Якщо людина знає, за що вона несе відповідальність, а за що – ні, то вона може більш вільно розпоряджатися своїм життям. Взяття на себе відповідальності за власне життя відкриває перед людиною множинність варіантів вибору. І навпаки, якщо людина не володіє своїм життям, то це обмежує її можливості. Людина відповідає перед іншими і за саму себе [3]. **Наявність меж створює правила, які врегульовують взаємодію людей.** Тож позначення кордонів у взаємодії дозволяє іншій людині зрозуміти існуючі правила, що діють, як то кажуть, на тій чи іншій території.

У міжособистісній (чи міжгруповій) взаємодії психологічні кордони **визначають межі як прийнятної, допустимої, так і неприйнятної.** Тому так важливо, щоб вони були зрозумілими, простими, означеними, артикульованими, прийнятими. Окрім зазначеного вище, вони допомагають:

1. присвоїти право на свободу. Цінність свободи визнається. Існує співвідношення свободи і правил; свободи і відповідальності.

2. визнати право на власну думку, на її відмінність від думок інших людей, включаючи авторитетних значущих Інших.

3. взяти відповідальність за власні дії, вчинки; виконання своїх обов'язків і зобов'язань.

4. готовність добровільно об'єднуватись з іншими заради спільної мети / суспільного блага (так звані духовні межі).

5. відчуття себе унікальним і цінним [3].

Психологічні кордони, таким чином, за Г. Клауд, Дж. Таунсенд, важливі і потрібні людині для відчуття власної цілісності, автономності, незалежності; балансування між «брати» і «давати»; присвоєння права на «своє»; формування базової довіри до себе і світу та відчуття безпеки; усвідомлення меж своєї відповідальності та їх окреслення у відносинах; можливості бути членом групи і водночас плекати і цінувати свою індивідуальність і т.д., а відтак – відіграють важливу роль для **визбудовування здорової взаємодії з іншими людьми** [3].

Важливо підкреслити, що одним із найбільш давніх й універсальних **способів соціокультурної регуляції** поведінки особистості, є **норми моралі.** Їх засвоєння та реалізація (втілення в життя) має значення задля відчуття себе гідним членом тієї чи іншої спільноти, підвищує почуття обов'язку і відповідальності жити відповідно до обраних цінностей. «Моральний аспект ідентичності людини виявляється в її мораль-

них принципах, а отже, в особистісному моральному виборі – бути добрим, співчутливим або справедливим – та є ключовим для її саморозуміння» [11, с. 4]. А отже, моральний вибір особистості є усвідомленим наданням переваги тій чи іншій моделі поведінки відповідно до особистих або суспільних норм. До цього додамо, що питання моральних цінностей як основи становлення національно-культурної ідентичності підлітків, докладно освітлено в колективній монографії національно-культурна ідентичність у становленні підлітка» (2019) [4].

Основою функціонування ідентичності особистості, на думку знаного психолога А. Блазі [9], є моральні судження та рефлексія. До того ж, як відзначає автор, вони відіграють центральну роль не лише у становленні особистості, а й у розвитку суспільства. На думку психолога, цілісність ідентичності утворюється завдяки, або за умови наявності двох складових: 1) змістового – йдеться про конкретний зміст, навколо якого будується розуміння себе, власного Я; 2) практично-діяльничого – йдеться про способи набуття досвіду соціальної ідентифікації загалом та етнокультурної – зокрема [4; 9].

В процесі соціальної ідентифікації, на думку низки зарубіжних дослідників, зокрема А. Блазі, D. Lapsley, J. Rest та ін., актуалізується та набуває значення проблематика вдосконалення так званої моральної поведінки студентів, яка обумовлюється їх ціннісним вибором [4; 9; 11].

Вчені також назагал пов'язують національно-культурну ідентичність особистості з наступними аспектами: 1) з **якостями** людини як «морального суб'єкта, що діє на основі поваги та / або турботи про права та / або добробут інших» [12, с. 121]; 2) **самостійністю**; 3) безперервністю **досвіду добродісного життя**; 4) здатністю до постійного **самовизначення** себе в якості морального суб'єкта, **самоідентифікацією** [4; 12]. До цього додамо слушну думку науковця про те, що лише особистість, здатна спиратися на ієрархію цінностей в процесі вибору можливих дій (тобто яка може оцінити власні дії, чи формулювати свої переваги, спираючись на предикати «хороший» або «поганий»), може визначати саму себе, а значить, бути суб'єктом.

Цікавим і корисним для нашого дослідження є науковий доробок вченого, який виділяє сукупність універсальних **моральних основ, що відтворені майже у всіх культурних спільнотах світу** [10]. Зокрема, йдеться про такі універсальні моральні основи:

- турбота / нанесення шкоди – базується на здатності людини співпереживати іншим людям; вона лежить в основі таких чеснот, як доброта, дбайливість;
- чесність / шахрайство – відображається в прагненні людей до рівності у усьому – від соціального статусу до розподілу ресурсів;
- вірність / зрадливність – на цій zasadі базується почуття патріотизму та здатності до самопожертви заради групи;
- влада / безладдя – є основою лідерства та послідовництва, зокрема в питаннях поваги до законної влади та соціокультурних традицій;



Рис. 1. Модель емпіричного дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації молоді як чинника державної освітньої політики

- благочестя / деградація – «ця засада лежить в основі поширеного в усьому світі твердження, що тіло людини є храмом, який може бути спаплюжений аморальними думками, намірами або діями»;
- свобода / пригнічення – йдеться про незадоволеність людей ситуаціями пригнічення їхніх прав та домінуванням сильніших. Саме незадоволеність авторитарним управлінням та тиском влади на громадян змушує їх об'єднуватися для відстоювання своїх прав [4; 10].

Представлені вище моральні засади правомірно, на нашу думку, розглядати як **ціннісні орієнтири**, що існують на рівні колективної свідомості певної культурної спільноти, етнокультурної групи чи регіональної субкультури, та відображаються в індивідуальній свідомості.

Узагальнюючи представлені вище матеріали, унаочнимо їх у вигляді моделі. Зауважимо, що **розробка моделі емпіричного дослідження** регіональних особливостей культурної ідентифікації учнівської та студентської молоді як чинника державної освітньої політики є важливим і необхідним етапом науково-дослідної роботи. Адже, для коректного проведення емпіричного дослідження необхідно побудувати модель і підібрати, а в нашому випадку – розробити інструментарій дослідження, адекватний меті й завданням роботи. Тож саме для цього ми,

передусім, виокремили психологічні показники, шкали й індикатори та підібрали адекватні методи їх вивчення, що й представлено вище (рис. 1).

Висновки:

1. Розроблено модель емпіричного дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації учнівської та студентської молоді як чинника державної освітньої політики, яка презентує психологічні показники, шкали, методи й інструментарій дослідження.

2. Виокремлено основні параметри дослідження регіональних особливостей культурної ідентифікації молоді як чинника державної освітньої політики: традиційність і нормативність.

3. Визначено психологічні показники культурної ідентифікації студентської та учнівської молоді: 1) ставлення до культурних цінностей (культурної спадщини, мови, національних символів, святинь, території); 2) суб'єктивна актуальність національної ідентичності (причетність та підтримка національних звичаїв і традицій, переживання приналежності до спільноти (гордість чи сором, повага чи зневага) та до території проживання нації); 3) ставлення до правил взаємодії та межі прийнятності у взаємодії (локус відповідальності, норми співжиття, способи взаємодії, норми емоційності, моральні норми).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гібернау М. Ідентичність націй : [пер. з англ.]. Київ : Темпора, 2012. 304 с.
2. Гнатенко П., Павленко В. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. Київ, 1999. 466 с.
3. Клауд Г., Таунсенд Дж. *Межі*. Київ : Нова Надія, 2016. 328 с.
4. Національно-культурна ідентичність у становленні підлітка : Монографія / [К.О. Журба, І.Д. Бех, О.М. Докукіна, С.В. Федоренко, І.М. Шкільна]. Київ, 2019. 150 с.
5. Скар О.М. До питання про культурну ідентичність сучасної молоді України: постановка проблеми. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі* : матеріали круглого столу 20 жовтня 2022 року : Збірник матеріалів / За ред. А. Б. Коваленко, І. В. Остапенко. Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2022. 78 с. (електронне видання). <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733041>
6. Слівак Л.М., Піонтковська Д.В. Вікова динаміка національної самоідентичності особистості в юності. *Вісн. Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди*. Серія : Психологія. 2014. Вип. 49. С. 145–153.
7. Шевченко О.В. Національна ідентифікація у становленні Я-образу особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2005. 20 с.
8. Федотова Т.В. Особливості прояву етнічної та національної ідентичності в студентів-психологів. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2016. Вип. 27. С. 280-292.
9. Blasi A. The moral functioning of mature adults and the possibility of fair moral reasoning. *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology* / Eds. D. Narvaez & D. K. Lapsley. New York: Cambridge University Press, 2009. P. 396–440.
10. Haidt J. *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion*. New York : Pantheon books, 2012.
11. Lapsley D. Moral Self-Identity and the Social-Cognitive Theory of Virtue. *Developing the Virtues: Integrating Perspectives* / Eds. J. Annas, D. Narvaez & N. E. Snow. N.Y.: Oxford University Press, 2016. P. 34–68.
12. Moshman D. *Adolescent psychological development: Cognition, Morality, and Identity*. NJ, London : Psychology Press, 2005.

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.32-057

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.9>

Зарічанський О. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший науковий співробітник відділу
проблем інформаційно-психологічного протидорства
Науково-дослідного центру Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВИЯВЛЕННЯ Й АНАЛІЗУ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДЕРЖАВНИХ СТРУКТУРАХ

PSYCHOLOGICAL METHODS OF DETECTING AND ANALYZING CORRUPTIVE BEHAVIOR IN STATE STRUCTURES

Ця наукова стаття присвячена дослідженню психологічних методів, які використовуються для виявлення та аналізу корупційної поведінки серед працівників державних структур. Корупція є серйозною загрозою для суспільства та розвитку країни, а особливо у військовий час, тому важливо розробляти ефективні інструменти для виявлення і запобігання цьому явищу.

У статті розглядаються різні аспекти психологічних методів, включаючи психологічні профілювання, тестування особистості, виявлення психологічних станів, що сприяють корупційній поведінці, та аналіз моральних та етичних переконань працівників державних структур. Розглянуто психологічні методи, які використовуються для виявлення та аналізу корупційної поведінки в державних структурах. Проаналізовано особистісні та психологічні характеристики осіб, які схильні до корупційних дій. Це включає в себе аналіз моральних стандартів, рівень самоконтролю, мотивацію та інші фактори, що можуть впливати на рішення працівників. Метою роботи є висвітлення різних аспектів використання психології у контексті боротьби з корупцією, розгляд можливих викликів і перешкод. На підставі результатів дослідження запропоновано рекомендації для запобігання корупції в державних структурах. Рекомендації спрямовані на підвищення ефективності селекції та навчання працівників, а також зміни в організаційній культурі та етиці.

У статті також акцентовано увагу на етичних питаннях, пов'язаних з використанням психологічних методів для виявлення корупційної поведінки. У ході проведення емпіричного дослідження велика увага приділялася дотриманню етичних стандартів та захисту прав і гідності учасників дослідження. Це включало в себе конфіденційність та безпеку отриманих даних.

Результати дослідження можуть бути корисними для органів влади, правоохоронних органів та науковців, які цікавляться питаннями боротьби з корупцією та поліпшенням ефективності державних структур у зазначеному контексті. Психологія спроможна допомогти розкрити приховані сторони корупційної поведінки та сприяти створенню чесних, прозорих та дієвих державних структур.

Ключові слова: корупція, виявлення корупційної поведінки, психологічні аспекти корупції, психологічні методи, психологічні стани.

This scientific article is devoted to the study of psychological methods used to identify and analyze corrupt behaviour among employees of state structures. Corruption is a serious threat to society and the development of the country, especially in wartime, so it is important to develop effective tools to detect and prevent this phenomenon.

The article examines various aspects of psychological methods, including psychological profiling, personality testing, identification of psychological states that contribute to corrupt behaviour, and analysis of moral and ethical beliefs of government employees. Psychological methods used to identify and analyze corrupt behaviour in state structures are considered. The personal and psychological characteristics of persons prone to corrupt actions were analyzed. This includes analysis of moral standards, level of self-control, motivation, and other factors that may influence employee decisions. The purpose of the work is to highlight various aspects of the use of psychology in the context of the fight against corruption, to consider possible challenges and obstacles. Based on the results of the study, recommendations are proposed for preventing corruption in state structures. The recommendations are aimed at improving the efficiency of selection and training of employees, as well as changes in organizational culture and ethics.

The article also focuses on ethical issues related to the use of psychological methods to detect corrupt behaviour. In the course of the empirical research, great attention was paid to the observance of ethical standards and the protection of the rights and dignity of the research participants. This included the confidentiality and security of the data received.

The results of the study can be useful for authorities, law enforcement agencies and scientists who are interested in issues of fighting corruption and improving the efficiency of state structures in the specified context. Psychology can help reveal the hidden sides of corrupt behaviour and contribute to the creation of honest, transparent and effective state structures.

Key words: corruption, detection of corrupt behaviour, psychological aspects of corruption, psychological methods, psychological states.

Вступ. Корупція, яка порушує прозорість, довіру та справедливість в управлінні та громадському житті, є серйозною загрозою для суспільства та держави. У багатьох країнах корупційна поведінка в державних структурах призводить до значних втрат, підриває розвиток та негативно впливає на якість життя громадян. У той же час корупція залишається складною та хитрою проблемою, що часто приховується в тіньових куточках бюрократичних апаратів та інституцій влади [4, с. 135].

У зусиллях боротьби з корупцією важливе місце відводиться психологічним методам виявлення та аналізу корупційної поведінки. Психологія, як наука про людську поведінку та мислення, може привнести вагому інноваційну допомогу у розуміння механізмів, що лежать в основі корупції, і в розробку ефективних стратегій задля її запобігання [3, с. 151].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема корупції привертає увагу багатьох науковців. Серед вчених, що займаються цим питанням, слід відзначити: М.Н. Афанасьєва, М.І. Бажанова, О.Ф. Гіду, О.О. Дудорова, В.С. Лукомського, Н.О. Катаєва, Л.В. Сердюка, Л.К. Астаф'єву, В.Ф. Кузнєцову, В.С. Комісарову. Між тим, ця проблема потребує міждисциплінарного підходу щодо виявлення її сутності, а також з позиції запобігання та протидії корупції в системі державної служби. Значна частина літератури з питань запобігання та протидії корупційним проявам в Україні протягом тривалого часу носила не стільки науковий, скільки прикладний характер і стосувалася, здебільшого, питань здійснення різноманітних аспектів протидії на практиці. До таких джерел можна віднести праці І.Ю. Аввакумова, О.В. Войцеховського, В.М. Безчасного, Л.М. Горілик, М.В. Грищука, Е.С. Дмитренка, О.О. Колотила, І.В. Пшеничного, М.Г. Приступи та інших [6, с. 211].

Теоретичний характер мають праці М.І. Бесараба, Ю.П. Дмитренка, А.А. Кушніренка, В.В. Романовського, М.А. Павловського, М.І. Пірен, О.В. Тіменка. Водночас потребують подальших досліджень питання суб'єктивних причин поширеності корупції, зокрема в системі державної служби [8, с. 627].

Дослідженню правової природи корупції та адміністративно-правового механізму її запобігання у діяльності різних суб'єктів публічної адміністрації присвятило свої праці багато вчених, серед яких: В.Б. Авер'янов, С.М. Алфьоров, О.Ф. Андрійко, О.М. Бандурка, М.Ю. Бездольний, О.І. Безпалова, Ю.П. Битяк, В.М. Гаращук, В.В. Галуцько, О.П. Гетманець, І.П. Голосніченко, С.М. Гусаров, С.Ф. Денисюк, О.В. Джафарова, І.А. Дьомін, О.Ю. Дрозд, В.А. Завгородній, Д.І. Йосифович, Т.Є. Кагановська, Р.А. Калюжний, Т.О. Коломоєць, В.К. Колпаков, А.Т. Комзюк, О.В. Кузьменко, К.Б. Левченко, М.В. Лошицький, Н.П. Матюхіна, М.І. Мельник, О.І. Миколенко, Т.П. Мінка, Р.В. Миронюк, О.М. Музичук, Є.В. Невмержицький, В.І. Олефір, О.М. Охотнікова, Д.В. Приймаченко, О.Я. Прохоренко, С.С. Рогульський, О.П. Рябченко, А.О. Селіванов, В.В. Сокурєнко, О.Ю. Синявська, С.С. Серьогін,

А.А. Стародубцев, В.П. Тимошук, М.М. Тищенко, О.В. Ткаченко, Р.М. Тучак, Ю.С. Шемшученко, Х.П. Ярмачі, І.І. Яцків, А.О. Яфонкін та інші. В той же час, незважаючи на широке висвітлення науковцями та практиками проблем запобігання корупції в діяльності різних державних інституцій, багато питань досліджено фрагментарно і потребують подальшого опрацювання [7, с. 304].

Виклад основного матеріалу. У проведеному дослідженні основну *емпіричну групу* склали колишні державні службовці, засуджені за скоєння злочинів корупційної спрямованості, які відбувають покарання у виправних установах. Усього було опитано 17 осіб (всі чоловіки віком від 25 до 62 років, середній вік становив 39,7 років).

Більшість досліджуваних (71%) були одружені, 19% були розлучені. Четверть опитаних не мали дітей, у третини була одна дитина, 38% мали двох дітей. 82% мали закінчену вищу освіту, у тому числі 17% – дві та 3% – три вищі освіти. Двоє мали науковий ступінь кандидата наук. Дві третини досліджуваних мали юридичну освіту. Друге місце за популярністю розділяли економічна та інженерно-технічна освіта (по 3 особи – 18%). До арешту 10 досліджуваних (61%) обіймали керівні посади (начальники, заступники начальників відділень та ін.).

У розмові 6 осіб (38%) говорили, що визнають свою провину, 9 осіб (56%) вважали, що постраждали неzasлужено. Визнали провину частково 1 особа (7%). Вони були згодні з тим, що скоїли злочин, проте вважали, що їхні протиправні дії були неправильно кваліфіковані судом за більш «важкою» статтею КК України.

Загалом до порушення кримінальної справи та арешту більшість досліджуваних були соціально та професійно успішними людьми: високоосвіченими, які мають сім'ї, дітей, перспективну, у більшості випадків добре оплачувану роботу. Як виявилось з розмови, у багатьох із них сприятливо склалися стосунки в сім'ї та професійній кар'єрі, були реальні перспективи подальшого службового зростання.

До *контрольної групи* входили законослухняні громадяни, які ніколи не притягувалися до кримінальної відповідальності, всього 21 людина – науковці, викладачі вищої та середньої школи, прокурори, працівники кадрових підрозділів різних установ та організацій державної форми власності (держслужбовці). У їх число входили 12 чоловіків (59%) та 9 жінок (41%) віком від 23 до 75 років (середній вік 43,5 років). Переважна більшість мала вищу освіту, у тому числі три людини – дві вищі освіти. П'ятеро людей були кандидатами, а один – доктором наук. Більше половини опитаних (56%) мали юридичну освіту.

Як основним методом дослідження було психологічне тестування, використовувалися такі методики.

1. Тест ціннісних орієнтацій М. Рокіча. Стимульним матеріалом у методиці є два списки по 18 цінностей. Перші – термінальні, чи цінності-цілі, автор тесту визначає як переконання у тому, що якась кінцева мета індивідуального існування (наприклад,

щасливе сімейне життя) варте того, щоб до неї прагнути. Інструментальні цінності – це переконання в тому, що якийсь образ дій чи якість (наприклад, чесність, раціоналізм) є кращим у будь-яких ситуаціях. Випробуваному пропонується послідовно упорядкувати цінності кожного з двох запропонованих списків від найменш значущих для нього [1, с. 1009].

2. Тест «Сенс життя» розроблений А. Р. Ратіновим та його колегами у 70-х роках ХХ ст. спеціально для вивчення ціннісної сфери особистості злочинця.

Методика включає два тести. Перший призначений для оцінки суб'єктом міри задоволеності своїм життям (шкала оптимістичності – песимістичності). Другий тест відображає ставлення до найбільш глобальних, сенсожиттєвих цінностей (праця, знання, любов, сім'я, друзі та ін). Він складається з 14 шкал цінностей. Нами додатково до тесту було включено шкалу, яка відображає ставлення опитуваних до ризику (прагнення дотримуватися ризикованої чи, навпаки, обережної стратегії поведінки) [9, с. 244].

3. Тест «Чесність» призначений для виявлення рівня правдивості випробуваного, оцінки щирості, достовірності його відповідей. Його включення до загальної кількості методик було обумовлено необхідністю контролювати прагнення деяких досліджуваних давати не щирі, а соціально схвалені «правильні» відповіді. Ця методика використовувалася як своєрідний фільтр таких осіб [5, с. 281].

4. Методика «Колірний тест відносин» А. М. Еткінда. Це компактний невербальний метод, що дозволяє вивчати як свідомий, так і несвідомий рівень відносин людини, оминаючи механізми психологічного захисту. Методичною основою тесту є асоціативний експеримент. Він ґрунтується на припущенні про те, що суттєві характеристики невербальних компонентів відносин суб'єкта до значних об'єктів і до себе відбиваються в колірних асоціаціях, і дозволяє виявляти неусвідомлювані компоненти відносин. Як стимульний матеріал у методиці використовується перелік об'єктів оцінки та 8-колірна таблиця Колірного тесту М. Люшера [10, с. 297].

Процедура проведення методики полягає у тому, що перед обстежуваним розкладаються на білому тлі у випадковому порядку вісім кольорових карток із набору М. Люшера. Потім його просять підібрати до кожного з понять, які послідовно зачитує психолог, колір, з яким асоціюється це поняття. Вибрані кольори можуть при цьому повторюватися. Після завершення асоціативної процедури випробуваний упорядковує кольори в порядку переваги, починаючи з «красивого, приємного» і закінчуючи «некрасивим, неприємним». Інтерпретація одержаних результатів включає як якісний, так і кількісний аналіз колірних асоціацій.

У цій роботі, окрім змістовної оцінки отриманих результатів тесту, застосовувався і як засіб верифікації даних опитувальних методик. Авторами було розроблено перелік понять, за якими, ймовірно, корупційні злочинці та законотрушні громадяни повинні давати різні емоційні оцінки (відображені у колірних асоціаціях). До переліку увійшли поняття, що харак-

теризують систему цінностей суб'єкта (цінності «достатку», що відображають прагнення матеріального достатку, а також протилежні їм – безкорисливість, достаток, багатство, альтруїзм, розкіш, вигода; просоціальні цінності – репутація, совість, мораль, закон, влада; цінності статусу, престижу – повага, честолюбство, кар'єра, престиж); особистісні характеристики – самостійність, порядність, відповідальність, незалежність, практичність, рішучість, підприємливість, прагматизм, хитрість, спритність, а також ставлення до ризику. Таким чином, за допомогою цієї методики насамперед вивчалася ціннісна сфера корупційних злочинців, але вже на вільному від свідомого контролю рівні.

Статистична обробка результатів дослідження включала підрахунок розподілу змінних в абсолютних значеннях та відсотках, підрахунок заходів середньої тенденції (медіани, середні арифметичні) та розкиду (стандартне відхилення) результатів, оцінку характеру розподілів даних та міжгрупових відмінностей (t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна – Уїтні), кореляційний, факторний аналіз та ін.

Аналіз результатів дослідження. Насамперед слід відзначити найбільш несподіваний результат, що суперечить як поширеним стереотипним уявленням про психологічні особливості корупціонерів, так і даним деяких досліджень. У досліджуваних корупційних злочинців (як і у представників контрольної групи) значимість матеріальних цінностей була невисокою, вона була або наприкінці упорядкованих списків цінностей (тест «Сенс життя»), або у його нижній частині (методика «Колірний тест відносин»). При цьому дані опитувальних та проєктивних методик продемонстрували досить високу узгодженість.

Подібний результат може мати кілька різних пояснень. По-перше, ймовірно, ситуація кримінального переслідування, знаходження у місцях позбавлення волі, негативні переживання, пов'язані з крахом кар'єри, життєвих планів та перспектив, призвели до виникнення у багатьох засуджених життєвої (екзистенційної) кризи. В результаті чого були переосмислені та кардинально змінилися їхні життєві пріоритети, система цінностей. Ті цінності, які, можливо, були провідними раніше (насамперед, матеріальні – прагнення достатку, багатства, «красивого життя» тощо) і привели їх у результаті на лаву підсудних, внаслідок переоцінки опинилися на останніх місцях у ієрархії.

Додатковою причиною може виступати дія механізмів психологічного захисту опитуваних. Відомо що у фруструючих, тим більше у кризових ситуаціях регулювання поведінки здійснюють механізми психологічного захисту за допомогою реорганізації компонентів системи цінностей особистості. Можна вважати, що значимість матеріальних цінностей у опитуваних різко знизилася внаслідок дії механізмів психологічного захисту. Таким чином, не є виключенням, що у вихідному стані (до початку кримінального переслідування) ієрархія цінностей корупційних злочинців відрізнялася від тієї, що ми виявили під час їх дослідження у місцях позбавлення волі.

Крім індивідуально-психологічних причин, суттєвий вплив на отримані результати могли надати макросоціальні та групові (організаційні) фактори. Багато дослідників зазначають, що вчинення корупційних діянь обумовлено не так індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта, як соціальними, культурними та історичними причинами, що визначають ставлення до корупції, що склалося у суспільстві.

Важливу роль тут відіграють також мікросоціальні (групові) фактори: норми поведінки, правила та традиції, що склалися в організації та визначальні дії працівників, позиція керівників та ін. Якщо в організації (підрозділі) склалося прихильне ставлення до корупції, а такі дії негласно чи навіть явно заохочуються, багато працівників незалежно від їх індивідуально-психологічних особливостей діють відповідно до прийнятих норм. Часто людині з вираженими антикорупційними установками простіше звільнитися з такої організації, ніж намагатися протиставляти себе керівництву та колективу.

З погляду на статистику, будь-яке явище у людському суспільстві підпорядковується закону нормального розподілу. Відповідно, є невелика кількість людей, які свідомо, цілеспрямовано прагнуть вчинити корупційні діяння. Є також невелика кількість осіб, які в силу виховання, життєвих принципів, системи цінностей, ніколи не підуть на подібні порушення. А між цими полюсами знаходиться більшість, яка потенційно здатна вчинити корупційні діяння під впливом сильного зовнішнього тиску та обставин. Відповідно, значна частина корупційних злочинців і зараз, і в минулому за своїми індивідуально-психологічними характеристиками мало чим відрізняються від законослухняних громадян, а в першу чергу від чиновників, держслужбовців, що й позначилося на результатах дослідження. Отримані нами дані загалом підтверджують, що корупція є нормою у системі державної служби в умовах тотального відчуження держслужбовців від цінностей нормальної поведінки.

Найбільш значущими для корупційних злочинців виявилися такі цінності, як свобода, сім'я, любов, діти, здоров'я, освіта, нові знання, розширення кругозору. Аналогічні цінності є важливими і для законослухняних громадян. При цьому, наприклад, цінності сім'ї та кохання статистично значно вище для корупційних злочинців, ніж для представників контрольної групи. Подібний результат може бути обумовлений тим, що в умовах тривалого позбавлення волі у засуджених суттєво зростає значимість цінностей, пов'язаних з нереалізованими, фрустрованими потребами.

Найменш важливими для членів обох груп, окрім матеріальних цінностей, виступали розваги, суспільне визнання, переживання прекрасного, високі запити та влада.

Серед різних людських якостей і засуджені, і законослухняні громадяни найбільш високо оцінюють відповідальність, чесність, освіченість та самостійність. Особи, що увійшли до обох груп опиту-

ваних, характеризуються наявністю внутрішнього локусу контролю, схильністю брати на себе відповідальність за події, що відбуваються в житті, а не приписувати їх зовнішнім впливам чи обставинам.

За даними дослідження, корупційні злочинці ставлять прагматичними людьми, націленими на отримання конкретного результату у будь-якій діяльності, якою вони займаються. Законослухняним громадянам важливіше, щоб їхня робота представляла інтерес сама по собі.

Виявлено серйозну розбіжність високої значимості для досліджених, які увійшли до обох груп, таких моральних цінностей, як сумління, мораль, порядність і водночас низької цінності закону (особливо для злочинців) та влади (для обох груп). Якщо негативне ставлення до закону в засуджених свідчить про наявні у них дефекти правосвідомості, те невисоке місце, яке цінність закону займає в ієрархії законослухняних опитуваних, частину з яких складають професійні юристи є дуже несприятливим фактом. Подібний результат, на наш погляд, є проявом соціальної аномії, правового нігілізму, говорить про суттєву неузгодженість уявлень людей про закон, право, з одного боку, і справедливості, порядності – з іншого.

Виявлено суттєву відмінність між групами за характером співвідношення рангів поняття «закон», з одного боку, та цінностями «достатку» та «престижу» – з іншого. Для законослухняних державних службовців наявність деякого середнього рівня життєвого комфорту є ціннішою, ніж виконання вимог закону. Але досягнення високого матеріального становища, багатства, своєю чергою, менш значуще, ніж вимоги закону.

Інакше побудовано ієрархію цінностей у корупційних злочинців. Значимість закону для них нижча за всі цінності «достатку» та «престижу». Як було показано у проведеному дослідженні, самі собою матеріальні блага є високозначними для засуджених. Однак цінність закону їм ще менш важлива. Як наслідок, вимоги закону не виконують у корупційних злочинців ролі регуляторів соціальної поведінки, що не є стримуючим фактором при реалізації виникаючих потреб, у тому числі матеріальних. Тому в ситуації вибору способів досягнення поставленої мети (причому не обов'язково корисливої) ними нехтують.

Один із парадоксальних результатів дослідження полягає в тому, що представники обох груп показали дуже високий рівень психоемоційної стійкості, вольового самоконтролю, оптимізму (причому в останньому випадку і як загальної тенденції, і як характеристики актуального стану опитуваних). Якщо для державних службовців подібні дані були очікуваними, то щодо осіб, які відбувають тривалі строки позбавлення волі, вони незвичайні (хоча і підтверджувалися аналогічними результатами за тестами «Колірний тест відносин» та «Сенс життя»). Підвищена оптимістичність засуджених може бути наслідком дії згадуваних механізмів психологічного захисту, що актуалізуються у стресових ситуаціях кримінального переслідування, відбування покарання.

У дослідженні не виявлено наявності всередині групи корупційних злочинців якісно різних психологічних типів, вибірка була досить гомогенною за багатьма ознаками. Найбільш суттєві психологічні відмінності встановлені лише між корупційними злочинцями, що належать до різних вікових генерацій – представників поколінь, що формувалися в принципово різних умовах (ідеологічних, політичних, економічних, соціальних та ін.). Узагальнений психологічний портрет корупційного злочинця до 40 років характеризує його як прагматика-індивідуаліста, егоїстичного, орієнтованого на досягнення успіху, який більшою мірою прагне матеріального достатку, отримання задоволення. Засуджені старшого віку надають більшого значення духовним, естетичним цінностям, вони більш альтруїстичні за молодих, вище оцінюють значущість моральних та етичних якостей, таких як чесність, вихованість, толерантність.

Отримані результати дозволяють визначити основні напрями психологічної профілактики корупції у державних структурах, по-новому розставити акценти у цій роботі. Дослідження показало, що корупційні злочинці за своїми психологічними характеристиками мало чим відрізняються від інших державних службовців, окрім деяких дефектів правосвідомості. У такій ситуації найбільш ефективним заходом є концентрація зусиль не так на індивідуальному доборі кандидатів на державну службу та відсіві «потенційних корупціонерів», скільки на організації спеціальної психологічної роботи в колективах, спрямованої на формування нетерпимого ставлення до корупційних проявів, що відповідає груповим нормам і традиціям (не формальним, декларованим, а реальним). Оскільки найважливіша роль у становленні подібних норм та стандартів поведінки належить керівнику підрозділу, основна увага має приділятися роботі з керівниками, надання їм психологічної допомоги у питаннях взаємодії із підлеглими.

Завершуючи узагальнення отриманих результатів, слід зазначити, що їх не слід відкидати «з порога» через невідповідність поширеним уявленням про «типового корупціонера». Ми вважаємо, що для організації ефективної науково обґрунтованої протидії корупції у правозахисників має бути реальне, а не міфологізоване уявлення про об'єкт боротьби. Було би набагато простіше організувати таку протидію, якби корупціонери відрізнялися яскравими індивідуальними особливостями, за якими їх можна було б легко ідентифікувати, виявляти, наприклад, у процесі психологічного відбору кадрів на потенційно корупційні посади. Але сформований у суспільній свідомості збірний образ типового корупціонера, що володіє всілякими мислимими та немислимими недоліками, підкріплений, скоріше, загальнотеоретичними міркуваннями окремих вчених, а не достовірними результатами емпіричних досліджень. Насправді такі «еталонні зразки» зустрічаються дуже рідко.

На основі проведеного емпіричного дослідження, було розроблено низку рекомендацій ефективних

стратегій щодо запобігання корупції в державних структурах, заснованих на психологічних методах та аналізі корупційної поведінки, а саме:

1. Ретельний відбір та найм персоналу: використовуйте психологічне тестування та профілювання для виявлення потенційно схильних осіб до корупції під час процесу найму; здійснюйте ретельну перевірку референцій та досвіду кандидатів.

2. Професійна підготовка та навчання: забезпечуйте регулярну підготовку працівників з питань етики та запобігання корупції; надавайте знання про наслідки корупції та психологічні аспекти корупційної поведінки.

3. Залучення до управління: сприяйте активній участі працівників у процесах управління та прийняття рішень з метою зниження ризику корупції. Можна розглянути можливість створення механізмів для анонімного повідомлення про можливі випадки корупції.

4. Створення етичного кодексу та культури: розробіть і впровадьте чіткий етичний кодекс для всіх працівників державних структур; пропагуйте етичні цінності та культуру в організації через навчальні програми та комунікацію.

5. Моніторинг та аудит діяльності: здійснюйте регулярний моніторинг та аудит корупційних ризиків в організації з використанням психологічних методів; співпрацюйте з незалежними аудиторами для об'єктивного оцінювання діяльності.

6. Створення системи винагород та покарань: визначте систему нагород за чесну та етичну діяльність та впровадьте її; забезпечте відповідні покарання для працівників, виявлених у корупційних діях.

7. Співпраця з громадськістю та громадськими організаціями: співпрацюйте з громадськими організаціями та надавайте можливість громадськості брати участь у процесі контролю над корупцією.

8. Забезпечення конфіденційності та захисту прав людини: забезпечте, щоби у впровадженні психологічних методів виявлення корупції дотримувалися високі стандарти конфіденційності та захисту прав людини.

9. Аналіз результатів та постійне вдосконалення: аналізуйте результати застосування психологічних методів і дослідження специфіки корупційної поведінки та на їхній основі вдосконалюйте стратегії та заходи.

Висновки. Проведене дослідження дозволило поглибити розуміння сутності та механізмів корупції як комплексного складного явища. Важливість використання психологічних методів в боротьбі з корупцією не може бути переоціненою, оскільки вони надають можливість докладно аналізувати та виявляти корупційну діяльність, яка часто залишається невидимою та складною для виявлення іншими способами.

Психологічне профілювання, тестування особистості, виявлення психологічних станів, аналіз моральних та етичних переконань працівників державних структур – це лише деякі з інструментів, які відкривають нові можливості для боротьби з корупцією. Важливо пам'ятати, що використання

цих методів повинно здійснюватися з дотриманням високих стандартів етики та захисту прав людини, запобігаючи можливому зловживанню і порушенню приватності осіб.

Незважаючи на те, що корупція є системною проблемою, її можна подолати, і психологічні методи відіграють ключову роль у цьому процесі. Дієвий аналіз корупційної поведінки може сприяти створенню чесних, відповідальних та прозорих державних структур. Здійснення досліджень та розробка

програм, які базуються на психологічних методах, є важливим кроком у напрямку зміцнення принципів справедливості та доброчесності в управлінні.

Подальший розвиток та вдосконалення психологічних методів допоможуть в усуненні корупції як загрози для стабільності та розвитку суспільства. Результати наших напрацювань можуть служити поштовхом для розробки політик та стратегій, спрямованих на зміцнення інституцій державного управління та запобігання корупції у державних структурах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бонд М. Х. (1988). Виявлення універсальних вимірів індивідуальних відмінностей у мультикультурних дослідженнях цінностей: Рокіч та китайські дослідження цінностей. *Журнал особистості та соціальної психології*. 55 (6), с. 1009–1015.
2. Васильєва О. І., Васильєва Н.В. Зарубіжний досвід антикорупційної діяльності в органах публічної влади. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 13. С. 62–65.
3. Кісіль З. Р. Корупція в органах внутрішніх справ – передумова виникнення професійної деформації працівників міліції. *Науковий вісник*. 2010, № 2. С. 150–160.
4. Клименко І. В. Формування антикорупційної культури особистості майбутнього правоохоронця в системі вищих навчальних закладів МВС України. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 131–142.
5. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозинська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2011. с. 281.
6. Лозинський О.М. Соціально-психологічні чинники відтворення корупціогенної політичної культури. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*. 2014. Вип. 2. С. 208–220.
7. Мельник М.І. Корупція: сутність, поняття, заходи протидії: Монографія. Київ, Атака, 2001. С. 304.
8. Романюк Б. В. *Законодавство України та зарубіжних країн щодо протидії корупції*. Міжнародний досвід боротьби з корупцією : монографія. Міжвідом. наук.-дослід. центр пробл. боротьби з організованою злочинністю, ТОВ «Поліграф-Сервіс», 2010. С. 627.
9. Саламатов В.О. Соціально-психологічні й організаційні підґрунтя корупції. *Психологія і особистість*. 2012. № 2. с. 68–80.
10. Туриніна О. Л. Практикум з психології: навчальний посібник. Київ, «Експрес Поліграф», 2007, с. 297–300.
11. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навчальний посібник. Луцьк, Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. С. 244–250.
12. Datsii, N., Hubert, S. and Kharchenko, L. (2020). Anti-corruption policy as a necessary condition for the improvement of the quality of life in civil society. *Investytsiyi: praktyka ta dosvid*, vol. 15–16, p. 121–125.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 378.04:159.9-044.372

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

Атаманчук Н. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології*

*Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ» У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

COURSE “CRISIS PSYCHOLOGY” IN THE PROFESSIONAL TRAINING SYSTEM OF CRISIS PSYCHOLOGY SPECIALISTS

У статті подано аналіз теоретико-методичних аспектів викладання навчальної дисципліни «Кризова психологія». Визначено роль навчальної дисципліни у системі професійної підготовки студентів, які здобувають освітній ступінь бакалавра спеціальності 053 Психологія. Обґрунтовано необхідність володіння фаховими компетентностями майбутніми фахівцями з кризової психології. Наголошено, що підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації. Виділено завдання вивчення дисципліни: набуття методологічної компетентності: засвоєння феноменології, перебігу кризових та екстремальних ситуацій; розвиток психологічної грамотності: володіння понятійним апаратом, уміння використовувати психологічні терміни та поняття у професійному діяльності; розвиток професійної компетентності: оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, розуміння закономірностей та особливостей діяльності психолога в особливих (екстремальних та кризових) умовах, формування вміння розпізнавати та правильно оцінювати найхарактерніші психологічні ситуації професійної діяльності. Описано важливі напрями підготовки фахівців з кризової психології. Подано опис тем змістового модулю «Теоретичні та практичні основи кризової психології». Схарактеризовано особливості використання арт-практик при підготовці фахівців з кризової психології: емоційний вираз, розвиток емпатії, творчий підхід до розв'язання проблем, релаксація та стресозахисні навички, спільна робота та комунікація, розвиток самосвідомості. Відмічено, що під час практичних занять студенти вирішують типові задачі діяльності кризового психолога, а саме: оволодівають формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, що сприяє значному просуванню на шляху їх професійного вдосконалення.

Ключові слова: кризові ситуації, фахові компетентності, навчальна дисципліна «Кризова психологія», арт-практики, фахівець з кризової психології.

The article presents an analysis of the theoretical and methodological aspects of teaching the educational discipline «Crisis Psychology». The role of the academic discipline in the system of professional training of students who obtain a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology is determined. The necessity of possessing professional competences by future experts in crisis psychology is substantiated. It was emphasized that the training of specialists in crisis psychology is extremely important, as they play a key role in providing psychological assistance and support to people experiencing crisis situations. The task of studying the discipline is highlighted: acquisition of methodological competence: assimilation of phenomenology, the course of crisis and extreme situations; development of psychological literacy: mastery of conceptual apparatus, ability to use psychological terms and concepts in professional activity; development of professional competence: mastering the forms and methods of psychological help and support of the individual in difficult life circumstances, understanding the laws and features of the psychologist's activity in special (extreme and crisis) conditions, forming the ability to recognize and correctly assess the most characteristic psychological situations of professional activity. The important directions of training specialists in crisis psychology are described. A description of the topics of the content module “Theoretical and practical foundations of crisis psychology” is provided. The peculiarities of the use of art practices in the training of specialists in crisis psychology are characterized: emotional expression, development of empathy, creative approach to solving problems, relaxation and stress protection skills, teamwork and communication, development of self-awareness. It was noted that during practical classes, students solve typical tasks of a crisis psychologist, namely: master the forms and methods of psychological help and support of individuals in difficult life circumstances, which contributes to significant progress on the path of their professional improvement.

Key words: crisis situations, professional competences, educational discipline “Crisis Psychology”, art practices, specialist in crisis psychology.

Вступ. Актуальність нашої наукової розвідки полягає в характеристиці теоретико-методичних аспектів викладання навчальної дисципліни «Кризова психологія» студентам спеціальності 053 Пси-

хологія, зорієнтованих на підвищення ефективності їхньої навчально-професійної діяльності та ефективної взаємодії з оточуючими людьми в екстремальних та кризових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці вивчають питання підготовки фахівців, які працюватимуть в екстремальних умовах (В. Андрюсюк, В. Вареник, Ф. Думко, І. Зубіашвілі, В. Корольчук, Т. Мельничук, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Н. Шевченко та ін.); досліджують проблеми прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах їх діяльності, оцінку вірогідності збереження їх здоров'я та працездатності після впливу екстремальних факторів (В. Моляко, Г. Ложкін, С. Максименко, О. Тимченко та ін.).

Так, Т. Мельничук, І. Зубіашвілі наголошують, для підготовки компетентних кризових психологів важливе включення їх у професійне середовище з метою набуття, апробації і закріплення професійних способів дій, інтеріоризації внутрішньої специфіки професійної діяльності як умови напрацювання індивідуального досвіду та досвіду колективної взаємодії в майбутній професії [4; 5].

Погоджуємось з думкою Н. Шевченко, що професійна свідомість – це психологічне утворення, у якому інтегруються професійні цінності, науково-теоретичні знання, програми певних дій і процедур, а також знання людини про себе як про представника певної професії. Саме вона є репрезентом усіх цих аспектів, рівнів, функцій у практичній та теоретичній сегментах професійної діяльності [8].

У змісті професійного становлення психологів В. Панок виділяє три напрямки підготовки: загально-психологічна, спеціально-психологічна та спеціалізація у певному виді практичної психології. На рівні спеціалізації основою навчання вчений визначає життєву ситуацію, а результатом – певні практичні навички і вміння, володіння набором технік, технологій та професійних дій [6].

Н. Чепелєва пропонує трирівневу структуру системи професійної підготовки практичного психолога:

світоглядний – сприяє формуванню стійкої системи цінностей, засвоєнню норм, зразків та правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога; професійний – має на меті оволодіння необхідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності, формування психологічної культури; особистісний – формування професійно важливих якостей особистості, її гуманістичної спрямованості, «діалогічності», здатності до професійної ідентифікації [7].

На нашу думку, у психологічній науці недостатньо вивченими залишаються питання професійного становлення фахівців з кризової психології. Потребує вивчення питання формування динаміки та системи знань майбутніх фахівців психологів, що зможуть працювати у кризових умовах, особливо в умовах воєнного та повоєнного часу.

Підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації. Обґрунтуємо важливість підготовки фахівців з кризової психології (табл. 1).

Сьогодні перед фахівцями з кризової психології постає завдання надати саме первинну психологічну допомогу, тому що українці живуть в умовах війни. Якщо людина зазнала психічної травми, перебуває в гострому стресовому стані, що швидше і якісніше їй допоможуть, тим меншою буде її травматизація. Жодна країна НАТО чи США не брали участі в подібній війні й не має такого досвіду, наголосила начальниця відділу оперативної психологічної роботи у військах (силах) Центру МПЗ ЗСУ Н. Мельник під час круглого столу в Military Media Center.

Мета статті – проаналізувати змістові та методичні засади викладання навчальної дисципліни «Кризова психологія» студентам спеціальності 053 Психологія.

Таблиця 1

Важливі аспекти підготовки фахівців з кризової психології

Напрямок підготовки фахівця з кризової психології	Характеристика
Допомога у стресових ситуаціях	Навчені працювати з особами, які пережили травматичні події (природні катастрофи, терористичні атаки, аварії, загибель близьких тощо). Надають психологічну підтримку та допомагають людям розуміти та долати стресові реакції.
Зниження психологічних наслідків	Можуть допомогти знизити ризик розвитку психологічних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність тощо.
Підтримка для спеціалістів, які працюють в екстремальних та кризових ситуаціях	Працюють з рятувальниками, медичними працівниками, військовослужбовцями та іншими професіоналами, які можуть піддаватися стресу та травмам через свою роботу. Надання психологічної допомоги є важливим для підтримки цих спеціалістів у екстремальних та кризових ситуаціях.
Попередження кризових ситуацій	Можуть проводити навчальні заходи та розробляти програми для попередження кризових ситуацій, особливо в школах та інших громадських місцях. Робота спрямовується на створення резильєнтності в людей та громадах.
Координація допомоги	Можуть брати участь у координації реакції на кризові ситуації, співпрацюючи з іншими службами і професіоналами, щоб забезпечити ефективну психологічну допомогу.
Розвиток ефективних стратегій	Включає в себе навчання специфічним методам та стратегіям роботи з людьми, які пережили кризові ситуації. Це допомагає покращити результати психологічної підтримки та забезпечити якісну допомогу.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до Стандарту вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія робочою групою кафедр кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка створено освітньо-професійну програму «Кризова психологія».

Освітньо-професійною програмою передбачено включення дисципліни «Кризова психологія» до обов'язкових освітніх компонент (циклу професійної підготовки). На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин, що становить 6 кредитів. Форма підсумкового контролю – екзамен.

Ключовими завданнями вивчення дисципліни є:

1. Набуття методологічної компетентності: засвоєння феноменології, перебігу кризових та екстремальних ситуацій;

2. Розвиток психологічної грамотності: володіння понятійним апаратом, уміння використовувати психологічні терміни та поняття у професійній діяльності;

3. Розвиток професійної компетентності: оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, розуміння закономірностей та особливостей діяльності психолога в особливих (екстремальних та кризових) умовах, формування вміння розпізнавати та правильно оцінювати найхарактерніші психологічні ситуації професійної діяльності.

В умовах воєнного часу навчати студентську молодь не просто, але надзвичайно важливо. В Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка створено всі умови для якісного навчання здобувачів вищої освіти. Так, на дистанційній платформі Google Classroom розміщено всі навчально-методичні матеріали до дисципліни «Кризова психологія», а саме: робоча програма навчальної дисципліни; презентації лекцій; методичні вказівки до проведення практичних занять та виконання самостійної роботи студентів; тестові завдання, глосарій, тощо. Ці матеріали доступні студентам у будь-який час доби.

Навчальний матеріал дисципліни «Кризова психологія» розділено у межах змістового модулю «Теоретичні та практичні основи кризової психології» між темами:

Тема 1–2. Предмет кризової психології. Предмет, завдання та методи кризової психології. Зміст діяльності кризової психології. Основні поняття кризової психології. Становлення та розвиток кризової психології. Категорії кризової психології. Основні принципи при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги.

Тема 3–4. Поняття кризи та кризової ситуації. Поняття про кризу й критичну ситуацію. Кризова подія. Психічна травма. Поняття про кризовий стан. Психологічний зміст переживання. Скорбота як процес переживання. Поняття про вражаючі фактори в кризовій ситуації, види факторів. Стратегії подолання психологічної травми.

Тема 5. Нормативна криза та можливості її опанування. Поняття життєвої кризи та її види. Фази розвитку кризи (В. М. Заїка). Форми переживання особистістю життєвих криз. Стратегії розв'язання життєвої кризи. Типи відношення до кризи. Гендерні відмінності кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків). Техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях.

Тема 6–7. Вік як причина життєвої кризи. Теорії щодо нормативних криз. Вікові кризи та періодизація вікового розвитку. Характеристика вікових криз дитинства. Стратегії розв'язання вікових криз дитинства. Характеристика вікових криз дорослішання та дорослості. Стратегії розв'язання вікових криз дорослішання та дорослості.

Тема 8–10. Особливості психологічної допомоги людям в кризових умовах. Особливості надання психологічної допомоги людині у передсуїцидальному стані. Психологічна допомога людині, яка знаходиться в стані алкогольного сп'яніння. Надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у наркотичному стані. Психологічна допомога постраждалим в надзвичайній ситуації. Ситуаційні індикатори суїцидального ризику. Поведінкові індикатори суїцидального ризику. Комунікативні сигнали суїцидального ризику. Когнітивні індикатори суїцидального ризику. Емоційні індикатори суїцидального ризику. Психологічні особливості людини, яка вживає алкоголь. Класифікація та основні групи наркотичних речовин. Особливості роботи психолога МНС в зоні надзвичайної ситуації. Дії психолога в умовах надзвичайної ситуації.

Тема 11. Психологія горя. Психологія людини, яка горює. Ускладнене горе. Допомога людині, яка переживає горе. Переживання суїциду близької людини. Загальна характеристика переживання дітьми горя. Фази дитячого горя. Підхід в роботі з горем, який був запропонований Ворденом у книзі «Консультування і терапія горя». Як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину.

Тема 12. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичну ситуацію. Вікові особливості переживання горя. Реакція дитини на втрату. Допомога психолога дітям різного віку, які пережили травматичну ситуацію. Вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію. Як дорослі можуть допомогти дитині тужити через втрату. Особливості реагування дітей на травматичну стресову подію. Перша невідкладна допомога дітям в психотравмуючій ситуації. Використання малювання при роботі з дітьми в травматичних ситуаціях.

Тема 13–14. Психологічна допомога у кризових станах. Екстрена психологічна допомога людям в гострому стресовому стані. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Психоедукація та соціальна підтримка. Методи стабілізації психічних станів та психологічної допомоги. Психотехніки подолання травматичних кризових станів. Методи психологічної допомоги в кризових ситуаціях: Психобіографічний дебрифінг. Програма подолання

психічних травм дитинства. Група підтримки дитині в горі. Група підтримки дорослим в горі [1, с. 5–6].

Найважливішим завданням, що покладається на викладача ЗВО, є формування особистості студента як високо валіфікованого професіонала, з набутими відповідними компетенціями та сформованою професійною свідомістю.

Під час розробки освітньо-професійної програми «Кризова психологія» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти враховували важливість розвитку у студентів навиків самопомоги, формування їхньої стресостійкості та життєстійкості.

Так, на лекційних та практичних заняттях з дисципліни «Кризова психологія» використовуємо арт-практики, які спрямовуємо на відновлення психічного здоров'я, навчаємо студентів розв'язувати різнопланові творчі завдання, розуміти себе та інших, допомагаємо знизити почуття тривоги. Структура та зміст занять з використанням арт-практик є багатоваріантними. Викладач ЗВО має можливість обирати арт-технології з урахуванням теми лекційного чи практичного заняття.

Під арт-практиками ми розуміємо поєднання прийомів, які необхідно здійснити для активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва [3, с. 36].

Мистецтво і творчість використовуємо для досягнення психологічного благополуччя і взаємодії з іншими. Переконані, що арт-практики можуть бути корисним інструментом для підготовки фахівців з кризової психології, оскільки надають можливість розвивати ключові навички і якості, необхідні для успішної роботи у сфері кризової психології.

Для прикладу схарактеризуємо деякі особливості використання арт-практик при підготовці фахівців з кризової психології:

Емоційний вираз. Малюнок, казка, музика, танець може допомогти студентам виразити свої власні емоції та відчуття. Це особливо важливо в контексті кризової психології, де психологи можуть зіштовхуватися з інтенсивними емоційними реакціями.

Розвиток емпатії. Мистецтво допомагає студентам розуміти та відчувати ситуації і переживання інших. Це може покращити їхню здатність до співчуття та емпатії, що важливо в роботі з людьми в кризових ситуаціях.

Творчий підхід до розв'язання проблем. Арт-практики стимулюють творче мислення, що корисно в роботі з клієнтами, які переживають кризові ситуації. Вони допомагають діагностувати проблеми та знаходити нестандартні рішення.

Релаксація та стресозахисні навички. Арт-практики зменшують стрес, відновлюють життєві сили і допомагають зберігати психологічне здоров'я.

Спільна робота та комунікація. Групові арт-практики сприяють співпраці та взаємодії між студентами, що є важливим аспектом роботи психолога, який часто працює в команді або з іншими фахівцями.

Розвиток самосвідомості. Арт-практики допомагають розвивати самосвідомість і саморефлек-

сію, що може бути корисним для психолога як в роботі з важливими питаннями, так і власними переживаннями.

Переконані, творчий процес, який є складовою художньої творчості, допомагає відшукати нові рішення звичних способів існування, переживань, взаємодій з собою та іншими людьми, що надзвичайно важливо для фахівця з кризової психології.

Наше сьогодні вимагає гнучкої адаптації спеціаліста до мінливих змін, потребує наявності у фахівця з кризової психології швидкого реагування для розв'язання актуальних завдань. Під час практичних занять студенти вирішують типові задачі діяльності кризового психолога, а саме: оволодівають формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, що сприяє значному просуванню на шляху їх професійного вдосконалення.

Так, під час практичних занять з кризової психології студенти: опановують дихальні психотехнології: вправи «Дихання по квадрату», «Кульбаба», «Кола довіри», техніка «5-4-3-2-1» тощо; розв'язують проблемні ситуації; шукають приклади з кінофільмів, у яких герої переживають певні життєві кризи. Роблять психологічний аналіз вікового періоду героя, симптомів переживання кризи та засобів реакції оточення на переживання кризи та засобів подолання вікової кризи, які використовує герой; виконують вправу «Кліше в роботі з людьми, які перебувають в складних життєвих умовах»; відпрацьовують технології психологічної допомоги в ситуації горя (метод роботи з горем, запропонований Джоном Джеймсом і Раселом Фрідманом); виконують вправу «Як спілкуватися з дітьми про смерть і допомогти дітям у подоланні відчуття смутку під час війни» (у вправі використано матеріал з брошури Кун Севенантс (Koen Sevenants), Лінн Джонс (Lynne Jones), Ashley Nemiro); виконують інтерактивну групову вправу «Розгляд етичних принципів надання ППД» (мета: засвоїти етичні принципи надання ППД за допомогою актуалізації психологічного та етичного мислення учасників; посилити групову динаміку); для вироблення алгоритму дій при наданні першої психологічної допомоги виконують вправу «Моделювання кризової події та надання ППД»; опановують навички ППД (вправа «Правильне рішення»); відпрацьовують навички психологічного відновлення (вправа: «Створення карти соціальних зв'язків»); проводять психодіагностику психологічних ресурсів особистості (методика «BASIC Ph») [2].

Переконані, що практико-орієнтоване навчання дозволить сформувати в студентів позитивну мотивацію до успішного опанування фаховими компетентностями, що стане запорукою успіхів не лише в засвоєнні навчальної дисципліни «Кризова психологія», а й у їх майбутній професійній діяльності.

Висновки. Отже, під час розроблення навчально-методичного забезпечення дисципліни «Кризова психологія» керувалися таким принципом: сприяти свідомому творчому засвоєнню студентами важ-

ливості знань основ кризової психології та вміння використовувати їх на практиці.

Загалом, фахівці з кризової психології відіграють важливу роль у забезпеченні допомоги та підтримки тим, хто потребує цього в найскладніших моментах. Підготовка спеціалістів такого фаху є надважливою для забезпечення психологічної безпеки та благополуччя в громадах, суспільстві в цілому.

Компетентні фахівці з кризової психології повинні вміти забезпечувати психологічну підтримку та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події; мати навички роботи в надзвичайних ситуаціях, де стрес і травматичні події можуть бути особливо небезпечними для людей; надавати допомогу у відновленні після кризових ситуацій; допомагати зменшити психологічні наслідки травматичних подій, такі як посттравма-

тичний стресовий розлад та інші проблеми людей, які перебувають у складних життєвих умовах; ефективно спілкуватися з постраждалими, родичами та іншими фахівцями в кризових ситуаціях; попереджувати кризові ситуації для зменшення ризику виникнення подібних ситуацій у майбутньому.

Переконані, опанування студентами дисципліни «Кризова психологія», є важливим у професійному становленні фахівця з кризової психології, оскільки вона надає необхідні знання та навички для допомоги в складних життєвих ситуаціях та зменшення психологічного страждання людей, що переживають кризи.

Перспективи подальшого вивчення проблеми вбачаємо в узагальненні інноваційних підходів удосконалення фахової компетентності майбутніх фахівців з кризової психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманчук Н.М. Робоча програма з дисципліни «Кризова психологія» для студентів спеціальності 053 «Психологія». Полтава, 2023. 15 с.
2. Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Методичні вказівки до проведення практичних занять та виконання самостійної роботи для студентів спеціальності 053 «Психологія». Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2023. 42 с.
3. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. P. 34–50. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>
4. Мельничук Т. І., Зубіашвілі І. К. Професійне становлення майбутніх кризових психологів в умовах сучасного закладу вищої освіти. Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – до університетська підготовка – заклад вищої освіти : зб. матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції за міжнародною участю 27 квітня 2021 року. К., 2021. С. 189–193.
5. Мельничук Т.І. Соціально-психологічні закономірності економічного самовизначення працюючих студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Випуск 56. Київ : ТОВ-Видавництво «ЛОГОС». С. 52–58.
6. Панок В.Г. Зміст підготовки практичного психолога. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 1999. С. 236–242.
7. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 1999. С. 242–249.
8. Шевченко Н. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/30583/1/%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>

Вінс В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Прудкай Ю. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Кузьменко Т. М.

*старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF STUDENT YOUTH UNDER MARTIAL LAW AND DISTANCE LEARNING

У статті проаналізовано психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. Наголошено на важливості та актуальності дослідження окресленої проблематики. Окреслено виклики, з якими стикається сучасна студентська молодь. Перелічено дослідників, які в різні часи цікавилися питаннями соціальної адаптації. Подано трактування поняття соціальної адаптації з позицій українських науковців, а також окремо наведено визначення саме соціальної адаптації до умов закладу вищої освіти. Окремо звернуто увагу на складність соціальної адаптації саме першокурсників. Виділено чотири сфери життєдіяльності, до яких змушені адаптуватися студенти у межах закладу вищої освіти. Виділено зовнішні та внутрішні чинники соціальної адаптації студентів, а також наведено критерії та показники адаптації студентів до умов дистанційного формату навчання. Для підтвердження теоретичних положень було наведено результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь студенти 1-х та 4-х курсів спеціальності 053 «Психологія» Університету Григорія Сковороди у Переяславі. Описано отримані результати за такими методиками, як «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса–Р. Даймонд (адаптована А. Осницьким), «Методика діагностики рівня соціальної фрустрації» (Л. Вассерман, в модифікації В. Бойко) та Методика «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс). Виявлено відмінності за всіма методиками між першокурсниками та студентами четвертого курсу. Проведено кореляційний аналіз між отриманими показниками за трьома методиками та доведено, що на успішність адаптації студентів в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання та на вияв їхньої стресостійкості впливає мотивація досягнення успіху або уникнення невдач. У якості висновків окреслено перспективи подальших розвідок у даній царині.

Ключові слова: адаптація, соціальна адаптація, студентська молодь, студенти, дистанційна форма навчання, заклад вищої освіти, мотивація, соціальна фрустрація.

The article analyzes the psychological features of social adaptation of student youth under martial law and distance learning. The importance and relevance of the study of this issue is emphasized. The challenges faced by modern student youth are outlined. The researchers who were interested in social adaptation at different times are listed. The article presents the interpretation of the concept of social adaptation from the standpoint of Ukrainian scholars, as well as a separate definition of social adaptation to the conditions of a higher education institution. Special attention is paid to the complexity of social adaptation of freshmen. The author identifies four spheres of life to which students are forced to adapt within a higher education institution. The external and internal factors of students' social adaptation are highlighted, and the criteria and indicators of students' adaptation to the conditions of distance learning are presented. To confirm the theoretical provisions, the results of an empirical study involving 1st and 4th year students majoring in "053. Psychology" at the Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. The results obtained using such methods as "Methods of studying social and psychological adaptation" by K. Rogers-R. Diamond (adapted by A. Osnytsky), "Methodology for Diagnosing the Level of Social Frustration" (L. Wasserman, modified by V. Boyko) and "Diagnosis of Motivation to Avoid Failure" (T. Ehlers). Differences in all methods between first-year and fourth-year students were revealed. A correlation analysis between the obtained indicators by three methods was carried out and it was proved that the success of students' adaptation to martial law and distance learning and the manifestation of their stress resistance is influenced by the motivation to succeed or avoid failure. As conclusions, the prospects for further research in this area are outlined.

Key words: adaptation, social adaptation, student youth, students, distance learning, higher education institution, motivation, social frustration.

Вступ. Проблема соціальної адаптації студентської молоді в сучасному освітньому просторі закладу вищої освіти (ЗВО) є складною з огляду на необхідність організації власного навчального процесу в дистанційному форматі. І якщо спочатку це визначалося необхідністю турботи про здоров'я населення у зв'язку із всесвітньою пандемією, то нині – через воєнний стан в Україні. Як наслідок, життя студентства сповнене викликів через постійні сповіщення про повітряну тривогу, обстріли, відключення електроенергії, складність доступу до навчальної бази, необхідність освоєння нового програмного забезпечення, потрібного для проведення дистанційного навчання, тощо. Але окрім очевидних зовнішніх проблем, виникають і проблеми внутрішні, зокрема, необхідність розвитку навичок самоорганізації та самоосвіти, самостійності, адаптивності та гнучкості, мобільності, налагодження та підтримки взаємовідносин із друзями, одногрупниками, викладачами тощо. Все це викликає напругу, що може призвести до фрустрації та навіть депресії. Саме тому дослідження соціальної адаптації в цілому та студентської молоді зокрема є важливим та своєчасним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміст, в якому поняття адаптація вживається в сучасній науковій літературі, бере початок від латинського *adaptare* – пристосувати, налагоджувати, влаштувати [51, с. 21]. Одним із перших, хто звернувся до проблем соціальної адаптації, був англійський соціолог і філософ Г. Спенсер. Подальший розвиток наукового аналізу поняття «соціальна адаптація» пов'язано з іменами Г. Тарда, Т. Парсонса, У. Томаса, Л. Уайта, Дж. Стюарда, М. Харріса та ін. Вагомим у розгляді процесу соціальної адаптації є психоаналітичний та психодинамічний підходи, які базуються на теоріях З. Фрейда та А. Фрейд. Українські науковці теж здійснили вагомий внесок у дослідження цієї проблематики, зокрема, О. Агарков, Н. Алендарь, Н. Атаманчук, М. Гриньова, В. Грушевський, С. Кравцов, Р. Лейчук, О. Максим, Т. Рябовол, Н. Скрипник, Т. Титаренко, О. Чекан та ін.

Мета статті – визначити зовнішні та внутрішні чинники соціальної адаптації студентів, а також її психологічні показники в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання.

Виклад основного матеріалу. О. Агарков визначає соціальну (нормативну) адаптацію як процес і результат «прийняття норм і цінностей соціальної організації ЗВО та соціального інституту студентства» [1, с. 80].

Соціальну адаптацію молоді Н. Алендарь розглядає як складний процес засвоєння студентами суспільних норм, цінностей, спрямований на формування соціально активної особистості, вироблення в неї власної життєвої позиції, визначення власного місця та ролі в суспільстві, міжособистісних взаємин з іншими людьми, особистої свободи, громадянськості [2, с. 7].

Вважаємо слушною думку В. Грушевського, який визначає адаптацію студентів до умов ЗВО, до освіт-

ньої соціально-громадської діяльності, як складний, динамічний і різноманітний «процес внутрішньої і зовнішньої перебудови звичайних форм і методів діяльності, формування у них потрібного комплексу вмінь і навичок здійснення нового виду діяльності» [5, с. 71].

Під адаптацією до навчання у ЗВО Н. Атаманчук розуміє «процес входження особистості студента в сукупність нових ролей та форм діяльності, які визначають формування оптимального режиму функціонування особистості в освітньому середовищі» [3, с. 112].

На складність соціальної адаптації саме першокурсників звернув увагу у своїх дослідженнях Л. Борисенко, зазначаючи на такі виклики: залучення до нової системи освітньої діяльності, яка кардинально відрізняється від попереднього періоду життя; потреба швидко оволодівати новим алгоритмом навчальних дій; перехід від репродуктивного до продуктивного, самостійного і творчого рівня засвоєння знань [4, с. 208]. Вважаємо, що виділення в окрему категорію саме першокурсників є правильним і обґрунтованим, адже на відміну від студентів старших курсів, вони стикаються з іншою організаційною моделлю навчання та повною зміною соціального оточення. Це викликає додаткового навантаження та напруги.

Відтак, соціальна адаптація розуміється як процес активного пристосування особистості або групи до соціального середовища, яке змінюється. У випадку соціальної адаптації студентів до умов ЗВО вони мають пристосуватися до нових 4 сфер життєдіяльності, що охоплюють:

- нове навчальне середовище,
- нове соціально-психологічне середовище (спілкування з викладачами і одногрупниками),
- новий інформаційний простір (нові алгоритми навчання),
- образ фаху та майбутньої професії, що зумовлює зміну у формуванні нової системи цінностей навчально-професійної діяльності.

Здатність та рівень розвитку соціальної адаптації в умовах дистанційного навчання залежить від психологічних характеристик особистості, її внутрішніх ресурсів, а також і від зовнішніх умов. У дослідженні О. Ковтун проаналізовано особливості адаптації і гнучкості учасників освітнього процесу до дистанційних умов навчання у ЗВО. Встановлено, що система критеріїв і показників адаптації студентів до умов дистанційного формату навчання включає:

- технологічний критерій з показниками: наявність необхідного програмного забезпечення та пристроїв для влаштування свого робочого місця; володіння навичками роботи із використанням засобів ІКТ-технологій; доступність цифрових ресурсів; вміння організувати самостійну освітню роботу в цифровому середовищі; готовність і мотивація до оволодіння новими знаннями і вміннями для використання нових практик онлайн-навчання; активна участь у налаштуванні та використанні освітніх онлайн-платформ;

– психологічний критерій з показниками: відчуття психологічного благополуччя; психологічна готовність працювати в умовах самоізоляції та дистанційної освіти; втома через зростання навчальної навантаження та збільшення ролі самостійної професійної підготовки; відчуття дискомфорту при взаємодії з викладачем та одногрупниками в процесі заняття в онлайн-режимі;

– особистісний критерій з показниками: сформованість самоосвітньої компетенції; розвинена внутрішня мотивація та здатність до самоорганізації; свідомо активність у побудові своєї освітньої траєкторії; високі інтелектуальні здібності, висока концентрація уваги та здатність до її втримання під час онлайн заняття; здатність до навчання у середовищі поза освітнім закладом (в домашніх умовах) [6, с. 52].

Звичайно, зовнішні чинники відіграють вагомий роль, але здатність успішно адаптуватися залежить в більшій мірі саме від особистісних характеристик студентів, зокрема, інтернальності, мотивації досягнення, сформованість у них нервово-психічної стійкості, емоційної витримки, волевої саморегуляції, дисципліни, сили волі, наполегливості, цілеспрямованості та ін.

Для підтвердження вище наведених положень було організовано та проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь студенти 1-х та 4-х курсів спеціальності 053 «Психологія» Університету Григорія Сковороди у Переяславі. Всього в експерименті взяли участь 66 респондентів.

Для проведення опитування студентів щодо їх соціальної адаптації до навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання використано такі методики дослідження: 1) «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса–Р. Даймонд (адаптована А. Осницьким); 2) «Методика діагностики рівня соціальної фрустрації» (Л. Вассерман, в модиф. В. Бойко); 3) Методика «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс).

На основі отриманих результатів дослідження виявлено, що більшості студентів (50% респондентів 1 курсу та 40,6% студентів 4 курсу) властиві середні показники соціально-психологічної адаптації. Ці респонденти характеризуються посередніми проявами позитивного самоставлення та прийняття інших людей, що не дає їм змоги успішно контактувати з іншими для досягнення спільної поставленої мети. Також у них виявляються посередні показники емоційного комфорту та внутрішнього контролю (інтернальності), вони невпевнені в собі, не вміють відповідально вирішувати виникаючі проблеми, сподіваються на допомогу ззовні, шукають підтримки в інших людей, і часто намагаються уникнути необхідності вирішувати свої проблеми.

Оптимальний високий рівень адаптації мали тільки 29,4% студентів 1 курсу та 37,5% студентів 4 курсу. Ці респонденти адекватно сприймали загрози зовнішнього світу, вміло і відповідально вирішують виникаючі проблеми і долають стреси завдяки внутрішньому контролю (інтернальності).

Вони переважно впевнені в собі, мають стійкий емоційний комфорт, витримку та стресостійкість. Іноді прагнули до домінування.

Низька адаптація була властива для 20,6% студентів 1 курсу і 21,9% студентів 4 курсу. Вони невпевнені в собі, негативно ставилися до оточуючих, постійно переживали через навчальні ситуації перевірки знань, мали підвищену тривожність, роздратованість.

За рівнями фрустрованості першокурсники мали по 26,5% підвищений, помірний та знижений рівні, а четвертокурсники – переважаючий підвищений (31,2%) та помірний (34,4%). Вважаємо, що підвищені показники соціальної фрустрованості у студентів пов'язані із неможливістю швидкого встановлення соціальних контактів з викладачами, одногрупниками, друзями, однодумцями за науковими інтересами. Складність організації дистанційної форми навчання передбачає, що кожен студент має високу самоорганізацію, дисциплінованість, здатність самостійно навчатися. Однак також для успішного навчання необхідним є процес отримання зворотного зв'язку, можливість запитати у викладача про незрозумілі моменти, обмінятися досвідом із одногрупниками та ін. Обмеженість соціальних контактів, труднощі вирішення міжособистісних питань щодо взаємодії, невміння правильно побудувати взаємостосунки з іншими людьми, залучити їх до вирішення проблем, подолання стресових ситуацій викликають напруження, негативні переживання, фрустрованість.

Також досліджено мотивацію студентів, і виявлено, що 47,1% першокурсників та 56,2% четвертокурсників мають мотивацію до уникнення невдач, у незначній частині опитаних виявлено середні показники. А решта респондентів володіють низьким рівнем за цією методикою, що, за свідченням Т. Елерса, вказує на мотивацію досягнення успіхів (44,1% першокурсників та 31,3% четвертокурсників).

Зважаючи на те, що на успішність адаптації студентів до сучасних умов середовища та на вияв їхньої стресостійкості впливає мотивація досягнення успіху або уникнення невдач, було проведено кореляційний аналіз між отриманими показниками за трьома методиками. Так, досліджуючи адаптацію мотивованих на успіх студентів, спостерігаємо, що 60% з них мають високий рівень, при цьому для 72% властивий високий рівень самоприйняття, для 80% – високий рівень прийняття інших. У 60% переважає емоційний комфорт, а 64% володіють внутрішнім контролем. Більш ніж половина з них мають середній рівень прагнення до домінування (табл. 1).

У студентів, які мають переважну мотивацію до уникнення невдач, спостерігаються середні і низькі показники загальної адаптації (48,8% і 34,1%). У більшості цих студентів виявлено середні прояви самоприйняття і прийнятті інших (61%), середній і низький рівні емоційного комфорту (по 46,3%). Також цим студентам властиві середні показники інтернальності (61%) та прояви середнього і високого рівнів прагнення до домінування (39% і 31,7% відповідно).

Таблиця 1

Характеристики соціально-психологічної адаптації студентів із різною мотивацією (за методикою К. Роджерса–Р. Даймонд)

Шкали і рівні	Рівні	Мотивовані на успіх (25 осіб)	Мотивовані на уникнення невдач (41 особа)
Адаптація	В	60,0%	17,1%
	С	40,0%	48,8%
	Н	-	34,1%
Самоприйняття	В	72,0%	7,3%
	С	28,0%	61,0%
	Н	-	31,7%
Прийняття інших	В	80,0%	7,3%
	Н	20,0%	61,0%
	С	-	31,7%
Емоційний комфорт	В	60,0%	7,3%
	С	40,0%	46,3%
	Н	-	46,3%
Інтернальність	В	64,0%	14,6%
	С	16,0%	61,0%
	Н	20,0%	24,4%
Прагнення до домінування	В	32,0%	31,7%
	С	56,0%	39,0%
	Н	12,0%	29,3%

* В – високий рівень, С – середній, Н – низький.

Для студентів, які мають мотивацію досягнення успіхів, переважними є знижений (52%), помірний (28%) та дуже низький рівні фрустрованості (20%) (табл. 2). Вони навпаки більш свідомо ставляться до себе, навколишнього світу, вміло вирішують виникаючі проблеми, знають до кого можна звернутися за допомогою у випадку потреби. Ці респонденти не відчувають соціальної ізоляції, конструктивно контактують з іншими людьми.

Таблиця 2

Рівні соціальної фрустрації студентів із різною мотивацією (за методикою Л. Вассермана)

Рівні фрустрованості	Мотивовані на успіх (25 осіб)	Мотивовані на уникнення невдач (41 особа)
Дуже високий рівень		
Підвищений рівень		46,3%
Помірний рівень	28%	31,7%
Невизначений рівень		
Знижений рівень	52%	4,9%
Дуже низький рівень	20%	9,8%
Мінімальний рівень, відсутність		7,3%

Для студентів, які мають мотивацію досягнення успіхів, переважними є знижений (52%), помірний (28%) та дуже низький рівні фрустрованості (20%). Вони навпаки більш свідомо ставляться до себе, навколишнього світу, вміло вирішують виникаючі проблеми, знають до кого можна звернутися за допомогою у випадку потреби. Ці респонденти не відчувають соціальної ізоляції, конструктивно контактують з іншими людьми.

А для студентів, які мають мотивацію уникнення невдач, переважно характерні підвищений (46,3%) та помірний (31,7%) рівні фрустрованості. Ці респонденти часто не задоволені станом справ, власними здібностями, здобутками. Вони заздрять більш успішним друзям, іншим людям, однак самі не докладають зусиль для вирішення своїх проблем, обираючи найменш складні завдання.

Висновки. Отже, процес адаптації є складною системою перетворень, що відбуваються з людиною відповідно до зміни в умовах її життя та вимагає від неї певних дій та кроків. Успішність соціальної адаптації студентів залежить, першочергово, від їх особистісних ресурсів та характеристик, серед яких: висока самоорганізація, мотивація до здобуття знань, здатність до планування і моделювання діяльності, гнучкість, мобільність, самоприйняття, осмисленість життя, відкрите і позитивне самоставлення, самоповага тощо.

Вважаємо, що проблематика психологічних особливостей соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання потребує подальших наукових розвідок, адже від успішності адаптації студента до нових соціальних умов, середовища, колективу, його норм та цінностей залежить здатність накопичити досвід для подальшої навчально-професійної діяльності, досягати високого соціального статусу.

Окрім того, вважаємо перспективними дослідження у частині виявлення порушень у соціальній адаптації, адже це дасть змогу вчасно виявити та ефективно запобігти дезадаптації, яка може позначитися на якості пізнавальної активності, стані емоційно-почуттєвої сфери студентів тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.
2. Алєндарь Н. І. Соціальна адаптація учнів 9–11 класів у навчально-виховному середовищі загальноосвітніх шкіл сільської місцевості : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05 – соціальна педагогіка. Київ, 2012. 22 с.
3. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргуєн.* Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110–128.
4. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка».* 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207–215.
5. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.
6. Ковтун О. В. Діагностика стану, рівнів та особливостей адаптації і гнучкості усіх учасників освітнього процесу в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання. *Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання: монографія / С. П. Гринюк, М. О. Желуденко, І. В. Зайцева, А. А. Заслужена, О. В. Ковтун, Л. Ю. Султанова.* Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. С. 49–57.

Назарук Н. В.*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника***ФЕНОМЕНОЛОГІЧНЕ ПОЛЕ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ****PHENOMENOLOGICAL FIELD OF PERSONALITY PROCRASTINATION**

У статті розкривається погляд на прокрастинацію як норму, а не патологію. Прокрастинація може бути або епізодичною, або хронічною, але в обох випадках вона є захисним механізмом раціоналізації психіки людини. Прокрастинація може бути як ірраціональною, так і раціональною позицією особистості. Розрізняють прокрастинацію як відкладання виконання завдання та відкладання прийняття рішень. Прокрастинація розглядається як бажання людини уникати поспіху та напруги, як ірраціональне чи раціональне відтермінування виконання завдань чи прийняття рішень, як процес безпричинного чи з певної причини відкладання, як прагнення уникнути неприємних завдань чи отримати позитивні емоції в умовах дефіциту часу, як погана звичка або лінощі. Розрізняють два підходи до трактування прокрастинації: зниження напруги та збільшення напруги. Усі чинники виникнення прокрастинації вчені об'єднують у дві групи: перманентні (мало піддаються зміні та стабільні у часі) та ситуативні (добре піддаються зміні та нестабільні у часі). Наслідки прокрастинації можуть бути психологічними, соціальними та фізіологічними. Феноменологічне поле прокрастинації особистості представляє собою особливості когнітивної, емоційної, поведінкової та біологічної сфер. Причини, прояви та наслідки прокрастинації у дітей, молоді та дорослих є різними. Виділяють шість ознак проявів прокрастинації: уявна безпека, лінощі, виправдання, самообман та повтор. Описано сім типів прокрастинації у конструюванні особистісного майбутнього: конструктивний, конвенційний, енергозберігальний, спорадичний, шаблонний, трендовий та комунікативний. Прокрастинація може бути активною та пасивною. Активна прокрастинація є раціональною, оскільки виявляється в отриманні вигоди від виконання більш приємних справ. Пасивна прокрастинація є ірраціональною, оскільки людина не отримує вигоди, а навпаки відчуває почуття провини, незадоволеності собою та внутрішнього дискомфорту. Ефективними методами подолання прокрастинації є техніки тайм-менеджменту: матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера, метод «Альпи», система АБВ-аналізу, система управління часом Б. Франкліна та часовий принцип В. Парето.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, раціональність, ірраціональність, тайм-менеджмент.

The article reveals a view of procrastination as a norm, not a pathology. Procrastination can be either episodic or chronic, but in both cases it is a protective mechanism of rationalization of the human psyche. Procrastination can be both an irrational and a rational personality position. Procrastination is distinguished as postponing the completion of a task and postponing decision-making. Procrastination is considered as a person's desire to avoid haste and stress, as an irrational or rational postponement of tasks or decision-making, as a process of procrastination for no reason or for a specific reason, as a desire to avoid unpleasant tasks or to get positive emotions in the face of a shortage of time, as a bad habit or laziness. There are two approaches to the interpretation of procrastination: reducing tension and increasing tension. Scientists divide all factors of procrastination into two groups: permanent (not easily subject to change and stable over time) and situational (well subject to change and unstable over time). The consequences of procrastination can be psychological, social and physiological. The phenomenological field of personality procrastination is a feature of the cognitive, emotional, behavioral, and biological spheres. The causes, manifestations and consequences of procrastination in children, youth and adults are different. There are six signs of procrastination: perceived security, laziness, justification, self-deception and repetition. Seven types of procrastination in the construction of a personal future are described: constructive, conventional, energy-saving, sporadic, patterned, trendy and communicative. Procrastination can be active or passive. Active procrastination is rational because it manifests itself in receiving benefits from doing more pleasant things. Passive procrastination is irrational, because a person does not receive benefits, but on the contrary feels a sense of guilt, dissatisfaction with himself and internal discomfort. Effective methods of overcoming procrastination are time management techniques: D. Eisenhower's matrix of priorities, the "Alpa" method, the ABC analysis system, B. Franklin's time management system, and V. Pareto's time principle.

Key words: procrastination, procrastinator, rationality, irrationality, time management.

Вступ. Прокрастинація є нормою, а на серйозну проблему перетворюється тоді, коли заважає успішному функціонуванню людини. Прокрастинація стає хронічною, коли людина немає дедлайнів виконання завдання чи прийняття рішення. Вона стає глядачем власного життя, а не проживає його повною мірою. Звісно, що це викликає відчуття незадоволення собою та своїм життям. Психологи вчать людей казати «ні», але прокрастинатора як у фільмі з Джимом Керрі «Завжди кажи «так» треба вчити казати

«так» і не відкладати нічого на потім. Кожен прокрастинатор виправдовує своє зволікання по-різному, але все це є захисними механізмами раціоналізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі праці присвячені прокрастинації: П. Рінгенбах «Прокрастинація в житті людини» (1977), А. Еллін та В. Клаус «Подолання прокрастинації» (1977), Дж. Бурк та Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» (1983), Н. Мілгем «Прокрастинація: хвороба сучасності» (1992). Термін

«прокрастинація» вперше введено у зарубіжній психології вченим П. Рінгенбахом у 1977 році.

Прокрастинацію зарубіжні вчені трактують як бажання людини уникати поспіху та напруги, як ірраціональне відтермінування виконання завдань чи прийняття рішень, як процес безпричинного відкладання, як прагнення уникнути неприємних завдань чи отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу, як погана звичка.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз феномена прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Н. Мілгрем підкреслював, що технократичне суспільство з його швидким темпом життя і дедлайнами, підвищує рівень прокрастинації. Він говорить про прокрастинацію як відкладання виконання завдання та відкладання прийняття рішень.

Існують два підходи до пояснення прокрастинації: зниження напруги та посилення напруги. Згідно з першим підходом, людина, в якій занижена самооцінка, виражена невпевненість в собі, негативний досвід минулих невдач буде прагнути уникати відповідальності, напруги, пов'язаної з виконанням завдання чи прийняттям рішення, вона буде відкладати їх виконання до останнього моменту. Особливо відтермінування буде виражене, якщо робота буде оцінюватися іншими людьми або є ймовірність публічного провалу чи кар'єрного краху. Людина виконує завдання тільки тоді, коли страх перед наслідками невиконання завдання сильніший, ніж страх неідеального та неякісного його виконання. Також людина може «тягнути час» через вроджене прагнення до отримання миттєвого задоволення, а не ефемерної винагороди колись у майбутньому. Це можна пояснити низьким рівнем самоконтролю. Відповідно до другого підходу, людина прагне адреналіну, шукає гострих відчуттів, драйву, який їй забезпечує функціонування в умовах дефіциту часу і перевантаженості роботою. В таких умовах у неї підвищується працездатність, активність, життєвий тонус, вона відчуває себе в потоці, посилено працюють усі пізнавальні процеси, підвищується рівень емоційно-вольової саморегуляції та спрямованість потребнісно-мотиваційної сфери. Чим віддаленіший термін виконання завдання, тим сильніше людина прокрастинує. І тільки дедлайн змушує її взятися активно до роботи.

Причинами прокрастинації можуть бути прагнення отримання миттєвої винагороди, неприємні або складні завдання, відчуття марності або неоптимальності роботи, невміння розставляти пріоритети та планувати, самоперешкоджання, депресія, тривога та тривожність, відсутність мотивації або зовнішня мотивація, нестійка емоційно-вольова сфера, гедонізм ціннісних орієнтацій, перфекціонізм, екстернальний локус контролю, авторитарність батьків, низька самооцінка, незрозумілі та нечіткі цілі, лень і відсутність інтересу, радості від роботи, перевантаження, уникнення дискомфорту, прагнення до миттєвого задоволення «тут-і-тепер», тривалий термін виконання, нечіткі строки виконання,

висока зайнятість іншими справами, відстроченість винагороди та наслідків, страх успіху, страх невдачі, страх втрати контролю над ситуацією, страх ізоляції. Усі перераховані чинники прокрастинації можна поділити на внутрішні та зовнішні.

Колтунович Т. та Поліщук О. усі чинники прокрастинації об'єднали у дві великі групи: перманентні (мало піддаються зміні та стабільні в часі) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Перманентні та ситуативні чинники можуть бути: мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, зовнішня мотивація), емоційними (особистісна та ситуативна тривожність, професійне вигорання, страх), поведінковими (відсутність самодисципліни та самоконтролю), психофізіологічними (нейротизм, тип темпераменту), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я) та часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу) [3].

Лугова В. М. виділяє три групи наслідків прокрастинації: психологічні (відчуття провини, зниження самооцінки), соціальні (погіршення взаємостосунків через невиконання роботи) та фізіологічні (нервова напруга, емоційний та фізичний стрес) [3].

Сьогодні встановлено високий рівень кореляції між прокрастинацією та самоконтролем, перфекціонізмом, локусом контролю, тривожністю, індивідуальними та гендерними відмінностями. Зокрема доведено, що чоловіки прокрастинують частіше і сильніше, ніж жінки.

Експериментальні дослідження Бабатіної С. І. та Світенко С. В. довели наявність взаємозалежності між прокрастинацією та ситуативною тривожністю. При зростанні особистісної та ситуативної тривожності рівень прокрастинації також зростає, тобто стан тривоги, хвилювання, невпевненості в собі чи у способі виконання завдання запускає захисний механізм відкладання на потім. Вчені також встановили обернені зв'язки між ситуативною тривожністю та мотивацією, що свідчить про те, що при зростанні тривожності особистості у неї знижується мотивація, а відтак підвищується рівень відтермінування [1].

Бабатіна С. І. та Світенко С. В. визначають феноменологічні особливості прокрастинації як: ірраціональність (особистість наперед знає про негативні наслідки відтермінування, але все одно нічого не робить); усвідомленість (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше); негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяє розмежувати прокрастинацію і лінощі) [1].

Серед феноменологічного поля прокрастинації особистості вчені виділяють наступні особливості:

- особливості когнітивної сфери (екстернальний локус контролю, суб'єктивне сприйняття часу);
- особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі та страх успіху, почуття провини, занижена самооцінка);
- особливості поведінкової сфери (несформованість навичок саморегуляції, невміння вчитися, ригідність поведінкових паттернів, неорганізованість);

- особливості біологічної сфери (низька концентрація уваги, нейротизм, імпульсивність, ригідність, низький життєвий тонус).

До спільної думки щодо прокрастинації приходять Т. Титаренко та К. Дубініна: прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або важливі справи.

М. Дворник вважає, що часте використання стратегії відкладання справ на потім, постійне відтермінування виконання поставлених завдань чи прийняття важливих рішень, можна розглядати як інгібітор, що перешкоджає особистості досягати своїх цілей, заважає самореалізації у різних сферах життя. Вона виділила чотири причини прокрастинації: педагогічні, психологічні, психофізіологічні та соціально-психологічні [2].

Причини та перебіг прокрастинації молодих людей та дорослих людей є різною. У молоді відтермінування виникає через необхідність проявляти інтелектуальне напруження, планування діяльності та самоорганізацію і виявляється у віддаленій у часі винагороді, що посилює прокрастинацію і знижує мотивацію. У результаті прокрастинації у людини виникає стрес, почуття провини, зниження продуктивності діяльності, з'являється незадоволення інших людей через невчасне виконання роботи. Коли людина намагається завершити роботу у стислі часові рамки, то може недосипати, зловживати кавою та енергетичними напоями, що негативно впливає на стан її здоров'я та загальне самопочуття.

Бабатіна С. І. та Світенко С. В. виділяють шість ознак прокрастинації: уявна безпека («У мене повно часу, можна розслабитися»), лень («Може вже почну? Ай, встигну...»), виправдання («У мене дуже багато справ. Мені пора відпочити»), самообман («У мене ще є час. Сьогодні можу і не спати»), аврал («Все, ніколи більше не буду відкладати»), все повторюється з самого початку [1]. Результати їх експериментального дослідження показують, що на прокрастинацію будуть впливати високий рівень тривожності та низький рівень мотивації особистості. Дослідниці довели наявність прямого кореляційного зв'язку між ситуативною тривожністю та прокрастинацією та оберненого кореляційного зв'язку між ситуативною тривожністю та мотивацією. При підвищенні рівня особистісної та ситуативної тривожності в особистості підвищується рівень прокрастинації, тобто якщо людина хвилюється щодо виконання поставленого завдання, відчуває невпевненість у результативності роботи, то вона може відкладати виконання завдання на крайній термін, до останнього моменту, коли це вже потрібно зробити терміново. При підвищенні рівня тривожності в особистості знижується рівень мотивації, а тому прокрастинація стає неминучою. Таким чином, причиною виникнення прокрастинації є схильність до тривожності та ірраціональності мотивації діяльності. Вчені виділяють дві групи чинників прокрастинації у молоді: зовнішні (соціально-психологічні) та внутрішні (психологічні). До соціально-психологічних чинників належать – тривалість терміну виконання роботи,

дифузні хронологічні рамки, індиферентність та байдужість до наслідків відкладання та порушення дедлайну, відволікання на другорядні справи. До психологічних чинників відносять – гедонізм ціннісних орієнтацій, зовнішня та внутрішня мотивація, емоційно-вольова сфера особистості, перфекціонізм.

Лугова В. М. пропонує наступне визначення прокрастинації: постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньоособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими. Ознаками прокрастинації є: усвідомленість факту відкладання виконання справ, суб'єктивне відчуття психологічного дискомфорту, пов'язаного з відтермінуванням справ, ірраціональність мотивації діяльності, що «заміщає» активність, яку прокрастинують, негативні наслідки [3].

Дворник М. С. виділяє сім типів прокрастинації у конструюванні особистісного майбутнього: конструктивний (способи відтермінування – спокійний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на утилітарність), конвенційний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію), енергозберігальний (способи відтермінування – знесилений, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію), спорадичний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на комунікацію та ймовірність), шаблонний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на момент та застереження), трендовий (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на самоствердження) та комунікативний (способи відтермінування – енергійний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію) [2, с. 75].

У кожному із семи типів прокрастинації науковиця виокремлює різні суб'єктивні причини. Суб'єктивною причиною прокрастинації конструктивного типу є недооцінка готовності до виконання завдань та необхідність підтримки або контролю оточення. Суб'єктивною причиною прокрастинації конвенційного типу є особистісна нерішучість, неквапливість, розміреність. Суб'єктивною причиною прокрастинації енергозберігального типу є недооцінка часу та ресурсів для виконання завдань, нерішучість або знесиленість. Суб'єктивною причиною прокрастинації спорадичного типу є страх відповідальності, незацікавленість, педантизм, занадто важливі, складні, незнайомі завдання. Суб'єктивною причиною прокрастинації шаблонного типу є неквапливість, страх невдачі або успіху. Суб'єктивною причиною прокрастинації трендового типу є незнайомі

завдання, бажання отримати схвалення оточення. Суб'єктивною причиною прокрастинації комунікативного типу є незацікавленість у виконанні завдання, прагнення соціального схвалення [2, с. 77–78].

Чуйко Г. В. та Комісарик М. І. висловлюють думку, що прокрастинація може бути як раціональною, так і ірраціональною. Раціональна прокрастинація може мати скриті вигоди, які людина може усвідомлювати чи не усвідомлювати. Ірраціональна прокрастинація виражається у пагубній звичці все відкладати на потім, до останнього моменту [5]. Вчені вслід за Н. Мілграмом говорять про три види прокрастинації: прокрастинацію у прийнятті рішень, прокрастинацію у виконанні завдань та прокрастинацію у прийнятті рішень та їх втіленні у життя. Прокрастинацію у виконанні завдань поділяють на два підвиди: прокрастинацію, що пов'язана з труднощами розпочати виконання завдання та прокрастинацію, що пов'язана з труднощами завершити виконання завдання. Це має сенс, адже для однієї людини проблемою є почати виконувати завдання, а для іншої – завершити виконання завдання. І в результаті людина відтерміновує, відкладає, переносить початок роботи чи завершення виконання завдання, але це по суті будуть різні види прокрастинації.

Зарубіжні вчені пишуть про активну та пасивну прокрастинацію. Активна прокрастинація виявляється у відтермінуванні виконання завдання до останнього моменту і потім активізуються всі ресурси людини для його виконання. Людина отримує приємні бонуси, пов'язані із відкладанням виконання завдання чи прийняття рішення. Працюючи в умовах дефіциту часу, прокрастинатор може переживати високу концентрацію уваги, повну мобілізацію сил та різке підвищення ефективності роботи психічних процесів. Після закінчення діяльності настає психологічна розрядка, відбувається зняття психоемоційної напруги. Пасивна прокрастинація є ірраціональною, оскільки людина не усвідомлює власної вигоди, не приносить вигаду чи позитивних емоцій, а навпаки призводить до відчуття провини, незадоволеності собою та внутрішнього дискомфорту.

Чуйко Г. В. та Комісарик М. І. називають прокрастинаторів маніпуляторами часом. Усіх прокрастинаторів об'єднує подібне сприйняття часу: з одного боку, їм часу завжди не вистачає, але вони самі часто створюють дефіцит часу, відкладаючи виконання завдання, а з іншого боку, час на приємні та легкі справи у них завжди є. Час у прокрастинаторів і є, і його немає, залежно для чого його використовувати, він може розтягуватися чи стискатися за їхнім бажанням [5].

Лугова В. М. ефективними методами управління часом, які дозволяють нівелювати прояви прокрастинації називає матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, метод «Альпи», систему АБВ-аналізу, систему управління часом Б. Франкліна та часовий принцип В. Парето [3]. Розглянемо їх детальніше.

Матриця Ейзенхауера складається з чотирьох полів (квадрантів). Вони розподіляються за принципом терміновості та важливості: важливо – не

важливо, терміново – не терміново. Маємо наступні поля: термінові – важливі справи; не термінові – важливі справи; термінові – не важливі справи; не термінові – не важливі справи. Плануємо справи, які будемо виконувати протягом дня чи невеликого відрізка часу і заносимо їх у відповідні квадранти. Д. Ейзенхауер вважав найважливішою роботу з квадрантом «важливі – не термінові справи», оскільки, якщо людина вчасно вміщує сюди поставлені завдання і систематично їх виконує, то може присвятити цьому завданню

Метод «Альпи» дуже простий і займає не більше десяти хвилин часу. Метод складається з п'яти стадій:

1) складання переліку завдань на поточний період з урахуванням пріоритетності їх виконання;

2) визначення тривалості запланованих завдань;

3) резервування часу (у співвідношенні 60:40).

Коли складасте план на день, то планом повинно бути охоплено не більше 60 % часу, а 40 % повинно бути залишено як резервний час для несподіваних завдань;

4) прийняття рішення щодо делегування завдань;

5) контроль (облік незробленого) та перенесення невиконаних завдань.

Система АБВ-аналізу повинна виконуватися за наступним алгоритмом:

- складання списку запланованих завдань на певний період;

- диференціація списку завдань відповідно до категорій «А», «Б» та «В»: завдання категорії «А» є найважливішими для виконання і терміновими, у разі їх невиконання можливі негативні наслідки; завдання категорії «Б» визначаються як такі, які доцільно було би виконати, але наслідки в разі їх невиконання не є негативними; завдання категорії «В» є такими, які було б добре зробити, але невиконання не тягне за собою ніяких серйозних наслідків для роботи;

- розподілення часу на виконання завдань категорії «А», «Б» та «В» за наступним принципом: 65% часу виділити на виконання завдань категорії «А»; 20% часу виділити на виконання завдань категорії «Б»; 15% часу виділити на виконання завдань категорії «В».

Система управління часом Б. Франкліна рекомендує поставлені завдання подрібнити на підзавдання, а підзавдання на ще дрібніші підпідзавдання. Дана система передбачає ведення щоденника у вигляді піраміди за наступним алгоритмом: 1 поверх піраміди – перелік життєвих цінностей; 2 поверх піраміди – визначення мети; 3 поверх піраміди – план реалізації мети у вигляді таблиці; 4 поверх піраміди – перелік цілей на рік. Кожного місяця відводиться сторінка для таблиці завдань на місяць (5 поверх піраміди) і щодня відводиться сторінка з таблицею для списку завдань на день (6 поверх піраміди), де подано опис поставлених завдань, їх терміновість чи не терміновість, пріоритет, час, позначки про виконання та перенесення.

Часовий принцип В. Парето («правило 80/20», «золоті пропорції планування часу») характеризується наступним чином: 20% робочого часу забез-

печують 80% продуктивності та результативності роботи, а 80% прийнятих рішень укладаються в 20% часу. Найскладніше завдання полягає в тому, щоб знайти ті 20% справ, що будуть забезпечувати 80% професійного та життєвого успіху і сконцентрувати увагу та зусилля на їх виконанні.

Висновки. Для подолання внутрішніх чинників прокрастинації треба знижувати рівень тривожності,

розвивати силу волі, здатність до самоконтролю та самоуправління, підвищувати рівень внутрішньої мотивації. Для подолання зовнішніх причин прокрастинації треба навчитися управляти своїм часом, ставити цілі та конкретні терміни їх досягнення, будувати ієрархію цілей і не відволікатися на другорядні завдання, а зосереджуватися на виконанні найважливіших справ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9367/%d0%91%d0%b0%d0%b1%d0%b0%d1%82%d1%96%d0%bd%d0%b0%2c%20%d0%a1%d0%b2%d1%96%d1%82%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf>
4. Муханова І. Ф., Величко О. І. Залежність прокрастинації від когнітивного стилю полезалежності / полenezалежності. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/sb29_30.pdf
5. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Прокрастинація: сутність і причини. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1219/1/%D0%A7%D1%83%D0%B9%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BA%2C%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>

Потоцька І. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри медичної психології та психіатрії
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*

Рисинець Т. П.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*

Лойко Л. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри нормальної фізіології
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*

ДИНАМІКА ПРОЯВІВ АЛЕКСИТИМІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗВО

DYNAMICS OF ALEXITHYMIA MANIFESTATIONS IN THE PROCESS OF EDUCATION OF MEDICAL PSYCHOLOGIST STUDENTS IN HIGH SCHOOLS

У статті досліджується динаміка проявів алекситимії у студентів Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова, що навчаються за спеціальностями «Медична психологія» та «Медицина». Алекситимія розглядається як стійка риса особистості, яка під дією інших факторів зовнішнього середовища зумовлює загострення соматичних захворювань і може бути чинником виникнення психічних розладів. Алекситимія – це занижена здатність або ускладненість в вербалізації емоційних станів. Порівнюються прояви алекситимії у студентів на початковому етапі навчання, на першому курсі, з проявами алекситимії на фінальному етапі навчання, на шостому курсі. Виявлено високий відсоток алекситимічного типу особистості у студентів першокурсників незалежно від спеціальності, за якою вони навчаються.

Високі показники алекситимії спостерігаються у приблизно десяти відсотків населення в цілому. Соціально-демографічними чинниками виступають низький рівень освіти, розлучення, самотній і низький соціальний статус. Досліджено зниження проявів алекситимії у студентів шостого курсу навчання обох спеціальностей. У відсотковому співвідношенні переважає зниження проявів алекситимії у студентів 6 курсу зі спеціальності медична психологія, що, на нашу думку, пов'язано з вивченням психологічно спрямованих дисциплін та проведенню практичної психологічної роботи зі студентами медичними психологами. Прояви алекситимії у сучасній студентській молоді безпосередньо залежать від періоду навчання у закладі вищої освіти та від профілю їх навчання, особливостей робочого навчального плану, затвердженим ВНМУ, та від навчальних компонентів, представлених в освітньо-професійній програмі (ОПП). Низький рівень алекситимії – це високий рівень емоційного інтелекту, що лежить в основі високої соціальної адаптації.

Ключові слова: Алекситимія, студенти спеціальності «медична психологія», студенти спеціальності «медична», алекситимічний тип особистості, емпатія.

The article examines the dynamics of manifestations of alexithymia in students of the Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov, who are studying "medical psychology" and "medicine". Alexithymia is considered as a stable personality trait, which, under the influence of other factors of the external environment, leads to the exacerbation of somatic diseases and can be a factor in the occurrence of mental disorders. Alexithymia is an underestimated ability or difficulty in verbalizing emotional states. The manifestations of alexithymia in students at the initial stage of education, in the first year, are compared with the manifestations of alexithymia at the final stage of education, in the sixth year. A high percentage of alexithymic personality type was found in first-year students, regardless of the major they study.

High rates of alexithymia are observed in approximately ten percent of the general population. Socio-demographic factors include a low level of education, divorce, loneliness and low social status. The reduction of manifestations of alexithymia in students of the sixth year of study of both specialties was studied. In the percentage ratio, the decrease in manifestations of alexithymia prevails among students of the 6th year of the specialty of medical psychology, which, in our opinion, is connected with the study of psychologically oriented disciplines and conducting practical psychological work with students of medical psychologists. Manifestations of alexithymia among modern student youth directly depend on the period of study at a higher education institution and on the profile of their studies, the specifics of the working curriculum approved by the VNMU, and on the educational components presented in the educational professional program (EPP). A low level of alexithymia is a high level of emotional intelligence, which is the basis of high social adaptation.

Key words: Alexithymia, medical psychology students, medicine students, alexithymic personality type, empathy.

Вступ. Термін «алекситимія» введений Пітером Сіфнеосом в 1973 р. для визначення групи когнітивних та афективних характеристик, які відмічалися у пацієнтів із класичними психосоматичними захво-

рюваннями. Основними характеристиками цього поняття є труднощі в ідентифікації та описі почуттів, труднощі у диференціації почуттів і тілесних симптомів, недостатньо розвинений процес уяви,

збіднення фантазії, збіднення інтроспективного та конкретного мислення [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Алекситимія в сучасній науковій літературі розглядається як стійка риса особистості, яка під дією інших факторів зовнішнього середовища зумовлює загострення соматичних захворювань і може бути чинником виникнення психічних розладів. Алекситимія – це занижена здатність або ускладненість в вербалізації емоційних станів. В той самий час – це характеристика особистості з такими особливостями в розвитку когнітивно-афективної сфери як:

- важкість у визначенні та описанні власних переживань;
- складність в розрізненні почуттів та тілесних відчуттів;
- занижена здатність до символізації – бідність фантазії, уяви;
- фокусування в більшій мірі на зовнішні події, ніж на внутрішні переживання.

Стосовно причин алекситимії є два основні напрямки, що розглядають її або як первинне, генетично детерміноване явище, обумовлене патологією головного мозку, або як вторинне утворення, що виникає внаслідок психотравми. Первинна, або вроджена алекситимія, може виникати через якісь незначні вади розвитку або перенесені в ранньому віці захворювання. Ця форма алекситимії є стійкою і досить погано піддається лікуванню. Вторинна алекситимія може бути наслідком серйозних нервових потрясінь, стресів або навіть неврологічних захворювань і з'являється вона у старшому віці. Також вона може виникнути через специфічне виховання дитини. Друга концепція визначає алекситимію як надбану характеристику, зворотне явище, що пояснюється як психологічний захист за типом заперечення [3].

Якщо розглядати алекситимію у юнацькому віці, то це явище є вкрай не бажаним, адже воно стоїть перешкодою на шляху до встановлення інтимних міжособистісних стосунків – становлення дружби та проявам першого справжнього кохання. Щодо проявів алекситимії у психологів, то в цьому випадку, це явище є ще менш бажаним, адже професійна діяльність лікарів-психологів пов'язана з проявами емпатії, співчуття, умінні використовувати техніки активного слухання, що безпосередньо впливатиме на успішність взаємодії медичного психолога з клієнтом.

Метою даного дослідження є виявити динаміку прояву алекситимії у студентів медичних психологів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Задля дослідження динаміки проявів алекситимії у студентів медичних психологів, у дослідженні взяли участь також студенти спеціальності «Медицина» для порівняння отриманих результатів, як контрольна та експериментальна група.

Дослідження проводилось серед студентів першого та шостого курсів Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова (ВНМУ) спеціальностей «Медицина психологія» та «Медицина». Загальна кількість досліджених становила 105 осіб, серед яких 50 – студенти медичні психологи та 55 – студенти лікувального факультету. Статус досліджуваних не бралась до уваги, адже у своїй більшості на обох спеціальностях це були дівчата. Дані про гендерні відмінності алекситимії в багатьох випадках суперечливі та у своїй більшості залежать від культуральних чинників. Дослідження українських вибірок засвідчило частішу вираженість алекситимії у чоловіків порівняно з жінками [4].

Виклад основного матеріалу. Для діагностики алекситимії у 1985 році була запропонована для використання Торонтська алекситимічна шкала (TAS), або, як її ще називають – тест на вміння відчувати. Такий тест на почуття дозволяє краще зрозуміти свій стан, а також силу та глибину своїх почуттів та їх причини. Розуміючи свої почуття, ми краще розуміємося на почуттях, думках і вчинках інших людей.

У таблиці 1 представлені результати дослідження динаміки проявів алекситимії у студентів першого та шостого курсів за спеціальностями «Медицина психологія» та «Медицина».

З результатів, представлених у таблиці 1, можна зробити наступні висновки.

У першокурсників медичних психологів дуже великий відсоток студентів з алекситимічним типом особистості – (52%). У студентів зі спеціальності «Медицина» також переважає кількість студентів з алекситимічним типом особистості, але у студентів медичних психологів цей відсоток переважає (52% проти 39%). Це, на нашу думку, свідчить про те, що основним мотивом вибору професії психолога у сучасної молоді є бажання допомогти самому собі, тобто спробувати розібратися у своїх власних проблемах.

Різноманітні прояви алекситимії (складність усвідомлювати й описувати свої емоційні переживання та визначати їх в інших людей; відсутність емоційної саморегуляції; труднощі налагодження міжособистісної, групової комунікації) є значною перешкодою для вирішення основних вікових завдань юнацтва, пов'язаних із особистісним становленням і розви-

Таблиця 1

Рівень вираженості проявів алекситимії у студентів різних курсів та спеціальностей

Курс, спеціальність	Неалекситимічний тип особистості		Зона ризику особистості		Алекситимічний тип особистості	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
1 курс «Медицина психологія»	6	24	6	24	13	52
1 курс «Медицина»	8	35	6	26	9	39
6 курс «Медицина психологія»	14	56	6	24	5	20
6 курс «Медицина»	12	38	14	44	6	18

твом, зростанням потреби у спілкуванні та взаємодії, самореалізації. Неусвідомлені переживання емоцій приносять студентам із вираженими проявами алекситимії відчуття неспокою та небезпеки, що підсилює зовнішню та внутрішню конфліктність, загальну незадоволеність власною поведінкою та соціально дезадаптованість. Крім того, алекситимія може стати бар'єром і у виконанні освітньої діяльності, оскільки це значно ускладнює процес продуктивної взаємодії з викладачами, без якої складно виконувати завдання, пов'язані із самовизначенням і професійною орієнтацією [5].

Як засвідчують сучасні дослідження, високі показники алекситимії спостерігаються у приблизно десяти відсотках населення в цілому. Соціально-демографічними чинниками виступають низький рівень освіти, розлучення, самотній і низький соціальний статус, вік до 20 років [4].

У порівнянні з першим курсом, на шостому курсі кількість студентів неалекситимічного типу особистості зменшується на 25%. Значно зменшується кількість проявів алекситимії у зазначених групах молоді (з 50% до 21,4%). Таке явище ми пов'язуємо з вивченням професійно спрямованих дисциплін, таких як «Психологія спілкування», «Комунікативні навички лікаря», «Психотренінг», «Психологічне консультування» та багатьох інших, а також із впливом різноманітних тренінгів, практичних занять, що проводяться зі студентами, у тому числі тренінгів особистісного росту, які проводяться зі студентами згідно програми навчання, та з можливістю впродовж шести років самовдосконалюватись і набувати професійних якостей медичного психолога.

У студентів шостого курсу спеціальності «Медицина» рівень прояву алекситимії значно знизився, ніж у першокурсників (з 39% до 18%), але спад

значно менший, ніж у студентів медичних психологів (з 52% до 20%). У студентів спеціальності «Медицина» збільшується відсоток студентів в «зоні ризику», тобто впродовж шестирічного навчання у ВНМУ деякі студенти алекситимічного типу особистості переходять в число студентів зони ризику, що є показником прогресу, але не досить суттєвого.

На нашу думку, достатньо високий відсоток студентів алекситимічного типу у студентів 6-го курсу не залежно від спеціальності, пов'язаний з їхнім емоційним виснаженням та різким підвищенням тривожності під час навчання на випускному курсі, а саме з випускними випробуваннями, задачею інтегрованого тестового іспиту КРОК2. Саме зростаюча тривога блокує адекватне та достатньо повне вираження молодими людьми своїх емоцій.

Висновки. Прояви алекситимії у сучасної студентської молоді безпосередньо залежать від періоду навчання у закладі вищої освіти та від профілю їх навчання, особливостей робочого навчального плану, затвердженого ВНМУ, та від навчальних компонентів, представлених в освітньо-професійній програмі. Якісний навчальний процес студентів медичних психологів сприяє розвитку та формуванню таких особистісних якостей, що відіграють надважливу роль у майбутній професійній діяльності, як емпатія, співчуття, ідентифікація та інші. Саме тому ми рекомендуємо включати в ОПП та робочі навчальні плани ЗВО різноманітні тренінги не лише для студентів майбутніх медичних психологів, але й для студентів інших спеціальностей, таких як «Медицина», «Педіатрія» та «Стоматологія». Адже низький рівень алекситимії – це високий рівень емоційного інтелекту, що лежить в основі високої соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Preece D.A., Parry C.L., Allan M.M. et al. Assessing alexithymia in forensic settings: Psychometric properties of the 20-item Toronto Alexithymia Scale among incarcerated adult offenders. *Criml. Behav. Ment. Health*, 31(1), 2021. P. 31–43.
2. Вашека Т. В. Алекситимія як небажана властивість майбутніх професійних психологів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. К. : Альфа-ПІК, 2019. С. 118–123.
3. Дмитріюк Н., Матвіюк В. Алекситимія як психолого-педагогічне явище. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали VIII наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (10–12 грудня. 2021 р.) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. С. 20–23.
4. Завгородня Є. В., Степура Є. В., Шаталина В. В. Алекситимія в «умовно здорових» людей: труднощі та можливості корекції. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 2 (18). С. 247–262.
5. Соха Ю. С., Литвин А. В. Теоретичний аналіз проблеми алекситимії у студентів. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 21 травня 2021 р. Львів, 2021. С. 171–175.

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.14>

Інютіна О. В.

*аспірантка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ОСНОВНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ МЕТОДИКИ «КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА РОЗВИТКУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗЛАДІВ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА У ДІТЕЙ 1,5–6 РОКІВ “KIDD” В ЕЛЕКТРОННОМУ ВИГЛЯДІ

KEY PRINCIPLES OF DEVELOPING METHODOLOGY ‘KIDS’ DEVELOPMENT DIAGNOSIS AND DETERMINING THE RISK OF AUTISM “KIDD” FOR CHILDREN FROM 1.5 TO 6 YEARS

У положеннях наукової статті автор описує основні засади створення методики «Комплексна діагностика розвитку та визначення ризику розладів аутистичного спектра у дітей 1,5–6 років» «KiDD» (Kids' development diagnosis and determining the risk of autism) в електронному вигляді з автоматичним підрахунком результатів та створенням «Індивідуального плану розвитку дитини». Ключова відмінність методики полягає у використанні складного програмного алгоритму, який надає наступні питання в залежності від відповіді на попередні таким чином, щоб прослідкувати рівень розвитку кожного із 100 умінь дитини не залежно від її віку. У випадку, якщо певне уміння відсутнє, програма пропонує перевірити це уміння у версії попередніх вікових норм і навпаки, при наявності уміння свого віку, можна перевірити складнішу версію цього уміння, характерну наступним віковим нормам. Діти з РАС часто розвиваються нерівномірно, тому тестування за методикою «KiDD» визначає, крім дефіцитів дитини, її сильні сторони та підходить для дітей з нерівномірним розвитком. Крім того, визначається рівень ризику до РАС: низький; помірний; середній; високий. Перевагою методики є можливість використання батьками, які тестують дитину самостійно (не маючи доступу до допомоги або фінансових можливостей) та використання спеціалістами, які тестують дитину очно чи онлайн.

Методика «KiDD» була впроваджена та апробована в дитячому центрі «МрійЛяндія» та під час дистанційної психологічної роботи з батьками дітей з затримкою розвитку та/або РАС.

Права інтелектуальної власності на методику були зареєстровані в Українському національному офісі інтелектуальної власності та інновацій 10.02.2023 р. за номером с202300749.

Наразі електронний формат методики у вигляді застосунку на телефон чи планшет проходить завершальний етап тестування, результати якого будуть опубліковані в наступних публікаціях.

Ключові слова: розлад аутистичного спектра, психодіагностика, діагностика розвитку, дитячий аутизм, ризик до РАС, тестування дітей з РАС, затримка розвитку дітей, розлад аутистичного спектра, психодіагностика, порушення розвитку, соціалізація, дитина з особливими потребами, інклюзія, затримка розвитку дітей, методика «KiDD».

In the article the author describes the fundamental principles of creating methodology «Kids' Development Diagnosis and Determining the Risk of Autism for children aged 1.5-6 years “KiDD” in electronic form with automatic result calculation and creation of «The Individual Development Plan for the Child». The key distinction of this methodology from others lies in the use of a sophisticated software algorithm, which presents subsequent questions based on the answers to previous ones, to track the developmental level of each of the 100 skills of the child, regardless of their age. If a particular skill is absent, the program suggests checking that skill of the version of previous age norms. If a skill corresponding to the child's age, the program suggests checking a more advanced version of that skill, characteristic of the next age norms. Children with ASD often develop unevenly, which is why testing using the “KiDD” methodology not only identifies a child's deficits but also highlights their strengths. This approach is suitable for children with uneven development. In addition, the level of risk for ASD is determined: low, moderate, medium, high. The methodology will be accessible and free for parents testing their child independently (without access to assistance or financial means) and for professionals who conducting the child offline or online.

The “KiDD” methodology has been implemented and tested at the children's center “MriyLandiya” and during remote psychological work with parents of children with developmental delays and/or ASD. Intellectual property rights for the methodology were registered with the Ukrainian National Office of Intellectual Property and Innovations on February 10, 2023, under the number c202300749.

The electronic format of the methodology in the form of a mobile application for phones or tablets is undergoing the final stage of testing. The results of this testing will be published in upcoming publications.

Key words: autism spectrum disorder, psychodiagnostics, developmental assessment, childhood autism, risk of ASD, testing children with ASD, developmental delay in children, socialization, children with special needs, inclusion, developmental disorders, “KiDD” methodology.

Вступ. Розлади аутистичного спектра (РАС) – це стан особливого нейророзвитку, що характеризується вродженими дефіцитами соціальної взаємодії, вербальної та невербальної комунікації, наявністю повторювальної поведінки та обмеженими інтересами. Інші поширені симптоми включають незвичайні реакції на сенсорні подразники та наполягання на однаковому або суворому дотриманні рутини.

Виклики сучасного світу (війна, епідемії, довготривалий карантин, недоступність психологічної допомоги у зв'язку з віддаленістю місця проживання родини та фінансовий стан сімей) відібрали у багатьох дітей України шанс на отримання своєчасної доступної кваліфікованої психологічної діагностики. Така ситуація призвела до поширення запиту на дистанційне психологічне консультування та діагностику.

Як показує досвід недержавних організацій, створених батьками дітей з РАС, лише активна співпраця батьків і спеціалістів сприяє ефективній ранній діагностиці та втручанню. Залучення батьків до процесу діагностики умінь дитини, дозволить збільшити раннє виявлення затримки розвитку дитини чи ризику до РАС. Все вищезазначене спонукало нас до створення простого і доступного батькам інструменту діагностики, в основі якого лежать зрозумілі їм «уміння» дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи роботи іноземних авторів ми дійшли до висновку щодо ефективності участі батьків у діагностиці та розвитку дітей. Так у роботах А. Соліш та Ф. Перрі [1; 2] зазначається ефективність залучення батьків до раннього втручання та кореляція батьківської ефективності з рівнем залученості. А у роботах І. Чауді та А. Дрігас [3] важливим чинником боротьби за виховання дітей з аутизмом визначається активна участь батьків у діагностичному та корекційному процесі. Опитування, проведені авторами, показують, що батьки можуть застосовувати стратегії, яким вони навчилися.

«Комплексна діагностика розвитку та визначення ризику розладів аутистичного спектра у дітей 1,5–6 років» («Kids' development diagnosis and determining the risk of autism "KiDD"») була впроваджена та апробована в дитячому центрі «МрійЛяндія» та під час дистанційної психологічної роботи з батьками дітей з затримкою розвитку чи РАС.

Права інтелектуальної власності на методику були зареєстровані в Українському національному офісі інтелектуальної власності та інновацій 10.02.2023 р. за номером с202300749.

Використання методики «KiDD» надає можливість очно чи дистанційно визначати у дітей раннього та дошкільного віку наявність всіх необхідних за віком умінь в основних сферах розвитку («Мовлення та комунікація»; «Соціалізація та поведінка»; «Пізнавальний розвиток»; «Фізичний розвиток та самообслуговування») в семи вікових категоріях (1,5 р.; 2 р.; 2,5 р.; 3 р.; 4 р.; 5 р. та 6 р.), визначати ризик затримки розвитку чи РАС та формувати «Індивідуальний план розвитку» на під-

ставі результатів тестування. Крім того, методика «KiDD» надає можливість відслідковувати розвиток дитини в динаміці.

Методика може використовуватися як батьками (самостійно, в домашніх умовах), так і в команді з психологами, тьюторами, вихователями, вчителями та соціальними працівниками в умовах дитячих лікарень (дитячими психологами); в садочках; центрах та школах (психологами, тьюторами, вихователями, вчителями), оскільки вона створена в електронній формі з автоматичним підрахунком результатів.

Створення дистанційної методики в електронному вигляді вирішує проблему географічної обмеженості психологічної допомоги, надає можливість отримати надійний і простий спосіб психологічної діагностики умінь дитини відповідно її віку незалежно від місця перебування сім'ї. Це, в свою чергу, допоможе батькам пояснити лікарю чи іншим спеціалістам, які саме уміння несформовані у дитини за віком, що сприятиме постановці правильного діагнозу. Регулярне (раз на 3–6 місяців) тестування надасть інформацію щодо динаміки розвитку дитини та зменшення (збільшення) з часом аутистичних проявів.

Автоматичне створення Індивідуального плану розвитку дитини (на підставі результатів діагностики умінь) надасть батькам розуміння того, які саме уміння та в якій послідовності необхідно формувати у дитині та відсутність яких умінь (присутніх в нормі за віком) необхідно обговорити з психологом та лікарем.

Отже, методика «KiDD» в електронному вигляді значно допоможе батьками та спеціалістам наблизити, прискорити та полегшити обстеження розвитку дитини. А наявність всього необхідного для тестування стимульного матеріалу в електронному вигляді зробить її використання простим, швидким та доступним. В даній науковій статті описано основні засади створення методики.

Виклад основного матеріалу. Для створення методики «KiDD» було проаналізовано основні методики, що діагностують розвиток дитини та методики, які визначають ризик до РАС. Визначено їх переваги та недоліки, та враховано їх при створенні методики «KiDD».

Було встановлено, які сфери розвитку необхідно тестувати для якісної діагностики загального рівня розвитку дитини, проаналізувавши сфери, які досліджують загальноприйняті тести.

Проаналізувавши поділ на сфери розвитку у загальноприйнятих методиках, було визначено наступні сфери розвитку в методиці «KiDD»: «Мовлення та комунікація»; «Соціалізація та поведінка»; «Пізнавальний розвиток»; «Фізичний розвиток та самообслуговування».

Такий поділ, на нашу думку, зрозуміліший для батьків та спеціалістів, оскільки не містить спеціальних термінів, таких як: «моторика», «сенсорні навички», «невербальна комунікація», «імітація», «слухова реакція» тощо. При цьому такий поділ досліджує всі необхідні сфери розвитку дитини.

У шкалі «Мовлення та комунікація» нами досліджувалося: слухове та зорове сприйняття, пасивне та активне мовлення; словниковий запас; якість вимови; виконання прохань; спільна увага та комунікативні навички.

У шкалі «Соціалізація та поведінка» досліджувалося: зоровий контакт та вказівний жест; взаємодія з іншими людьми; імітація; поведінка; соціалізація; наявність/відсутність стереотипної поведінки чи страхів; адаптація до змін; наявність чи відсутність уявної сюжетної гри; емоційний інтелект; нервозність; вміння вести діалог та ставити соціальні питання.

У шкалі «Пізнавальний розвиток» ми досліджували: рівень активності; пізнавальний розвиток; увага; пам'ять; мислення; сприйняття; здатність «переключатися»; узагальнювати; категоризувати; аналізувати; гнучкість мислення; словниковий запас; правильне використання мови; грамотність мовлення; загальні знання щодо навколишнього середовища; просторові здібності.

У шкалі: «Фізичний розвиток та самообслуговування» досліджувалися: дрібна та крупна моторика; рівновага; творчі здібності; графічні навички; навички самообслуговування; туалетні навички; орієнтування у просторі.

Крім того, методика "KiDD" на відміну від інших діагностує окрім дефіцитів дитини, її сильні сторони.

Традиційно, основна увага фахівців приділяється виявленню і корекції дефіцитів дитини з РАС. Питання діагностики саме сильних сторін дітей з аутизмом, їх розвиток та використання у діагностиці та розвитку дитини рідко стає предметом дослідження. На нашу думку, діагностика сильних сторін і їх використання у розвитку дитини може стати суттєвою допомогою при формуванні відсутніх у дитини умінь. Діти з РАС часто розвиваються нерівномірно, наприклад: у 4-річній дитини можуть бути розвинені математичні здібності та фізичний розвиток на 6 років, соціальні компетенції на 2 роки, а мовлення на 3 роки. Тому тестування за методикою "KiDD" (надалі – Тест), визначає крім дефіцитів дитини, її сильні сторони та підходить для дітей з нерівномірним розвитком.

Отже, можна зробити висновок, що Тест охоплює всі необхідні сфери розвитку дитини. Детальне дослідження розвитку дитини вимагає багато часу. Отже, ми вирішили порівняти час, необхідний для проходження Тесту, із часом для проходження загальноприйнятих методик. Приблизний час проходження загальноприйнятих тестів від 1 до 5 годин (без урахування часу на обробку результату і навчання проходженню тесту).

Оскільки для якісної діагностики спеціалісти, на думку Островської К.О. [4], зазвичай використовують поєднання 3 тестів (наприклад "ADI-R" [5], "ADOS-2" [6] та "PEP-R" [7] чи Методика «Кіпхарда» [8] та «Зиннхубер» [9], «М-CHAT» [10] та «CARS» [11]), вся процедура може займати 4–5 занять по 45 хвилин. Вартість придбання трьох тестів в першому випадку становитиме 377 000 грн. А якщо ми врахуємо специфіку дітей з РАС, які не завжди бажають йти на контакт, довго адаптуються до нових людей та приміщень, мають проблеми з ува-

гою, то якісна діагностика повинна займати 8 занять по 2 рази на тиждень, оскільки приблизно місяць необхідний для адаптації дитини в новому місці. Ще певний час необхідний психологу для побудови «Індивідуальної програми розвитку». Таке твердження доводить наш досвід роботи з дітьми з затримкою розвитку та аутизмом у Дитячому центрі «МрійЛяндія» до початку використання Тесту.

Саме це наштовхнуло нас на думку, що у звичній домашній обстановці поряд з мамою та під її керівництвом можна визначити наявність і ступінь розвитку умінь дитини швидше і якісніше. Для цього мама (чи інша людина, яка виховує дитину) повинна отримати максимально просту і доступну інструкцію, провести тестування вдома та одразу отримати результат. Результати такого тестування не замінять діагностики лікарем, а допоможуть батькам сформулювати лікарю проблеми дитини, правильно займатися вдома над формуванням відсутніх умінь та відслідковувати ефективність корекційних впливів, які здійснюють спеціалісти шляхом повторної діагностики за Тестом. Спеціаліст може проводити таке тестування разом з батьками в кабінеті або дистанційно. Воно дасть змогу швидко виявити затримку розвитку чи ризик РАС та отримати повний перелік умінь, над якими треба працювати в кожній сфері.

Як показала практика, проходження Тесту займає від 40 хв (в ранньому віці та при нормальному розвитку та до декількох годин при затримці розвитку, чи в старшому дошкільному віці). При цьому можна в будь-який час зупинити проходження тесту, закрити програму, а пізніше продовжити з того самого місця. Це дуже зручно з маленькими дітьми або дітьми з дефіцитом уваги. Крім того, можна пропускати питання, щоб повернутися до них пізніше. На частину питань батьки зможуть відповідати одразу (наприклад, про наявність вказівного жесту), а деякі питання потребують виконання завдань дитиною (наприклад здатність поєднувати зображення предметів з їхніми тінями). Починаючи з віку 3-х років, Тест містить стимульні матеріали, які можна надрукувати або показувати дитині в електронному вигляді, тому час проходження може збільшуватись.

Отже, формат Тесту дозволяє проходити його значно швидше за інші подібні тести, при, тому що він максимально деталізовано діагностує рівень розвитку всіх необхідних умінь на певний вік та ризик до РАС.

Для перевірки наявності чи відсутності умінь нами було розроблено завдання та залучено дизайнера стимульних матеріалів для створення ілюстрацій в електронному вигляді. Кольорові завдання були протестовані на 50 дітях під час консультації в ДЦ «МрійЛяндія». Встановлено, що діти з нормотиповим розвитком успішно (відповідно до віку) справляються з завданнями їх вікової категорії.

В кожній сфері розвитку, відповідно до її змісту тестується наявність та рівень розвитку до 25 умінь. Загальна кількість питань (умінь) для кожної вікової групи налічує від 70 (в ранньому віці) до 94 (в старшому дошкільному віці).

Встановлення умінь нижчого порядку формує передумови для набуття складніших умінь. Відомо, що «зона найближчого розвитку визначає функції, які ще не дозріли, але знаходяться в процесі дозрівання» [12]. Отже, для формування умінь із зони найближчого розвитку треба встановити рівень розвитку кожного уміння дитини незалежно від її реального віку. Саме таку мету ми ставили собі при розробці Тесту: визначити рівень розвитку кожного уміння (на який вік розвинене уміння незалежно від реального віку дитини), щоб працювати з формуванням уміння саме з того місця, де воно «загальмувало». Така детальна діагностика допоможе уникнути поширеної ситуації, коли з шестирічною дитиною, яке ще не вміє малювати «кружечки» та «палички» великого розміру (що відповідає рівню розвитку 1,5 років) починають писати прописи в маленьких клітинках (тому, що реальний вік дитини 6 років).

Кожне уміння має свою версію для кожного віку (складнішу для віку наступного за віком дитини чи легшу для попереднього віку). Якщо певне уміння (яке повинно бути сформовано за віком) відсутнє у дитини, Тест запропонує питання на діагностику уміння попередньої вікової норми. Так програмне забезпечення Тесту надає можливість встановити рівень розвитку кожного уміння (навіть якщо розвиток відстає на декілька років). Якщо дитина розвинена на свій вік, Тест також надає можливість протестувати її розвиток за нормами наступного віку, якщо користувач вказав психологічний вік вище від реального.

Уміння – це одиниця виміру розвитку дитини, оскільки наявність всіх необхідних за віком умінь свідчить про хороший розвиток.

Отже, зміст Тесту репрезентований питаннями та завданнями, які детально визначають рівень розвитку дитини в основних сферах. Крім рівня розвитку кожної сфери (те, якому віку відповідає розвиток сфери) Тест виявляє рівень розвитку кожного уміння дитини відносно вікової норми (нижньої межі норми) у таких вікових категоріях: 1,5 р.; 2 р.; 2,5; 3 р.; 4 р.; 5 р.; 6 р. Кількість умінь, рівень розвитку яких діагностує методика складає від 76 умінь в 1,5 років до 96 умінь в 6 років. Загальні кількість умінь – 620. Рівень розвитку кожного уміння вимірюється в місяцях, а саме кожне уміння оцінюється на певний вік, в якому виникає це уміння, наприклад уміння «Говорить фразами із 2-х слів більшість часу спілкування» відповідає віку 30 місяців.

Після складення банку питань (що відображають уміння), їх було проаналізовано на схожість і відкинуто питання, що сформульовані по різному, але означають одне й те саме. Таким чином залишилось 620 питань, що діагностують наявність необхідних за віковою нормою умінь. Потім всі питання було віднесено до певної сфери розвитку, якій вони відповідають.

Тестові питання було перевірено на розуміння батьками дітей, а саме 90 батькам нормативних дітей та дітей з затримкою розвитку чи РАС було запропоновано прочитати питання тесту та надати відповідь, які питання було важко зрозуміти чи довелося прочитати декілька разів. Таким чином було виявлено групу питань, яка важко сприймалась батьками дітей. Це були питання щодо: страхів дитини; стереотипної поведінки; прагнення до підтримання сталого порядку речей та деякі питання пов'язані з сорту-

Таблиця 1

Приклади питань тесту

Розмовляє фразами із трьох і більше слів більшість часу спілкування (3 роки)	
ТАК Малюк говорить фразами із трьох слів більшість часу спілкування (зрозуміла для всіх вимова).	НІ - Дитина не говорить фразами з трьох слів більшість часу; - інколи говорить фразами з трьох слів (менше половини часу); - раніше говорила, а зараз – ні
Соціалізація та поведінка	
Часто ініціює спільну гру та спілкування з іншими дітьми (3 роки)	
ТАК Малюк часто дивиться на іншу дитину на майданчику, в гостях і т. д. (а не лише на предмети в її руці) та сам ініціює гру та спілкування.	НІ - Дитина у більшості випадків не звертає уваги на дітей та не ініціює гру чи спілкування; - зрідка ініціює гру з дітьми; - цікавиться лише предметами в руках іншої дитини, може їх відбирати, незважаючи на реакцію дитини; - раніше звертала увагу та ініціювала, а зараз – ні
Пізнавальні навички	
Розкладає 2 пари однакових картинок на різні купки за спільною ознакою (3 роки)	
ТАК Малюк розкладе 2 пари однакових картинок на різні купки за спільною ознакою (наприклад, 2 котиків на одну, а 2 машинки на іншу).	НІ - Дитина не сортує однакові картинки на дві купки навіть після демонстрації дорослого; - раніше робила, а зараз – ні
Фізичний розвиток і самообслуговування	
Проходить 4 кроки по брівці без допомоги (3 роки)	
ТАК Малюк може пройти 4 кроки по брівці без допомоги.	НІ Дитина не може пройти 4 кроки по брівці без допомоги

ванням та категоризацією. Ці питання були переформульовані та перевірені на розуміння повторно. Після цього Тест пройшов перевірку у літературного редактора та коректора.

Для прикладу надаємо питання тесту сформовані у вигляді умінь в кожній сфері (табл. 1).

Тестові завдання мають 2 варіанти відповіді: «ТАК» – уміння встановлене повністю: дитина виконує завдання у більшості випадків (6 і більше із 10) в будь-якому місці та з різними людьми.

Отже, необхідно обрати «ТАК», якщо будь-який із варіантів (передбачених тестом під словом «ТАК») або декілька з них наявні в дитини.

Приклад: «якщо ви та інші люди 10 разів підряд в різних місцях (вдома і на вулиці) покличете дитину на ім'я, вона обернеться і подивиться на того, хто кличе 6 і більше разів».

«НІ» – уміння не встановлене зовсім або встановлене частково (використовується не у більшості випадків чи не в повному обсязі), або раніше уміння було, а зараз – втрачилось.

Отже, необхідно обрати «НІ», якщо будь-який із варіантів (передбачених тестом під словом «НІ») або декілька з них наявні в дитини.

Приклад: «якщо ви та інші люди 10 разів підряд в різних місцях (вдома і на вулиці) покличете дитину на ім'я, вона обернеться і подивиться на того, хто кличе:

– менше 6 разів;

– не в усіх місцях (наприклад в лише в тиші вдома, а на вулиці ні);

– відкликається лише коли кличе мама (а коли інші люди ні);

– раніше відкликала, а зараз ні».

Враховуючи той факт, що тривалість активної уваги у дітей 3–6 років варіюється від 10 до 30 хвилин, ми заклали можливість зупинити і відновити проходження Тесту в будь-який час. Це дуже зручно, особливо при необхідності дослідження дитини з допомогою стимульного матеріалу. Таким чином, можна проводити тестування протягом декількох коротких сесій, щоб не втомлювати дитину.

Сортування питань відповідно до сфери розвитку структурувало Тест і зробило його зрозумілим для користувачів. Кожна сфера має свій зміст, зрозумілий для батьків.

Ключові компетентності кожної сфери розвитку формуються в ранньому дитинстві, особливо ті, які пов'язані з емоційним інтелектом соціалізацією та комунікацією. Тому ми проаналізували дослідження, які вивчають ключові компетентності дорослої людини та врахували їх при створенні Тесту.

Кожне завдання Тесту оцінює досягнення важливої та суттєвої цілі та різні рівні знань та емінь. Завдання відповідають віковим особливостям тестованих. Складність завдань залежить від віку і рівня розвитку дитини, оскільки наступне за складністю завдання надається тільки, якщо дитина впоралась з попереднім. Для цього використовуються складні алгоритми в програмному забезпеченні.

Умова кожного питання Тесту містить чітко сформульоване завдання та не допускає двозначного

Таблиця 2

Приклади умінь, які затримуються при РАС

Мовлення та комунікація	
Завжди називає себе «я». Правильно вживає займенники «я – ти», «твое – мое», «у тебе – у мене», «тобі – мені», «вам – нам», «він», «вона», «вони» (4 роки)	
ТАК Малюк завжди називає себе «я», а не на ім'я. Правильно вживає займенники «я – ти», «твое – мое», «у тебе – у мене», «тобі – мені», «вам – нам», «він», «вона», «вони».	НІ - Дитина не називає себе «я»; - зрідка називає себе «я»; - неправильно вживає займенники (наприклад, на питання «де ти?» відповідає «ти тут», замість «я тут»); - не вживає займенників; - раніше вживала, а зараз – ні
Соціалізація та поведінка	
Вміє обманювати, розуміє примітивний дитячий гумор (4 роки)	
ТАК Малюк вміє обманювати та розуміє примітивний гумор – називає речі не своїми іменами заради жарту, розуміє, коли хтось називає речі не своїми іменами. Сміється, коли смішно іншим дітям.	НІ - Дитина не вміє обманювати; - дитина не розуміє гумору; - зрідка розуміє гумор; - раніше розуміла, а зараз – ні
Пізнавальні навички	
Відповідає на 4 непрямі питання (4 роки)	
ТАК Малюк показує на картинці та називає 4 предмети, коли називають їхні функції (наприклад: «яка тварина возить людей?», «чим миють руки?», «на чому літають?») і т. д.).	НІ - Дитина не показує та не називає 4 предмети, коли називають їхні функції; - раніше показувала і називала, а зараз – ні
Фізичний розвиток та самообслуговування	
Самостійно їсть ложкою і п'є з чашки, мие та витирає руки, чистить зуби (4 роки)	
ТАК Малюк самостійно їсть ложкою і п'є з чашки, мие та витирає руки, чистить зуби.	НІ Дитина не може самостійно їсти ложкою і пити з чашки, мити та витирати руки, чистити зуби

тлумачення. Кожне завдання, яке виконує дитина в процесі тестування фіксується на одній проблемі та є функціонально завершеним, тобто перевіряє наявність конкретного уміння. Умови питань сформульовані позитивно. Однак є декілька питань з часткою «не», оскільки їх неможливо було сформулювати позитивно, наприклад «НЕмає стереотипної поведінки». Частка «НЕ» в цих випадках написана крупними літерами, для привернення уваги. Для формулювання кожного завдання ретельно добиралася слова та стимульні матеріали, які дозволили використовувати мінімум засобів, досягти максимальної зрозумілості змісту завдання. Для реалізації цього пункту ми скористалися послугами коректора. Також було забезпечено узгодженість питань тесту як між собою в рамках однієї шкали (внутрішня узгодженість), так і з питаннями із інших шкал (зовнішня узгодженість).

Для забезпечення етичних норм було розроблено згоду на участь, яку користувач Тесту приймає перед проходженням Тесту.

Частина умінь в кожній сфері (до половини від усіх умінь) було марковано, як ті, затримка яких зустрічається у дітей з РАС. Для прикладу наведемо по одному умінню з кожної сфери.

Кожне тестове питання було поєднано з відповідним питанням попередніх та наступних вікових норм у своєрідну «Лерархію умінь».

Для прикладу надаємо уміння в усіх вікових категоріях. Часто звертається до мами «мама» (1.5 роки); Часто називає двох людей на ім'я (2 роки); Вживає займенники «він», «вона», «вони» (2.5 роки); Називає себе «я», а не на ім'я у більшості випадків. Правильно вживає такі займенники: «я», «ти», «він», «вона», «вони» (3 роки); Завжди називає себе «я». Правильно вживає займенники «я – ти», «твоє – моє», «у тебе – у мене», «тобі – мені», «вам – нам», «він», «вона», «вони» (4 роки); Завжди називає себе «я». Правильно вживає всі займенники (5, 6 років).

В результаті дослідження було встановлено, що при РАС можуть затримуватися до половини усіх умінь, якими володіє дитина певного віку. Переважно це уміння у сфері мовлення та соціальної взаємодії, та частково у пізнавальній сфері та самообслуговуванні. Найменша затримка виявлена у сфері фізичного розвитку. Умовно назвемо уміння, затримка яких зустрічається при РАС «маркерами аутизму».

Наведемо для прикладу уміння півторарічної дитини, затримка яких може зустрічатися при РАС у всіх сферах розвитку, а саме ці уміння можуть бути відсутні у дитини з ризиком до РАС.

«Мовлення та комунікація»: «Виконує два прохання з одного-двох слів у більшості випадків»; «Часто вказує на предмети вказівним пальцем, щоб отримати їх або просто показати вам (щоб привернути увагу або поділитися враженнями)»; «Крутить головою, коли чогось не хоче (жест «ні»)»; «Приносить знайомий предмет на ваше прохання в більшості випадків»; «Часто звертається до мами «мама»; «Імітує звуки трьох тварин у більшості випадків»; «Використовує мову відповідно до ситуа-

ції (вимовляє 3 простих слова)»; «Дивиться в той же бік, куди дивиться і показує мама, у більшості випадків»; «Відзивається на своє ім'я у більшості випадків»; «Показує на собі дві частини тіла в більшості випадків»; «Показує два зображення та дві іграшки на прохання в більшості випадків»; «Вказує жестом чи поглядом у напрямку названої вами людини в більшості випадків».

«Соціалізація та поведінка»: «Реагує, коли батьки приходять додому або йдуть із дому, у половині випадків»; «Вимагає від мами зорового контакту та уважно дивиться в очі більшість часу спільної гри та спілкування»; «Грає у дві уявні гри, імітуючи дорослих»; «Посміхається у відповідь на посмішку батьків у половині випадків, коли знаходиться в гарному настрої»; «Реагує на чужих, які звертаються до нього, у більшості випадків»; «Часто цікавиться іншими дітьми, інколи грається поряд»; «Виражає емоції відповідно до ситуації у більшості випадків»; «Радіє похвалі у більшості випадків»; «Реагує на тварин у більшості випадків»; «Повторює за вами дві дії з предметами у більшості випадків»; «Повторює за вами два простих рухи тілом у більшості випадків»; «Робить жестом «пока», коли прощається, у більшості випадків»; «Дивиться на маму, коли виникають труднощі, в більшості випадків»; «Реагує на суворий тон мами в більшості випадків»; «Показує пальчиком на предмети або зображення в дитячій книжці, щоб ви їх називали»; «Грає трьома іграшками за призначенням у більшості випадків»; «Швидко заспокоюється, коли виникає істерика»; «Користується двома побутовими предметами за призначенням у більшості випадків»; «Бере участь у спільній діяльності у більшості випадків»; «Відсутня стереотипна поведінка».

«Пізнавальний розвиток»: «Спостерігає за своїм відображенням у дзеркалі»; «Переключається з однієї гри на іншу без «застрягання»;

«Фізичний розвиток та самообслуговування»: «Допомагає себе вдягати: подає руку, піднімає ногу».

Зазначимо, що в кожній віковій нормі свій перелік умінь, затримка яких зустрічається при РАС.

Отже, рівень ризику залежить від кількості умінь – «маркерів аутизму», що затримуються в розвитку у дитини. Експериментальним шляхом було встановлено такі показники: «низький рівень ризику – затримка до 14% всіх умінь «маркерів аутизму», від 15% до 24% – помірний ризик, від 25 до 49% – середній, високий – від 50% до 100%.

Ця гіпотеза перевірялась шляхом порівняння результатів Тестування ризику до РАС за методикою KiDD з загальноприйнятими скрінінговими методиками тестування рівня ризику до РАС: M-CHAT (1,5–2,5 р.) [9] та АТЕС (2,6–6 р.) [13] та офіційним діагнозом дитини.

Тест діагностує затримку розвитку, якщо певна сфера розвитку не відповідає реальному віку дитини, а саме середній вік (в місяцях) всіх умінь дитини у хоча б одній сфері нижчий за реальний вік дитини.

Ця гіпотеза перевірялась шляхом порівняння результатів Тестування загального розвитку дитини за

Таблиця 3

Форма проведення тестування

№		Нейротипові діти	Діти з РАС	Діти з підозрою на РАС	Діти з ЗПР	Всього тестувань
1.	Очно психологом	15	15	4	12	46
2.	Дистанційно психологом	0	18	7	21	46
3.	Всього тестувань	15	33	11	33	92

Таблиця 4

Порівняння з іншими методиками тесту KiDD щодо загального розвитку

№	KiDD	Кіпхарт (12–48 місяців)	Зінхеббер (50–72 місяці)	М-Чат (18–30 місяців)	АТЕС (31–72 місяці)
1.	Мовлення та комунікація	Слухове сприйняття. Мова.	Слухове сприйняття. Мова.		Комунікативні навички.
2.	Соціалізація та поведінка			Загальний бал тесту відображає наявність проблем у соціалізації	Соціалізація.
3.	Пізнавальний розвиток	Зорове сприйняття.	Зорове сприйняття.		Сенсорні навички. Пізнавальні здібності
4.	Фізичний розвиток та самообслуговування	Дрібна моторика. Крупна моторика.	Дрібна моторика. Крупна моторика.		Здоров'я. Фізичний розвиток. Поведінка

Таблиця 5

Порівняння з іншими методиками тесту KiDD щодо ризику до РАС

KiDD	М-Чат (18–30 місяців)	АТЕС (31–72 місяці)
------	-----------------------	---------------------

методикою KiDD з загальноприйнятими методиками тестування рівня розвитку, а саме Тестом Кіпхарда (1–4 роки) [7] та Тестом Зіннхубер (5–7 років) [8].

Для апробації Тесту було сформовано вибірку у 90 дітей віком від 1,5 до 6 років. Дітей було поділено на такі категорії: діти з нормотиповим розвитком (контрольна група); діти з затримкою розвитку; діти з підозрою до РАС (оскільки дітям до 3 років, та старшим дітям з легкими формами РАС рідко ставлять діагноз) та діти з РАС (з встановленим діагнозом).

46 проходили тестування офлайн в кабінеті з психологом за участю батьків, а 46 – дистанційно по відеозв'язку під керівництвом психолога та з переглядом відео поведінки дитини.

Для забезпечення бажаних параметрів стандартизованого тесту (валідності, надійності, репрезентативності та достовірності) було розроблено специфікацію, яка містить інформацію відповідно до роботи Булаха І.Є. [14]. В інструкції для користувачів Тесту представлені його мета, можливості, сфери діагностики, алгоритм роботи з Тестом. Ретельно, але доступною мовою, описується, як правильно проходити тест. У процесі проходження певних етапів Тесту надається додаткова інформація, яка може бути корисна для батьків та спеціалістів.

В результаті тестування користувачі миттєво отримують результати: програма визначає, на який вік розвинена дитина в кожній сфері розвитку (відстає у розвитку чи, навпаки, випереджає розвиток),

та поінформує про можливий ризик затримки розвитку чи аутизму.

В результаті тестування за Тестом KiDD визначається вік (в місяцях), якому відповідає розвиток кожної сфери дитини (Мовлення та комунікація; Соціалізація та поведінка; Пізнавальний розвиток; Фізичний розвиток та самообслуговування), вік на який розвинене кожне окреме уміння та ризик до РАС (низький, помірний, середній, високий).

На підставі результату тестування автоматично створюється Індивідуальний план розвитку, що складається з умінь наступних, за тими, що вже є у дитини.

Якщо дитина вже має діагноз і отримує допомогу спеціалістів, користувачі (батьки) зможуть особисто контролювати ефективність корекційних втручань дитини та займатися формуванням відповідних умінь вдома. А під'єднавши програмного забезпечення інших спеціалістів, вони зможуть працювати над встановленням відсутніх у дитини умінь разом зі спеціалістами, нянями, вихователями, тьюторами, вчителями тощо.

Для порівняння ефективності методики KiDD результати всіх учасників дослідження, які тестувалися очно та дистанційно (психологом), звірялися з наявним діагнозом у дитини.

Також було залучено ІТ спеціалістів дизайнерів для розробки програмного забезпечення для реалізації Тесту в електронному вигляді, оскільки метод

комп'ютерного тестування має переваги над іншими методами. До головної переваги можна віднести отримання результату тестування відразу після його закінчення. Таке тестування унеможливує помилки при підрахунку та є зручним для користувача.

Висновки. Отже, створення комплексної дистанційної методики діагностики умінь дитини в основних сферах розвитку з визначенням наявності чи відсутності ризику до РАС в електронній формі з автоматичним підрахунком результату та формування «Індивідуального плану розвитку» значно допоможе батькам та спеціалістам наблизити, прискорити та полегшити обстеження розвитку дитини та створення програми раннього втручання. А наявність всього необхідного

для тестування стимульного матеріалу зробить її використання простим, швидким та доступним. Це покращить ранню діагностику дітей, наблизить її до батьків, які через військові дії та фінансовий стан не мають можливостей отримання допомоги, чи не отримують її через ранній (до 3 років) вік дитини, а психологам допоможе працювати з більшою кількістю дітей онлайн та офлайн. Наразі електронний формат методитики у вигляді застосунку на телефон чи планшет проходить завершальний етап тестування, результати якого будуть опубліковані в наступних публікаціях.

Подальших досліджень потребує: ефективність самостійного (без участі психолога) використання методики різними категоріями батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Solish, A., Perry, A., & Shine, R. The Parent Involvement Questionnaire: Measuring parents' involvement in behavioural intervention for their children with an autism spectrum disorder. *Journal on Developmental Disabilities*, 21(1), 34. 2015.
2. Solish, A., & Perry, A. Parents' involvement in their children's behavioral intervention programs: Parent and therapist perspectives. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2(4), 728-738. 2008
3. Chaidi, I., & Drigas, A. Parents' involvement in the education of their children with Autism: Related research and its results. *International Journal Of Emerging Technologies In Learning (Ijet)*, 15(14), 194–203. 2020.
4. Ostrovska K., Качмарик Х., Дробіт Л. *Osnovy diahnostryky ditei z rozladamy autystychnoho spektra: navchalnyi posibnyk. [Fundamentals of Diagnosing Children with Autism Spectrum Disorders: A Teaching Guide.] Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka.* 2017.
5. Ratter M., Lord K., Kuto E. ADI-R. *Western Psychological Services. Giunti O.S.* 2005.
6. McCrimmon, A., & Rostad, K. Test review: Autism diagnostic observation schedule, (ADOS-2) manual (Part II): Toddler module. *Journal of Psychoeducational assessment*, 32(1), 88–92. 2014
7. Schopler E., Reichler R., Bashford A., Lansing M., Marcus L. *Psychoeducational Profile–Revised (PEP-R). Austin. TX: PROED.* 1990.
8. Kiphard, E., Schilling F. *Body-Coordination-Test for Children: KTK.* 1974.
9. Sinnhuber H. *Sensomotorische Förderdiagnostik. Ein Praxishandbuch zur Entwicklungsüberprüfung und Entwicklungsförderung für Kinder von.* 2014.
10. Robins, Diana L., Deborah Fein, and Marianne Barton. Modified checklist for autism in toddlers, revised, with follow-up (M-CHAT-R/F) TM. *LineageN.* 2009.
11. Schopler E., Reichler R., De Vellis R., Daly K. Toward objective classification of childhood autism: Childhood Autism Rating Scale (CARS). *J. Autism Devel. Dis.* 1980.
12. Семеніхіна, А. Р. Здатність до навчання, зона найближчого розвитку як поняття розвитку. *Редакційна колегія.* 2014. 169.
13. Rimland B., Stephen M. Edelson. Autism treatment evaluation checklist. *Journal of Intellectual Disability Research.* 1999.
14. Булах І. Є., Мруга М. Р. Створюємо якісний тест : навч. посіб. К. : Майстерклас. 2006. 160.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:355

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.15>

Парасей-Гочер А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту*

Іванова Є. О.

*кандидат психологічних наук, доцент
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

Мандрик Н.

*магістрантка з психології
Українського гуманітарного інституту*

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ДІТЬМИ З РАС

EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT IN EDUCATORS WORKING WITH CHILDREN ON THE AUTISM SPECTRUM

Стаття презентує емпіричні розвідки показників синдрому емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, в результаті отримані максимально об'єктивні дані при виборі методик; визначені кількісні та якісні показники особливостей прояву емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС. Проведено аналіз результатів рівня вираженості емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійної ефективності. Наведено дані щодо визначення ставлення до роботи та професійного вигорання. Визначено ступінь розвитку фаз стресу в процесі професійної діяльності педагогічного працівника: напруги, резистентції, виснаження.

Мета дослідження полягає у емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС. Емпіричною базою дослідження виступили 15 жінок-вихователів віком від 30 до 50 років. Особлива увага приділялася спостереженню за поведінкою випробуваних в процесі професійної діяльності, їх взаємовідносинами в трудовому колективі, переважаючими емоційними реакціями. Кількісний та якісний аналіз особливостей прояву СЕВ у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, є завершальним етапом даного дослідження.

До психодіагностичного інструментарію для дослідження особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, було обрано наступні методики: методика «Професійного (емоційного) вигорання МВІ» (К. Маслач, С. Джексон в модифікації Н. Водоп'янової); методика СРПВ «Ставлення до роботи та професійне вигорання» (В. Вінокур).

За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). Результат респондентів за шкалою «Деперсоналізація» демонструють, що з 30 балів їх рівень становить 25 балів. Вихователям, що працюють з дітьми з РАС, характерне емоційне виснаження та емоційна відстороненість, що виявляється у часткових проявах перевтоми, втрати інтересу до роботи, дратівливості. Вихователі-респонденти готові до розвитку своєї професійної мотивації та продуктивності. Результати двох методик показують на емоційне вигорання та напругу в роботі, що свідчить про схильність вихователів до виникнення синдрому емоційного вигорання в силу специфіки професійної діяльності.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, працівник з дітьми з РАС, розклад аутичного спектра, емоційне виснаження.

The article presents empirical investigations of indicators of emotional burnout syndrome among educators working with children with ASD, as a result of which the most objective data were obtained when choosing methods; Quantitative and qualitative indicators of the characteristics of the manifestation of emotional burnout among educators working with ASD children were determined. The results of the level of expression of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of professional efficiency were analyzed. The data on the determination of attitude to work and professional burnout are given. The degree of development of stress phases in the professional activity of a pedagogical worker is determined: tension, resistance, exhaustion.

The purpose of the study is to empirically investigate the psychological characteristics of emotional burnout among educators working with children with ASD. Fifteen female educators, aged from 30 to 50 years, served as the empirical basis of the study. Special attention was paid to observing the behavior of the subjects in the process of professional activity, their mutual relations in the work team, prevailing emotional reactions. Quantitative and qualitative analysis of the features of the manifestation of SEV in educators working with children with ASD is the final stage of this study.

The following methods were chosen for the psychodiagnostic toolkit for researching the features of the emotional burnout syndrome in educators working with children with ASD: the "Professional (emotional) burnout MBI" method (K. Maslach, S. Jackson, modified by N. Vodopyanova); SRPV technique "Attitude to work and professional burnout" (V. Vinokur).

According to the results of the "Emotional exhaustion" scale, the group of respondent-educators has a high level of this exhaustion (48 points out of 54). The results of the respondents on the "Depersonalization" scale show that their level is 25 out of 30 points. Educators working with ASD children are characterized by emotional exhaustion and emotional detachment, which is manifested in partial manifestations of fatigue, loss of interest in work, irritability. Respondent educators are ready to develop their professional motivation and productivity. The results of the two methods show emotional burnout and stress at work, which indicates the propensity of educators to the occurrence of emotional burnout syndrome due to the specifics of their professional activity.

Key words: emotional burnout, professional burnout, worker with ASD children, autism spectrum disorder, emotional exhaustion.

Вступ. Актуальність питань освіти дітей з розладами аутичного спектра стала важливим аспектом у сучасному сімейному контексті, привертаючи увагу фахівців різних галузей. Сім'ї, які виховують дітей із відхиленнями у розвитку, зіштовхуються із додатковими труднощами, оскільки недостатня активність державних структур, відсутність чітких концептуальних підходів і відсутність теоретико-методологічного обґрунтування психологічної підтримки призводять до затримок у наданні своєчасної допомоги та професійної підтримки.

Вихователі, які працюють з дітьми з РАС, потерпають від постійного емоційного перенапруження. Особливим аспектом організації роботи вихователя з дітьми з РАС, що додає емоційного стресу, є спрямована робота на взаємодію з батьками, які вимагають від вихователів конкретного суттєвого результату. Робота з дітьми з РАС є доволі виснажливою та потребує постійного задіяння великої кількості внутрішніх ресурсів педагога, що, в кінцевому підсумку, призводить до емоційного вигорання останнього. Виходячи з вищеописаного, тема дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, є актуальною на даному етапі становлення Нової української школи [2].

Актуальність проблеми особливостей емоційного вигорання сьогодні є нагальною та потребує її подальшого вивчення – розробки психолого-корекційних програм теоретичного та практичного значення щодо профілактики та запобігання виникнення емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, та забезпечення для цього відповідних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У вітчизняній психологічній науці виникло чимало досліджень, присвячених феномену «вигорання» в середовищі педагогів, вчителів, вихователів (А. Реан, Л. Мітіна, Т. Ронгінська, О. Бароніна та інші); медичних працівників (Г. Абрамова, Н. Козина, В. Вінокур, Ю. Юдціц та інші); соціальних працівників (Н. Водоп'янова, Е. Старченкова та інші); управлінців (Н. Водоп'янова, А. Серебрякова та інші); психологів (Є. Лешукова, А. Моперховиков та інші). Вперше даний термін запропонував Г. Фрейденбергер, американський психолог, який описав причини та симптоми розчарування, деморалізації й надмірної втоми у працівників психіатричної клініки [4]. Він відмітив, що за умов постійного тісного контакту з хворими людьми медпрацівники є дуже схильними до «вигорання». СЕВ спочатку

визначався як стан виснаження з відчуттям власної некорисності.

В питанні вивчення сутності синдрому емоційного вигорання внесли свій вклад наступні вчені: В. Бойко, А. Ленгли, М. Амінів, Л. Мітіна, Н. Гришина, А. Маркова, К. Маслач, В. Орел, Х. Фрейденбергер, Т. Форманюк та інші.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні проблеми вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС.

Виклад основного матеріалу. Вивчення проблеми синдрому емоційного вигорання неможливе без чіткого розуміння його змісту у психологічних джерелах.

У реаліях сьогодення «синдром емоційного вигорання» є масовим соціально-психологічним явищем, що сприяє зниженню якості професійної діяльності, погіршенню самопочуття і здоров'я людей. Особливо проблема емоційного вигорання стала актуальною для вихователів під час початку воєнних дій на території України. Емоційне вигорання є виробленим особистістю механізмом психологічного захисту через повне або часткове відключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

В умовах професійної педагогічної виховної діяльності особистість вихователя піддається постійному впливу з боку психотравмуючих обставин. До них відносяться: особливості організації праці, психологічний тиск з боку колег, адміністрації, вихованців та їх родичів. Все це в кінцевому підсумку призводить до синдрому емоційного (професійного) вигорання. Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту у вигляді фізичного, емоційного та психічного виснаження людини, повного або часткового виключення емоцій (зниження енергетики) у відповідь на психотравмуючий вплив. Синдром емоційного вигорання можна вважати функціональним стереотипом, оскільки він дозволяє фахівцеві досить ефективно дозувати і витратити енергетичні ресурси. Водночас дисфункціональні наслідки синдрому емоційного вигорання можуть мати місце, коли це явище негативно впливає на виконання професійної діяльності та стосунки з партнерами [5].

Спираючись на теоретичні дослідження, зазначені критерії, показники, рівні прояву синдрому емоційного вигорання, ми розробили програму

емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС. У даній статті визначено основні етапи, процедуру та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, дослідження проводилося поетапно.

На першому етапі дослідження було визначено актуальність вивчення проблеми виникнення синдрому емоційного вигорання.

На другому етапі дослідження було сформовано відбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію для визначення рівня прояву показників емоційного вигорання.

На третьому етапі була сформована вибірка досліджуваних вихователів. У дослідженні взяло участь 15 жінок-вихователів віком від 30–50 років.

Особлива увага приділялася спостереженню за поведінкою випробуваних в процесі професійної діяльності, їх взаємовідносинами в трудовому колективі, переважаючими емоційними реакціями.

Кількісний та якісний аналіз особливостей прояву СЕВ у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, є завершальним етапом даного дослідження.

Розглянемо аналіз результатів «Професійного (емоційного) вигорання МВІ» за методикою К. Маслач, С. Джексон в модифікації Н. Водоп'янової [3; 6]. Зазначена методика дає можливість виявити рівень розвитку СЕВ та його складових. Ця методика зорієнтована на дослідження фахівців, що працюють в системі професій «людина – людина» (менеджерів та педагогічних працівників). Методика до теорії синдрому «вигорання» базується на основних компонентах синдрому «вигорання» і дозволяє описати: розумову втому, індивідуалізм, зниження особистих досягнень людини (вихователя, наприклад).

Відповідно до проведеної дослідницької роботи було отримано результати за допомогою методики виявлення рівня емоційного вигорання вихователів (МВІ) К. Маслач та С. Джексон.

Аналіз отриманих результатів вивчення ступеня емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, надав розгорнуту картину про наявний рівень емоційного вигорання (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення показників емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, n=15

Вимірювальні показники емоційного вигорання	Респонденти, бали
Емоційне виснаження	48
Деперсоналізація	25
Редукція професійної ефективності	20

Як видно з таблиці, емоційне виснаження характерне для більшості вихователів. Емоційне виснаження має максимальну суму балів – 54; деперсоналізація – 30 балів; редукція професійної ефективності – 48 балів. Чим більше сума балів за кожною шкалою, тим більше у респондента виражено типи емоційного вигорання. Тобто, про «тяжкість» емоційного вигорання можна говорити, аналізуючи суму балів кожної шкали.

Аналіз вираженості емоційного вигорання за трьома основними компонентами (емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійної ефективності) дозволив виявити перевагу середніх статистичних показників, з тенденцією до високих, у майже половини респондентів.

Для зручності порівняння ієрархія показників наочно представлена на рисунку 1.

Як видно з рисунка 1, результати дослідження показників емоційного вигорання свідчать, що найвищими показниками в групі досліджуваних вихователів виявився показник «емоційне виснаження» (48 балів), на другому місці «деперсоналізація» (25) та на останньому – «редукція професійної ефективності» (20 балів).

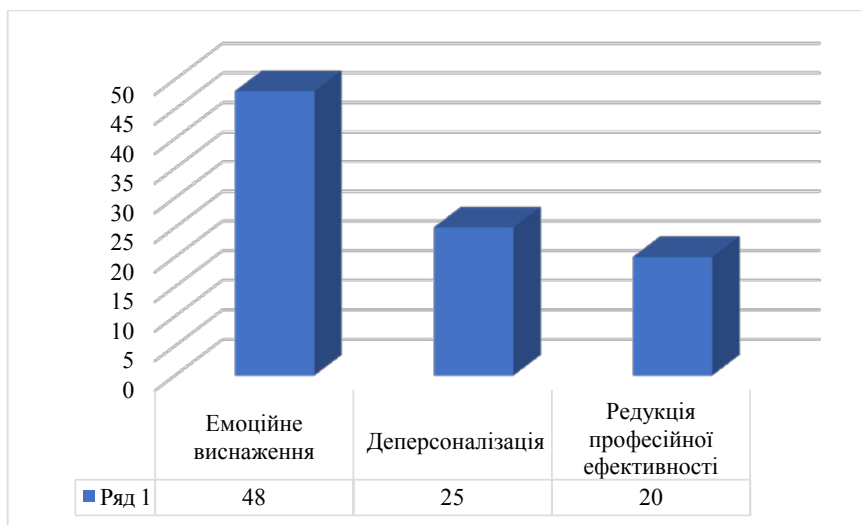


Рис. 1. Середні значення показників емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, %, (у балах)

За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). Це може свідчити про те, що респонденти знаходяться в підвищеній психічній виснаженості; проявляється байдужість до процесу роботи; вихователі втрачають інтерес і позитивні почуття до оточуючих; визначається нездатність відчувати сильні емоції (як позитивні, так і негативні); відмічається незадоволеність життям в цілому.

Результат респондентів за шкалою «Деперсоналізація» демонструють, що з 30 балів їх рівень становить 25 балів. Це також дуже високий показник. Вихователі проявляють емоційну відстороненість, що веде до формального виконання професійних обов'язків. Респонденти часто проявляють дратівливість до колег та вихованців (дітей з РАС).

Нижче середнього показники виявилися за шкалою «Редукція професійних досягнень» – лише 20 балів. Це говорить про те, що респонденти-вихователі не проявляють негативне оцінювання себе або результатів своєї праці і можливостей для професійного розвитку. У вихователів частково прослідковується негативна оцінка своєї компетентності та продуктивності та не прослідковується зниження професійної мотивації, наростання негативізму тощо. Це може свідчити про те, що респонденти проявляють готовність до розвитку себе та своїх професійних якостей, незважаючи на високі показники перших двох шкал.

З отриманих результатів можна бачити, що вихователям, що працюють з дітьми з РАС, характерне емоційне виснаження та емоційна відстороненість, що виявляється у часткових проявах перевтоми, втрати інтересу до роботи, дратівливості. Вихователі-респонденти готові до розвитку своєї професійної мотивації та продуктивності.

Далі розглянемо аналіз результатів СРПВ за методикою «Ставлення до роботи та професійне вигорання» (В. Вінокур) [1].

За допомогою методики виявлення рівня ставлення до роботи та професійного вигорання «СРПВ» за В. Вінокуром було отримано певні результати, які автор виокремлює в 9 шкал, що відповідають кон-

цептуальним уявленням про основні компоненти синдрому емоційного вигорання:

1. Емоційне виснаження.
2. Напруга в роботі.
3. Зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості.
4. Професійний перфекціонізм.
5. Загальна самооцінка.
6. Самооцінка якості роботи.
7. Допомога та психологічна підтримка колег в роботі.
8. Професійний розвиток та самовдосконалення.
9. Стан здоров'я і загальна адаптація.

Внаслідок проведеного діагностування було отримано кількісні показники результатів обстеження досліджуваної групи за показниками, які наведено в таблиці 2 та на рисунку 2.

Таблиця 2
Середні значення показників СРПВ
у вихователів, n=15

Вимірювальні показники емоційного вигорання	Респонденти
Емоційне виснаження	8,2
Напруга в роботі	8
Зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості	8,6
Професійний перфекціонізм	4,6
Загальна самооцінка	4
Самооцінка якості роботи	5,2
Допомога та психологічна підтримка колег у роботі	2,2
Професійний розвиток та самовдосконалення	3,2
Стан здоров'я і загальна адаптація	6,8

Психологічний аналіз даної методики передбачає розгляд за трьома смисловими компонентами, що включають показники дев'яти шкал: емоційну (включає широкий спектр різноманітних почуттів, пов'язаних з роботою), когнітивну (відображає знання про проблеми, пов'язані з роботою, розуміння їх ролі та впливу на весь життєвий період людини) та поведінкову (відображає певні стратегії поведінки в напружених ситуаціях, пов'язаних з роботою, що спрямовані на адаптацію до них). Цілісне вивчення ставлення до роботи з позиції цієї теорії має включати аналіз всіх трьох зазначених компонент.

Опитувальник СРПВ «Ставлення до роботи і професійне вигорання» містить 137 тверджень, що визначають певні емоційні реакції та стилі ставлення до роботи у професіоналів в процесі розвитку синдрому емоційного вигорання. Ступінь згоди з кожним з цих тверджень виконується випробуваними

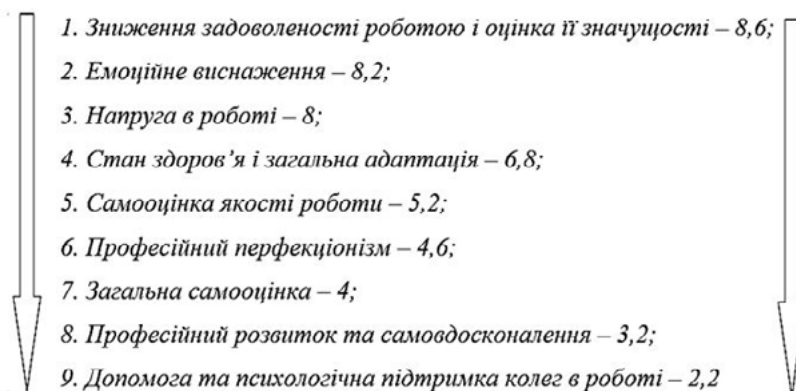


Рис. 2. Розподіл показників шкал респондентів за середніми арифметичними значеннями

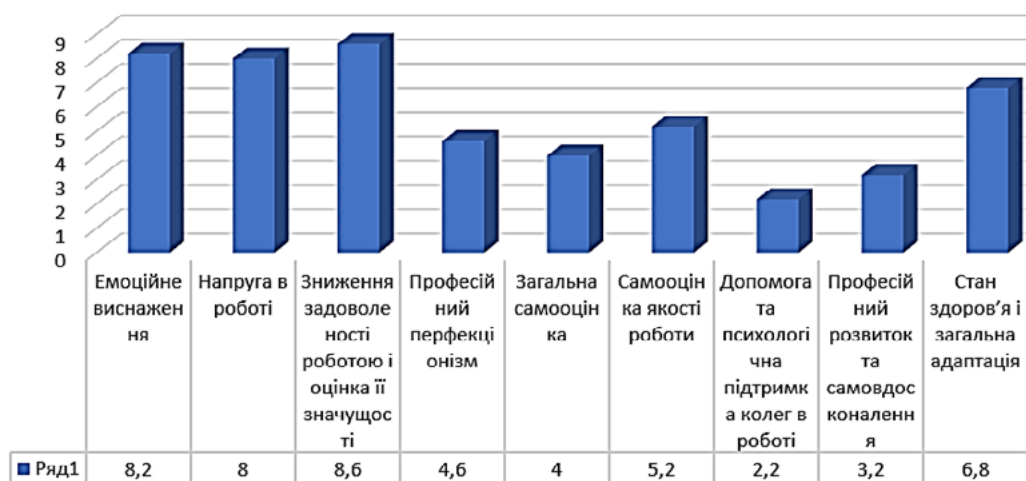


Рис. 3. Середні значення показників СПРВ у вихователів, що працюють з дітьми з РАС (у балах)

за 10-бальною шкалою, висловлюючи цим ступінь згоди з наведеним твердженням.

Ієрархію показників за середніми арифметичними значеннями шкал респондентів наведено на рис. 2, на якому розподіл ієрархії показників визначено з високого балу до низького:

Як видно з рис. 3, на першому місці з кількістю балів 8,6 опинився показник «зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості», на другому місці – «емоційне виснаження» (8,2 балів), на третьому – «стан здоров'я і загальна адаптація» (8,0 балів). Можна зробити висновок, що розвиток СЕВ у вихователів дітей з РАС проявляється саме у критеріях зазначених показників.

Більш наглядно зазначену ієрархію показників ставлення до роботи та професійного вигорання представлено на рисунку 3.

Результати дослідження ставлення до роботи та професійного вигорання у вихователів свідчать, що у респондентів на рівні вище середнього значення виявлено такі показники, як: зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості; емоційне виснаження; напруга в роботі. На рівні середнього значення виявлено такі показники, як: стан здоров'я і загальна адаптація; самооцінка якості роботи; професійний перфекціонізм. У респондентів-викладачів на рівні нижче середнього значення виявлено такі показники, як: допомога та психологічна підтримка колег в роботі; професійний розвиток та самовдосконалення; загальна самооцінка.

Як видно, результати перших двох методик показують на емоційне вигорання та напругу в роботі, що свідчить про схильність вихователів до виникнення синдрому емоційного вигорання в силу специфіки професійної діяльності. В той же час вихователі проявляють готовність до професійного розвитку та самовдосконалення і можна припустити, що в разі психологічної підтримки та впровадження психолого-корекційної програми запобігання СЕВ з вихо-

вателями, що працюють з дітьми з РАС, показники ставлення до роботи та професійного вигорання можуть мати кращий результат.

Висновки. Аналіз отриманих результатів вивчення ступеня емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, за допомогою методики виявлення рівня емоційного вигорання вихователів (МВІ) надав розгорнуту картину про наявний рівень емоційного вигорання. За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). Це може свідчити про те, що респонденти знаходяться в підвищеній психічній виснаженості. Результат респондентів за шкалою «Деперсоналізація» демонструють, що з 30 балів їх рівень становить 25 балів. Це означає, що вихователі проявляють емоційну відстороненість, яка веде до формального виконання професійних обов'язків. «Редукція професійних досягнень» набрала 20 балів. Це говорить про те, що респонденти-вихователі не проявляють негативне оцінювання себе або результатів своєї праці і можливостей для професійного розвитку. Вихователям, що працюють з дітьми з РАС, характерне емоційне виснаження та емоційна відстороненість, що виявляється у часткових проявах перевтоми, втрати інтересу до роботи, дратівливості. Вихователі-респонденти готові до розвитку своєї професійної мотивації та продуктивності.

Розвиток СЕВ у вихователів дітей з РАС проявляється саме у критеріях: «зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості», «емоційне виснаження», «стан здоров'я і загальна адаптація». Результати двох методик показують на емоційне вигорання та напругу в роботі, що свідчить про схильність вихователів до виникнення синдрому емоційного вигорання в силу специфіки професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Завадська Т.В. Дослідження емоційного вигорання вихователів дошкільників як складової професійного здоров'я. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9198>
2. Максименко Л.М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ, 2006. 365 с.
3. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються. URL: <http://www.top-personal.ru>
4. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715424/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA3.pdf>
5. Савчин М. Рефлексія як механізм удосконалення професійної діяльності фахівця. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. № 2. С. 137–146.
6. Maslach C. Prevention of burnout: new perspectives / C. Maslach, J. Goldberg. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. V. 7. P. 63–74.

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.736.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.16>

Волянюк Н. Ю.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

Ложкін Г. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

Фомич М. В.

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

ЗАГРОЗИ ПСИХОЛОГІЧНІЙ БЕЗПЕЦІ КОМАНДИ

THREATS TO TEAM PSYCHOLOGICAL SAFETY

У статті здійснено аналіз сучасного стану дослідження проблеми загроз та наслідків їхнього впливу на психологічну безпеку команди. Подана у статті інформація свідчить про те, що психологічна безпека в команді є необхідною умовою для її результативного функціонування та розвитку. Виявлено, що під впливом загроз актуалізація потреби в безпеці є активним мобілізатором ресурсів збереження командної взаємодії. Для досягнення ефективності команди важливими є не тільки досвід, але й характеристики міжособистісних відносин. Показано, що якість міжособистісних стосунків у команді є передумовою безпечного соціального середовища, а їх руйнування загрожує психологічній безпеці команди. Від того, як будь-який член команди вибудовує систему міжособистісних відносин, які поведінкові стратегії використовує, залежить психологічна безпека команди загалом. Конфлікти домагань та міжособистісні конфлікти, які виникають як прояв особистісної несумісності являють загрози психологічній безпеці команди. Навіювання як некритичне відтворення пропонованих зразків поведінки та інструмент маніпулювання свідомістю особистості становить загрозу психологічній безпеці команди. Крім того, відсутність позитивної атмосфери та «командного духу», що побудовані на засадах злагоди і взаємодопомоги розглядаються як суттєва загроза психологічній безпеці команди. Виявлено, що емоційний досвід, що ґрунтується на мінливих настроях, також стає загрозою психологічній безпеці, оскільки він є механізмом реагування команди на зміну умов її функціонування, життєвих позицій та традицій. Доведено, що загрозами для існування команди є невизначеність та втрата цілей. Ресурсами забезпечення психологічної безпеки команди є особистісна зрілість її членів, поінформованість щодо спектра взаємодії в можливих конфліктах. Успіх командної роботи залежить насамперед від здатності керівника згуртувати членів команди на продуктивну діяльність. Інтегральним показником компетентності керівника є якість управлінських рішень. Загрозами існування команди є невизначеність, нерішучість та несвоечасність прийняття рішень керівником.

Ключові слова: команда, психологічна безпека, загрози, напруженість, конфлікти, деформація, взаємодія.

The article analyzes the current state of research on the problem of threats and the consequences of their impact on the team's psychological safety. It is noted that psychological safety in the team is a necessary condition for its effective functioning and development. It was found that under the influence of threats, the actualization of the need for security is an active mobilizer of resources for maintaining team interaction. In order to achieve team effectiveness, not only experience is important, but also the characteristics of interpersonal communication. It is shown that the quality of interpersonal relations in the team is a prerequisite for a safe social environment, and their destruction threatens the psychological safety of the team. The psychological safety of the team as a whole depends on how any member of the team builds a system of interpersonal relations, which behavioral strategies the one uses. Harassment conflicts and interpersonal conflicts that arise as a manifestation of personal incompatibility pose threats to the team's psychological safety. Suggestion as an uncritical reproduction of proposed behavior patterns and a tool for manipulating the individual's consciousness poses a threat to the team's psychological safety. In addition, the lack of a positive atmosphere and «team spirit», built on the principles of harmony and mutual assistance, is considered a significant threat to the team's psychological safety. It was revealed that the emotional experience based on changing moods also becomes a threat to psychological safety, as it is a mechanism of the team's response to changes in its operating conditions, life positions and traditions. It has been proven that threats to the team's existence are uncertainty and loss of goals. Resources for ensuring the team's psychological

safety are the personal maturity of its members, awareness of the spectrum of interaction in possible conflicts. The success of teamwork depends primarily on the leader's ability to rally team members to productive activities. An integral indicator of the manager's competence is the quality of management decisions. Threats to the team's existence are uncertainty, indecisiveness, and untimely decision-making by the manager.

Key words: team, psychological safety, threats, tension, conflicts, deformation, interaction.

Вступ. Базова потреба в безпеці, суб'єктивна оцінка умов існування як небезпечних для життя, визначає необхідність аналізу загроз безпеці на різних рівнях: особистості, команди, країни. Безпеку розглядають як один із найважливіших критеріїв і нормативів поступального та стабільного розвитку систем різного призначення та змісту: біологічних, економічних, технічних, соціальних. Необхідність дослідження психологічної безпеки пов'язана з тим, що сфера життєдіяльності людини стає дедалі складнішою, не завжди передбачуваною. При цьому рівень обізнаності людей про безпеку середовища, зокрема й соціального, залишається недостатнім для усвідомлення, розуміння та подолання загроз, ризиків та небезпек. Діяльність людини в сучасних умовах протікає в соціальному середовищі, для якого характерною є наявність зовнішніх і внутрішніх загроз, що прямо або побічно порушують або обмежують її свободу в задоволенні базових потреб і можуть перешкоджати повноцінному розвитку та адекватному реагуванню на зміну умов життя. Досягнення безпеки дає змогу людині повноцінно розвиватися і не тільки захищатися від загроз і небезпек, а й досягати життєвих цілей, враховуючи інтереси інших людей, дотримуватися норм, прийнятих у суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних дослідженнях психологічну безпеку вивчають як системне явище, що містить у собі різні рівні та компоненти, а також сфери її прояву. Психологічна безпека особистості проявляється опосередковано через систему відносин суб'єкта до світу, до себе та інших людей. Ставлення до світу як ворожого може стати для людини загрозою, маючи такий атитюд вона навряд чи здатна відчувати себе в ньому комфортно і безпечно. В дослідженні психологічної безпеки слід ураховувати ціннісні орієнтації, симпатії, антипатії, особистісні сенси, мотиви, цілі, інтереси, зрештою все те, в чому виражається суб'єктивна позиція особистості, яка проявляється у всіх сферах діяльності [6, с. 155].

Людина як суб'єкт життя має здатність перетворювати небезпеки не тільки на чинник власного розвитку, але й на перетворення соціального середовища, забезпечуючи цим його безпеку. Прагнення до безпеки – одна з найважливіших для людини потреб, її задоволення – необхідна умова нормального життя та її розвитку. Реалізація цієї потреби не можлива поза суспільством, поза його організаційними формами, різноманітними структурами соціальної взаємодії, спільною діяльністю, що трансформуються в систему взаємопов'язаних інтересів, а також способів їх реалізації. Існують обставини, за яких потреба в безпеці групи, колективу, команди виступають у ролі провідної. Вони (обставини) визначають мотивацію соціальної поведінки не тільки і не

стільки особистості скільки, наприклад, команди. Це перебудовує, змінює і трансформує і соціальні потреби, і особливості міжособистісних стосунків, загострює (актуалізує), проявляє конфлікти, видозмінює стабільну сумісність [3, с. 256]. Іншими словами, потреба в безпеці, під впливом загроз є активним мобілізатором ресурсів збереження командної взаємодії, досягнутої раніше. Складна картина різноманітних феноменів та її зміна в разі порушення психологічної безпеки та переживання загроз потребує систематизації та обґрунтування.

Сучасні дослідження з проблем психологічної безпеки дотримуються традицій вирізнення та диференціації: професійної безпеки, безпеки в сім'ї, безпеки суспільства, особистості тощо. Крім звичних аспектів проблеми, нині посилено вивчаються такі питання, як безпека інформаційно-психологічна, освітнього середовища, економічна [1, с. 36; 7, с. 97].

Безперечно цінність набувають дослідження психологічної безпеки в команді у зв'язку з особливостями стану та динаміки працездатності людини та роллю різних механізмів її регуляції [6, с. 154].

Метою статті є здійснення якісної ідентифікації загроз психологічній безпеці команди.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічні перетворення та процеси, які забезпечують гнучкість змін, що відбуваються в організації, актуалізують нові вимоги до тих соціальних новоутворень, які дають змогу персоналу краще реалізовувати свій потенціал. Одним із таких новоутворень є команда, яка впродовж останніх років розглядається як важливий груповий феномен в організаціях.

Команди, як слушно зазначає О.А. Гавриш, стають все більш популярними в результаті розвитку інформаційних технологій, а також підвищеної уваги до систем комплексного управління якістю і процесами організаційного навчання [4, с. 68]. Команда відрізняється з-поміж інших об'єднань своєю стійкістю, що можлива лише за умови, які сприяють реалізації психологічного потенціалу і особистісному зростанню її членів. Саме в такому середовищі виникає командний ефект, який ще позначається як синергетичний. Йдеться про те, що у командній діяльності результат спільних зусиль значно вищий ніж сума індивідуальних.

Більшість дослідників вирізняють три ключові ознаки команди: співробітництво, різноманітність завдань та відповідальність за всю роботу. Зазвичай цілі, що висувуються перед командою, не можуть бути досягнуті окремими її членами через обмеженість у часі й ресурсах, а також через неможливість оволодіти одним членом команди всіма необхідними знаннями й уміннями. Одним із найважливіших критеріїв сформованості команди є здатність групи не тільки оцінювати результати своєї діяльності, але

й аналізувати ті психологічні загрози, котрі перешкоджають формуванню особливого способу взаємодії людей в організованій групі, якою є команда.

У чому ж полягають загрози психологічній безпеці команди? Для цього необхідно підкреслити, що організація команди будується на продуманому позиціонуванні учасників, які володіють відпрацьованими процедурами взаємодії, мають спільне бачення ситуації та стратегічних цілей. Виходячи з цього, загрози психологічній безпеці команди стосуються тих компонентів (ознак, індикаторів), які розкривають внутрішню суть цього об'єкта. Більшість авторів до них відносять: спільну діяльність, спільні цілі, спільну відповідальність, міжособистісні стосунки, участь усіх членів команди в ухваленні рішень, наявність чітко вираженого лідера, взаємний вплив і довірчі стосунки тощо [3, с. 256].

Узагальнюючи погляди різних авторів на психологічні аспекти командування, В.В. Горбунова показала, що команда – це мала група, що вирізняється позитивною синергією спільної консолідованої діяльності, орієнтованої на розв'язання командних задач; взаємодія на предмет командної діяльності будується на засадах компетентності, рольової доцільності та взаємно-розподіленої відповідальності, міжособистісні взаємини є значимими, такими, що сприяють відчуттю психологічного комфорту та надають можливість особистісного зростання [5, с. 19].

Успіх командної роботи пов'язують насамперед зі скоординованою позитивною синергією [4, с. 70]. Ефект синергії – це додаткова інтелектуальна енергія, яка виникає під час об'єднання людей у цілісну групу. Спільна думка команди формується в різних сферах життя з тих питань, які потребують практичного вирішення, зусиллями всіх її членів і тому передбачає досягнення єдності поглядів. Погляди формуються в процесі відображення умов діяльності людей. Однак на цьому рівні відображення досягаються тільки зовнішні зв'язки і відносини, що дає лише часткове знання про об'єкт. Сформована на цьому рівні думка є результатом безпосереднього відображення, обмежена рамками одиничного досвіду та наділена буденністю. Внутрішні зв'язки і закономірності того чи іншого явища, процесу, ціннісні орієнтації, установки команди, механізми розвитку активності кожного члена команди залишаються прихованими, що може становити одну із загроз психологічній безпеці. Ризики будуть існувати доти, доки погляди членів команди на ті чи інші події не стануть стійкими, не перетворяться на переконання, що ґрунтуються на впевненості в їхній істинності.

Стан готовності команди до певної оцінки ситуації та способу діяльності в ній знаходить своє відображення в соціальній установці. Установка формується на основі досвіду в умовах конкретного соціального середовища і реалізується в тотожних або схожих умовах. Перенесена в інші умови, вона може чинити негативний вплив на діяльність команди, спотворювати її уявлення про об'єкт, руйнувати зміст оцінок. У разі не підкріплення установка згасає. Установка містить прихований образ способу поведінки та

оцінки, який актуалізується в ситуації, що вимагає такого реагування. Однак установка не жорстко детермінує поведінку команди, вона обумовлює лише високу ступінь ймовірності певної поведінки. Зміст установки виражається в діях, думках, оцінках і певному емоційному настрої, зниження якого може супроводжуватися порушенням психологічної стійкості команди перед труднощами.

Одним із важливих елементів психології команди є настрої, що виражає її загальну емоційну спрямованість та забарвлення почуттів. У настроях відображаються інтереси і потреби членів команди, які відтворюються у формі переживань щодо подій і фактів. Настрій може змінюватися залежно від конкретних умов діяльності команди та її досягнень. Сукупність настроїв характеризує емоційний досвід. Саме емоційний досвід, що ґрунтується на мінливих настроях, може стати загрозою психологічній безпеці, оскільки він є механізмом реагування команди на зміну умов функціонування, життєвих позицій та традицій.

Під впливом різних подій та інформації змінюються настрої і почуття членів команди, виникає психологічне зараження. Інтенсивність його перебуває в прямій залежності від ступеня взаємної довіри, внутрішньої солідарності, взаємної сугестивності, що прийнято називати «командним духом». Він означає атмосферу злагоди і взаємодопомоги, яка супроводжує спільну роботу членів команди. Відсутність командного духу або (спільної думки) являє одну із загроз психологічній безпеці команди. «Командний дух» можливий лише в гармонійній групі, де кожен відчуває себе затребуваним і впевнений, що його внесок у спільну справу буде помічений і оцінений. В іншому разі можуть наростати невдоволення оточенням, задріть до успіхів інших, об'єднання менш успішних у групу скривджених.

За своїм змістом «командний дух» близький до психологічного зараження. У цьому явищі слід відзначити насамперед підвищення активності членів команди в процесі взаємодії, що може компенсувати можливі витрати в згуртуванні та взаємовпливі. У механізмі зараження превалує спонтанна, несвідома, мимовільна схильність команди до психічного настрою, напруження почуттів. Процес емоційного зараження ґрунтується на ефекті багаторазового взаємного посилення емоційних проявів учасників спільної дії в умовах безпосереднього спілкування.

Так, команда за некритичного викривлення потреб та інтересів може перетворитися на натовп. Натовп у всьому і завжди матиме свої стандарти – у повсякденному житті та баченні майбутнього. У натовпі людина може виявляти якості, не властиві їй у житті: відчуття анонімності, де-індивідуалізації, зняття зі своєї позиції персональної відповідальності. Натовп більш схильний до чорно-білого мислення, він не розмірковує і не схильний бачити нюанси. Однією з форм психологічного впливу є наслідування – спосіб орієнтації людини в різних аспектах оточуючої дійсності, необхідний для вирішення актуальних і специфічних завдань. Воно знаходить своє вираження в тому, що думки, ідеї однієї-двох осіб

стають надбанням усіх членів команди. Наслідкування може бути свідомим і несвідомим і виникає в процесі засвоєння зразків поведінки і некритичного їх сприйняття. Копіювання зовнішніх проявів, дій, вчинків, асиміляція внутрішніх мотивів поведінки належать до різноманітних його форм. При свідомому наслідуванні члени команди можуть обрати і навіть обґрунтувати доцільність вибору даного об'єкта для копіювання і навпаки, некритичність сприйняття тих чи інших подій становить загрозу психологічній атмосфері в команді.

Далеко не всі думки та ідеї активно впливають на поведінку людини в команді. Навіювання являє собою некритичне сприйняття інформації, яка надходить із різних джерел. Воно засноване на авторитеті джерела і довірі до нього. У цьому і полягає загроза маніпулювання свідомістю людини. Навіювання в широкому значенні може бути універсальним для розуміння людських відносин. Воно тотожне розумінню змісту слів і мови: будь-яке слово, що невідворотно викликає певне уявлення стає мотивом дії. Чим воно виразніше, тим нестриманіша воля вчинити цю дію. Неясне, розмите, неявне уявлення про об'єкт може викликати розгубленість, деструкцію смислів, зниження активності, невпевненість, що в свою чергу стає психологічною загрозою досягнення цілей командою.

Підбір людей у команду ґрунтується на навичках, знаннях і досвіді. Але для досягнення ефективності команди важливими є не тільки досвід, а й особисті якості її членів та характеристики міжособистісного спілкування [2, с. 69]. Як складне та багатогранне явище спілкування в команді потенційно і актуально може містити в собі елементи, що ускладнюють рівень її функціонування. Саме тому процес спілкування може протікати не завжди ефективно. У цьому випадку мова йде про явище деформації (порушення) спілкування різного ступеня, під впливом різних загроз, що може призводити до зниження ефективності взаємодії між членами команди [6, с. 156].

Цілі та зміст функціонування команди мають глибокий вплив і на її внутрішню структуру, і на всі внутрішньогрупові соціально-психологічні процеси. У команді згідно з [3, с. 258] виокремлено три типи відносин: ділові відносини взаємної залежності, контролю, відповідальності, що об'єднують членів команди у спільній діяльності; відносини виборчого характеру на основі взаємних симпатій, тяжінь, спільних інтересів поза основною діяльністю; неофіційні відносини взаємної зацікавленості в процесі формального і неформального спілкування, що об'єднують їх як членів однієї команди. Зазначимо, що перелічені типи відносин мають характер міжособистісних, хоча члени команди виступають як особистості, як виконавці офіційно зафіксованих соціальних ролей.

Для міжособистісних стосунків у команді характерними є: відкриті дискусії без надмірної педантичності; великий ступінь довіри; терпимість та адекватне реагування на зауваження й критику; дотримання об'єктивності без переходу на особистості; висока дисциплінованість під час вико-

нання узгоджених рішень, без прояву надмірної педантичності; здатність обговорювати та розуміти як поточні, так і перспективні питання. Цілком очевидно, що якість міжособистісних стосунків у команді є передумовою безпечної соціальної середовища, а їх руйнування загрожує психологічній безпеці команди. Деформацію міжособистісних відносин в команді зумовлюють: конфлікти домагань, що виникають у ситуаціях, які перешкоджають досягненню вторинних цілей спільної діяльності (реалізації особистісного або професійного потенціалу члена команди); інтерперсональні конфлікти, тобто можливі зіткнення несумісних позицій, поглядів, цінностей двох або більше членів команди, а також дій, що перешкоджають задоволенню значущих потреб; конфлікти поведінки, що виникають через манери, що не відповідають очікуванням інших членів команди; особисті конфлікти, які виникають як прояв особистісної несумісності.

Обговорюючи проблему конфліктів у міжособистісних стосунках з позиції можливих загроз психологічній безпеці команди, слід мати на увазі динаміку таких стосунків. Ідеться про стійкість і мінливість міжособистісних установок, симпатій, атичюдів, які, в свою чергу, мають власні закономірності, що провокують загрози різного змісту. Взаємність стосунків становить важливу характеристику особистих взаємовідносин, що може в поєднанні з іншими факторами слугувати суттєвим показником емоційного самопочуття членів команди.

Ресурсами забезпечення психологічної безпеки команди є особистісна зрілість її членів та їхня поінформованість про те, що спектр взаємовідносин у конфліктах є типовим та розв'язуваним, а для їхнього подолання потрібно використовувати достовірні джерела інформації про кожного суб'єкта команди.

Успіх командної роботи пов'язують насамперед зі здатністю керівника згуртувати її учасників для високопродуктивної діяльності. Для ефективного керівництва командою необхідно володіти сукупністю обов'язкових рис (якостей). Аналіз психологічної літератури, присвяченої особистості керівника, показує, що на тлі величезного розмаїття якостей керівників виділяють: професійні, перцептивно-рефлексивні, комунікативні, організаційні. У реальних умовах, де бере участь керівник команди, забезпечити ідеальний перебіг спільної діяльності не завжди вдається. Керівник може допускати неправильні (помилкові, несвоєчасні) дії, необачні вчинки. Частина з них не справляє помітного впливу на результативність команди, інша – створює загрози її безпеці.

Нині вимоги до професійної компетентності керівника зростають, а її зміст розширюється. Інтегральним показником компетентності керівника є зміст і якість ухвалених управлінських рішень. Звуження кола завдань, висунутих керівником, може бути загрозою існуванню команди через її деградацію. Керівництво людьми висуває особливі вимоги до організаторських здібностей керівника команди. До найбільш важливих здібностей, що роблять керівника справжнім організатором слід віднести: орга-

нізаторську проникливість, соціальну енергійність, стійкий інтерес до діяльності. Не розкриваючи зміст перерахованих властивостей, зазначимо, що рівень їхнього розвитку визначає внутрішню ситуацію в команді та за їх відсутності або низької виразності може становити загрозу її існуванню, оскільки саме вони детермінують динаміку таких процесів, як лідерство, ухвалення рішень, згуртованість і взаємодія.

Команда – це система зі своїми взаємозв'язками та принципами існування. Основним енергетичним ресурсом команди, як і інших систем, є інформація, яку вона обробляє, засвоює і перетворює на знання. Дефіцит інформації може викликати зміну групового стану. Тривожні стани виникають під впливом обміну переживаннями у міжособистісній взаємодії та емоційного зараження. Стан тривоги виконує мобілізуючу функцію, загострюючи увагу до загроз, але при цьому запускаються захисні механізми команди для збереження позитивної ідентичності. Ідентифікація зміщується на спільне минуле, майбутнє ж оцінюється негативно. Тривога щодо майбутнього знижує групову креативність при прийнятті рішень, підвищуючи критичність членів команди по відношенню один до одного [6, с. 157]. Зростання тривоги з приводу майбутнього гальмує виявлення чітких та довготривалих цілей спільної діяльності знижуючи

безпеку командної взаємодії. Інакше, загрозами для існування команди є невизначеність та втрата цілей. Відповідно команда також веде боротьбу з ентропією, яку можна порівняти з втратою стійкості всередині командних зв'язків, що становить небезпеку для взаємодії членів команди. Спільна соціальна діяльність є необхідною умовою як для виникнення команди, так і для її існування.

Висновки. Підсумовуючи проведене теоретичне дослідження зазначимо, що почуття незахищеності від можливих негативних впливів з боку партнерів, наявність напруженості, труднощів та конфліктів у відносинах між членами команди, дисгармонійний характер міжособистісної взаємодії та взаємовідносин є соціально-психологічними загрозами безпеці команди. Пропоноване дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. До найбільш вагомих напрямів досліджень проблеми психологічної безпеки команди слід віднести такі: психологічний аналіз типових конфліктних ситуацій, що можуть становити загрозу командній взаємодії; індивідуально-психологічні особливості поведінки членів команди в ситуаціях загроз; формування в керівників команд стратегії антиципації в умовах психологічних загроз; розробку рекомендацій щодо зменшення впливу небезпек на виконання різноманітних завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості майбутнього фахівця технічного профілю. *Професійне становлення особистості*. 2015. № 4. С. 36–42.
2. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. та ін. Психологія наукової діяльності: [Монографія]. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського; Центр ДЗК, 2020. 352 с.
3. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Фомич М.В. Командна згуртованість як соціально-психологічний феномен. *Габітус : науковий журнал*. Вип.36, 2022. С.255-259. <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/42.pdf>
4. Гавриш О.А., Довгань Л.Є., Крейдич І.М., Семенченко Н.В. Технології управління персоналом : монографія. Київ : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 528 с.
5. Горбунова В. В. Психологія командо творення. Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
6. Ложкін Г.В. Безпека в команді: психологічний ракурс аналізу. *Габітус : науковий журнал*. Вип. 37, 2022. С. 154–158. <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/28.pdf>
7. Папуша В.В. Психологічна безпека як інтегративна характеристика особистості. *Габітус : науковий журнал*. Вип. 22, 2021. С. 96–100. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.16>

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 4

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Світлана Калабухова*

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 10,23. Замов. № 1223/764. 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.