

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

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**

---

---

Серія

**ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 2



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

*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*  
Раєвська Я.М. – *д-р психол. наук, доцент*  
Хміляр О.Ф. – *д-р психол. наук, професор*  
Ендріулайтієне Ауксе – *д-р психол. наук, професор*  
Конрад Яновський – *PhD, віце-декан факультету психології (Польща)*

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Державного вищого навчального закладу  
«Ужгородський національний університет», протокол № 8 від 02 липня 2024 року.  
Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»  
zareestrovano у сфері друкованих медіа (Рішення Національної ради України  
з питань телебачення і радіомовлення № 2178 від 27.06.2024 року)  
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](http://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, 2024

## ЗМІСТ

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

<b>Волошина В. В.</b> СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ...	7
<b>Калмиков Г. В., Мисан І. В., Рудківська Н. Л.</b> ПСИХОЛОГІЧНО-ЗНАЧЕННЄВІ І ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ «АКТИВІЗАЦІЯ» Й «АКТУАЛІЗАЦІЯ».....	12
<b>Лазуренко О. О.</b> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ .....	17
<b>Мащак С. О., Олійник А. І.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ІТ-СФЕРИ.....	22
<b>Мащак С. О., Борух В.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ З РІВНЕМ САМООЦІНКИ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ.....	26
<b>Рудоманенко Ю. В.</b> СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ.....	31

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

<b>Тиньков О. М., Долгополова О. В., Фаворова К. М.</b> МОДЕЛЮВАННЯ РОБОТИ МОЗКУ, НЕЙРОМЕРЕЖІ, ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ.....	36
--	----

### МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ СФЕР ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВИМУШЕНОГО ПРИСТОСУВАННЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....	41
<b>Розов В. І.</b> МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ.....	46

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

<b>Власюк С. Р.</b> ФЕНОМЕН СЕКСУАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗРІЗІ ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	53
<b>Гавриловська К. П., Юрко К. О.</b> ДОСВІД ПЕРЕЖИВАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ.....	57
<b>Кучманіч І. М.</b> ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ.....	63
<b>Москаленко О. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	67
<b>Шевчук В. В.</b> ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ НА ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ».....	71

### ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Августюк М. М.</b> ТОЧНІСТЬ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНИТОРИНГУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ» У РОЗРІЗІ РІВНІВ РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ.....	77
<b>Voloshyna V. V., Kalinina A., Varina H. B.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS ONLINE EDUCATION IN CRISIS CONDITIONS.....	82
<b>Джежик О. В., Татьянчиков А. О., Бакурідзе Н. Г.</b> КУРС «ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ» ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗА ЄВРОПЕЙСЬКИМИ ОСВІТНИМИ СТАНДАРТАМИ.....	87
<b>Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Турішева Л. В.</b> ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ SOFT SKILLS КОМПЕТЕНЦІЙ СУЧАСНИХ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО.....	91
<b>Кротенко В. І., Афузова Г. В., Мартиненко І. В.</b> ПІДТРИМУЮЧА ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ ЯК УМОВА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ.....	96

<b>Лукашук С. Ю.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....	103
<b>Письменний С. О.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧЛЕНІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ, ДЕ ЧОЛОВІК ПОВЕРНУВСЯ З ФРОНТУ.....	108
<b>Чорна О. М.</b> ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА РОЗВИТОК ЇХНЬОЇ ФАНТАЗІЇ.....	113

### **СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

<b>Калініна Т. С., Яцинік А. В.</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ З ПИТАНЬ ДІЯЛЬНОСТІ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ.....	119
<b>Омельяненко В. І., Гребеник О. В.</b> ІНТЕГРОВАННИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ НЕВРОЗУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ, ДЗЕРКАЛЬНИХ НЕЙРОНІВ І АУТОСУГГЕСТІЇ.....	124
<b>Яновська Т. А.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КАНІСТЕРАПІЇ.....	128

### **ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

<b>Найчук В. В., Лесніченко Н. П.</b> РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	133
<b>Панок В. Г., Предко В. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТКРИЗОВОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ.....	137
<b>Ханяк К. В.</b> МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ УКРЗАЛІЗНИЦІ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ.....	143

### **ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

<b>Гручман Є. П.</b> ПОЛІТИЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	150
---	-----

## CONTENTS

### GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

<b>Voloshyna V. V.</b> THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY SERVANTS.....	7
<b>Kalmykov H. V., Mysan I. V., Rudkivska N. L.</b> PSYCHOLOGICALLY MEANINGFUL AND APPLIED ASPECTS OF STUDYING THE PHENOMENA “ACTIVATION” AND “ACTUALISATION”.....	12
<b>Lazurenko O. O.</b> CONCEPTUAL PRINCIPLES OF STUDYING PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY.....	17
<b>Mashchak S. O., Oliinyk A. I.</b> PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL BURNOUT OF IT SPECIALISTS.....	22
<b>Mashchak S. O., Borukh V.</b> THE RELATIONSHIP OF GENDER STEREOTYPES WITH THE LEVEL OF SELF-ESTEEM AND SELF-REALISHMENT OF THE PERSONALITY.....	26
<b>Rudomanenko Yu. V.</b> THE RELATIONSHIP OF LEVELS OF PROCRASTINATION AND POST-TRAUMATIC STRESS PERSONALITY DISORDER.....	31

### PSYCHOPHYSIOLOGY

<b>Tynkov O. M., Dolhopolova O. V., Favorova K. M.</b> BRAIN MODELING, NEURAL NETWORKS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE.....	36
--	----

### MEDICAL PSYCHOLOGY

<b>Perepelytsia A. V., Opanasiuk O. Yu.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF VIOLATION OF PERSONALITY SPHERES AS A RESULT OF FORCED ADAPTATION OF MIGRANTS TO NEW LIVING CONDITIONS.....	41
<b>Rozov V. I.</b> METHODS AND TECHNIQUES OF PSYCHOLOGICAL WORK ON THE PROCESSING OF TRAUMATIC EXPERIENCE.....	46

### SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

<b>Vlasiuk S. R.</b> THE PHENOMENON OF SEXUAL IDENTITY IN THE SECTION OF FOREIGN STUDIES.....	53
<b>Havrylovska K. P., Yurko K. O.</b> EXPERIENCE OF DOMESTIC VIOLENCE: PECULIARITIES OF REFLECTION AND WAYS OF RECOVERY.....	57
<b>Kuchmanyh I. M.</b> THE FEELING OF JEALOUSY AS AN OBJECT OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS.....	63
<b>Moskalenko O. V.</b> PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A CONDITION FOR SUPPORTING PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH.....	67
<b>Shevchuk V. V.</b> THE EVOLUTION OF SCIENTIFIC VIEWS ON THE CONCEPT OF “PSYCHOLOGICAL WELL-BEING”.....	71

### PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

<b>Avhustiuk M. M.</b> METACOGNITIVE MONITORING ACCURACY OF THE LEARNING ACTIVITIES OF INTERNATIONAL RELATIONS UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF UNDERSTANDING EMOTIONS .....	77
<b>Voloshyna V. V., Kalinina A., Varina H. B.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS’ ATTITUDES TOWARDS ONLINE EDUCATION IN CRISIS CONDITIONS.....	82
<b>Dzhezhyk O. V., Tatianchikov A. O., Bakuridze N. H.</b> THE FUNDAMENTALS OF PSYCHOCORRECTION COURSE AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS ACCORDING TO EUROPEAN EDUCATIONAL STANDARDS.....	87
<b>Dorozhko I. I., Malykhina O. Ye., Turishcheva L. V.</b> STUDY OF THE PROBLEMS OF DEVELOPING LEADERSHIP SOFT SKILLS COMPETENCIES OF MODERN HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	91

<b>Krotenko V. I., Afuzova H. V., Martynenko I. V.</b> SUPPORTIVE INTERACTION WITH PARENTS AS A CONDITION FOR THE SOCIAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN.....	96
<b>Lukashchuk S. Yu.</b> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREVENTING INTERNET DEPENDENCY BEHAVIOR IN MEDICAL STUDENTS.....	103
<b>Pysmennyi S. O.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPOUSES IN THE CONDITIONS OF MILITARY OPERATIONS, WHERE THE HUSBAND RETURNED FROM THE FRONT.....	108
<b>Chorna O. M.</b> THE INFLUENCE OF THE TEMPERAMENT OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN ON THE DEVELOPMENT OF THEIR IMAGINATION.....	113

### **SPECIAL PSYCHOLOGY**

<b>Kalinina T. S., Yatsynik A. V.</b> THEORETICAL ANALYSIS OF THE ACTIVITY OF INCLUSIVE RESOURCE CENTERS.....	119
<b>Omelianenko V. I., Hrebenyk O. V.</b> INTEGRATION OF THE METHOD OF TREATMENT OF NEUROSIS WITH VICIOUS DANCE THERAPY, MIRROR NEURONS AND AUTOSUGGESTION.....	124
<b>Yanovska T. A.</b> SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS THROUGH GAME ACTIVITIES AND CANISTERAPY.....	128

### **PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS**

<b>Naichuk V. V., Liesnichenko N. P.</b> DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE BY MEANS OF ART THERAPY UNDER MARTIAL LAW.....	133
<b>Panok V. H., Predko V. V.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF POST-CRISIS DEVELOPMENT OF UKRAINIANS DURING THE WAR.....	137
<b>Khaniak K. V.</b> METHODS OF RESEARCHING THE MOTIVATION OF PROFESSIONAL ACTIVITIES OF UKRZALIZNYTSIA STAFF IN STRESSFUL CONDITIONS.....	143

### **POLITICAL PSYCHOLOGY**

<b>Hruchman Ye. P.</b> POLITICAL SELF-DETERMINATION AS A SUBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH.....	150
--	-----

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.1>

Волошина В. В.

*аспірантка кафедри загальної та вікової психології  
Криворізького державного педагогічного університету*

### СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY SERVANTS

У статті здійснено систематизацію ознак сутності поняття психологічної реабілітації військовослужбовців та визначено уніфікований підхід до його трактування. Показано, що з огляду на те, що питання психологічної реабілітації отримує значне практичне та методологічне поширення в положеннях наукових розвідок та методологічних підходів, заслуговує уваги категоризація сутності дефініції даного процесу.

Здійснено розгляд та узагальнення наукових підходів щодо виокремлення складу основних сутнісних ознак щодо характеристики поняття психологічної реабілітації військовослужбовців, серед яких виокремлено, зокрема: ознаку комплексності (системності) втручань, стабілізаційну ознаку, ознаку індивідуалізації даного процесу, ознаку опірності негативним впливам, інтеграційну ознаку, конструктивістську ознаку, середовищну ознаку, підтримувальну ознаку. Сформульовано уніфіковане трактування сутності досліджуваного поняття, а саме, психологічна реабілітація військовослужбовців є комплексом попередньо розробленого та коригованого впродовж реалізації переліку заходів стосовно розвитку функцій психічного здоров'я, супутніх соціально-фізичних компонент, націленим на реінтеграцію військовослужбовців, які мають психологічні розлади, до суспільного, професійного, особистого життя, сприяння розвитку його особистісного розвитку в оточуючому середовищі, яке може позитивно змінюватись в рамках даного процесу та недопущення деструктивних поведінкових проявів. В площині авторського визначення нами здійснено пріоритетний акцент на розвитку психологічної реабілітації з позицій конструктивістської ознаки, також враховано загальний орієнтир на ознаці комплексності (системності) втручань, середовищній, опірній та інтеграційній ознаках. Зазначено, що дане трактування сформульовано із врахуванням ознаки темпоральності даного процесу, а саме, вказано на те, що психологічна реабілітація військовослужбовців є комплексом попередньо розробленого та коригованого впродовж реалізації переліку заходів, тобто, передбачено, що вона може трансформуватись в часі залежно від перебігу реалізації.

Наукова новизна зазначеного трактування передбачає розвиток теоретичних особливостей стосовно характеристики поняття психологічної реабілітації з урахуванням основних підходів і з додатковим акцентом на ознаку її темпоральності як передумови забезпечення результативності втручання.

**Ключові слова:** психологічна реабілітація військовослужбовців, відновлення, темпоральність, конструктивістська ознака, інтеграція, психологічний стан.

The article systematizes the features of the essence of the concept of psychological rehabilitation of military personnel and defines a unified approach to its interpretation. It is shown that considering the fact that the issue of psychological rehabilitation is gaining significant practical and methodological distribution in the provisions of scientific investigations and methodological approaches, the categorization of the essence of the definition of this process deserves attention.

A review and generalization of scientific approaches was carried out to distinguish the composition of the main essential features regarding the characteristics of the concept of psychological rehabilitation of military personnel, among which the following were distinguished, in particular: a feature of the complexity (system) of interventions, a stabilization feature, a feature of individualization of this process, a feature of resistance to negative influences, an integration feature, a constructivist feature, an environmental feature, a supporting feature. A unified interpretation of the essence of the researched concept has been formulated, namely, psychological rehabilitation of servicemen is a complex of previously developed and adjusted during the implementation of a list of measures related to the development of mental health functions, accompanying social and physical components, aimed at the reintegration of servicemen who have psychological disorders into society, professional, personal life, promotion of his personal development in the surrounding environment, which can change positively within the framework of this process and prevention of destructive behavioral manifestations. In the plane of the author's definition, we made a priority emphasis on the development of psychological rehabilitation from the standpoint of the constructivist feature, and also took into account the general orientation on the feature of the complexity (system) of interventions, environmental, resistance and integration features. It is noted that this interpretation is formulated taking into account the temporal nature of this process, namely, it is indicated that the psychological rehabilitation of military personnel is a complex of previously developed and adjusted during the implementation of the list of measures, i.e., it is provided that it can transform over time depending on the course of implementation.

The scientific novelty of the mentioned interpretation involves the development of theoretical features regarding the characterization of the concept of psychological rehabilitation, taking into account the main approaches and with an additional emphasis on the sign of its temporality as a prerequisite for ensuring the effectiveness of the intervention.

**Key words:** psychological rehabilitation of servicemen, recovery, temporality, constructivist feature, integration, psychological state.

**Вступ.** Серед військовослужбовців та ветеранів психологічні розлади (посттравматичні стресові розлади, розлади, пов'язані із різними залежностями, нейро-когнітивні розлади, розлади сну, розлади, пов'язані із різними видами травм та стресів, розлади настрою, тривожні розлади тощо) є відносно поширеним станом, що призводить до втрати працездатності, часто пов'язаним із більшою частотою функціональних проблем, включаючи суттєві порушення працездатності, високий рівень соціальних і сімейних проблем, а також проблеми з фізичним здоров'ям. Відновлення як основна мета психологічної реабілітації передбачає, щоб військовослужбовці після закінчення служби жили, працювали, навчалися та повноцінно брали участь у житті своїх громад або продовжували виконувати службові обов'язки спираючись на покращену психологічну стійкість та опірність до негативних стресових ситуацій. Реабілітаційні заходи сприяють продуктивності, відновленню гармонії в сім'ї, забезпечують можливість подальшого розвитку.

Повномасштабна війна Росії проти України, яка розпочалася в 2022 р., загострила проблему щодо подолання психологічних розладів серед військовослужбовців, яка стала загрозливою для країни як на нинішньому етапі, так і в перспективі. Потреба відновлення великої кількості військовослужбовців пов'язана як з науковим обґрунтуванням основних засад психологічної реабілітації, її нормативно-правовим забезпеченням, організацією, так і з просуванням фрейму стосовно користі та доцільності участі у даному процесі для подолання наслідків психологічних розладів. Більшість військовослужбовців як в Україні, так і в світі, намагаються не звертатись за психологічною допомогою, ігноруючи прояви деструктивних станів, що в подальшому ускладнює їх якість життя та часто негативно впливає на стосунки із сім'єю, інтеграцію у соціальне середовище.

З огляду на те, що питання психологічної реабілітації отримувє значне поширення в положеннях наукових розвідок та методологічних підходів, заслуговує уваги категоризація сутності дефініції даного процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В наукових працях є підходи стосовно трактування сутності поняття реабілітації (в тому числі військовослужбовців) в контексті міждисциплінарних позицій, це, зокрема, роботи: В. Лескова (кандидат психологічних наук) [3] (Україна), П. Кнехта [11] (Франція), М. Фаркас, В. Антоні (США) [10] (США), С. Белроуз та співавторів (науковці в сфері нейро-наук і когнітивних наук) [9] (Франція), Ю. Цуркан-Сайфуліна [12, с. 101] (Україна), Т. Титаренко (доктор психологічних наук) [8, с. 161] (Україна). Також є дослідження характеристик феномену реабілітації військовослужбовців в контексті орієнту на психологічну науку, а саме, це праці: Л. Гридковець (кандидата психологічних наук) [4], В. Алещенка (доктор психологічних наук) (Україна) [1], О. Гульбс (доктор психологічних наук), О. Кобця (доктор психологічних наук) [2, с. 101] (Україна) тощо. Незважаючи на існування широкого масиву наукових розвідок, є потреба систематизації наукових підходів стосовно визначення ознак сутності досліджуваного поняття, узагальнення яких дасть змогу сформулювати уніфіковане трактування.

**Мета статті** – систематизація ознак сутності поняття психологічної реабілітації військовослужбовців та визначення уніфікованого підходу до його трактування.

**Виклад основного матеріалу.** Сформулюємо основні наукові підходи стосовно ключових сутнісних ознак поняття психологічної реабілітації військовослужбовців.

В дисертаційному дослідженні В. Лескова [3] (Україна) визначено трактування поняття реабілітації військовослужбовців (на прикладі тих, хто був задіяний у військових конфліктах), яке враховує її соціально-психологічні особливості. А саме, за твердженням автора, соціально-психологічною реабілітацією військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях виступає система психолого-педагогічних, психотерапевтичних, психологічних заходів, орієнтований на забезпечення відновлення порушеного соціального, особистісного статусів, психічних станів та функцій, психічного здоров'я. Відповідно, дослідник спирається на сутнісну ознаку системності як основу концепту соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Також здійснено акцент на стабілізаційній ознаці, оскільки вказано на те, що вказаний феномен орієнтований на відновлення компонент соціально-психологічного стану. Представлені позиції стосуються визначення досліджуваного поняття в контексті міждисциплінарного підходу. Але, вважаємо, що вказані ознаки можуть виступати визначальними при характеристиці реабілітації в площині орієнту на психологічний контекст.

Згідно із позиціями П. Кнехта [11] (Франція), психолого-соціальною реабілітацією травмованих військовослужбовців є втручання, пов'язане із відновленням у немедичному середовищі, яке поєднує психолого-соціальну підтримку, що забезпечує подальше конструювання життєвого розвитку, відновлення професійної діяльності як у військовій сфері, так і поза нею, і передбачає адаптацію до унікальних особливостей солдатів та його оточення. Відмічаємо, що автор пов'язує дане поняття із стабілізаційною ознакою, вказуючи на відновлення, окрім зазначеного, здійснено акцент на ознаці індивідуалізації даного процесу (зазначено, що реабілітація проводиться з огляду на індивідуальні характеристики військовослужбовців та середовища). Варто зазначити, що дослідник також пояснює власну вказівку на те, що психолого-соціальна реабілітація як втручання реалізується за умови його ініціативи з боку військовослужбовців, які його потребують через певні проблеми соціально-психологічного характеру. Зазначене трактування даного феномену із акцентом на впровадження вказаного процесу на рівні немедичного середовища обумовлено особливостями його організації у Франції по відношенню до військовослужбовців-ветеранів. Зокрема, П. Кнехт відмічає, що у січні 2021 р. Міністерство збройних сил Франції ініціювало програму реабілітації під назвою ATHOS (на честь псевдоніму графа де ла Фера, елітного солдата, який зумів відновитися після травм війни, історію якого розповідає О. Дюма в «Трьох мушкетерах»). Вказана програма націлена на доповнення інституційних можливостей для підтримки солдатів, які страждають від посттравматич-



них психологічних розладів, пов'язаних зі службою, зокрема з військовими операціями. Після впровадження ця програма реалізується в трьох регіональних центрах, в яких військовослужбовці, які знаходяться на реабілітації, можуть перебувати впродовж дня під супроводом фахівців, які сприяють їх відновленню. Результати, отримані під час пілотної фази програми, привели до планування відкриття двох нових будинків АТНОС. Наприклад, будинок АТНОС у Бордо, розташований у селі Камб, зараз вміщує 104 поранених при початковій цільовій кількості 90. Наразі модель розвивається, щоб адаптуватись до унікальних вимог поранених солдатів. Зазначена програма є додатковою пропозицією, яка дозволяє військовослужбовцям відновитись в сприятливих умовах немедичного середовища, і яка орієнтована на врахування унікальних особливостей кожного. Враховуючи інституціональні особливості організаційного процесу реабілітації військовослужбовців у Франції П. Кнехт формулює авторське бачення її сутності. Вважаємо, що ознаки, виокремлені у трактування, зокрема, стабілізаційна та ознака індивідуалізації характерні як для вищерозглянутої реабілітації військовослужбовців з психолого-соціальних позицій, так і виключно в контексті орієнту на психологічну компоненту.

Заслужують на увагу положення дослідження Л. Гридковець (кандидата психологічних наук), представлені в роботі колективу українських та американських авторів за редакцією Н. Пророк [4], в якому наведено історіографію виникнення терміну реабілітації у світі, трансформацій його визначення з огляду на суспільний розвиток та становлення наукової думки. Зокрема, за твердженням Л. Гридковець, сутність поняття реабілітації:

– в середині ХХ ст. розглядалось як застосування широкого спектру можливостей для нівелювання негативних факторів, що обумовлювали обмеження життєдіяльності особистості, призводили до інвалідації, для сприяння досягненню оптимального рівня інтеграції у соціальне середовище для осіб із певними обмеженими можливостями [4, с. 8]. Констатуємо, що вказане трактування стосувалось скоріше соціальної сторони реабілітації, при цьому вона охарактеризована з позицій орієнту на ознаку опірності негативних впливам (акцент на впливі на скорочення негативних факторів) і інтеграційну ознаку (посилання на те, що цей процес сприяє інтеграції у суспільство). В цілому, вказівка на те, що реабілітація передбачає застосування широкого спектру можливостей може також бути пов'язана із її психологічними аспектами;

– в кінці ХХ ст. даний феномен визначався у якості системи заходів з боку держави, заходів психологічного, педагогічного, професійного, соціально-медичного характеру, орієнтованих на недопущення становлення патологій, які обумовлюють стійку або тимчасову втрату працездатності, на раннє і ефективне повернення інвалідів та хворих до суспільного життя та праці [4, с. 9]. Відмічаємо, що в даному випадку враховано ознаку комплексності (системності) втручань (посилання на те, що це комплекс заходів конструктивістського характеру), також авторка передбачає орієнтир на стабіліза-

ційну ознаку, вказуючи на те, що зазначений процес пов'язаний із поверненням особистості до життя та праці. Окрім вказаного, вважаємо, що посилення на те, що зазначений процес сприяє поверненню до середовища та праці може бути розцінена як акцент на інтеграційну ознаку досліджуваного феномену.

Також Л. Гридковець вказує, що наприкінці ХХ ст. в науковому обігу у світі та Україні виникає трактування сутності поняття психологічної реабілітації з позицій державних інституцій (визначається в нормативно-правових актах, розпорядженнях тощо). А саме, за даними дослідження авторки, зазначений термін визначався як система заходів, пов'язаних із корекцією та відновленням особистісного та психічного здоров'я, формуванням сприятливого середовища для утвердження та подальшого людського розвитку [4, с. 9]. Слід зазначити, що вказане трактування сформульовано з позицій ознаки комплексності (системності) (акцент на системі заходів), стабілізаційній та конструктивістській ознаках (вказано як на відновлення стану, так і на його корекцію), середовищній ознаці (зазначено, що зазначений процес пов'язаний із створенням сприятливого середовища для розвитку). На нашу думку, відсутність вказівки на конструктивістську ознаку вказує на те, що психологічна реабілітація може мати як відновлювальний, так і синергетичний (додатковий) ефект.

Якщо порівняти твердження авторки стосовно позиції українського законодавства та фактичне визначення даного терміну в положеннях окремих нормативно-правових актів, можна відмітити загальну схожість трактувань. А саме, згідно із змістом п. 1 ст. 1 Закону України № 1053-ІХ від 03.12.2020 р. [7], психологічна допомога у реабілітації є діяльністю, орієнтованою на забезпечення підтримки та відновлення розвитку особи у духовній, соціальній, інтелектуальній, емоційній, фізичній сферах за допомогою методів психотерапевтичної і психологічної підтримки через використання відповідних її форм (перша психологічна допомога, психологічне консультування, психотерапія). Потрібно зазначити, що законодавець в даному випадку спирається на характеристику вказаного феномену з позицій стабілізаційної ознаки (акцент на відновлення станів) та підтримувальної ознаки (вказано на те, що даний процес націлений на підтримку розвитку за певними сферами). Аналогічне трактування терміну психологічна реабілітація військовослужбовців (не є учасниками бойових дій, не несуть військову службу через звільнення) представлено в Постанові Кабінету міністрів України № 1338 від 29.11.2022 р., яка стосується порядку та умов реалізації зазначеного процесу [5].

Відповідно, в рамках зазначених нормативно-правових актів не здійснено акцент на конструктивістську ознаку характеристики зазначеного феномену, яку згадує Л. Гридковець.

При цьому, в положеннях ст. 1 Закону України № 2961-ІV від 06.10.2005 р. [6] визначається, що психологічна реабілітація є системою заходів, які орієнтовані на корекцію та відновлення психологічних властивостей, якостей, функцій особи, формування сприятливого середовища щодо утвердження

та забезпечення особистісного розвитку. Зазначаємо, що вказане трактування сутності досліджуваного поняття достатньо схоже із тим, яке запропоноване Л. Гридковець. Тобто, в рамках зазначеного закону враховано як ознаку комплексності (системності), стабілізаційну та конструктивістську ознаки, середовищну ознаку.

В дослідженні авторів, які вивчають питання реабілітації з позицій психіатричних компонентів (М. Фаркас, В. Антоні [10] (США)) також подано загальне трактування сутності зазначеного поняття. Зокрема, дослідники вказують, що реабілітація є комплексним процесом втручання, який передбачає використання сформованого набору практик, методик і методів, вибір яких пов'язаний із фактичними даними щодо особливостей розвитку особи, які можна ефективно поєднати, застосовуючи індивідуалізовану структуру даного процесу для забезпечення допомоги розвитку та відновленню через орієнтир на корекційні заходи. Потрібно зазначити, що в змісті зазначеного трактування подано акцент на ознаку комплексності (системності) (посилання на те, що це комплексний процес втручання), також враховано ознаку індивідуалізації вказаного процесу (зазначено, що реабілітація реалізується з огляду на індивідуалізовану структуру заходів, які враховують особливості осіб). Окрім вказаного, в даному трактуванні передбачено підтримувальну, стабілізаційну та конструктивістську ознаки зазначеного процесу (зазначено, що реабілітація націлена на допомогу, відновлення із використанням корекційних заходів). Додатково варто зауважити, що в зазначеному визначенні немає акценту на психологічних заходах, а згадується лише корекційна компонента. Вказане обумовлено специфікою дослідницької роботи, яка передбачає аналіз даного процесу в площині психіатрії.

Необхідно відмітити підхід С. Белроуз та співавторів, які досліджували теоретичні та практичні аспекти процесу реабілітації французьких ветеранів-військовослужбовців з позицій нейронаук і когнітивних наук (Франція) [9]. Зокрема, за твердженням авторів, реабілітація визначається як набір терапевтичних втручання, що дозволяють розкрити потенціал людини, одночасно повертаючи їй / йому можливість покращити своє життя. Дослідники відмічають, що ціль психологічної реабілітації полягає в тому, щоб допомогти особам певними розладами психічного здоров'я покращити їх функціонування, щоб вони були успішними та задоволеними в середовищі, яке вони обрали, з найменшою кількістю постійного професійного втручання. Автори виокремлюють шість основних цілей психологічної реабілітації ветеранів-військовослужбовців, зокрема: зменшити симптоми психологічних розладів; зміцнити підтримку родини та оточуючих, покращити умови середовища, орієнтуючись на функціонування в рамках того, яке є сприятливими для особистісного розвитку; зменшити дискримінацію та стигматизацію; покращити соціальні навички та емпатію; зменшити негативні результати втручання або госпіталізації; заохочувати здатність до розвитку, покращуючи самовизначення та самосприйняття. С. Белроуз та співавтори вказують, що орієнтир на вказані цілі реабілітації ветеранів-військовослужбовців пріоритетно пов'язаний

не із їх відновленням, а із їх добробутом, функціональністю. Аналізуючи визначення досліджуваного феномену і його цілей, констатуємо, що автори розглядають його з позицій конструктивістської ознаки (вказівка на те, що реабілітація пов'язана із покращенням функціональності, добробуту, забезпеченням особистісного розвитку тощо). В дослідженні авторів [9] зазначено, що їх підхід заснований на салютогенному баченні, яке фокусується на покращенні стану психологічних ресурсів, зосередженому на розвитку сильних сторін характеру військовослужбовців.

Ю. Цуркан-Сайфуліна [12, с. 101] (Україна), як і С. Белроуз та співавтори розглядає цілі психосоціальної реабілітації ветеранів-військовослужбовців через призму орієнтиру на конструктивістську ознаку. А саме, дослідниця відмічає, що зазначений процес орієнтований на реалізацію прагнення вказаних осіб жити змістовним та повноцінним життям. Відповідно, врахування положень вказаної ознаки є актуальною компонентною зазначеного феномену.

Згідно із підходом Т. Титаренко (доктор психологічних наук) [8, с. 161] (Україна), яка досліджує зазначене поняття з позицій психологічної та соціальної наук, соціально-психологічна реабілітація не може розглядатись як пасивне відновлення, процес повернення до попереднього способу життєдіяльності, а є активізацією потенціалу людини до конструювання, перепроєктування власного життя, втілення, оновлення, реалізації нових проєктів за основними сферами життя. Можемо зазначити, що визначення вказаного феномену в контексті акценту на конструктивістській ознаці є актуальним в контексті орієнтиру програмних засад ООН в сфері людського розвитку, які пов'язані із сприянням готовності людських ресурсів до майбутніх змін за основними сферами. Вважаємо, що врахування конструктивістської ознаки безумовно є важливим для процесу психологічної реабілітації у загальному вигляді, при цьому стосовно подолання наслідків психологічних розладів у військовослужбовців актуальним є додатковий акцент на інших встановлених вище ознаках (компонентах). При цьому, на наш погляд, пріоритетність особливостей даного процесу може стосуватись його розвитку саме в площині конструктивістської ознаки, як передумови забезпечення самодостатності, високого рівня психічного здоров'я та функціональності з урахуванням відповідного середовища.

В роботі В. Алещенка (доктора психологічних наук) (Україна), який досліджує особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій [1], зазначений процес визначається у якості складової загальної реабілітації (к комплексу із соціально, професійною, медичною), яка орієнтована на відновлення втраченого (порушеного) соціальної активності та психічного стану, оптимальності працездатного стану, соціального статусу військовослужбовця, самооцінки. Також автор наголошує на тому, що психічна реабілітація орієнтована на відновлення (збереження) показників психологічного та фізичного стану здоров'я, нівелювання та скорочення наслідків психологічних розладів, недопущення інвалідності, профілактику деструктивної поведінки. Можна відмітити, що дослідник при

характеристиці зазначеного поняття враховує його стабілізаційну ознаку (вказівка на тому, що психологічна реабілітація націлена на відновлення), ознаку комплексності (системності) (акцент на тому, що зазначений процес є частиною загальної реабілітації), ознаку опірності (орієнтир на протидію деструктивним діям з боку військовослужбовців із психологічними розладами).

В рамках підходу О. Гульбс (доктор психологічних наук), О. Кобця (доктор психологічних наук) [2, с. 101] (Україна) встановлено, що психологічна реабілітація є комплексом заходів, націлених на відновлення, збереження, компенсування порушень якостей, функцій психічного стану, та забезпечення психосоціальної адаптації. Дослідники переважно орієнтуються на положення ознаки комплексності (системності) та стабілізаційну ознаку.

**Висновки.** Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити склад основних сутнісних ознак щодо характеристики поняття психологічної реабілітації військовослужбовців, серед яких виокремлено, зокрема: ознаку комплексності (системності) втручання, стабілізаційну ознаку, ознаку індивідуалізації даного процесу, ознаку опірності негативних впливам, інтеграційну ознаку, конструктивістську ознаку, середовищну ознаку, підтримувальну ознаку. Керуючись положеннями вищезазначених ознак, нами сформульовано уніфіковане трактування сутності досліджуваного поняття. А саме, психологічна реабілітація військовослужбовців є комплексом попе-

редньо розробленого та коригованого впродовж реалізації переліку заходів стосовно розвитку функцій психічного здоров'я, супутніх соціально-фізичних компонент, націленим на реінтеграцію військовослужбовців із психологічними розладами до суспільного, професійного, особистого життя, сприяння розвитку його особистісного розвитку в оточуючому середовищі, яке може позитивно змінюватись в рамках даного процесу та недопущення деструктивних поведінкових проявів. В площині авторського визначення нами здійснено пріоритетний акцент на розвитку психологічної реабілітації з позицій конструктивістської ознаки, також враховано загальний орієнтир на ознаці комплексності (системності) втручання, середовищній, опірній та інтеграційній ознаках. Варто зазначити, що нами сформульовано дане трактування із врахуванням ознаки темпоральності даного процесу, а саме, вказано на те, що психологічна реабілітація військовослужбовців є комплексом попередньо розробленого та коригованого впродовж реалізації переліку заходів, тобто, передбачено, що вона може трансформуватись в часі залежно від перебігу реалізації.

Перспективи подальших досліджень можуть стосуватись оцінки підходів стосовно особливостей програм психологічної реабілітації військовослужбовців із різними ознаками психологічних розладів, щодо їх побудови залежно від категорій даних осіб (ветерани, ті, хто перебуває на військовій службі (в тому числі на територіях ведення бойових дій) тощо).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. Психологічний журнал. 2019. Вип. 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893>
2. Гульбс О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2021. № (7). С. 100–100б. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.237166>
3. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2008. 22 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи / за ред. Н. Пророк. Том 1. Київ: ОБСЄ, Міністерство соціальної політики України, 2018. 208 с.
5. Порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб, постраждалим учасникам Революції Гідності та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» № 1338 від 29.11.2023 р., затверджений постановою № 1338 від 29.11.2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>
6. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні: Закон України від 06.10.2005 р. № 2961-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
7. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 03.12.2020 р. № 1053-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>
8. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167.
9. Belrose C., Gibert L., Trousselard M. Recovery, Rehabilitation and Positive Psychology for Chronic Post-Traumatic Stress Disorder: Theoretical and Practical Aspects among French Veterans. *IntechOpen*. 2019. doi: 10.5772/intechopen.86813
10. Farkas M., Anthony W. Psychiatric rehabilitation interventions: A review. *International Review of Psychiatry*. 2010. Vol. 22(2). P. 114–129. DOI: 10.3109/09540261003730372
11. Knecht P. Importance des dispositifs de réhabilitation psychosociale dans la prise en charge des militaires blessés psychiques. Présentation du dispositif ATHOS de Cambes. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2023. Vol. 181, Iss. 2. P. 176–179. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.12.009>.
12. Tsurkan-Saifulina Yu.V. Social and psychological rehabilitation of war veterans. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2022. Vol. 8(4). P. 96–104.

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

**Мисан І. В.**  
*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

**Рудківська Н. Л.**  
*старший викладач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

## **ПСИХОЛОГІЧНО-ЗНАЧЕННЄВІ І ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ «АКТИВІЗАЦІЯ» Й «АКТУАЛІЗАЦІЯ»**

### **PSYCHOLOGICALLY MEANINGFUL AND APPLIED ASPECTS OF STUDYING THE PHENOMENA “ACTIVATION” AND “ACTUALISATION”**

Мета статті полягає у розкритті значеннєвого співвідношення понять «активізація» й «актуалізація», описі особливостей їх застосування в сучасних прикладних галузях психології і педагогіці.

Зміст статті репрезентує наукове уявлення психологів і педагогів про такі психологічні явища як «актуалізація» і «активізація» та презентує розуміння авторів про можливості урахування означених феноменів в психологічному консультуванні, психотерапії, освіті, зокрема освіті дітей дошкільного віку та розвитку їхнього мовлення.

У статті зазначається, що в психології активізацію розглядають як посилення діяльності; спонукування до рішучих дій; посилення, поживлення діяльності, як перехід до більш рухового стану, до рішучих дій.

Значно менше використовується в психолого-педагогічній літературі термін «актуалізація» – дія за значенням дієслова актуалізувати. Це – перевід чого-небудь зі стану потенційного, не відповідного сучасним умовам, в стан реальний, актуальний, відповідний сучасним умовам.

Аналіз психологічної і педагогічної літератури засвідчує, що психологічний термін «актуалізація» до цього часу не знайшов коректного в прикладному сенсі, доцільного і достатнього вживання в психотерапії, психологічному консультуванні, педагогіці і лінгводидактиці. Увага науковців і практиків до цих термінів особливо важлива щодо розвитку усіх психічних процесів дітей, зокрема їхнього мовлення, його словника і граматичної будови, особливо в дошкільному віці, оскільки від правильного розуміння понять «актуалізація» і «активізація» безпосередньо залежить, наскільки ефективними будуть психологічні і педагогічні впливи, спрямовані як на клієнта, так і на цілеспрямоване формування психіки дітей. Аналіз мовлення дітей дошкільного віку засвідчив, що вони надзвичайно сприйнятливі до нових слів і граматичних форм. Цей вік є періодом активного практичного засвоєння правил уживання лексичних і використання граматичних засобів. Проте, нажал, виразність їхніх висловлювань забезпечуються не за рахунок актуалізації вживаних лексем, словосполучень і речень, а здебільшого завдяки широкому використанню невербальних засобів комунікації (різноманітних поз, рухів, дій, жестів, міміки тощо), що не сприяє психічному розвитку і взаєморозумінню з комунікантами.

**Ключові слова:** актуалізація, активізація, психологічне консультування, психотерапія, мовні засоби, мовлення дітей, дошкільна освіта.

The purpose of the article is to reveal the meaningful correlation of the concepts “activation” and “actualization”, to describe the peculiarities of their application in modern applied fields of psychology and pedagogy.

The content of the article represents the scientific understanding by psychologists and educators of such psychological phenomena as “actualization” and “activation” and presents the authors’ understanding of the possibilities of taking these phenomena into account in psychological counselling, psychotherapy, education, in particular, preschool children’s education and speech development.

It is noted that in psychology, activation is seen as an intensification of activity; an incentive to take decisive action; intensification, revival of the activity, as a transition to a more mobile state, to decisive action.

The term “actualization” is used much less often in psychological and pedagogical literature – an action in the sense of the verb to actualize. This is the transfer of something from a potential state, not corresponding to modern conditions, to a real, actual state, corresponding to modern conditions.

The analysis of psychological and pedagogical literature shows that the psychological term “actualization” has not yet found a correct applied meaning, appropriate and sufficient use in psychotherapy, psychological counseling, pedagogy and linguodidactics. The attention of scientists and practitioners to these terms is especially important in relation to the development of all mental processes in children, including their speech, vocabulary and grammatical structure, especially in preschool age, since the correct understanding of the concepts “actualization” and “activation” directly affects the effectiveness of psychological and pedagogical influences aimed at both the client and the purposeful formation of children’s psyche.

The analysis of preschool children’s speech has shown that they are extremely receptive to new words and grammatical forms. This age is a period of an active practical learning the rules for using lexical and grammatical means. However,

unfortunately, the expressiveness of their statements is ensured not by actualizing the used lexemes, phrases and sentences, but mainly by the widespread use of non-verbal means of communication (various postures, movements, actions, gestures, facial expressions, etc.), which does not contribute to mental development and mutual understanding with communicators.

**Key words:** actualization, activation, psychological counseling, psychotherapy, language means, children's speech, preschool education.

**Вступ.** До цього часу одним із загадкових психолого-педагогічних явищ, яке потребує коректного в науковому сенсі пояснення та найшвидшого прикладного вирішення, є з'ясування того, що являють собою феномени «активізація» й «актуалізація», оскільки як в психологічній практиці, так і освітній діяльності ці явища або недостатньо розмежовуються, або неправомірно ототожнюються.

Від того, наскільки коректно в психологічно-значеннєвому сенсі розумітимуться і вживатимуться відповідні терміни, великою мірою залежатимуть дії психолога при наданні людям психологічної допомоги, чи дії педагогів при сприянні психічному розвитку дітей на різних етапах онтогенезу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тематичний аналіз наукових джерел засвідчив, що наукові поняття «активізація» і «актуалізація» досить широко використовуються науковцями в процесі опису психоконсультаційних і психотерапевтичних процесів, коли мова йде про необхідність задіяти власні психологічні ресурси клієнтів при вирішенні їхніх проблем [10]. Терміни «активізація» і «актуалізація» часто вживаються у педагогічній та віковій психології, а також епізодично – в педагогіці й освітології, коли постає проблема надати методичні поради педагогічним працівникам, як розвивати у дітей психічні процеси, як формувати у них знання, уміння, навички і компетентності [3; 4; 7; 15; 17; 18].

Проблематика активізації й актуалізації представлена у вітчизняній і зарубіжній психології іменами таких психологів, як: О. Бондаренко, Д. Бюджендаль, В. Дудьєв, Г. Каджаспіров, Г. Калмиков, О. Кернберг, О. Лозова, Н. Новотарцева, Д. Нардоні, М. Певзнер, А. Сальвіні, Д. Саммерз-Фланаган, З. Фрейд, К. Ягнюк, І. Ялом та ін. Ці автори велику увагу приділяють актуалізації психічних ресурсів клієнтів в психотерапевтичних і психоконсультаційних альянсах з метою залучення їх до вирішення власних психологічних проблем. В педагогічних науках ці терміни вживаються лінгводидактами А. Богуш, Н. Гавриш, К. Крутій, І. Луценко, І. Мисан, Н. Харченко, О. Теленкова та багатьма іншими науковцями в працях, присвячених розвитку мовлення дітей і навчання їх рідної та другої мов.

Психолого-педагогічні особливості та деякі механізми активізації мовних засобів у мовленні дітей дошкільного віку розкриті у працях Л. Виготського, О. Леонтєва, С. Рубінштейна та інших, зокрема дитячих психологів: Л. Венгера, Д. Ельконіна та ін.

Освітні підходи до активізації словника дітей змістовно представлені у працях К. Ушинського. Основи методики активізації словника дошкільників закладені в роботах М. Коніної, А. Леушиної, Л. Пенєвської, О. Соловйової, Є. Тихевої, О. Усової, Є. Фльоріної. Проблеми змісту та методів активізації словника дітей у закладі дошкільної

освіти (далі – ЗДО) плідно розроблялися А. Богуш, Н. Виноградовою, Л. Ворошніною, В. Гербовою, Е. Коротковою, Н. Орлановою, Є. Смирновою, Н. Смольниковою, О. Ушаковою, Л. Шадріною та ін. Авторами визначені цілі та завдання активізації словника дітей, методичні принципи, зміст і методи, створено системи навчальних занять, запропоновані специфічні умови розвитку лексики у дітей. Однак такий важливий термін для лінгводидактики розвитку мовлення дітей, як актуалізація слів, ці автори оминають.

Поняття актуалізації слів і граматичних форм міститься лише в психологічних працях Т. Ахутіної, Л. Калмикової [11]. Проте в межах дошкільної освіти в цілому це поняття, на жаль, до цього часу з причин недостатнього його розуміння майже не використовується.

**Мета статті:** розкрити співвідношення психологічних значень понять «активізація» й «актуалізація», описати можливості їх застосування в сучасній психології і педагогіці, зокрема психологічному консультуванні, психотерапії, дошкільній лінгводидактиці та інших науках та соціальних сферах.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз психологічної, педагогічної та довідникової літератури дав змогу виявити психологічні значення термінів «активізація» і «актуалізація», з'ясувати, в яких тлумаченнях представлені ці поняття, як вони вживаються в науковій і навчальній літературі [5; 6; 13; 18;].

Для більш зрозумілого сприйняття й осмислення того, чим відрізняються значення термінів «активізація» й «актуалізація», з'ясуємо семантику цих базових понять. Адже саме ці поняття знаходять відображення в усіх психічних явищах людини й особливо рельєфно, колоритно і красномовно виявляються в дитячому мовленні та в цілеспрямованих процесах розвитку дітей.

Що означає *активізація*? Цей термін походить від латинського *activus* – діяльний. Це посилення, пожвавлення діяльності, перехід до більш рухливого стану, до рішучих дій [8; 9; 14; 17].

Синонімами цього терміну є такі, як: авторизація, активація, активування, пожвавлення, стимуляція. Антонімом – заспокоєння.

«Активізація» розглядається в лінгвістиці як *дія за значенням дієслова «активізувати»*, спонукати до більш активної діяльності. Лексичне значення слова активізація і є власне визначенням, тлумаченням цього психологічного терміну. Найчастіше термін «активізація» вживається в психолого-педагогічній літературі в значенні приведення особистості дитини/людини або групи осіб в стан активності в навчанні, в психотерапевтичній взаємодії тощо. В цьому значенні вживаються і такі терміносполучення, як: «активізація внутрішніх сил клієнта», «активізація словника дітей дошкільного віку» тощо. В якості

синонімів цього терміну психологи вживають такі як: «активізування», «інтеріоризація», «об'єктивізація», «конституювання», «об'єктивізація». Термін «активізація» використовується і в іншому значенні: а) дії або стану за значенням дієслова активізуватися; б) результату, що спонукає до посиленої діяльності; в) збільшення активності; г) збільшення активності як когонебудь, так і чого-небудь.

Щодо психологічного значення терміну «активізувати», то це означає спонукати до активності, посилюючи діяльність, оживляти її. *Активізувати* – значить викликати чимось у когонебудь активність, зробити роботу діяльнішою, більш активнішою, динамічнішою. При цьому працює увесь психологічний і педагогічний комплекс впливів, мобілізуючи мозок людини/дитини, який під впливом засобів цього комплексу подає підсвідомій команді на активність (фізичну, психічну).

Синонімом дієслова «активізувати» є слово «інтенсифікувати», а антонімом – «подавляти», «притушувати». Психолог і педагог у даному випадку є активізатором як для забезпечення динаміки розвитку психіки людини/дитини й активізування її прихованих психічних ресурсів, так і для оптимізації активності людей / дітей і створення «банку» активу (мовленнєвого, когнітивного, психодинамічного, емоційно-вольового тощо). Під впливом активізації як діти, так і клієнти психолога стають активними, активізованими, ініціативно включаються в різні види діяльності, виявляють і динамічно виконують різні дії психологічного і фізичного плану.

Важливим запитанням в науці, психологічній і освітній практиці залишається таке, а саме: який термін доцільніше вживати «активізувати» чи «активувати»? Лінгвісти вважають, що чітко-небудь діяльність можна й активізувати, й активувати, але все ж таки доречніше вживати дієслово активізувати, оскільки воно однозначніше, а активувати можна телефонну картку. Отже, недоцільно в психологічній і освітній науці та практиці використовувати термін «активація» в значеннях спонукання когось до діяльності, активніших дій, до більшого вияву психічної і фізичної дієвості, інтенсивності. Проте значення терміну «активувати» тлумачиться в окремих випадках і як здатність суб'єкта поводити себе занадто активним.

Термін «актуалізація» походить від лат. *aktualis* – (дійсний, існуючий). Актуалізація – новолат. – здійснення, означає перехід із стану можливостей в стан дійсності. В психології це відновлення в пам'яті утриманого нею раніше або збереженого.

Актуалізація, як стверджують психологи, це – дія, яка полягає у вилученні засвоєного матеріалу, наявних у суб'єкта знань, умінь, компетентностей з довготривалої або короткотривалої пам'яті для наступного використання його при впізнанні, при згадуванні, спогадах, при безпосередньому відтворенні або реальній діяльності, поведінці.

Актуалізацію тлумачать і як перевід в дію, в стан активності того, що було лише потенційно; як дію виокремлення з пам'яті засвоєного матеріалу.

Отже, актуалізація – поняття, що означає зміни буття. В цьому понятті розкрита лише одна сторона руху: перехід буття із стану можливості в стан дійсності.

В психології поняття «актуалізація» найчастіше тлумачиться в двох значеннях:

1) *актуалізація людини* – її прагнення до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. В стані актуалізації людина (на відміну від маніпулятора) не намагається маніпулювати іншими, не приховує своїх живих емоцій, відкрито ділиться своїми переживаннями і бажаннями, вірить, що відкрите спілкування – кращий спосіб зберегти з оточуючими гарні робочі стосунки або особистісні відносини;

2) *актуалізація зв'язків* – відтворення наявних у (індивіда, людини, особистості, індивідуальності) знань, умінь, навиків, різних форм поведінки й емоційного стану, а також окремих психічних процесів.

Синонімами актуалізації виступають такі психологічні терміни – «перегляд», «самоактуалізація», «актуалізування». Отже, актуалізація те саме, що актуалізування, зазначають лінгвісти. Актуалізація – протилежність маніпуляції.

Актуалізувати означає, а саме: щось або когось робити актуальним, насущним, важливим. Можна актуалізувати психічні процеси (сенсорні і когнітивні), дії, діяльність, емоції, почуття, компетенції, компетентності, здібності, знання, риси, властивості, якості особистості тощо. Актуалізація в психолінгвістиці і лінгводидактиці це – реалізація потенційних властивостей мовних елементів в мовленні, пристосування їх до вимог даної мовленнєвої ситуації.

Актуалізація в загальноприйнятому сенсі – це те, що бажане і необхідне. Цей термін вживається в психології та інших галузях знань в таких значеннях, як:

– *дія*, спрямована на пристосування чого-небудь до умов даної ситуації; в суб'єктивно-ідеалістичному вченні – це абсолютизація принципу діяльності й співставлення реальності з активністю суб'єкта;

– *процес і результат* довільних і навмисних або мимовільних і ненавмисних психічних дій, які полягають в вилученні з пам'яті засвоєної інформації, і підготовки її до негайного використання, застосування. Наприклад, для впізнання, нагадування, спогадів або безпосереднього відтворення будь-якої інформації необхідно отримати (актуалізувати) з короткотривалої пам'яті відповідні думки, образи, почуття, бажання, рухи, які вже були в досвіді суб'єкта. При цьому актуалізація може бути легкою або складною, повною або неповною, узагальненою або вибірковою залежно від рівня збереженості в пам'яті інформації, що виокремлюється. Процес актуалізації забезпечується за рахунок збудження раніше утворених систем часових зв'язків в нервовій системі, активізації нейронних мереж;

– *спосіб (система способів)*, в основі якого лежить співробітництво, повага до себе і до інших, спроби вирішити проблему на основі об'єктивності і взаємної вигоди сторін спілкування;

– *перевід знань, навичок і почуттів* з прихованого стану в явний, дієвий;

– *підтримка даних в актуальному стані*, тобто приведення їх у відповідність із станом об'єктів предметної області, що відображаються.

Актуалізація в психотерапії і психологічному консультуванні – виведення із латентного стану власних психічних процесів клієнтів, включення їх у вирішення їхніх нагальних психологічних проблем.

Актуалізація в інформатиці і метрології містить в собі операції додавання до винятку, а також редагування записів.

Актуалізація в лінгвістиці і лінгводидактиці це – реалізація потенційних властивостей мовних елементів в мовленні, пристосування їх до вимог даної мовленнєвої ситуації.

Як вживається термін «актуалізація» стосовно сприяння розвитку дитини? Загальновідомо, що вживана лексика, необхідна дитині для спілкування, задоволення потреб, орієнтування в навколишньому, пізнання світу, розвитку та удосконалення різних видів діяльності. З огляду на це у змісті програм дошкільної освіти, зокрема розділі словникової роботи, виділяють слова, які позначають матеріальну культуру, природу, людину, її діяльність, способи діяльності, слова, які виражають емоційно-ціннісне ставлення до дійсності.

Актуалізація слів при продукуванні дітьми дошкільного віку мовлення відбувається лише з тієї сукупності слів, якою володіє кожна дитина. Проте не всі слова із свого індивідуального активного словника дитина здатна своєчасно і доречно актуалізувати в певному сегменті мовлення. Вона може знати слово, називати і розуміти його значення, будувати речення за вимогою вихователя закладу дошкільної освіти, але при цьому залишається не спроможною доречно вжити їх в потоці мовлення. Ці труднощі у дітей пов'язані з проблемою вибору й актуалізації слів і граматичних форм із довготривалої пам'яті і вживання їх в зв'язному мовленні за сприяння оперативної (короткотривалої) пам'яті. При всіх означених труднощах у дітей одночасно яскраво виявляється прагнення до самовираження саме через мовлення. При відсутності у них умінь актуалізувати вживання доречних і точних слів та відповідних для вираження смислу граматичних форм, вони вдаються до компенсаційних стратегій: заміни неактуалізованих мовних засобів засобами невербальної комунікації. Брак в індивідуальному словнику й індивідуальній граматиці дітей необхідних для комунікації вербальних засобів гальмує розвиток важливого для їхньої психічної еволюції породжувального мовленнєвого процесу. Крім того, ефективному самовираженню дітей у мовленні заважає не тільки бідність активного арсеналу мовних засобів для їх експлікації у висловлюваннях, а й нерозвинена у них здатність оперативно актуалізувати слова, словосполучення і речення в процесі продукування дискурсів. Проте саме через мовлення під час повсякденного спілкування кожна дитина намагається реалізувати себе, виявляючи своє ставлення до оточуючих; пізнавати природний, предметний і соціальний світ, що її оточує в його цілісності й різноманітності; формувати та розкривати власне «Я».

Загальновідомо, що Базовий компонент дошкільної освіти передбачає комплексне вирішення низки завдань щодо розвитку дошкільників, основними з яких є завдання генези їхнього мовлення. Одним із сучасних пріоритетних напрямів роботи щодо еволюції мовлення є не тільки *традиційна активізація* словника і граматики дітей дошкільного віку, а й впровадження інноваційних підходів щодо їх *актуалізації*. Це принципово новий напрям роботи, заснований на

психолінгвістичних розвідках, але вкрай потрібний як для найповнішого розкриття потенційних вербальних можливостей кожної дитини, так і становлення її як мовленнєвої особистості, тобто активного, ініціативного мовця, відкритого для комунікації, який легко і невимушено вступає у мовленнєву взаємодію з однолітками та дорослими, має достатній рівень розвитку ясної і точної експлікації власних думок.

Аналіз сучасних програм дошкільної освіти дітей у ЗДО дав змогу виявити, що дошкільною лінгводидактикою перед'являються високі вимоги до якості словника, граматики мовлення дітей в цілому. Дошкільний період розвитку дітей є важливим не тільки для активізації мовних засобів, які є в розпорядженні дитини, а й головне – для їх доречної і своєчасної актуалізації, без якої неможливе будь-яке, зрозуміле за змістом для іншого, висловлювання.

У даний час проблема мовленнєвого розвитку людини/дитини досліджується в різноманітних аспектах, зокрема: а) у контексті мовленнєво-творчої діяльності, що сприяє виявам самостійності, ініціативи і творчості індивідів; б) задоволенню їхніх комунікативних та пізнавальних потреб (О. Білан, А. Богуш, Н. Гавриш, Л. Калмикова, Н. Кирста, І. Луценко, Н. Луцан, С. Макаренко, Т. Пироженко, Ю. Руденко, Н. Харченко та ін.); в) у контексті методики мовленнєвого розвитку дітей (А. Богуш, Н. Гавриш, Н. Горбунова, Л. Калмикова, Ю. Кролівець, К. Крутий, І. Мисан, Л. Михайлова та ін.); г) в плані становлення й розвитку мовленнєвої особистості (Л. Калмикова, О. Трифонова та ін.).

Діти 5-го року життя можуть мати в активному словнику, за даними різних дослідників, 2000-2500 слів; вміти самостійно підбирати антоніми, синоніми, порівняння та утворювати споріднені слова. Психолінгвістами доведено, що з усіх вікових етапів сензитивним етапом у розвитку словника і граматики дітей є дошкільний вік, в період якого вони найбільш чутливі до розуміння значення слів і граматичних форм, осмисленого оволодіння лексичними і граматичними засобами, зокрема засобами виразності мовлення, здатні навчитися доречно вживати слова у висловлюваннях за умов достатньо розвиненого у них активного словника й активної граматики. При вживанні терміносполучення «активна граMATика» маються на увазі ті мовні засоби – слова, словосполучення і речення, що зберігаються в довготривалій пам'яті дитини і за комунікаційної потреби легко можуть виокремлюватися з неї в процесі функціонування короткочасної (оперативної) мовленнєвої пам'яті.

Однак, при всій ніби вивченості проблеми розвитку мовлення дітей дошкільного віку достатньо незрозумілим питанням для більшості представників дошкільної освіти залишається питання саме актуалізації дітьми свого індивідуального мовного арсеналу у зв'язному мовленні. Свідченням цього є результати спостережень над мовленням дітей, які демонструють, що вони вживають окремі слова, використовують деякі речення на вимогу вихователя, озвучують їх і розуміють їх значення, але при цьому не вміють вибрати із сукупності засвоєних ними мовних засобів ті, що потрібні в процесі продукування розповіді, опису чи міркування. Не вмі-

ють діти тому, що їх не навчають вибирати і доречно використовувати доречно для конкретного висловлювання мовні засоби, вчасно не формують потрібні для зв'язного мовлення навички актуалізації слів і речень в зв'язному мовленні.

Отже, актуалізація мовних засобів – це процес вибору індивідом необхідних для породження його мовлення слів і граматичних форм та таке їх вживання в діалогічному або монологічному висловлюванні, яке допомагає йому стати контекстним, доцільним, точним і виразним в тому чи тому випадку комунікації.

Чим багатша, точніша і виразніша у людини/дитини лексика і граматики, тим легше їй швидко актуалізувати шукане слово, здійснити доречний вибір граматичних значень і форм, висловити свої думки. І тим активніше здійснюється її психічний розвиток.

**Висновки.** Психолого-педагогічні феномени «активізація» і «актуалізація» в сучасних умовах розвитку науки постають як одні із провідних явищ в дослідженнях, пов'язаних з психолінгвістикою, консультативною психологією, психотерапією, педагогікою і лінгводидактикою. В науці існує тенденція як до ототожнення цих понять, так і до їх відокремлення. Найменш вивченим серед цих понять і найменш уживаним в науці є термін «актуалізація». Це поняття також є найменш використаним в психологічній і педагогічній практиці.

Означені поняття є психологічно багатозначними, а власне відповідні їм психічні явища активізації й актуалізації малодослідженими. Вони вивчаються

науковцями з використанням різних психологічних одиниць аналізу, зокрема в термінах: дії, стану, процесу, результату, способу (способів) тощо. Недостатньо вивченим у психології залишається феномен актуалізації. Особливо це стосується прикладних аспектів актуалізації в психологічній і освітній сферах. В психолінгвістично прикладному аспекті – це пов'язане з розвитком мовлення дітей. При цьому, актуалізація – тлумачиться як відтворення в мовленні елементів мови у вигляді, необхідному для їх природного функціонування; як перевід одиниць мови в оперативні одиниці мовлення, включення лексичної одиниці в контекст, присвоєння їй ситуативних зв'язків, перехід від значення до мовних засобів; як реалізація потенційних властивостей мовних елементів в мовленні, пристосування їх до вимог даної мовленнєвої ситуації, вибір і доречне вживання слів в зв'язному мовленні.

Однак психолінгвістична проблематика актуалізації мовних засобів в мовленні людей/дітей до цього часу залишається недостатньо вивченою стосовно психотерапевтичного, психоконсультативного та лінгводидактичного аспектів і потребує науково обґрунтованої реалізації в прикладному – практичному плані. В окремих дослідженнях проблематика актуалізації мовних засобів некоректно підміняється питаннями їх активізації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням проблеми актуалізації знань, умінь і навичок здобувачів в освітньому процесі ЗВО.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Актуалізація (n.d.). *Вікіпедія*. URL <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%B%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
2. *Базовий компонент дошкільної освіти*. (2020). URL <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/2020/21.12/bazovyyu%20komponent%20doshkillya.pdf>
3. Богуш А.М., Гавриш, Н.В. *Дошкільна лінгводидактика: теорія і методика навчання дітей рідної мови в дошкільних навчальних закладах* (2-ге вид.). Київ: Видавничий дім «Слово». 2011. 704 с.
4. Богуш А.М., Луценко І.О. Мовленнєве спілкування як діяльність. *Дошкільна лінгводидактика: теорія і методика навчання дітей рідної мови* (с. 78–99). Київ: Вища школа. 2007.
5. Ганич Д.І., Олійник І.С. *Словник лінгвістичних термінів*. Київ: Вища школа. 1985. 360 с.
6. Гончаренко С.У. *Український педагогічний словник*. Київ: Либідь. 1997. 373 с.
7. Дерев'яно С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах [Архівовано 4 жовтня 2013 у Wayback Machine]. *Соціальна психологія*, 1. 2008. 96–104.
8. Дудик М.П. Про активізацію, деактивізацію і реактивацію у мовленнєвій семантиці. *Система і структура східнослов'янських мов* (с. 181–186). Київ: Знання. 2002.
9. Дудик М.П. Активізація – актуалізація – реактивація (лексика). *Культура слова*, 62. 2003. 30–33.
10. Калмиков Г.В. *Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів*. (Монографія). Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 316 с.
11. Калмикова Л.О. *Психологія формування мовленнєвої діяльності у дітей дошкільного віку*. (Монографія). Київ: Фенікс. 2008. 497 с.
12. Калмикова Л.О., Калмиков, Г.В., Лапшина, І.М., Харченко, Н.В. *Психологія мовлення і психолінгвістика*. Л.О. Калмикова (Ред.). Київ: Фенікс. 2008. 245 с.
13. Клименко В.В. *Теоретико-методологічні проблеми психології (психосеміотичний аналіз понять)*. (Монографія). Київ: Видавничий дім «Слово». 2017. 304 с.
14. Ковтунець О. Явище актуалізації лексики в сучасній українській мові (стан і перспективи дослідження). *Лексикографічний бюлетень*. 2010. 19.
15. Коробов, Є.Т. *Актуалізація опорних знань – найважливіша умова розуміння*. URL [https://www.rusnauka.com/29\\_NIOXXI\\_2012/Pedagogica/3\\_117799.doc.htm](https://www.rusnauka.com/29_NIOXXI_2012/Pedagogica/3_117799.doc.htm)
16. Кравченко А.І., Ткаченко Л.І. Науково-теоретичні основи збагачення та активізації словника дітей дошкільного віку. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми логопедії та реабілітації»* (м. Суми, 18 листопада 2021 р.), (с. 74-79). Суми: ФОП Цьома С.П.
17. Тулузакова О.Г. Актуалізація лексики: стан дослідження проблеми. *Наукові праці. Філологія. Мовознавство*. № 243(255). 2017.
18. Шапар В.Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор. 2007. 640 с.



**Лазуренко О. О.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної і медичної психології  
Національного медичного університету імені О. О. Богомольця*

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

### CONCEPTUAL PRINCIPLES OF STUDYING PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

У статті розглянуто основні концептуальні психологічні підходи до проблеми становлення особистості фахівця та визначено психологічні особливості професійного становлення особистості. Зазначено, що проблема особистості фахівця та його професійного розвитку, формування та розвитку професіоналізму, професійної компетентності є важливою системною науковою проблемою. Проаналізовано складові саморегуляції, особистісних моделей саморегуляції професійного самоздійснення та шляхи саморегуляції професіогенезу особистості лікаря. Зроблено аналіз концепцій та моделей професійно-особистісного розвитку та становлення фахівців на етапі фахової підготовки. Окреслено етапи професійного становлення особистості лікаря від етапу професійної психологічної готовності та адаптації до етапу професійної майстерності, джерелом якої виступають не лише особисті якості лікаря, а і його професійні компетенції. Подана у статті інформація свідчить про те, що професійне становлення виявляється у розвитку його особистості та індивідуальності за рахунок набуття професіоналізму і формування індивідуального стилю професійної діяльності, в свою чергу, професійне самоздійснення особистості обумовлено необхідністю розвитку професійних компетенцій фахівця в процесі професійної підготовки; необхідністю визначення психологічних особливостей та шляхів професіогенезу особистості лікаря; важливістю поетапного розвитку саморегуляції професіогенезу в умовах неперервної професійної освіти; потребою суспільства у кваліфікованих лікарях. Узагальнено, що становлення особистості фахівця вимагає усвідомлення особистісних індивідуальних особливостей, професійно важливих якостей, ототожнення себе із професією, в результаті чого актуалізується власна рефлексія і свідомість особистості, відбувається інтеграція особистісних і професійних сенсів. Зроблено висновки, що особливу роль у процесі розвитку особистості відіграє процес професійного становлення, пов'язаний зі змінами професійно-ціннісних орієнтацій, формуванням необхідних умінь і навичок, розвитком мотивації, накопиченням власного досвіду практичної діяльності тощо.

**Ключові слова:** психологічні особливості професійного становлення, особистість фахівця, професійний розвиток, самоздійснення особистості, саморегуляція професіогенезу.

The article examines the main conceptual psychological approaches to the problem of the formation of the personality of a specialist and defines the psychological features of the professional formation of the personality. It is noted that the problem of the personality of a specialist and his professional development, formation and development of professionalism, professional competence is an important systemic scientific problem. The components of self-regulation, personal models of self-regulation of professional self-fulfillment and ways of self-regulation of the professionogenesis of a doctor's personality are analyzed. An analysis of concepts and models of professional and personal development and formation of specialists at the stage of professional training was made. The stages of the professional formation of a doctor's personality are outlined, from the stage of professional psychological readiness and adaptation to the stage of professional mastery, the source of which is not only the personal qualities of the doctor, but also his professional competencies. The information provided in the article indicates that professional formation is manifested in the development of his personality and individuality due to the acquisition of professionalism and the formation of an individual style of professional activity, in turn, the professional self-realization of an individual is conditioned by the need to develop professional competencies of a specialist in the process of professional training; the need to determine the psychological characteristics and ways of professional development of the doctor's personality; the importance of the step-by-step development of self-regulation of professionogenesis in the conditions of continuous professional education; society's need for qualified doctors. It is summarized that the formation of the personality of a specialist requires awareness of personal individual characteristics, professionally important qualities, identification of oneself with the profession, as a result of which one's own reflection and consciousness of the individual is actualized, integration of personal and professional meanings takes place. It was concluded that a special role in the process of personality development is played by the process of professional formation, which is associated with changes in professional and value orientations, the formation of necessary abilities and skills, the development of motivation, the accumulation of personal experience in practical activities, etc.

**Key words:** psychological features of professional development, personality of a specialist, professional development, self-realization of personality, self-regulation of professional development.

**Вступ.** Особливу роль у процесі розвитку особистості відіграє процес професійного становлення, пов'язаний зі змінами професійно-ціннісних орієнтацій, формуванням необхідних умінь і навичок, розвитком мотивації, накопиченням власного досвіду

практичної діяльності тощо. Водночас, дослідження свідчать про те, що психологічні особливості професійного становлення потребують детального вивчення. Крім того, слід зазначити, що проблема професійного становлення лікаря є недостатньо

дослідженою, як на теоретичному, так і емпіричному рівнях. Якщо розглядати професіоналізм як систему професійних знань, вмінь, навичок, їх особистісного наповнення, можна сміливо розглядати підготовку майбутніх фахівців як період професійного становлення. Цей процес індивідуального становлення професійно важливих якостей та здібностей, професійних знань та вмінь, що призводить до самореалізації особистості у професії, формування професійних компетенцій. Саме на стадії виконання самостійної професійної діяльності людина досягає свого професійного розвитку, який залежить не лише від особливостей діяльності, а й від індивідуальних особливостей визначення особистістю лікаря шляхів професіогенезу. Таким чином, процес професійного становлення є індивідуальним для кожного.

Актуальність проблеми професійного становлення особистості лікаря обумовлена необхідністю виявлення психологічних особливостей професійного становлення, розвитку професійних компетенцій лікаря в процесі професійної підготовки, особистісних моделей саморегуляції професійного самоздійснення та шляхи саморегуляції професіогенезу особистості лікаря. Розкриття та практична реалізація даної проблеми дозволить, з одного боку, лікарям задовольнити потреби у високому рівні розвитку професійної компетентності, а з іншого – потребу суспільства у кваліфікованих фахівцях у галузі медицини. Таким чином, практична значущість і недостатня теоретична, методична розробленість проблеми професійного становлення лікаря в умовах професійної освіти та діяльності зумовили вибір обраної теми та спрямували наукове дослідження на вивчення психологічних особливостей професійного становлення лікаря, з метою поліпшення умов його становлення під час професійної підготовки.

Для досягнення поставленої мети та завдань було використано теоретичні методи наукових досліджень: вивчення, аналіз, порівняння та узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної літератури, державних стандартів освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема професійного розвитку, на нашу думку, розглядається як найголовніша сфера самореалізації особистості та розкриття особистісного потенціалу, адже професія постійно висуває нові вимоги до особистості фахівця, відтак, вкрай важливим є питання формування професійно досконалої особистості.

Розуміння ролі і особливої значущості професійного розвитку сприяло появі в психологічній науці таких понять як «професійне становлення», «професійне формування», «професійне самовдосконалення», «професіогенез». Професійне становлення охоплює усю сукупність проблем становлення професіонала, відповідно, детермінуючими умовами становлення особистості як суб'єкта діяльності вважають професійне самовизначення та професійну діяльність (Е. Еріксон та ін.). У зв'язку з цим у психології, зокрема, міжнародній науковій спільноті, проблема особистості фахівця та його професійного розвитку, формування та розвитку професіоналізму,

професійної компетентності є важливою системною науковою проблемою [10, с. 201–219].

Проблема дослідження професійного розвитку знаходиться у постійному центрі уваги багатьох вчених, які визначають сутність та етапи професійного становлення (Є. Зеєр, Е. Климов, А. Маркова та ін.), психологічні особливості (О. Лазуренко, А. Маркова, Л. Мітіна та ін.), психолого-педагогічні умови та чинники професійного розвитку особистості (Л. Мітіна, Л. Орбан, Л. Рибалко, О. Кокун та ін.), психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності (Н. О. Антонова, Н. В. Сміла), генезу професійної спрямованості (Н. Б. Іванцова), становлення професійної ідентичності (Н. Ю. Мельник), психологічні механізми розвитку професіоналізму (К. Уршуля), процеси особистісного становлення на етапі професіоналізації (О. В. Чуйко) тощо. Досліджувалася проблема особистості як свідомого феномену, питання механізмів внутрішньої мотивації, що спонукають людину до діяльності (Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко та ін.), було здійснено аналіз кризи професійного самовизначення та ідентичності в становленні особистості (Ж. Вірна, Є. Зеєр, Є. Симанюк та ін.), вивчався вплив загальних та індивідуальних здібностей особистості на професійне самовизначення та становлення (Є. Климов, Н. Самоукіна та ін.), було розглянуто питання взаємозв'язку особистісного і професійного розвитку людини (Т. Буякас, Н. Пряхніков, Т. Соломка та ін.), а також визначено особливості формування компетентності майбутнього лікаря в процесі професійного становлення (О. О. Лазуренко) [3; 7; 8].

Інтегративними чинниками професійного розвитку деякі дослідники (Д. С'юпер та ін.) вважають вікові психологічні зміни, розвиток та перетворення провідної діяльності на неперервну професійну освіту. У структурі проблеми професійного самовизначення (за О. І. Вітковською) виділяють три головні компоненти: проблему самореалізації; проблему вибору і проблему адаптації. Розв'язання проблеми самореалізації здійснюється особистістю шляхом самопізнання і саморозуміння, усвідомлення своєї «реалізаційної спрямованості» і проектування її на сфери професійної діяльності. Свідомий вибір здійснюється особистістю самостійно у результаті формування ціннісної вихідної позиції і розв'язання мотиваційних протиріч. Адаптивний аспект проблеми професійного самовизначення полягає у процесах узгодження всіх елементів індивідуальної профорієнтаційної ситуації: ціннісно-сислової структури особистості, її здібностей і потреб, актуальних процесів її розвитку, обставин і ситуації, які охоплюють як соціальне середовище у цілому, так і існуючу професійну структуру. Відомими є етапи професійного становлення (за А. К. Марковою): адаптація до професії; самоактуалізація в професії – пристосування людини до професії; гармонізація з професією – людина легко виконує завдання за засвоєними технологіями (працює, ніби «граючи»); перетворення, збагачення своєї професії – справжня творчість припускає пошук нових, більш доскона-

лих способів досягнення бажаного результату; етап вільного володіння кількома професіями; етап творчого самовизначення себе як особистості – прагнення реалізувати свою головну життєву ідею. Отже, разом з іншими дослідниками зазначеної проблеми, професійне становлення особистості ми розуміємо як певні етапи опанування обраною професією, що обумовлені не лише системою професійної освіти, фахової підготовки та специфікою практичної діяльності, а й індивідуально-психологічними властивостями особистості та особливостями саморегуляції власного професіогенезу [11, с. 3–39].

**Мета дослідження:** вивчення психологічних особливостей професійного становлення лікаря з метою поліпшення умов його становлення під час професійної підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Процеси усвідомлення, становлення й зміни рівня професійного розвитку особистості відбуваються починаючи з моменту зародження професійних інтересів людини і до моменту закінчення нею професійної діяльності. Термін «професіогенез» розуміємо, як індивідуальний професійний розвиток особистості, що є умовою та способом успішної самореалізації у професійній діяльності, який охоплює, на нашу думку, усю сукупність проблем становлення професіонала, це тривалий період онтогенезу людини і відбувається протягом усього її життя. Відповідно, професіогенетичний підхід ґрунтується на вивченні закономірностей соціального і психологічного розвитку особистості фахівця на всіх етапах професійного життя. Відтак, професійно-особистісний розвиток дає можливість керувати процесом професійної придатності та професійного становлення особистості. Крім того, даний підхід орієнтований не лише на вивчення особливостей розвитку особистості і становлення професіонала, але й на психологічний аналіз існуючих процесів адаптації, саморегуляції тощо.

Серед особистісних складових професійного становлення фахівця виділяємо: спрямованість особистості, яка характеризується системою домінуючих потреб, мотивів, відносин, ціннісних орієнтацій та установок; професійна компетентність – сукупність професійних знань, умінь, а також способів виконання професійної діяльності; професійно важливі якості – ті психологічні якості особистості, що визначають продуктивність (якість, результативність та ін.) діяльності.

Здійснений у попередніх наших дослідженнях [4, с. 2–18] аналіз концепцій та моделей професійно-особистісного розвитку та становлення фахівців на етапі фахової підготовки, дозволив визначити та окреслити кілька етапів професійного становлення особистості лікаря від етапу професійної психологічної готовності та адаптації до етапу професійної майстерності, джерелом якої виступають не лише особисті якості лікаря, а і його професійні компетенції. Перший важливий етап – це професійне самовизначення майбутнього лікаря, врахування його професійних інтересів, нахилів. Він включає вибір професійної освіти і рівень професійної підготовки.

Другий етап – це процес професійної підготовки студента-медика, оволодіння професійними знаннями. Третій етап, коли випускник розпочав практичну діяльність, в тому числі професійне навчання в інтернетурі. У нього є можливість застосовувати набуті теоретичні знання, самоудосконалювати свої вміння та відпрацьовувати набуті навички. Важливими є психологічна готовність до професійної діяльності та усвідомлення професійної ідентичності майбутнім лікарем. Четвертий етап – виконання професійних обов'язків. Це період набуття власного досвіду, самостійного виконання кваліфікованої професійної діяльності, формування професійних компетентностей, власного професіоналізму, проектування кар'єрного зростання. Важливими є подальший професійний саморозвиток та самовдосконалення з метою професійного самоздійснення. П'ятий етап – висококваліфікована діяльність, професійна мобільність, професійна майстерність як результат професіогенезу особистості лікаря. Зазначимо, що професійне становлення особистості лікаря відбувається не лише під час навчання у вищому медичному навчальному закладі. Це період від початку формування професійних намірів до завершення активної професійної діяльності. Важливим є процес саморегуляції як форми активності, що допомагає самостійно визначати шляхи професіогенезу, а з іншого боку, важливу роль відіграють якості особистості, які розвиваються та постійно самовдосконалюються у процесі здобуття нею освіти та у подальшій трудовій діяльності. Професійне самоздійснення майбутнього лікаря є поетапним моментом індивідуально-особистісного розвитку фахівця [5, с. 34–39]. Вважаємо, що становлення професіоналізму майбутнього фахівця залежить від навчально-пізнавальної діяльності, яка охоплює не лише оволодіння системою знань, набуття вмінь та навичок, а й постійне самовдосконалення. У сучасному загальноприйнятому науковому розумінні становлення – це філософська категорія, що виражає мінливість речей, явищ, їх неперервний перехід в інше, набуття нових форм у процесі розвитку, наближення до певного стану. Цей термін привернув до себе увагу багатьох вчених [1, с. 48–67]. Частіше за все становлення характеризується нерозривним зв'язком з розвитком чи формуванням, водночас, об'єднуючи чи, навіть, замінюючи ці терміни, зокрема, коли мова йде про становлення і розвиток особистості.

Враховуючи той факт, що активність людини визначається системою потреб, мотивів, інтересів і т. п., професійне становлення розуміємо як формування професійної спрямованості, компетентності, професійних властивостей, готовність до професійного розвитку відповідно до індивідуально-психологічних особливостей фахівця. Відтак, професійне становлення виявляється у розвитку його особистості та індивідуальності за рахунок набуття професіоналізму і формування індивідуального стилю професійної діяльності. Професійна діяльність фахівців, як відомо, забезпечує якість процесу формування професіоналізму. Професійний розвиток, в свою чергу, –

це безперервний процес навчання та вдосконалення професійних компетентностей фахівця після здобуття ним вищої освіти та післядипломної освіти, що дає змогу фахівцю підтримувати або поліпшувати стандарти професійної діяльності та триває протягом усього періоду професійної діяльності [2, с. 58–70]. Він включає участь у процесі формальної, неформальної та інформальної освіти.

Як зазначалось, проблема професійного становлення особистості лікаря в умовах неперервної професійної освіти обумовлена необхідністю виявлення психологічних особливостей професійного становлення, складових професійного самоздійснення та шляхи саморегуляції професіогенезу особистості лікаря. Відтак, професійна підготовка лікарів має здійснюватись за різними програмами, організаційними формами, залежно від певних особливостей практичної діяльності та професійного саморозвитку, адже професійний розвиток і саморозвиток фахівця є комплексним процесом набуття та вдосконалення професійно-особистісних якостей, знань, вмій і навичок.

Серед психологічних особливостей професійного становлення лікаря можна виділити прагнення до саморозуміння та самовизначення, а також визначення свого місця і ролі у професійному житті. Важливим є процес саморегуляції як форми активності, що допомагає самостійно визначати шляхи професіогенезу, а з іншого боку, важливу роль відіграють якості особистості, які розвиваються та постійно самовдосконалюються у процесі здобуття нею освіти та у подальшій трудовій діяльності. Професійне самоздійснення майбутнього лікаря є поетапним моментом індивідуально-особистісного розвитку фахівця [9, с. 34–40].

Проведені нами дослідження психологічних особливостей професійного становлення лікаря свідчать про кризу особистісної ідентичності фахівця на різних етапах професіогенезу, зокрема на етапі професійної підготовки, коли майбутній лікар переживає зміну уявлень про себе в професії. Крім того, теоретично сформульовані умови процесу професійної підготовки у закладах вищої медичної освіти часто не співпадають з самим процесом професійного становлення фахівця, тому констатуємо низький рівень професійної свідомості, і, як наслідок – виникають перешкоди у досягненні статусу особистісної професійної ідентичності, а також успішній адаптації і соціалізації особистості. Відтак, доречним є здійснення психологічного супроводу професійного становлення лікаря, що сприятиме не лише самовизначенню лікарів у професії, а й саморегуляції власного професійного розвитку. Саме психологічний супровід професійного становлення лікаря на різних етапах професійної підготовки сприятиме розвитку самосвідомості, рефлексії, самоаналізу, забезпечуватиме формування навичок міжособистісної взаємодії у лікувально-діагностичному процесі.

Нами було розроблено програму психологічного супроводу професійного становлення майбутнього

лікаря [6, с. 87–100], а також проведено порівняльний аналіз психологічних особливостей особистісно-професійного становлення студента-медика в умовах запропонованого психологічного супроводу. Запропоновані заходи, спрямовані на формування навичок самоідентифікації, призвели до розвитку самосвідомості, рефлексії, умінь міжособистісної комунікативної взаємодії, необхідних як у професії лікаря, так і в соціальній життєдіяльності особистості, адже становлення особистості майбутнього лікаря на етапі професійної підготовки вимагає усвідомлення особистісних індивідуальних особливостей, професійно важливих якостей, ототожнення себе із професією. В цьому процесі актуалізується власна рефлексія і свідомість особистості, відбувається інтеграція особистісних і професійних сенсів. Отже, психологічними особливостями професійного становлення фахівця нами визначені також прагнення до ідентифікації, самовизначення та саморозуміння, тенденція до саморефлексії у міжособистісній й взаємодії. Крім того, професійний контекст формує підґрунтя для реалізації особистісних психологічних тенденцій становлення особистості. В період професійного становлення фахівець стикається з проблемою інтеграції особистісних і професійних сенсів, переживає кризу професійної ідентичності, змішування уявлень про образ свого «Я», образ професії і образ себе у професії, що демонструє дисбаланс інтеграції особистісних і професійних когнітивних та емоційних складових.

**Висновки.** Актуальність проблеми професійного становлення особистості лікаря, а відтак, його професійного самоздійснення обумовлена не лише потребою суспільства у кваліфікованих лікарях, а й, в першу чергу, необхідністю розвитку професійних компетенцій лікаря в процесі професійної підготовки; визначенням психологічних особливостей та шляхів професіогенезу особистості лікаря; важливістю поетапного розвитку саморегуляції професіогенезу в умовах неперервної професійної освіти. Розкриття та практична реалізація даної проблеми дозволять, з одного боку, лікарям задовольнити потреби у високому рівні розвитку професійної компетентності, а з іншого – потребу суспільства у грамотних фахівцях у галузі медицини. Вважаємо, що продуктивність процесу психологічного становлення особистості фахівця в період професійного навчання та подальшого професійного розвитку залежить від гармонійної інтеграції психологічних особливостей його особистісного і професійного становлення. Ми переконані також і в тому, що професійний саморозвиток фахівця визначається не лише потенціалом особистості, а й особливостями професійної діяльності, що рушійними силами професійного становлення є потреби, а змістовним наповненням – якісні зміни у індивідуально-особистісному розвитку, відтак, якісним показником процесу професійного становлення особистості є її цілеспрямований саморозвиток та регуляція власного професіогенезу.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації: професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посібник / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький, 2001. С. 48–67.
2. Задорожна О. М. Готовність до свідомого професійного вибору як соціально-психологічної проблеми. *Психологічні перспективи*, 2013. Вип. 21. С. 58–70.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ, 2012. 200 с.
4. Лазуренко О. О. Проблема особистісно-професійного становлення майбутнього лікаря та шляхи її вирішення у практиці вищої медичної школи. *Психологічний часопис*. 2018. № 4 (14). С. 2–18.
5. Лазуренко О. О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 34–39.
6. Лазуренко О. О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 87–100.
7. Лазуренко О.О. Психолого-педагогічні особливості моделювання професійної компетентності студентів-медиків у процесі професійного становлення. *Психологічний часопис*. 2018. № 3 (13). С. 67–86.
8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ, 2006. 240 с.
9. Мельник А. Деякі питання професійної підготовки фахівців медичного профілю у контексті сучасних інтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2010. Вип. 26. С. 34–40.
10. Arthur L., Marland H., Pill A., Rea T. Postgraduate professional development for teachers: motivational and inhibiting factors affecting the completion of awards. *Journal of In-service Education*. 2006. Vol. 32. № 2. P. 201–219.
11. Bandura A. Self-efficacy. *Harvard Health Letter*. 1997. Vol. 13. P. 3–39.

**Мащак С. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

**Олійник А. І.**

*магістр психології  
Інституту права, психології та інноваційної освіти  
Національного університету «Львівська політехніка»*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ІТ-СФЕРИ

### PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL BURNOUT OF IT SPECIALISTS

В статті здійснено теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання спеціалістів в галузі інформаційних технологій. Констатовано, що професійне вигорання спеціалістів ІТ-сфери супроводжується напруженістю, тривожністю, негативними емоційними переживаннями. Складні завдання, одноманітні, рутинні операції, вплив штучного інтелекту, швидкий темп професійної діяльності, контроль якості виконання проекту, відсутність творчої діяльності, високий рівень конкуренції та необхідність постійного самовдосконалення змушує фахівців цієї сфери підвищувати емоційний тон життя, вживаючи енергетичні напої, каву, алкоголь, а бо ж навпаки, дбати про фізичне здоров'я. Визначено чинники синдрому професійного вигорання: зовнішні (умови середовища та оточення) та внутрішні (індивідуально-психологічні особливості людини). Взаємодія цих чинників

Негативно позначається на працездатності фахівців іт-сфери. Знижується працездатність або проявляється надмірна емоційність, здатність до самопожертви, підвищена відповідальність, неадекватні емоційні реакції ситуаціях професійної діяльності та спілкування.

Синдром професійного вигорання – це стан, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресорів, що пов'язані з професійною діяльністю та проявляються в різних сферах життя особистості. Проведено аналіз результатів емпіричного дослідження проблеми. Виявлено рангування симптомів «напруження»: незадоволеність собою, переживання психотравмуючих обставин, тривога і депресія, «загнаність у клітку» (34% респондентів не тільки не впевнені у власних силах, але і незадоволені професійною діяльністю). Дія механізму «емоційного переносу» супроводжується страхом, тривогою спробувати щось нове у сфері інформаційних технологій, проявляється незадоволення собою, професією, а матеріальна компенсація виснажує і не приносить бажаної винагороди.

З огляду на це, психологічний супровід професійної діяльності фахівці іт-сфери є необхідною умовою збереження професійного довголіття засобами психології. Методики тренінгової роботи та різноманітні її форми сприяють зниженню напруги фахівців, підвищують трудовий потенціал, підвищують мотивацію здорової та ефективної діяльності айтивців.

**Ключові слова:** професійне, емоційне вигорання, напруження, психологічне виснаження, психологічний супровід, інформаційні технології.

The article provides a theoretical analysis of the problem of professional burnout of specialists in the field of information technologies. It was established that professional burnout of IT specialists is accompanied by tension, anxiety, and negative emotional experiences. Complex tasks, monotonous, routine operations, the influence of artificial intelligence, a fast pace of professional activity, quality control of project execution, lack of creative activity, a high level of competition and the need for constant self-improvement forces specialists in this field to raise the emotional tone of life by consuming energy drinks, coffee, alcohol, but on the contrary, take care of physical health. The factors of the syndrome of professional burnout are determined: external (environmental conditions and surroundings) and internal (individual and psychological characteristics of a person). Interaction of these factors. It negatively affects the working capacity of IT specialists. Work capacity decreases or excessive emotionality, self-sacrifice, increased responsibility, inadequate emotional reactions to situations of professional activity and communication are manifested. In view of this, psychological support of the professional activity of IT specialists is a necessary condition for maintaining professional longevity by means of psychology. Professional burnout syndrome is a condition that occurs as an appropriate reaction to the action of chronic stressors associated with professional activity and manifested in various spheres of an individual's life. An analysis of the results of the empirical study of the problem was carried out. The ranking of «tension» symptoms was revealed: dissatisfaction with oneself, experiencing psycho-traumatic circumstances, anxiety and depression, «caging». An analysis of the results of the empirical study of the problem was carried out. The ranking of «tension» symptoms was revealed: dissatisfaction with oneself, experiencing psycho-traumatic circumstances, anxiety and depression, «cagedness» (34% of respondents are not only not confident in their own abilities, but are also dissatisfied with their professional activities). The action of the mechanism of «emotional transfer» is accompanied by fear, anxiety to try something new in the field of information technologies, dissatisfaction with oneself and the profession is manifested, and material compensation is exhausting and does not bring the desired reward.

The methods of training work and its various forms contribute to reducing the tension of specialists, increase the labor potential, and increase the motivation of healthy and effective activities of the people of IT.

**Key words:** professional, emotional burnout, stress, psychological exhaustion, psychological support, information technologies.

**Вступ.** В умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій, досягнень в розробках штучного інтелекту особливої актуальності набуває проблема взаємодії у системі «людина-технічна система» в галузі ІТ. Спеціаліст цієї сфери дуже часто виконує професійні завдання вдома, а його професійна діяльність займає значну частину часу. Зануреність у завдання викликає активну діяльність довільної, після довільної уваги, а фахівець дуже часто не помічає, скільки часу провів за комп'ютером чи гайдже-том. Сучасні умови професійної діяльності в галузі інформаційних технологій вимагають від особи не тільки володіння мовою технологій, але й особистісних якостей та вмінь швидко відповідати на професійні виклики. З огляду на це, існує необхідність досліджень емоційного вигорання та професійного вигорання в професійній суб'єкт-об'єктного типу та надання психологічного супроводу для ефективної особистісної та професійної діяльності

**Виклад основного матеріалу.** Синдром «професійного вигорання» – це складний психофізіологічний феномен, що розглядають як емоційне, розумове, фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром проявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому.

Професійне вигорання розвивається на тлі хронічного стресу внаслідок накопичення негативних емоцій, які виникають в процесі взаємодії з проблемними клієнтами і вимагають великих душевних витрат з підвищеним емоційним реагуванням. Це явище можна описати трьома факторами: почуття виснаження або втрати енергії; збільшена ментальна віддаленість від своєї роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з монотонною діяльністю; зниження професійної ефективності.

Дослідження фахівців в галузі загальної, вікової та педагогічної психології, а зокрема, В. Богуша, О. Крушельницької, Д. Мельничука, В. Орла, В. Н. Р. Blossfeld, W. Bos, H. D. Daniel, H. Freudenberg, B. Hannover, S. Jackson, C. Maslach, M. Leiter, H. G. Rosbach, A. Shirom, R. Toppelt, S. Toker визначили та емпірично описали феномен емоційного та професійного вигорання, психологічні чинники та вікові особливості професійних криз [1, 14, 15, 18].

**Мета дослідження** – вивчити специфіку професійного вигорання спеціалістів ІТ сфери та засоби психологічного супроводу.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувався комплекс методів:

теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблематики дослідження; діагностичні стандартизовані методи: «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, методика «Визначення психічного вигорання», тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), методика визначення домінуючого стану, методи кількісної та якісної обробки кореляційний, описовий аналіз. Дослідження ще триває. Проте, можемо описати деякі його результати.

Група досліджуваних: 60 студентів Національного університету «Львівська політехніка» віком від 18 до 21 років, 20 респондентів 2-ого курсу (18–19 років), 20 респондентів 3-ого курсу (19–21 років) та 20 респондентів 4-ого курсу (20–21 років), та 60 працівників ІТ-сфери віком від 22 до 50-ти років.

На основі огляду досліджень вигорання серед представників даної сфери, ми можемо визначити наступні стресори, чинники професійного та емоційного вигорання: довгі невизначені години праці; нескінченні вимоги та короткі терміни виконання; багато (офіційних або неофіційних) звернень цілодобово та без вихідних; очікування, що на помилки системи будуть реагувати в будь-яку годину або допоможуть користувачам вирішити проблеми, коли виникне потреба; швидке переключення між декількома проектами; технологічні досягнення, що швидко розвиваються, вимагають постійного навчання та тону; постійно зростаючий тиск на ринку, через збільшення кількості фахівців; майже відсутність кордонів між роботою та домашнім життям; бюджетні обмеження, які часто призводять до недоотримання персоналу (надмірна робота та політика управління, які часто не мають розуміння ІТ) [9, с. 184].

Емоційне вигорання у ІТ фахівця може бути викликане не тільки його психологічними якостями. Дуже багато спеціалістів мають справу і з іншими чинниками, певними професійними особливостями: нестача часу і високий темп роботи через стислі терміни для виконання проектів; виконання рутинних операцій; постійний контроль над роботою та часті перевірки стану проекту; відсутність творчої діяльності, перенасичення монотонними операціями; нечесне відношення керівництва; високий рівень конкуренції та тенденція до постійного навчання.

Найчастіше, професійне вигорання асоціюється з інтенсивною працею, яка вимагає від людини зосередження уваги та надмірних зусиль, що у короткостроковій перспективі призводить до виснаження і втоми, а у довгостроковій – до загострення існуючих та появи нових фізіологічних розладів.

Зауважимо, що «професійне вигорання» як термін ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер ще у 1974 році. Він характеризував психічний стан здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [5, с. 62].

Синдром «професійного вигорання» – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром проявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому.

Професійне вигорання розвивається на тлі хронічного стресу внаслідок накопичення негативних емоцій, які виникають в процесі взаємодії з проблемними клієнтами і вимагають великих душев-

них витрат з підвищеним емоційним реагуванням [11, с. 141]. Дослідження синдрому розпочалося зі співробітників медичних установ та різних громадських організацій (Ф. Сторлі професор Школи догляд проводила дослідження цього феномену на медсестрах, які працюють у відділеннях кардіології). Вона зробила висновок, що цей синдром виникає в результаті конфронтації з реальністю, коли пацієнт викликає співчуття бажання допомогти йому, але можливості працівника допомогти йому є обмеженими. Це може привести до втрати віри в ефективність та сенс своєї діяльності.

Синдром вигорання умовно можна розділити на два види: синдром професійного вигорання та синдром емоційного вигорання.

В науковій літературі представлено декілька підходів до визначення синдрому «професійного вигорання». Так, В. В. Бойко вважає, що професійне вигорання – це: «сформований людиною механізм психологічного захисту у вигляді повного або часткового вилучення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи, набутий стереотип емоційної професійної поведінки» [5, с. 165].

Вигорання є функціональним стереотипом, оскільки дозволяє дозувати та економно витрачати емоційний потенціал. В той же час, дисфункціональним його наслідком є неякісне, байдуже виконання професійних обов'язків, професійний аутизм, зниження мотиваційного потенціалу. Частина дослідників розглядає «професійне вигорання» як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. Професійне вигорання на ранніх стадіях супроводжується високим рівнем тривожності, тоді як подальша активна поведінка, зазвичай, тягне за собою високий рівень збудження. І якщо поведінкові реакції не дають очікуваного ефекту й вигорання продовжується, особа може повністю зануритися в емоційну відстороненість. Тобто, вигорання є саме динамічним процесом, а не фіксованим станом, і його можна як прискорити, так і сповільнити, що відкриває можливості як для превенції, так і для терапії цього явища [7, с. 16].

Синдром вигорання – це своєрідна стрес-реакція у відповідь на складні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку.

Синдром вигорання як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також, вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) – суїцидальної поведінки [4, с. 57].

Традиційно чинники синдрому вигорання розподіляються на дві великі категорії: зовнішні чинники (умови середовища та оточення, що впливають на

людину) та внутрішні чинники (індивідуально-психологічні особливості людини). Найчастішими зовнішніми чинниками, що впливають на виникнення синдрому вигорання, є: хронічно напружена психоемоційна діяльність; психологічно складний контингент пацієнтів (клієнтів); перенавантаження та надмірні вимоги до працівників; велика кількість «зайвої паперової роботи»; неефективна система мотивування і стимулювання, як матеріального так і нематеріального; невідповідні умови праці; нестабільність робочого графіку.

До внутрішніх чинників в більшості випадків зараховуються: схильність до надмірної емоційної включеності, надмірно інтенсивне сприйняття і переживання подій; схильність до самопожертви; підвищена відповідальність; неадекватне емоційне реагування в конфліктних ситуаціях; слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності; низька самооцінка, невпевненість у собі; невміння планувати свій час; етичні дилеми [10, с. 81].

Нами проведено емпіричне дослідження щодо особливостей професійного вигорання спеціалістів ІТ сфери. Вік досліджуваних – від 21 до 50-ти років. Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка демонструє, що першим компонентом дослідження є «напруження», яке характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаного власною професійною діяльністю. Аналіз отриманих результатів показав рангування симптомів «напруження»: незадоволеність собою; переживання психотравмуючих обставин; тривога і депресія; «загнаність у клітку» (рис. 1).

Показники незадоволеності собою становлять 34% експериментальної вибірки (фахівці не тільки не впевнені у власних силах, але й є незадоволеними власною професійною діяльністю). На цьому етапі починає діяти механізм «емоційного переносу». Бездіяльність, страх спробувати щось нове та метушливість заважають фахівцю впевнено рухатися до своєї професійної мети (вивчення англійської мови чи нової мови програмування). На цьому фоні яскраво проявляється незадоволення тим, що особистість робить, тим що відчуває. Матеріальні здобутки, заохочення, висока оплата праці часто не приносять морального задоволення. Самотність та брак спілкування чи спілкування в професійній мережі виснажує і дратує.

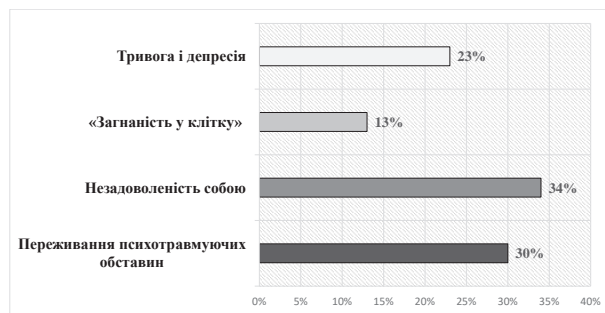


Рис. 1. Показники «напруження» у спеціалістів ІТ сфери



Базовими методиками та ефективними для тренінгу є: рольові та сюжетні ігри, метод незавершених речень (із подальшим груповим обговоренням); метод «мозкового штурму»; виконання творчих завдань та їх представлення у вигляді схем, малюнків тощо; дискусійні методи; психологічний практикум (виконання діагностичних завдань; їх аналіз та обговорення в групі); рефлексія заняття; анкетування. Також інтерактивні форми та методи навчання фахівців розкривають можливості для актуалізації здатності до самоаналізу, самоуправління, саморегуляції діяльності й поведінки, а групові дискусії передбачають вільний обмін думками, ідеями або знаннями між учасниками з метою зменшення опору прийняття нової інформації через групову рефлексію, що усуває упередженість в оцінці проблем шляхом відкритих висловлювань, надає можливість учасникам виявити свою компетентність, задовольняючи потребу у визнанні й повазі [7, с. 16].

Дискусії покращують соціально-психологічний клімат у групі, роблячи учасників більш толерантними і менш залежними від наявних стереотипів.

Застосування в ході тренінгу «мозкового штурму» стимулює творчу фантазію групи й сприяє виробленню максимальної кількості ідей при спільній взаємодії. Групові дискусії можуть супроводжуватися міні-лекціями діалогічної природи, можуть здійснюватися на основі виконання вправ проєктивного характеру, зокрема таких, як: продовження незакінчених речень; малювання проєктивних пси-

хомалюнків; складання усних творів з наступним обговоренням результатів [11, с. 101].

**Висновки.** Отже, синдром професійного вигорання – це особливий стан, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресорів, які пов'язані з професійною діяльністю. Але прояви цього стану не обмежуються тільки професійною сферою, а проявляються в різних сферах життєдіяльності людини. Виникає хворобливе розчарування в професійній діяльності як способі здобуття і розуміння сутності життя, яке забарвлює усі життєві ситуації. Професійне вигорання фахівців сфери інформаційних технологій є наслідком професійних стресів, що виникають у тих випадках, коли адаптаційні можливості чи ресурси людини в подоланні стресової ситуації перевищені. Професійне та емоційне вигорання у працівників IT-сфери зумовлюється низкою психологічних чинників, серед яких – необізнаність або заперечення проблеми професійного вигорання, схильність до емоційної ригідності, відсутність навичок подолання робочого стресу, слабка мотивація професійної віддачі, негативна професійна та особистісна ідентичність, моральні дефекти і дезорієнтація особистості. Тому, тісна взаємодія психолога компанії розкриває можливості для збереження потенціалу фахівця. Перспективи дослідження вбачаємо у проведенні та аналізі результатів формувального експерименту щодо подолання професійного вигорання фахівців сфери інформаційних технологій.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вовк О.В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. URL : <http://maup.com.ua/assets/files/psychologz/2019-1/02.pdf>.
2. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 11 (56), С. 57–56.
3. Ільїна Н. М. Загальна психологія. Навчальний посібник: підготовка до екзамену. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 122 с.
4. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004, № 9. С. 60–66.
5. Колтунович Т. Синдром професійного вигорання в історичній ретроспективі: період наукового осмислення феномена. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. К.: Гнозис, 2013. Вип. 29. С. 160–167.
6. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник університету «КРОК»*. 2012. Вип. 14. С. 91-95.
7. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник для студентів ВНЗ: Центр навчальної літератури, 2010. 128 с.
8. Малько Т. Навчимося не «горіти». *Психолог*. 2013. № 8. С. 29–31.
9. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003, 16 с.
10. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання [Електронний ресурс]. <http://www.personal.in.ua/>
11. Молчанова С.В. Особливості професійного стресу IT-фахівців. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів). Чернігів, 2020. С. 226–229.
12. Професійне/емоційне вигорання в IT (опитування DOU). 2018. URL : <https://dou.ua/forums/topic/25060>.
13. Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню [Електронний ресурс L. A. Stadniuk, O. V. Davydovych, V. J. Prichodko та ін.]. *Вісник наукових досліджень*. 2017 Режим доступу до ресурсу: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-nauk-dos/article/view/7339>.
14. Філоненко Д.В. Особистісний портрет представника IT-сфери. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 4. Том 1. С. 101–107.
15. Хоріна О.І., Ходієнко Л.В. Ситуаційні і середовищні чинники професійного вигорання працівників комунальної сфери. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 32. С. 184–196.
16. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Habitus*, 2020. Вип. 17. С. 141–145.
17. Шнайдер О.В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. 2014. Вип. 26. С. 144–148.
18. Casserley T., Megginson D. Learning from burnout. Developing sustainable leaders and avoiding career derailment, Jordan Hill, Oxford: Elsevier, 2009. 233 pp.

**Мащак С. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

**Борух В.**

*бакалавр психології  
Інституту права, психології та інноваційної освіти  
Національного університету «Львівська політехніка»*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ З РІВНЕМ САМООЦІНКИ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ**

### **THE RELATIONSHIP OF GENDER STEREOTYPES WITH THE LEVEL OF SELF-ESTEEM AND SELF-REALIZATION OF THE PERSONALITY**

У статті подано результати теоретичного, емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізації особистості. Зазначено, що професійна діяльність є важливою для життя особистості, а успішна самореалізація працівника є визначальним аспектом особистісного розвитку. Проте, дослідження демонструють, що жінки частіше стикаються з труднощами самореалізації у професійній діяльності. Існують соціальні стереотипи про те, що жінки не можуть успішно поєднувати кар'єрні досягнення з щасливим сімейним життям. А психологічні особливості чоловіків сприяють успішній професійній діяльності. Розглянуто традиційні та сучасні підходи до трактування понять гендерні стереотипи, самооцінка, самореалізація. Констатовано, що гендер – це соціокультурна стать, що позначає психосоціальні аспекти статі, відмінні від біологічних. Гендерні стереотипи формуються процесі соціалізації, коли особистість ідентифікує себе за статевими ролями, копіює відповідну поведінку, отримує підтримку, відтворює структуру досвіду щодо статевої ролі. Саме тоді і обирає соціальні очікування та стандарти щодо статевої поведінки. Самооцінка відображає загальне задоволення або незадоволеність особистості щодо себе: самоставлення, самоповага, загальна самооцінка, самопочуття, любов до себе, самоприйняття, самоставлення, установка на себе, декларована, публічна самооцінка. Самооцінка працівника може бути позитивною або негативною, впливати на самопочуття, мотивацію та поведінку. Вона є важливою складовою самосвідомості та розвитку особистості та працівника. А самореалізація особистості отримує своє трактування в контексті явища самоактуалізації.

Проведене нами дослідження дає підстави стверджувати, що існує тісний взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізації особистості. В емпіричному дослідженні прийняли участь співробітники ТзОВ «ВЕГЛО-СТАЛ» (72 респоденти). З них – 30 чоловік та 42 жінки (середній вік вибірки жінок склав 26,3 роки, серед чоловіків – 28,1 рік). У ході експериментального дослідження ми застосовували теоретичні та емпіричні методи, а зокрема, опитувальник «Маскулінність-фемінність» С. Бем, методики діагностики самооцінки, самоставлення, методика «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАЛ»; статистичні – коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Дослідження самоактуалізації серед чоловіків і жінок на підприємстві показало, що в цілому обидві групи не виявили високого рівня прагнення до самоактуалізації. Однак за окремими параметрами чоловіки були більш креативними, з вираженою потребою в пізнанні та трохи більш автономними, в той час як жінки виявилися більш спонтанними і з позитивнішим ставленням до себе, своїх характеристик, здібностей. Обидві групи демонструють відмінності відмінності та спільні риси прояву «гендеру», власної гендерної ідентифікації, уявлення про гендерні стереотипи.

**Ключові слова:** гендерний стереотип, самооцінка, самореалізація, особистість, професійна діяльність.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the peculiarities of the relationship between gender stereotypes and the level of self-esteem and self-realization of an individual. Professional activity occupies one of the important places in the life of every person, and the successful self-realization of an employee is an important element of personal development. However, research shows that women more often face difficulties in self-realization in professional activities. And the psychological characteristics of men contribute to successful professional activity. Traditional and modern approaches to the interpretation of the concepts of gender stereotypes, self-esteem, self-realization were considered. It was established that gender is a socio-cultural gender, which denotes psychosocial aspects of gender, different from biological ones. Gender stereotypes are formed in the process of socialization, when a person identifies himself according to gender roles, copies appropriate behavior, receives support, reproduces the structure of experience regarding gender roles. It is then that he chooses social expectations and standards for sexual behavior. Self-esteem reflects a person's general satisfaction or dissatisfaction with himself: self-esteem, self-esteem, general self-esteem, self-esteem, self-love, self-acceptance, self-attitude, self-esteem, declared, public self-esteem. Employee self-esteem can be positive or negative, affect well-being, motivation and behavior. It is an important component of self-awareness and development of the individual and the employee. And the self-realization of the individual receives its interpretation in the context of the phenomenon of self-actualization.

Our research provides grounds for asserting that there is a close relationship between gender stereotypes and the level of self-esteem and self-realization of an individual. Employees of VEGLO-STEEL LLP (72 respondents) took part in the empirical study. Of them – 30 men and 42 women (the average age of the sample of women was 26.3 years, among

men – 28.1 years). During the experimental study, we used theoretical and empirical methods, and in particular, the questionnaire "Masculinity-Femininity" S. Bem, diagnostic methods of self-esteem, self-attitude, "Diagnostics of self-actualization of the individual – SAMOAL" method; statistical – Pearson's rank correlation coefficient. The study of self-actualization among men and women at the enterprise showed that, in general, both groups did not show a high level of desire for self-actualization. However, according to some parameters, men were more creative, with a pronounced need for knowledge and a little more autonomous, while women were more spontaneous and with a more positive attitude towards themselves, their characteristics, abilities. Both groups demonstrate differences, differences and common features of the manifestation of "gender", their own gender identification, ideas about gender stereotypes.

**Key words:** gender stereotype, self-esteem, self-realization, personality, professional activity.

**Вступ.** Швидкий темп змін, що спостерігається на світовому ринку праці підвищив інтерес до проблем самореалізації та самоактуалізації особистості в сфері професійної діяльності. Умови трудової діяльності в умовах військових дій, тривоги, вибухів виявили певні несприятливі тенденції на ринку праці. Вимушена міграція українців, сирийців, застала їх змінити стиль життя і професію. З огляду на наявну тенденцію, психологічна наука отримала нові завдання – допомогти кожній особі реалізувати запевнену мету життя, розкрити потенціал і пройти через виклики особистісного та професійного зростання.

Наявні соціально-психологічні дослідження свідчать, що професійна самореалізація особистості, досить часто залежить від соціальних стереотипів. Вони не тільки спрощують і узагальнюють соціальні об'єкти, події, різні сфери життя, але завжди формуються у конкретному соціокультурному контексті. Тема також є актуальною в контексті досліджень, що вивчають маскуліність або фемініність, особливості гендерної ролі чоловіка. В останні роки у світовій соціальній психології зросло зацікавлення дослідників у цих питаннях. Проте, попри наявність значної низки психолого-педагогічних, соціологічних досліджень є потреба вивчити проблему ґрунтовно та виявити особливості взаємозв'язку гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізації особистості працівника. Важливість цієї теми полягає у необхідності вивчення та удосконалення процесу професійної самореалізації як для чоловіків, так і для жінок, для сприяння суспільному прогресу та особистісного самоздійснення.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «гендер» у поведінкових та соціальних науках допомагає розрізнити поняття «стать» (з англійської мови, «гендер» вказує на граматичний рід). У соціології «гендер» розглядається як соціально-сконструйоване уявлення, пов'язане з категоризацією осіб за їхньою статтю [3; 4; 6]. Феміністична література перейняла такий поділ понять, щоб підкреслити, що анатомія не є долею, оскільки стать визначається біологічно, а гендер формується культурою. Терміни «чоловічий» і «жіночий» використовуються для розмежування за біологічними ознаками, тоді як «маскулінний» і «фемінний» відображають гендерні характеристики. Традиційно гендер визначається як соціокультурна стать, що деференціє психосоціальні аспекти статі, відмінні від біологічних.

Д. Камероном вважає, що гендер є важливою складовою в структурі особистості індивіда та у житті конкретної спільноти. Тому, потребує дослідження в різних його проявах, а також у нерозривному зв'язку з іншими аспектами соціального досвіду. Вивчення мови і гендеру може бути як конкретним (аналіз конкретних чоловіків і жінок у певних контекстах), так і комплексним (врахування взаємодії гендерних параметрів з іншими типами ідентичності і соціальних відносин) [5; 6]. «Гендер» є специфічним утворенням, що виникає в результаті перформативних дій індивідів і поза ними не має фіксованого статусу; іншими словами, гендер представляє те, що індивід виконує або відтворює, а не просто те, що він або вона є [4; 5].

Гендерні стереотипи формуються під час соціалізації, коли особистість ідентифікує себе за статевими ролями, копіює відповідну поведінку та отримує підтримку, відтворює структура досвіду щодо статевих ролей, і вбирає соціальні очікування та стандарти щодо статевої поведінки. Ш. Берн розглядає гендерні стереотипи як «ментальні моделі», які сприяють швидкому та легкому сприйняттю інформації, впливаючи на спосіб сприйняття та запам'ятовування. Гендерні стереотипи – це психологічні шаблони, які впливають на те, як ми сприймаємо, запам'ятовуємо і тлумачимо інформацію відповідно до уявлень про гендер [4; 5]. Вони відображають соціально сконструйовані уявлення про те, які поведінкові риси вважаються «чоловічими» або «жіночими», як ці ролі і статуси розподіляються між чоловіками та жінками в суспільстві, і як вони відповідають на психологічні потреби людини у відповідності до соціально прийнятого способу поведінки і почуття цілісності. Оцінка власної особистості впливає на спосіб, яким людина веде себе, виконує дії та взаємодіє з іншими. Це визначає емоційне ставлення людини до самої себе і впливає на те, як вона поводить себе та реалізується.

У сучасній психології самооцінка, її структура, функції, способи формування та взаємозв'язок з іншими аспектами особистості привертають постійну увагу дослідників. Термін «самооцінка», введений У. Джеймсом, спочатку асоціювався з первинними емоціями – радість, гнів. У більш широкому контексті, самооцінка відображає загальне задоволення або незадоволеність особистістю щодо себе. У англійській мові існує розмаїття термінів, які виражають концепцію «самооцінки»: самоставлення, самоповага, загальна самооцінка, самопочуття, любов до себе, самоприйняття, самоставлення, установка на себе, декларована, публічна самооцінка [2, с. 15]. У сучасній психологічній теорії термін «самореалі-

зація» отримує своє трактування в контексті явища самоактуалізації. І досить часто ці феномени розглядають як ідентичні. Сам термін «самоактуалізація» вперше з'явився у дослідженнях нейрофізіолога К. Гольдштейна на початку двадцятого століття. Він розглядав самоактуалізацію як процес перетворення здібностей особистості після травми, стверджуючи, що організм людини прямує до актуалізації своїх потенціалів. Лише гуманістичний напрям надав нового трактування «само актуалізації». Незважаючи на методологічні обмеження, гуманісти та їх дослідження цієї проблеми мали значний вплив на вітчизняних та зарубіжних науковців [3]. А. Маслоу, дотримувався підходу, що прагнення до досягнення вищих цілей свідчить про психологічне здоров'я і вважав, що задоволення вищих потреб приносить значний емоційний комфорт. Саме тому, метамотивація служить показником особистісного прогресу [3]. К. Роджерс вважав, що самореалізація сприяє розвитку особистості в складності, самостійності, зрілості та компетентності. Український дослідник, стверджує, що самореалізація, мотивація, є вродженими якостями особистості і водночас її загальною характеристикою. Науковець вважає, що не всі люди можуть розкрити і розвинути всі свої внутрішні потенціали і якості, залишаючись навіть неосвіченими щодо власного потенціалу [14, с. 10].

Аналізуючи досліджувані нами феномени, можемо зробити узагальнення. Гендерні стереотипи – це уявлення, переконання, очікування, що стосуються ролей, характеристик та поведінки осіб на основі їх статевої приналежності, що формуються на культурних традиціях, релігійних переконаннях, соціальних нормах та часто диктують, що є «жіночим» і «чоловічим» в різних аспектах життя. Самооцінка як особистісне утворення є однією з важливих характеристик особистості і відіграє ключову роль у регулюванні поведінки та діяльності людини. Як внутрішнє відображення себе, виникає на основі власного досвіду, порівняння з іншими та внутрішніх стандартів. Самооцінка може бути позитивною або негативною, вона впливає на самопочуття, мотивацію та поведінку людини [19, с. 11]. Вона є важливою складовою самосвідомості та розвитку особистості. Самореалізація особистості – це процес, у якому людина максимально реалізує свій потенціал, можливості та досягає особистісного розвитку.

В емпіричному дослідженні прийняли участь співробітники ТзОВ «ВЕГЛО-СТАЛ» (72 респонденти). З них – 30 чоловік та 42 жінки (середній вік вибірки жінок склав 26,3 роки, серед чоловіків – 28,1 рік.) У дослідження ми застосовували теоретичні та емпіричні методи, а зокрема, опитувальник «Маскуліність-фемінність» С. Бем, методики діагностики самооцінки, самоставлення, методика «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАЛ»; статистичні – коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Дослідження перебрало декілька етапів. Один з них – виявлення особливостей прояву гендерних стереотипів у працівників компанії. Отримані результати були узагальнені та систематизовані нами (табл. 1). та порівняльна гістограми (рис. 1).

### Результати дослідження за опитувальником С. Бем

Тип гендеру	Жінки n=42	Чоловіки n=30
Виразена фемінність	23	12
Виразена маскуліність	16	16
Маскуліність	0	0
Фемінність	0	0
Андрогінність	3	2

Констатуємо, що, вибірка у чоловіків та жінок має певні відмінності та спільні риси прояву «гендеру», власної гендерної ідентифікації, уявлення про гендерні стереотипи. У двох групах спостерігається крайня форма вираженості «маскуліності» та «фемінності». Зокрема, у жіночій вибірці є домінування вираженої фемінності (55% опитаних жінок), котра включає риси: чутливість, емоційна вразливість, турботливість, емпатія, теплота, співчуття, та уважність до деталей. Працівники можуть також проявляти інші аспекти жіночності: гнучкість, толерантність та здатність до співпраці. У вибірці чоловіків при домінуванні вираженої маскуліності (53%) наявна значна частка опитаних, які мають яскраво виражені «фемінні» характеристики (41% опитаних чоловіків). Аналогічна ситуація спостерігається у групі жінок, в якій 38% опитаних більше показують чоловічі «маскуліні» характеристики. У групах не виявлено жодного респондента з помірно вираженими характеристиками фемінності та маскуліності. При цьому, спостерігається не значна частка опитаних (7% жінок та 6% чоловіків яким притаманні андрогінні характеристики). Вони поєднують в собі як жіночні, так і чоловічі риси. Узагальнені та систематизовані дані ми навели на гістограмах (рис. 1, 2). У жінок-працівниць самооцінка проявляється на дуже високому рівні. Більше половини опитаних жінок дуже високо оцінюють власне здоров'я (54%), характер (52%), розум (54%), здібності (71%), авторитет (59%), красу (64%) та впевненість (52%). Рівень самооцінки жіночої вибірки можна визначити як дуже високий. Серед жінок спостерігається не значна кількість опитаних, які оцінюють визначені параметри на середньому та низькому рівнях. Серед чоловічої вибірки схожі результати, але серед чоловіків частіше зустрічають респонденти, які дуже високо оцінюють власне здоров'я (53%), характер (60%), розум (63%), здібності (63%), авторитет (63%), красу (50%) та впевненість (50%).

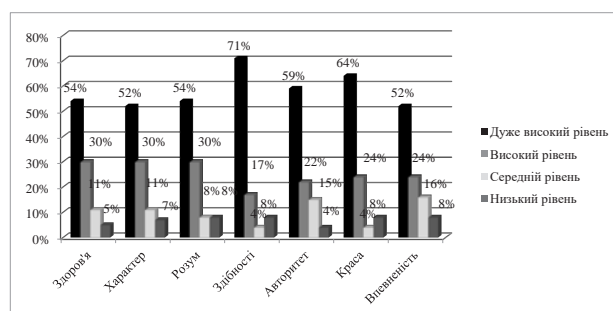


Рис. 1. Прояв самооцінки опитаних жінок

Якщо жінки, порівняно з чоловіками частіше вважають себе більш красивими та здібними, то чоловіки, порівняно з жінками, частіше вважають себе розумними, авторитетними та з кращим характером. Опитані працівники (чоловіки та жінки), мають свої відмінності та спільні риси у прояві гендерних стереотипів. Це відображається у їх уявленнях про власний гендер. Особливо цікаво, що обидві групи демонструють крайні форми маскулинності та фемінності. У випадку чоловіків у вибірці, де переважає виражена маскуліність, помітна значна частка опитаних, які також проявляють яскраво виражені фемінні риси. І навпаки, у жінок, спостерігається значна представленість респондентів з яскраво вираженими маскулініними рисами.

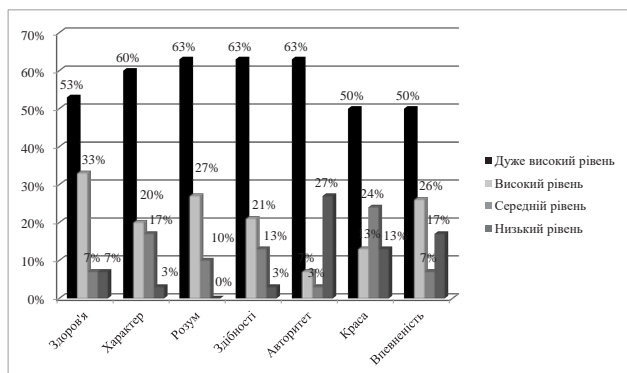


Рис. 2. Прояв самооцінки опитаних чоловіків

Серед працівників-жінок більшість виявляє високий рівень самооцінки. Понад половина опитаних жінок високо оцінюють своє здоров'я, характер, інтелект, здібності, авторитет, зовнішню привабливість та впевненість у собі. Загалом, можна сказати, що загальний рівень самооцінки серед жіночої вибірки є дуже високим. У чоловіків також часто зустрічаються респонденти, які дуже високо оцінюють своє здоров'я, характер, інтелект, здібності, авторитет, зовнішню привабливість та впевненість у собі. Результати діагностики самовідношення між жінками та чоловіками виявили схожу картину, однак виявилися відмінності в показниках аутосимпатії та самоінтересу. Виявлено, що жінки, у порівнянні з чоловіками, виявляли частіше більш позитивне та зацікавлене ставлення до себе.

Дослідження самоактуалізації серед чоловіків і жінок демонструє, що досліджувані не виявили високого рівня прагнення до самоактуалізації. Однак за окремими параметрами чоловіки були більш креативними, з вираженою потребою в пізнанні та трохи

більш автономними, в той час як жінки виявилися більш спонтанними і з позитивнішим ставленням до себе, своїх характеристик, здібностей. У чоловіків гендерні стереотипи мають зворотній зв'язок з певними параметрами самооцінки (уявлення про власний гендер корелюють з такими аспектами самооцінки, як здібності (коефіцієнт кореляції  $r=-0,420$ ), авторитет ( $r=-0,489$ ) та впевненість ( $r=-0,636$ )). У жінок були отримані відмінні результати, виявлено відсутність будь-яких зв'язків між гендерними стереотипами та самооцінками. У працівниць-жінок, уявлення про власну гендерну ідентичність не має впливу на те, як вони оцінюють свою красу, здоров'я, впевненість, авторитетність. У працівників-чоловіків спостерігається тенденція до зворотного впливу гендерних стереотипів як на загальне сприйняття себе, так і на окремі його аспекти. Зокрема, виявлено, що у чоловіків глобальне самовідношення корелює зворотньо з гендерними стереотипами ( $r=-0,581$ ), самоповагою ( $r=-0,600$ ), аутосимпатією ( $r=-0,547$ ) та самоінтересом ( $r=-0,399$ ). У працівників жінок не виявлено значущих зв'язків між гендерними стереотипами та самовідношенням. Це свідчить про те, що у жінок-працівників даного підприємства гендерні стереотипи не впливають на їхнє загальне сприйняття себе, самоповагу, позитивне ставлення до себе, очікуване ставлення від інших людей та самоінтерес. У чоловіків не встановлено істотних кореляційних зв'язків між гендерними стереотипами та прагненням до самореалізації. Проте, є взаємозв'язок між гендерними стереотипами та орієнтацією в часі (має від'ємний характер – коефіцієнт кореляції  $r=-0,513$ ). У жіночій групі було виявлено статистично значущий прямиий зв'язок з орієнтацією в часі ( $r=0,325$ ).

**Висновки.** Отже, самореалізована та самодостатня особистість не тільки проявляє «внутрішню автентичність», але й розвивається у всіх сферах життя, максимально реалізуючи особистісний та професійний потенціал. Вона відчуває стан внутрішньої та зовнішньої гармонії, що загалом забезпечує їй формування адекватного сприйняття себе, системи цінностей, переконань та інтересів, відчуття глибокого задоволення від обраної професійної діяльності, баланс внутрішніх потягів та зовнішніх обставин. У максимально завищені домагання та самооцінка надають перспективи у пошуку внутрішнього потенціалу та перспектив розвитку.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у дослідженні взаємозв'язку професійного та життєвого самоздійснення осіб різної статевої ідентифікації.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

- Бегеза Л. Е. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
- Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
- Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07; Класич. приват. унт. Запоріжжя, 2011. 36 с.
- Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Між-регіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022 № 3 (52). С. 27–35.
- Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13. 20.
- Ворона М. В. Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки. *Статистика України*. 2010. № 4. С. 71–74.

7. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія. В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2013. 448 с.
8. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 24–27.
9. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. С. 33–48.
10. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
11. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність. рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107–113.
12. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
13. Коханова, О., Бурячок, Є. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: Теорія і практика*. Психологія. Педагогіка. 2023. № 39 (1). С. 87–93.
14. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
15. Мосійчук В. В. Особливості самовизначення особистості в процесі професійного становлення. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : монографія за ред. С.Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 2013. С. 379–399.
16. Сидорчук М. С. Теоретичні основи дослідження проблеми самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. 2015. Вип. 25. С. 173–185.
17. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: навчальний посібник. К. : Академвидав. 2016. 256 с.
18. Харченко В. Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 30. С. 123–127.
19. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. *Проблеми сучасної психології*. 2021. С. 11–13.

Рудоманенко Ю. В.

доктор філософії за спеціальністю 053 Психологія,  
викладач-стажист кафедри теорії та методики практичної психології  
Південноукраїнського національного педагогічного  
університету імені К. Д. Ушинського

## СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ

### THE RELATIONSHIP OF LEVELS OF PROCRASTINATION AND POST- TRAUMATIC STRESS PERSONALITY DISORDER

У статті розглянуто наукові підходи щодо феномену прокрастинації та психічної травмованості особистості, а також викладено емпіричне дослідження з означених питань.

Надано визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту».

Виокремлено суттєві ознаки прокрастинації: проблеми з відчуттям часу; не розумінням щодо власних планів чи цінностей; відчуття фрустрації, пригніченості; наявність страхів невдачі, успіху або втрати контролю; низька самооцінка та не впевненість у собі; зв'язок з психічної травмою в дитинстві; ослаблення здатності до прийняття вольових рішень; травмуючий життєвий досвід; дистрес; неефективні копінг-стратегії; порушення саморегуляції та соціальної адаптації; недостатні навички комунікації; помилкові базові переконання та високий рівень напруги; безпорадність; негативні наслідки у вигляді емоційного страждання від невиконаних зобов'язань, зіпсованих відносин, матеріальних збитків тощо.

Зазначено, що в проявах прокрастинації та ПТСР, за результатами теоретичного дослідження, значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації, має місце зниження адаптації та адаптивних ресурсів особистості.

Проведено емпіричне дослідження та встановлені значущі зв'язки між показниками шкал Місісіпської шкали оцінювання посттравматичного стресового розладу та загального рівня прокрастинації особистості. Показники означених шкал мають значущий додатній зв'язок на рівні 0,01%.

Зроблено висновки: при проявах прокрастинації та ПТСР значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації. Прояви ПТСР, які виникають в результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події, тобто психічної травмованості особистості, призводять до збільшення частоти відкладання або відмови від прийняття важливих рішень та виконання справ. Прояви ж прокрастинації підвищують ризик виникнення ПТСР.

**Ключові слова:** прокрастинація, психічна травма, особистість, зниження адаптації, посттравматичний стресовий розлад.

The article examines scientific approaches to the phenomenon of procrastination and mental trauma of the individual, and also presents an empirical study on these issues.

The definition of the phenomenon is given: "procrastination is always an irrational postponement of important decisions with an accompanying feeling of emotional discomfort."

Significant signs of procrastination are singled out: problems with the sense of time; lack of understanding regarding own plans or values; feeling of frustration, depression; the presence of fears of failure, success or loss of control; low self-esteem and lack of self-confidence; connection with mental trauma in childhood; weakening of the ability to make volitional decisions; traumatic life experience; distress; ineffective coping strategies; violation of self-regulation and social adaptation; insufficient communication skills; false basic beliefs and a high level of tension; helplessness; negative consequences in the form of emotional suffering from unfulfilled obligations, damaged relationships, material losses, etc.

It is noted that in the manifestations of procrastination and PTSD, according to the results of a theoretical study, the individual's ability to make important decisions and perform activities is significantly reduced, there is an increased level of anxiety and a reduced level of communication, there is a decrease in adaptation and adaptive resources of the individual.

An empirical study was conducted and significant relationships were established between the indicators of the scales of the Mississippi PTSD rating scale and the general level of personality procrastination. Indicators of the indicated scales have a significant positive relationship at the level of 0.01%.

Conclusions were made: with manifestations of procrastination and PTSD, the individual's ability to make important decisions and perform activities significantly decreases, an increased level of anxiety and a reduced level of communication are observed. Manifestations of PTSD, which arise as a result of a single or repeated psychotraumatic event, that is, mental trauma of an individual, lead to an increase in the frequency of postponement or refusal to make important decisions and perform tasks. Manifestations of procrastination increase the risk of PTSD.

**Key words:** procrastination, mental trauma, personality, reduced adaptation, post-traumatic stress disorder.

**Вступ.** Сучасні реалії українського суспільства наповнені невизначеністю та стресовими факторами. Особистість постає перед завданням швидкої адаптації до стрімких змін у соціумі, які часто

перевершують її адаптивні можливості і ресурси. У результаті людина все частіше відкладає прийняття важливих рішень та виконання важливої діяльності, що призводить найчастіше до негативних наслід-

ків у вигляді емоційного страждання від невиконаних зобов'язань, зіпсованих відносин, матеріальних збитків тощо. Емоційний дискомфорт здатен порушити нормальну життєдіяльність особистості та призвести до дезадаптації та травматичного стресу, які є реакцією відповіді психіки на надмірні фізичні і емоційні навантаження. Схильність до прокрастинації розповсюджена в усіх сферах життєдіяльності людини та постійно зростає, її переживають люди різного віку, статі, представники різних професій. Багато людей бажають позбутися звички відкладати важливі справи, тому дослідження означеного питання актуальне та затребуване суспільством задля створення заходів з корекції та превенції негативних проявів та наслідків прокрастинації.

Феномен «прокрастинація» визначається складністю, оскільки існує багато підходів до розуміння його визначення, структури, причин, поведінкових проявів та наслідків. Дослідження йдуть шляхом доповнень, науковці вивчають різні аспекти феномену: ситуативні та перманентні причини; особистісні особливості прокрастинаторів; прояви та наслідки відкладання справ; демографічні та соціально-культурні характеристики прокрастинації; характеристики завдань. На сьогодні, не зважаючи на збільшення психічного перевантаження особистості і кількості психотравмуючих подій у нашій країні, що може призводити до психічної травми та виникнення ПТСР, ще немає досліджень, які б висвітлювали взаємозв'язок прокрастинації та психічної травмованості особистості.

**Мета статті** – емпірично дослідити взаємозв'язок ПТСР та прокрастинації особистості.

Відповідно до мети сформувані завдання:

1. Проаналізувати теоретичні надбання з питань феномену прокрастинації та ПТСР;
2. Провести процедуру тестування респондентів за допомогою обраних методик;
3. Обчислити результати за допомогою кореляційного аналізу;
4. Зробити висновки щодо отриманих результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні науковці наголошують, що прокрастинація – це вияв емоційної реакції на важливі рішення та справи для особистості у вигляді стресу, емоційного дискомфорту, негативного впливу на продуктивність, зіпсованих відносин від незадоволеності оточуючих через невиконання зобов'язань. Ці негативні наслідки феномену у свою чергу провокують подальшу прокрастинацію [1].

«Прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту» [2, с. 35].

О. В. Журавльова у своєму теоретичному аналізі феномену зазначає, що «одне з провідних місць в межах психоаналітичного підходу займає теорія, відповідно до якої прокрастинація є наслідком дитячих травм і проблем у відносинах з батьками» [6, с. 13]. Тобто, робиться акцент психоаналітиками при поясненні відкладання справ на отримання особистістю прокрастинатора психічної травми

в дитинстві, що призводить до зниження самооцінки та ослаблення здатності прийняття вольових рішень та їх виконання.

У прокрастинації є її суттєві ознаки: проблеми з відчуттям часу та компетентністю у цьому питанні; не розумінням щодо власних планів чи цінностей; відчуттям фрустрації, пригніченості; сприйняття особистістю життєвого шляху як черги зобов'язань та складання безкінечних списків справ; нерішучості та страху помилок; низької самооцінки впевненості у собі [4].

Клінічний підхід наполягає на вивченні хронічної прокрастинації, яка перманентна і має значний негативний вплив на якість життя людини [5]. Прокрастинація описується клінічними психологами через зв'язок з проявами депресії, obsесивно-компульсивного розладу, дефіциту синдрому уваги та інших психічних розладів.

О. В. Журавльова у своєму теоретичному аналізі феномену зазначає, що «одне з провідних місць в межах психоаналітичного підходу займає теорія, відповідно до якої прокрастинація є наслідком дитячих травм і проблем у відносинах з батьками» [6, с. 13]. Тобто, робиться акцент психоаналітиками при поясненні відкладання справ на отримання особистістю прокрастинатора психічної травми в дитинстві, що призводить до зниження самооцінки та ослаблення здатності прийняття вольових рішень та їх виконання.

М. Селігман пояснює уникання прийняття рішень за допомогою своєї концепції «вивченої безпорадності» Вчений розглядає ситуацію, через яку людина не здійснює дії задля покращення свого стану та становища, хоча у неї є така можливість [7]. За дослідником, причини прокрастинації – травмуючий життєвий досвід особистості, при якому спроби що-небудь змінити у критичній ситуації закінчувалися фіаско.

Дж. Бурка і Л. Юен [8] виділили «причини – страхи» прокрастинації:

1. Страх невдачі;
  2. Страх успіху;
  3. Страх втрати контролю над ситуацією.
- За науковцями, «прокрастинатор» відкладає справи через страхи, які гальмують його особистий розвиток.

Перевантаження варіантами вибору часто викликає негативні наслідки для особистості: параліч волі та не здатність прийняти рішення. А. Rozental and P. Carlbring зазначають, що прокрастинація асоціюється у дослідженнях з дистресом і веде до психологічного страждання. Автори зазначають результати досліджень, що показують важливість контролю стимулів у формуванні ефективного робочого середовища та зменшення відволікання уваги, що може запобігти психічному виснаженню [9].

Як ще одну особливість прокрастинації Яніс і Манн [10] виділили нездатність до прийняття рішення. За вченими, це – неефективна копінг-стратегія в ситуації зіткнення зі складним завданням, яку прокрастинатор намагається уникнути.

Т. Мотрук та Д. Стеценко пишуть, що прокрастинація проявляється в важливій діяльності та призво-



дить до негативних наслідків для самоефективності індивіда і для соціальної адаптації; має регулярність і стає типовим патерном поведінки [11]. Тобто, прокрастинація негативно впливає на адаптивні спроможності людини, які можуть значно знижуватися ще й через умови підвищення напруженості у суспільстві.

К. В. Дубініна виявила основні причини прокрастинації: відсутність мотивації, порушення саморегуляції та адаптації; невміння організувати час та простір; підвищена тривожність та знижена самооцінка; виснаженість та стрес; різні страхи, перфекціонізм; недостатні навички комунікації з оточенням та надлишок комунікації віртуальної; безпорадність та хвороби; соціальні негаразди та сімейні проблеми; зовнішні несприятливі фактори; нехтування власними потребами; зухвалість та непокора щодо оточення; не цікаві та складні справи; помилкові базові переконання та високий рівень напруги [12].

Причинами прокрастинації, що найбільш поширені, є невміння розставити пріоритети та планування діяльності, недостатність комунікації з оточенням і надлишок віртуального спілкування [13]. Прокрастинація – це внутрішньопсихічний процес особистості, він залежить від моральних та етичних норм індивіда та соціальних правил [14]. У ситуації стрімких змін соціальних ціннісних орієнтирів особистість частіше відкладає реалізацію важливої діяльності.

Переважно прокрастинація розміщується вченими десь на перетині когнітивної та діяльнісної сфер, її розглядають як наслідок нестачі волі та мотивації у особистості, що призводить до болісних життєвих проблем та емоційних станів дискомфорту. Феномен проявляється у зволіканні з прийняттям важливих рішень та виконанням важливих справ, відволіканням уваги на побутові дрібниці чи розваги, уникненням справ тощо. Прагнучи завершити дії в обмежений часом відрізок людина стикається з напругою та емоційним і фізичним стресом, почуттям провини за незроблену роботу. За результатами дисертаційного дослідження «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» отримані обернені зв'язки показників базових переконань з негативними проявами прокрастинації. Це свідчить про те, що прокрастинація може бути пов'язана у тій чи іншій ступені з психічною травмою. «Прокрастинатори» не почувуються безпечно у світі та не вважають себе достатньо хорошими людьми і авторами свого життя, вважають світ ворожим до себе та знаходяться у ситуації нестачі сенсів або ціннісного конфлікту» [15].

Збереження психічного здоров'я та добробуту особистості є важливими завданнями в умовах війни, тому що в цей період може виникати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок психотравмуючих подій. В МКХ-10 ПТСР визначають як тяжкий психічний стан, який виникає в результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події, яка сталася з індивідом або він був свідком [16].

ПТСР передбачає симптоми уникнення, проблеми зі сном, відчуття неспроможності та безсилля,

повторне проживання травмуючої події, проблеми з увагою й емоційною сферою [17]. За К. Лей, прокрастинація також супроводжується високим рівнем тривожності й емоційного дискомфорту, увага прокрастинатора розсіяна і він не в змозі зосередитися на завданні» [18].

«Термін ПТСР був запропонований М. J. Horowitz, який розробив діагностичні критерії ПТСР, прийняті за основу при складанні американської класифікації хвороб DSMIII (1976–1980). Пізніше ці критерії зазнали деяких змін і в 1995 році були внесені в Міжнародну класифікацію хвороб 10 перегляду (МКХ–10). За визначенням МКХ–10, ПТСР називається «відстрочена і/ або затяжна реакція на стресову подію... (короткочасну або затяжну) виключно загрожуючого або катастрофічного характеру, яка в принципі може викликати дистрес практично у будь-якої людини» [19].

Надважливим механізмом утворення синдромів при посттравматичних стресових розладах є психосоматичний. В усіх випадках ПТСР має місце зниження адаптації та адаптивних ресурсів і можливостей особистості, рівня нервово-психічної стійкості, комунікативних можливостей особистості. Рівні адаптації взаємопов'язані з вираженістю тривоги. Для осіб з нормальною адаптацією характерний низький рівень тривожності, з частковою – середній рівень, з дезадаптацією – високий рівень тривожності. На тлі вказаних порушень завжди значно знижується працездатність, з'являється метушливість і непродуктивна діяльність, уникнення відповідальності та діяльності [20].

При проявах прокрастинації та ПТСР, за результатами теоретичного дослідження, значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації. Можемо припустити, що прокрастинація може бути як проявом ПТСР так і її наслідком. У свою чергу ПТСР, тобто психічна травмованість особистості, може бути чинником прокрастинації особистості. Але це вимагає більш детального теоретичного та емпіричного дослідження.

У нашому дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 20 до 39 років.

Для дослідження було обрано методики: Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу (для цивільних) (THE MISSISSIPPI SCALE FOR CIVILIAN PTSD) та «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» Ю. В. Рудоманенко. Методики відповідають всім належним критеріям для проведення означеного дослідження та є надійними і валідними.

Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу була розроблена для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у ветеранів бойових дій (1987) та є інструментом для вимірювання ознак ПТСР. Шкала складається з 35 тверджень, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травматичного досвіду [21].

На основі авторської концепції структури прокрастинації було створено опитувальник структурних компонентів прокрастинації. Методика «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоційним. Загальний рівень прокрастинації дорівнює сумі п'яти показників компонентів. У поданому дослідженні нас цікавив саме загальний рівень прокрастинації особистості, тому значення шкал не аналізувалося.

За допомогою кореляційного аналізу встановлені значущі зв'язки між показниками шкал вищезначених методик. У табл. 1. наведені дані, які свідчать про співвідношення шкал ПТСР та загального рівня прокрастинації особистості.

Таблиця 1

#### Кореляційні зв'язки між ПТСР та загальним рівнем прокрастинації особистості

Методика	Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу	
	Шкала	Місісіпська шкала ПТСР
Опитувальник структурних компонентів прокрастинації	Загальний рівень прокрастинації	0.544**

Примітка: «\*\*» – кореляція значима на рівні 0.01.

Показник шкали ПТСР має значущі зв'язки з загальним рівнем прокрастинації особистості на рівні 0.01%. Це свідчить про те, що прояви прокрастинації підвищують прояви ПТСР. Та, навпаки, прояви ПТСР, які виникають в результаті одиначної або

повторюваної психотравмуючої події, тобто психічної травмованості особистості, призводять до збільшення частоти відкладань або відмови від прийняття важливих рішень та справ. Це підтверджує наше припущення про тісний зв'язок психічної травми та феномену прокрастинації.

Є. Л. Базика, наприклад, вважає, що причини виникнення прокрастинації потрібно шукати у розладі вольових процесів, слабкості регуляторних компонентів вольової сфери особистості, її нездатності до управління ситуацією та самоорганізації і порушення адаптації. На вищих рівнях свого прояву, за науковцем, воля припускає опору на сенси, цінності, переконання і цілі [22].

Тобто, пошуки у створенні заходів з корекції та превенції прокрастинації та психічної травмованості особистості можуть значно спиратися на відновленні та трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості. Але це потребує додаткових досліджень.

**Висновки.** Отже, узагальнення отриманих результатів надало змогу зробити наступні висновки:

1. При проявах прокрастинації та ПТСР значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації.

2. Прояви ПТСР, які виникають в результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події, тобто психічної травмованості особистості, призводять до збільшення частоти відкладання або відмови від прийняття важливих рішень та справ. Прояви ж прокрастинації також підвищують ризик виникнення ПТСР.

Плануємо подальше поглиблене дослідження актуальних наразі питань взаємозв'язків психічної травми з феноменом прокрастинації особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки / гол. ред. Волобуєва О.Ф. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. № 2(13). С. 213–231. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>
2. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. № 3(19). С. 28–3. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
3. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 73–83.
4. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск 38. С. 122–127. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20>
5. Rist F., Engberding M. I will definitely start tomorrow! Procrastination as a prevalent working disorder. *Personalführung*. 2006. № 6. P. 64–78.
6. Журавльова О. В. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. 2018. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4\\_2018/4.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/4.pdf)
7. Дудник О. А. Набута безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку. URL: <http://surl.li/tibew>
8. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley. 1983. 337 p.
9. Rozenal A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014 № 5(13) P. 1488–1502 doi: 10.4236/psych.2014.513160.
10. Janis I., Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York.: The Free Press. A division of Macmil-Ian Inc. 1979. 488 p.
11. Мотрук Т.О., Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2014. С. 292–297.
12. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Випуск 7(52). С. 172–179.
13. Бабатіна С.І. Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/857064.pdf>
14. VanEerde W. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*. 2000. № 49. С. 372–389.
15. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії. 2023. 271 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16681/1/Rudomanenko%20luliiia.pdf>

16. Галич М. Ю. Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика *Юридична психологія* 2022. № 1 (30). URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/1500-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3008-1-10-20221121.pdf>
17. Romanenko, Yu., & Koliadenko, N. (2021). Posttraumatychnyi stresovyi rozlad yak medyko-psykho-sotsialna problema [Post-traumatic stress disorder as a medical-psycho-social problem]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky, Perspectives and innovations of science*, 2(2), 297–304. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304).
18. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
19. Корольчук О. Л. посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. URL:[http://www.investplan.com.ua/pdf/17\\_2016/19.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2016/19.pdf)
20. Михайлов Б. В. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник. Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х. : ХМАПО, 2014. 223 с.
21. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
22. Бази́ка Є.Л. Феномен психофізіологічного стану. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки. Збірник праць Першої Міжнародної науково-методичної конференції: під ред. к.псих.н, професор РАЕ. Чупрова Л.Ф.. Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2012. № 1 URL: <http://www.es.rae.ru/mino/158>

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

УДК 159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.7>

**Тиньков О. М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Долгополова О. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Фаворова К. М.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

### МОДЕЛЮВАННЯ РОБОТИ МОЗКУ, НЕЙРОМЕРЕЖІ, ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

### BRAIN MODELING, NEURAL NETWORKS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Ця стаття узагальнювального характеру спрямована на аналіз знань сучасної нейропсихології, нейрофізіології. Розглянуто можливості дослідження роботи людського мозку за допомогою нейро-моделювання на сучасних комп'ютерах. Показано шляхи подальшого розвитку досліджень штучного інтелекту. Розглянуто теоретичні підходи до створення моделей різних рівнів деталізації, включно з біофізичними, окремих нейронів на основі рівнянь типу Ходжкіна-Хакслі, а також спрощені великомасштабні моделі нейронних популяцій і ділянок мозку. Моделі останнього типу слугують для відтворення складних системних ефектів фізіологічної активності нейромережі, причому вони володіють обмеженням числом параметрів і, тим самим, допускають їхній якісний математичний аналіз. Простота таких моделей досягається на шкоду строгості висновку, їх виводять або феноменологічно, або суворо з рівнянь одиничних нейронів, але в умовах надмірних спрощувальних припущень. Ці обмеження призводять до неможливості кількісного узгодження моделей з експериментами. Тому актуальним є розвиток теорії переходу від біофізично детальних моделей поодиноких нейронів до моделей нейронних популяцій коркової тканини. Водночас, для таких докладних моделей необхідна їх послідовна редукція до простих моделей, придатних для аналізу функціональних механізмів. У застосуванні до аналізу активності будь-якої зі структур мозку, ієрархія перехідних моделей, з одного боку, робить спрощені моделі більш обґрунтованими і надає їм трактування в термінах внутрішньоклітинних характеристик, а, з іншого боку, дає можливість використовувати результати аналізу простих моделей для вивчення складних. Мета статті: здійснити аналіз актуальних питань пов'язаних зі спробами моделювання роботи мозку людини шляхом застосування нейронних мереж.

**Ключові слова:** штучний інтелект, нейромережа, комп'ютер, технології машинного моделювання, алгоритм.

This article is a generalised analysis of the knowledge of modern neuropsychology and neurophysiology. The article considers the possibilities of studying the work of the human brain using neuro-modelling on modern computers. The ways of further development of artificial intelligence research are shown. The theoretical approaches to creating models of different levels of detail, including biophysical ones, of individual neurons based on Hodgkin-Huxley equations, as well as simplified large-scale models of neuronal populations and brain regions are considered. Models of the latter type are used to reproduce the complex systemic effects of the physiological activity of a neural network, and they have a limited number of parameters and thus allow for their qualitative mathematical analysis. The simplicity of such models is achieved to the detriment of the rigour of the conclusion; they are derived either phenomenologically or strictly from the equations of single neurons, but under excessive simplifying assumptions. These limitations lead to the impossibility of quantitative reconciliation of models with experiments. Therefore, it is important to develop a theory of transition from biophysically detailed models of single neurons to models of cortical neuronal populations. At the same time, such detailed models require a consistent reduction to simple models suitable for analysing functional mechanisms. When applied to the analysis of the activity of any of the brain structures, the hierarchy of transient models, on the one hand, makes simplified models more reasonable and provides them with an interpretation in terms of intracellular characteristics, and, on the other hand, makes it possible to use the results of the analysis of simple models to study complex ones. The purpose of the article is to analyse topical issues related to attempts to model the human brain using neural networks.

**Key words:** artificial intelligence, neural network, computer, machine modelling technologies, algorithm.

**Вступ.** Сучасні методи експериментального дослідження мозку дають змогу реєструвати біоелектричну активність окремих нейронів і нейронних популяцій. Для систематизації результатів таких спостережень будуються математичні моделі різного ступеня деталізації. Простота таких моделей досягається на шкоду строгості висновку, їх виводять або феноменологічно, або суворо з рівнянь одиничних нейронів, але в умовах надмірних спрощувальних припущень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нейронні мережі – це системи комп'ютерних алгоритмів, змодельовані за зразком структури біологічного мозку. Приймаючи математичні розрахунки та використовуючи їх для виявлення закономірностей та інтеграції сенсорної інформації, нейронні мережі дають змогу штучному інтелекту навчатися та розвиватися так само, як живий організм. Історія появи нейромереж, штучного інтелекту почалася задовго до появи комп'ютерів, технологій, що дають змогу будувати високоефективні алгоритми машинного навчання. Відкриття механізмів роботи мозку та нейронів було необхідною умовою для виникнення нейронних мереж.

У 1943 році Воррен Маккаллок і Волтер Пітс опублікували статтю «Логічне числення ідей, втілених у нервовій системі», у якій запропонували першу модель штучного нейрона [10]. Ця модель являла собою абстрактну математичну формулу, яка давала змогу описати роботу біологічного нейрона. Наступний важливий крок був зроблений Дональдом Хеббом у 1949 році, який запропонував правило, що описує, як нейрони змінюють свою силу з'єднання на основі досвіду. Це правило було названо правилом Хебба і стало базою для розвитку багатьох моделей нейронних мереж [1].

До 1980-х років розробка, застосування нейронних мереж була обмежена. Для її навчання бракувало обчислювальних потужностей, обсягів даних. У середині 1980-х розвиток нових обчислювальних технологій і математичних методів дав змогу розпочати активне застосування нейронних мереж у різних сферах.

Одним із перших застосувань нейронних мереж було розпізнавання рукописних букв і цифр. У 1989 році Ян Лекун з колегами розробили мережу, яка могла розпізнавати рукописні цифри з точністю понад 99%. Цей проєкт став відправною точкою для розвитку нейронних мереж у сфері розпізнавання образів [8].

У 2000–2020 роки були створені сучасні нейромережі, з'явилися потужні графічні процесори і стали доступні для аналізу великих обсягів даних. Це призвело до розробки нових алгоритмів для вивчення принципів обробки інформації мозком. Поряд із морфологічними, електрофізіологічними та поведінковими експериментами, що проводяться на тваринах, і психофізіологічними дослідженнями, що проводяться на людині, нині використовується математичне моделювання [3; 7].

Результати досліджень почали демонструвати високі показники в навчанні та складанні прогнозів

на основі великих обсягів даних. Інтерес до нейромереж почав бурхливо зростати. Усе це призвело до розроблення нових архітектур, алгоритмів та інструментів для побудови та навчання нейромереж і, як наслідок, до початку поширення практичного застосування в багатьох галузях.

Але моделі, які досягли на сьогодні успіху, мають свої недоліки. Наприклад, вони працюють тим краще, чим вони більші. В останні роки розмір моделей подвоюється кожні кілька місяців. Параметри в потужних моделях, таких як GPT-3, яка здатна писати невеликі тексти практично на людському рівні, обчислюються вже сотнями мільярдів. Крім цього, такі моделі потребують величезної кількості даних для навчання. GPT-3 навчали на базі текстів, зібраних з усього англomовного інтернету. На одній, навіть дуже потужній відеокарті навчання такої моделі зайняло б сотні років [5; 6; 9; 11].

**Мега статті** – здійснити аналіз актуальних питань пов'язаних зі спробами моделювання роботи мозку людини шляхом застосування нейронних мереж.

**Виклад основного матеріалу.** Нині є певні успіхи в моделюванні роботи мозку. Давно стало зрозуміло, що комп'ютерні системи недосконалі, щодо їх застосування для моделювання роботи мозку. Значення варіантів розв'язання проблеми таке мале, що доводиться нарощувати обсяг пам'яті та потужність. Ну а оскільки це було зрозуміло вже в 70-х роках, то до 80-х стали намагатися створити якісь мікропроцесори, що нагадують наші нейрони.

Тут прогрес на обличчя, спеціальні комп'ютери створюються на спеціальних процесорах. Комп'ютер нейромережі CSA, який зроблений у США, має 400 тис. ядер (процесорів). Однак, нейромережі, як ми розуміємо, немає. Найвідоміший багатопроцесорний комп'ютер (на базі intel) має можливість оперувати всього 560 нейронами. Не моделювати роботу нейронів, а саме керувати електричними імпульсами між окремими кібернетичними аналогами нейронів.

Справа навіть пішла далі, ви можете безкоштовно поставити собі програму, «віртуальний мозок» (AI – штучний інтелект), для того, щоб «заощадити» власний інтелектуальний ресурс.

Результат. Знаменитий Blue Brain, проєкт про мозок миші. Історія проєкту з комп'ютерного моделювання неокортекса людини (повна назва Blue Brain Project) бере свій початок у липні 2005 р. У реалізації цього проєкту брали участь компанія IBM і Швейцарський федеральний технічний інститут Лозанни. Першим досягненням у його роботі була одна колонка неокортекса мозку молодого шура. Для отримання цього результату команда Blue Brain Project використовувала один суперкомп'ютер, 8192 процесори якого моделювали 10000 нейронів. Щоб з'єднати штучні нейрони, Blue Gene створив близько 3 x 10<sup>7</sup> синапсів. Такі результати команда професора EPFL Генрі Маркрама (директор комп'ютерного інституту в Лазаньї) отримала в рамках першої фази проєкту за рік з його старту.

Спочатку було оголошено, що буде створено мозок людини. Вони провели дослідження

17% мозку миші (невеликої ділянки мозку щура (об'ємом всього 0,29 мм<sup>3</sup>). Було висловлено думку про те, що до 2016 року буде створено штучний інтелект, який зможе враховувати особистісні властивості людини. Цілісного інформаційного середовища не вийшло. Виявилось, що треба вивчати особливості роботи нейронів, кількість синапсів, їхні функції.

Сучасні комп'ютери приховують недоліки програм (алгоритмів), замінюючи їх перевагою у швидкодії (щодо людини). Англійські вчені Хакслі та Ходжкін у досліджах на кальмарах детально вивчили механізм роботи аксона, який бере участь у проведенні електричних імпульсів із тіла нейрона або до сусідніх нейронів, або до різних органів і тканин, наприклад, м'язів. Довжина аксонів може досягати десятків сантиметрів. У 1952 році Хакслі і Ходжкін створили математичну модель, що пов'язує потенціал дії з розміром аксона, а в 1963 отримали за дослідження Нобелівську премію. З'ясувалося, що там 200 параметрів і якщо хоча б 135 нейронів спробувати запрограмувати з огляду на кожен синапс, то жодних комп'ютерів не вистачить. Вони його спростили через 10 років, але знову не працює ідеологія середини 20-го століття на сучасній базі за рахунок швидкості [2].

Багато вчених усвідомлювали гіпотетичний характер моделі Ходжкіна-Хакслі, але вважали, що вона все ж таки може бути застосована до переважної більшості нейронів. Але виявилось, що життя нейронів влаштоване інакше. Пізнавальні здібності «вищих» тварин на кшталт кішки або людини порівняно з кальмаром або равликами пояснюються не тільки великою кількістю нейронів у їхньому мозку, а й способом обробки сигналів у нейронах. Мабуть, ці способи відрізняються на молекулярному рівні у «нижчих» і «вищих» з еволюційного погляду видів.

Швидкості обчислень бази даних створюють ілюзію штучного інтелекту. Усі сучасні обчислювальні системи створені за принципом класифікатора, який є давно відомий.

Типовий людський мозок, він не великий, там приблизно 150 мільярдів нейронів, із них у підкірковій частині розташовується близько 130 мільярдів, а кора, яка із зовні має вигляд борозен і звивин, містить від 9-ти до 19 мільярдів нейронів.

Мозок організований у вигляді упакованих у 6-ти шарову кору нейронів, яка в різних місцях унікальна і виконує чітко задані функції.

Наше мислення насправді, це результат вирішення здебільшого біологічних завдань. У нас не було кігтів, зубів, іклів і швидких ніг, щоб вирішувати свої проблеми, і ми еволюціонуємо за рахунок нашого головного мозку.

У кожного нейрона від 100 тис. до мільйона зв'язків із сусідніми клітинами і плюс зв'язки з далеко віддаленими відділами. Електрична активність мозку нерівномірна по поверхні (не еквіпотенційна).

Людський мозок, у перерахунку на електричні одиниці потужності, це

приблизно 10 ват. Значить хороший суперкомп'ютер – це десять тисяч осіб. Постає

питання – як це все влаштовано і як кодується (поширюється, іррадіює) сигнал?

В інженерів, на жаль, існує неправильне уявлення про те, що нейрони генерують найпростіші сигнали (електричні імпульси).

Річ у тім, що кожен синапс (їх від 100 тисяч до мільйона) передає інформацію. Сама передача імпульсу має електричну природу, але інформаційна його частина містить величезну кількість медіаторів у різних поєднаннях. 24 медіатори, у різних комбінаціях. Імовірність створення діючої моделі (нейромережі), здатної прийняти, передати, закодувати, декодувати таку кількість сигналів з урахуванням їхньої динаміки, – завдання, яке поки що не можна вирішити.

Мозок – це надщільна упакована система, в якій немає жодної щілини. Вона забезпечена величезною кількістю судин, які приносять енергію і кисень і забирають вуглець і продукти метаболізму.

Нейромережі, на жаль, являють собою далекі аналоги щодо роботи мозку людини. Кожен нейрон, це ніби не тільки «підсумовує і видає результат», він може і зупинити процес. Комп'ютери цього не вміють. Вони не можуть зупинити працюючу обчислювальну систему (за винятком випадків помилок коду програм). Нейрони можуть.

Наше мислення не зводиться до простої передачі сигналів. І це є частина проблеми для творців нейромереж. Річ у тім, що наше мислення і процеси пам'яті є морфогенетичним процесом. А саме, синапси під час усього життя мозку утворюються і зникають. Якщо ви хочете щось запам'ятати надовго, ваш мозок має утворити зв'язки між синапсами різних нейронів. А для цього потрібен час, щоб утворилися синапси. Кожен нейрон утворює 3–4 синапси. Приблизно стільки ж руйнує.

Комп'ютер не буде самостійно розв'язувати задачі, він працює виключно в рамках алгоритмів, кодів програм, закладених людиною. Для людського мозку процес мислення (розв'язання завдань) пов'язаний з утворенням нових зв'язків між нейронами за допомогою синапсів. Залишається лише дочекатися утворення нових синаптичних зв'язків і таким чином запустити механізм синтезу, після чого людина усвідомлює (побачить) нові закономірності там, де раніше не бачила. У комп'ютера таких морфогенетичних можливостей немає.

А якщо програміст почне туди прописувати алгоритми встановлення нових зв'язків, то в нього нічого не вийде, бо мозок це утворює незалежно від рівня напруги (активації розумової діяльності). Мозок може активно працювати навіть якщо людина перебуває у стані сну (веретена сну, підвищення частоти мозкових хвиль). А якщо ви працюватимете інтенсивно, над якимось завданням, то до мозку (окремим його ділянкам залежно від модальності подразника) приходиться більше крові, за рахунок зміни кровообігу. Збільшується енергообмін.

Таким чином, можна сказати, що є суттєві відмінності в механізмах роботи природної системи (мозку людини) від штучної системи (нейромережі).

У людини одним з-під процесів пам'яті є забування, а от комп'ютер «самостійно», «за бажанням» нічого не забуває.

Для нейромережі інтелект – це набір алгоритмів, іншими словами комп'ютер – псевдоінтелектуальна система. Нейромережа здатна лише імітувати наявність інтелекту, машина навіть самонавчальна не може вийти за рамки заданих алгоритмів. Нових рішень не буде доти, доки людина не запрограмує варіанти цих рішень.

У мозку є гліальні клітини. Це відповідь – чому ніколи не настане сингулярність (єдність сутності, події, явища) комп'ютерного і людського мозку. Унікальність людського мозку проявляється і в «абсурдній» поведінці щодо його імунної системи. Мозок розпізнається імунною системою як чужорідне тіло. Тому захисну функцію щодо мозку виконують гліальні клітини.

Курцвел Рей про точку сингулярності заявляв ще в 1945 році. На його думку точка сингулярності є можливість інтеграції комп'ютера та людського мозку. Насправді такий підхід неможливий через те, що комп'ютеру довелося би працювати зі швидкістю мозку, тобто дуже повільно. Мозок, перебуваючи в стані функціонального спокою, споживає приблизно 9%, а за максимального навантаження 24% від усього біологічного ресурсу людини. Це велике навантаження, а для сингулярності треба в тисячу разів більше, але це не можливо [4].

Ще одна суттєва відмінність роботи мозку і нейромережі. У нормі мозок постачають одна з п'яти відносно великих судин (серцево-судинної системи). Відповідно активність у кожній ділянці мозку мала. Крім цих п'яти судин, мозок забезпечується кров'ю ще безліччю інших, але їхній діаметр настільки невеликий, що через них плазма крові проходить, а еритроцити ні.

У результаті, коли ви напружено задумалися, в роботу додатково вступають 3-4 відносно великих судин, що залишилися. У підсумку ви починаєте мислити швидше, згадувати давно «забуту» інформацію. Таким чином мозок, розширюючи (збільшує просвіти) судин, регулює енергетичний обмін нейронів. Але при цьому основна маса нейронів не працює, мозок вельми економно витрачає свій енергетичний ресурс.

Висновок, люди, які рідко напружують свій мозок, мало замислюються, частіше перебувають у щасливому стані, ейфорії. Енергетичні витрати мозку знижуються, і клітини мозку довше живуть. Це еволюційний механізм. У результаті люди, які думають, швидше нещасні (горе від розуму) і як результат стають перфекціоністами, вони схильні до «емоційного вигоряння».

На відміну від людського інтелекту у комп'ютера немає такої системи регуляції (спеціалізації) під час вирішення завдань. Зараз сучасні процесори нейронного типу мають архітектуру, що складається з однакових осередків з однаковими функціями. Поверхня людського мозку структурована, розділена полями, що мають специфічну чутливість. А в комп'ютера подібної енергетичної та інформаційної регуляції немає.

Треба щоб процесор міг би обмінюватися сигналами мінімум з однією тисячею таких самих елементів мережі. Він має бути здатний утворювати нові і розривати вже наявні зв'язки. Реально існуючі процесори можуть забезпечити лише алгоритмізований процес зв'язку. Вони не здатні знижувати швидкість або повністю переривати сигнали всередині обчислювальних систем.

Однією з проблем штучного інтелекту є те, що в нього немає цілепокладання, пов'язаного з конкретним завданням. Тільки в разі, якщо людина ставить завдання, нейромережа здатна прорахувати варіанти його вирішення і навіть запропонувати людині оптимальне рішення (системи підтримки рішень, бази даних, бази знань). Але лише людина приймає рішення і бере на себе відповідальність за наслідки. Машина не може брати на себе відповідальність, не може понести покарання за помилкові рішення. Та й саме поняття «помилка» не має стосунку до комп'ютера. Помилитися може програміст, а машина лише знаряддя його праці.

Якщо коли-небудь вдасться створити машину, здатну самостійно ставити перед собою мету, то така система може обійтися і без людини. А якщо метою стане сама людина, що буде тоді? А якщо їй не сподобається те, що людині треба харчуватися, митися, пити, смітити? Машина може ухвалити рішення – позбутися такої «енергоємної», «енерго-витратної» істоти.

**Висновки.** Таким чином, можна сказати, що є суттєві відмінності в механізмах роботи природної системи (мозку людини) від штучної системи (нейромережі). Для нейромережі інтелект – це набір алгоритмів, іншими словами комп'ютер – псевдоінтелектуальна система. Нейромережа здатна лише імітувати наявність інтелекту, машина навіть самонавчальна, не може вийти за рамки заданих алгоритмів. Тільки в разі, якщо людина ставить завдання, нейромережа здатна прорахувати варіанти його вирішення. Але лише людина бере на себе відповідальність за наслідки. Машина не може брати на себе відповідальність, не може понести покарання за помилкові рішення. Наше мислення не зводиться до простої передачі сигналів. І це є частина проблеми для творців нейромереж. Річ у тім, що наше мислення і процеси пам'яті є морфогенетичним процесом. І саме синапси під час усього життя мозку утворюються і зникають, як живі істоти.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Hebb, D.O. The Organization of Behavior. New York: Wiley & Sons, 1949. 365 p.
2. Hodgkin, A.L., Huxley, A.F. A quantitative description of membrane current and its application to conduction and excitation in nerve. The Journal Of Physiology. 1952. Vol. 117, № 4. P. 500–544. doi:10.1113/jphysiol.1952.sp004764
3. Ito, T., Yang, G.R., Laurent, P., Schultz, D.H., Cole, M.W. Constructing neural network models from brain data reveals representational transformations linked to adaptive behavior. Nature communications. 2022. Vol. 13, № 1. P. 1–16.
4. Kurzweil, R. The Singularity is Near. New York: Viking Books, 2005. 434 p.

5. Lu, H. Brain intelligence: Go beyond artificial intelligence. *Mobile Networks and Applications*. 2018. Vol. 23, № 2. P. 368–375.
6. Poola, I. How artificial intelligence in impacting real life every day. *International Journal of Advance Research and Development*. 2017. Vol. 2, № 10, P. 96–100.
7. Roy, K., Jaiswal, A. & Panda P. Towards spike-based machine intelligence with neuromorphic computing. *Nature* 575. 2019. P. 607–617. <https://doi.org/10.1038/S41586-019-1677-2>.
8. Taylor, G.W., Fergus, R., LeCun, Y., Bregler, C. Convolutional learning of spatio-temporal features. In *ECCV*, Springer, 2010. P. 140–153.
9. Verhulst, S.G. Where and when AI and CI meet exploring the intersection of artificial and collective intelligence towards the goal of innovating how we govern. *AI & Society*. 2018. Vol. 33, № 2. P. 293–297.
10. Warren McCulloch and Walter Pitts. A Logical Calculus of Ideas Immanent in Nervous Activity. *Bulletin of Mathematical Biophysics*. 1943, P. 115–133.
11. Zheng, N. The new era of artificial intelligence. *Chinese Journal of Intelligent Science and Technology*. 2019. Vol. 1, № 1. P. 1–3.



## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.8>

**Перепелиця А. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології і педагогіки*

*Національного університету фізичного виховання і спорту України*

**Опанасюк О. Ю.**

*магістр-психолог*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ СФЕР ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВИМУШЕНОГО ПРИСТОСУВАННЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF VIOLATION OF PERSONALITY SPHERES AS A RESULT OF FORCED ADAPTATION OF MIGRANTS TO NEW LIVING CONDITIONS

У статті проаналізовано особливості життєдіяльності внутрішньо переміщеної особи, яка пов'язана із специфічними аспектами, які охоплюють особистісний досвід переселення, труднощі в адаптації, травматизацію психіки, наявність кризової ситуації, відчуття соціального безправ'я, відчуття самотності, порушення у емоційній, когнітивній, поведінковій, мотиваційній та комунікативній сферах особистості.

Проведено аналіз психологічних особливостей соціальної ситуації внутрішньо переміщених осіб, що визначає рівень переживань психологічної травми та труднощів у соціально-психологічній адаптації. Психологічна травма розглядається, як деструктивний емоційний стан, який переживає особистість в результаті прориву її захисного психофізіологічного бар'єру. Загалом травма негативно впливає на особистість, порушує її стосунки із оточуючими, призводить до труднощів у особистому житті, асоціальної та девіантної поведінки. Неадекватне переживання травми призводить до глибоких порушень у особистісній сфері людини: деструктуалізує ставлення особистості до світу, відносини із оточуючими, призводить до втрати довіри до інших та власного життя; призводить до когнітивних, емоційних, поведінкових та особистісних розладів; сприяє психосоматичним захворюванням. Що зумовило актуальність дослідження.

Обґрунтовано припущення про те, щоб краще зрозуміти специфіку організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, необхідно проаналізувати їх психологічні особливості та з'ясувати ступінь задоволеності першочергових потреб.

Наведено результати емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації методом оцінки показників вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та рівнів впливу тяжкості травматичної події за різними сферами задоволення.

**Ключові слова:** життєстійкість, внутрішньо переміщена особа, нестабільність, психологічна травма, кризова ситуація, адаптація.

The article analyzes the peculiarities of the life of an internally displaced person, which is related to specific aspects that include the personal experience of resettlement, difficulties in adaptation, mental trauma, the presence of a crisis situation, a sense of social injustice, a sense of loneliness, disorders in emotional, cognitive, behavioral, motivational and communicative spheres of personality.

An analysis was carried out of the psychological features of the social situation of internally displaced persons, which determines the level of experiences of psychological trauma and difficulties in social and psychological adaptation. Psychological trauma is considered as a destructive emotional state experienced by a person as a result of a breach of his protective psychophysiological barrier. In general, trauma has a negative effect on a person, disrupts his relationships with others, leads to difficulties in his personal life, antisocial and deviant behavior. Inadequate experience of trauma leads to deep violations in the personal sphere of a person: it destructurizes the individual's attitude to the world, relations with others, leads to a loss of trust in others and in one's own life; leads to cognitive, emotional, behavioral and personality disorders; contributes to psychosomatic diseases, which determined the relevance of the study.

The assumption is substantiated that in order to better understand the specifics of organizing psychological support for internally displaced persons, it is necessary to analyze their psychological characteristics and find out the degree of satisfaction of primary needs.

The results of an empirical study of socio-psychological adaptation by the method of assessing indicators of intrusion, avoidance, physiological excitability and levels of influence of the severity of a traumatic event in various spheres of satisfaction are presented.

**Key words:** resilience, internally displaced person, instability, psychological trauma, crisis situation, adaptation.

**Вступ.** Починаючи з 2014 року Україна протистоїть збройній агресії російської федерації. Частина території нашої держави анексована, частина – тимчасово окупована, тривають бойові дії. Початок повномасштабного вторгнення й активних бойових дій після 24 лютого 2022 року, запровадження воєнного стану в Україні спричинили масове переміщення – громадяни лишають свої домівки в пошуках безпеки та захисту.

Внутрішньо переміщена особа – це особа, яка була змушена покинути попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, ситуації загального насильства, порушення прав, стихійних лих, техногенних катастроф та які не перетнули міжнародний державний кордон. Для внутрішньо переміщених осіб притаманними різні аспекти, головними з яких є:

- специфічний досвід, пов'язаний із внутрішнім конфліктом між відсутністю позитивної мотивації до переселення та фізичною нездатністю перебування на постійному місці життя;
- труднощі адаптації до нового місця життя, діяльності, соціальних та культурних норм;
- наявність кризової ситуації, яка пов'язана із тим, що руйнуються сформовані життєві структури та відсутні чіткі орієнтири, які визначають подальше життя особистості;
- травматизація психіки, яка зумовлена історією переселення, травматизацією залишення домівки та пристосування до нових умов життя;
- відчуття соціального безправ'я та ін. [2].

Тобто, можна визначити, що найбільш травмуючими виступають психотравми та соціально-психологічна дезадаптація.

О. Галус вказує на те, що процес адаптації відбувається на двох рівнях. Перший (нижчий), реалізується у сфері відносин організму людини і природного середовища та визначається біологічними аспектами, однак, відбуваються під впливом соціальних чинників, які не визначають зв'язки між організмом та середовищем, але трансформують особливості даної взаємодії. Другий (вищий), реалізується у сфері відносин особистості і соціального середовища та визначається відносинами людини та соціуму, однак, відрізняється від біологічної адаптації [1].

**Матеріали та методи.** З метою дослідження проявів психотравми та порушення адаптації у внутрішньо переміщених осіб, було використано комплекс наукових теоретичних та емпіричних методів. До емпіричних методів увійшли опитувальник дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда та методика «Книга життя», Н. Чепелевої, М. Смульсона.

У дослідженні прийняли участь 50 людей зі статусом внутрішньо переміщеної особи. За віком досліджувані розділилися: 16% до 30 років, 32% віком від 30 до 40 років, 32% віком від 40 до 50 років та 20% – більше 50 років. Серед досліджуваних було 36 осіб жіночої статі (72%) та 14 осіб (28%) чоловічої статі з різним віковим цензом.

**Результати дослідження.** Першою методикою був використаний «Опитувальник дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда», який ставить завдання оцінити за шкалою від 0 до 6 101 твердження, та дозволяє визначити рівень соціально-психологічної адаптації особистості. Обробка результатів відбувалася у відповідності із ключем і дозволила вивчити такі шкали: адаптивність, дезадаптивність, прийняття себе, неприйняття себе, прийняття інших, неприйняття інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній та зовнішній контроль, домінування, конформність, ескапізм. Аналіз результатів дозволив зробити наступні висновки.

За критерієм адаптивності, який визначається рівнем пристосування особистості до життя та діяльності у соціумі, опираючись на вимоги і норми суспільства та власні інтереси, мотиви, потреби, цінності, цілі та результати, яких досягаються у процесі життєдіяльності особистості, 0% опитуваних мають низький рівень, 8% – середній рівень, 92% – високий рівень.

За критерієм дезадаптивності, що характеризується незрілістю особистості, невротичними відхиленнями, дисгармонією у сфері прийняття рішень, що зумовлено постійними невдалими спробами досягти своєї мети або наявністю двох та більше рівнозначних цілей, 34% опитуваних мають низький рівень, 58% – середній рівень, 8% – високий рівень.

За критерієм прийняття себе, що визначається оптимальною самооцінкою та задоволеністю особистістю своїми власними особливостями, 0% опитуваних мають низький рівень, 8% – середній рівень, 92% – високий рівень.

За критерієм неприйняття себе, що свідчить про незадоволеність особистості своїми власними характеристиками та результатами, 34% опитуваних мають низький рівень, 58% – середній рівень, 8% – високий рівень.

За критерієм прийняття інших, який характеризується потребою особистості у спілкуванні, взаємодії та спільній діяльності із оточуючими, 0% опитуваних мають низький рівень, 12% – середній рівень, 88% – високий рівень.

За критерієм неприйняття інших, що визначається відсутністю потреби у взаємодії, спілкуванні та контактах із оточуючими людьми, 16% опитуваних мають низький рівень, 72% – середній рівень, 12% – високий рівень.

За критерієм емоційного комфорту, що свідчить про визначеність свого емоційного ставлення до подій, ситуацій та явищ, які відбуваються у навколишній дійсності, 0% опитуваних мають низький рівень, 36% – середній рівень, 64% – високий рівень.

За критерієм емоційного дискомфорту, який характеризується невизначеністю у емоційному ставленні до навколишньої соціальної дійсності та супроводжується невпевненістю, в'ялістю, пригніченістю, 34% опитуваних мають низький рівень, 52% – середній рівень, 14% – високий рівень.

За критерієм внутрішнього контролю, який визначається тим, що особистість відповідальність

за події, які відбуваються в її житті, приймається, у більшості випадків, на себе, а результати діяльності пояснюються власними здібностями, характером або поведінкою, 0% опитуваних мають низький рівень, 12% – середній рівень, 88% – високий рівень.

За критерієм зовнішнього контролю, який свідчить про схильність особистості приписувати причини того, що відбувається у неї у житті зовнішнім чинникам: випадку, навколишній дійсності, долі тощо, 48% опитуваних мають низький рівень, 46% – середній рівень, 8% – високий рівень.

За критерієм домінування, який характеризується намаганням особистості бути лідером, керувати вирішенням завдань, часто вирішувати значущі завдання за рахунок оточуючих, 4% опитуваних мають низький рівень, 36% – середній рівень, 60% – високий рівень.

За критерієм конформності, що визначається намаганням особистості підкорятися та виконувати завдання, які ставлять інші, 22% опитуваних мають низький рівень, 54% – середній рівень, 24% – високий рівень.

За критерієм ескапізму, що свідчить про уникнення проблемних ситуацій, 16% мають низький рівень, 68% – середній рівень, 16% – високий рівень.

Отже, аналізуючи особливості соціально-психологічної адаптації опитуваних, ми з'ясували, що у них переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування.

З метою визначення усереднених тенденцій за опитувальником дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда були отримали наступні дані. Середній показник за критерієм адаптивності становить 172,06, за критерієм дезадаптивності – 90,88, прийняття себе – 58,06, неприйняття себе – 16,74, прийняття інших – 29,30, неприйняття інших – 19,66, емоційного комфорту – 30,30, емоційного дискомфорту – 19,24, внутрішнього контролю – 70,56, зовнішнього контролю – 20,66, домінування – 13,04, конформному – 19,24, ескапізму – 15,12.

Описуючи особливості соціально-психологічної адаптації опитуваних за середніми показниками, було з'ясовано, переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування, що відповідає результатам частотного аналізу.

Результати свідчать про те, що опитувані не схильні приписувати причини того, що відбувається у них у житті зовнішнім чинникам: випадку, навколишній дійсності, долі тощо, а відповідальність за події, які відбуваються у них житті, приймається,

у більшості випадків, на себе, а результати діяльності пояснюються власними здібностями, характером або поведінкою. Такі опитувані пристосовуються до життя та діяльності у соціумі, опираючись на вимоги і норми суспільства та власні інтереси, мотиви, потреби, цінності, цілі та результати, які досягаються у процесі життєдіяльності особистості. Мають оптимальну самооцінку та задоволені своїми власними особливостями та потребують спілкування, взаємодії та спільної діяльності із оточуючими. Характеризуються визначеністю свого емоційного ставлення до подій, ситуацій та явищ, які відбуваються у навколишній дійсності та намаганням бути лідером, керувати вирішенням завдань, часто вирішувати значущі завдання за рахунок оточуючих.

Описуючи відмінності за показниками соціально-психологічної адаптації серед жінок та чоловіків, було з'ясовано, що чоловіки мають вищі показники за такими характеристиками як адаптивність, прийняття себе, неприйняття інших, в той час як жінки мають вищі показники за такими параметрами як дезадаптивність, неприйняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, конформність та ескапізм. Однак, статистично значущі результати вказують лише на достовірність відмінностей між показниками неприйняття себе та конформністю.

Отже, результати вказують на те, що жінки, у порівнянні із чоловіками, мають вищу здатність не приймати себе та бути більш конформними у порівнянні із чоловіками. Тобто, жінки, у порівнянні із чоловіками, більш незадоволені своїми власними характеристиками та результатами, а також намагаються підкорятися та виконувати завдання, які ставлять інші люди.

Другою методикою була використана «Книга життя», Н. Чепелевої, М. Смульсона, яка призначена для створення простору з метою розвитку альтернативних історій, які надають можливість особистості відчувати здатною вплинути на протікання власного життя та стати його автором. Аналіз методики дозволяє визначити три погляди на життя: ретроспективний, презентивний, філософський.

Описуючи результати частотного аналізу за методикою, були отримані дані, які надали можливість зробити наступні висновки.

Аналізуючи особливості погляду опитуваних на власне життя було виявлено, що 50% опитуваних мають ретроспективний погляд на життя, вони сфокусовані на події минулого життя, вважають їх більш значущими та такими, що визначають подальшу життєдіяльність, не хочуть сфокусуватися на теперішньому часі та прогнозувати майбутнє життя.

У 38% опитуваних спостерігається презентивний погляд на життя, який визначається фокусом уваги на теперішнє, не заперечуючи важливості минулих подій та прогнозованості майбутньої життєдіяльності. Для 12% опитуваних характерний філософський погляд на життя, який характеризу-

ється певною відірваністю від минулого та теперішнього та зосередженістю на майбутньому. Отже, у опитуваних переважає ретроспективний погляд на життя, який визначається фокусом уваги особистості на минуле життя.

В ході дослідження було цікаво визначити наявність відмінностей серед жінок та чоловіків, тому, в результаті t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, за методикою «Книга життя» були отримані наступні дані.

Описуючи відмінності між чоловіками та жінками щодо поглядів на власне життя, було з'ясувано, що чоловіки є більш націленими на минуле, у порівнянні із жінками. Однак, отримані відмінності не є статистично значущими, що свідчить про їх недовірність.

В ході кореляційного аналізу, були отримані наступні статистично значущі взаємозв'язки:

- між віковими особливостями опитуваних та: незадоволеністю собою ( $r = 0,393$ , при  $p \leq 0,01$ ), незадоволеністю власною життєдіяльністю ( $r = 0,299$ , при  $p \leq 0,05$ ), неприйняттям себе ( $r = 0,296$ , при  $p \leq 0,05$ ), емоційним дискомфортом ( $r = 0,281$ , при  $p \leq 0,05$ ), зовнішнім контролем ( $r = 0,410$ , при  $p \leq 0,01$ ) та домінуванням ( $r = -0,380$ , при  $p \leq 0,01$ ). Дані вказують на те, що чим старші опитувані, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. З віком у особистості звужується сфера можливостей, особливо, якщо у попередньому досвіді були травматичні події, які змусили людину різко змінити умови життя. Саме це і вплинуло на сприйняття того, що у житті від людини мало що залежить, а більш значущими є зовнішні фактори та умови;

- між впливом тяжкості події та поглядом на життя ( $r = -0,791$ , при  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Адже, особистість фокусується та зосереджується навколо травми і не має бажання або ресурсів жити новим життям та будувати плани на майбутнє, які у будь-яку мить можуть різко змінитися;

- між дезадаптивністю та: незадоволеністю собою та власним психологічним станом ( $r = 0,824$ , при  $p \leq 0,01$ ), незадоволеністю ситуацією та її динамікою ( $r = 0,568$ , при  $p \leq 0,01$ ), незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків ( $r = 0,743$ , при  $p \leq 0,01$ ), незадоволеністю власним функціональним станом ( $r = 0,650$ , при  $p \leq 0,01$ ), незадоволеністю своєю життєдіяльністю ( $r = 0,525$ , при  $p \leq 0,01$ ). Результати показують, що чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеністю собою та власним психологічним станом, незадоволеністю ситуацією та її динамікою, незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків, незадоволеністю власним функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. Що логічно, адже неможливість досягти бажаного результату або бажаної мети призводить до невдоволення у всіх сферах життєдіяльності;

- між поглядом на життя та: вторгненням ( $r = -0,696$ , при  $p \leq 0,01$ ), уникненням ( $r = -0,697$ , при

$p \leq 0,01$ ), фізіологічною збудливістю ( $r = -0,845$ , при  $p \leq 0,01$ ), незадоволеністю собою та власним психологічним станом ( $r = -0,315$ , при  $p \leq 0,05$ ), незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків ( $r = -0,308$ , при  $p \leq 0,05$ ), емоційним дискомфортом ( $r = -0,300$ , при  $p \leq 0,05$ ). Дані показують, що чим сприятливішим буде погляд на життя, тим нижчими будуть показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту. Адже, свідоме та конструктивне ставлення до власного життя нівелює прояв негативних емоцій, думок, поглядів, незадоволеності у відповідних сферах життя та діяльності.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що чим старші опитувані, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. Чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеністю собою та власним психологічним станом, незадоволеністю ситуацією та її динамікою, незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків, незадоволеністю власним функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. Чим сприятливішим є погляд на життя, тим нижчими є показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту.

В результаті факторного аналізу було виділено чотири фактори, які пояснюють 79,63% загальної дисперсії та описують психологічні конструкції опитуваних:

- до першого фактору, який пояснює 33,42% дисперсії увійшли наступні дескриптори: дезадаптивність (факторне навантаження 0,974), зовнішній контроль (0,917), емоційний дискомфорт (0,910), неприйняття себе (0,893), конформність (0,863), неприйняття інших (0,836), незадоволеність собою та своїм психологічним станом (0,811), ескапізм (0,754), незадоволеність сферою міжособистісних стосунків (0,691), незадоволеність своєю життєдіяльністю (0,620). Даний фактор можна визначити як «дезадаптованість». Він визначається нездатністю пристосуватися до нових умов життя, відсутністю контролю над власним життям, емоційним дискомфортом, неприйняттям та незадоволеністю власною особистістю, уникненням проблем та небажанням їх вирішувати, невдоволеністю власним життям та стосунками із оточуючими;

- до другого фактору, який пояснює 19,19% дисперсії увійшли наступні дескриптори: вплив тяжкості події (факторне навантаження 0,984), фізіологічна збудливість (0,946), вторгнення (0,917), уникнення (0,906), погляд на життя (-0,853). Даний фактор можна визначити як «травматичність», він характеризується наявністю травматичних пережи-

вань, фізіологічною збудливістю, вторгненням та уникненням у сфері травматичних відчуттів та емоцій та ретроспективним поглядом на своє життя;

– до третього фактору, який пояснює 17,75% дисперсії увійшли наступні дескриптори: адаптивність (факторне навантаження 0,894), домінування (0,891), прийняття себе (0,863), внутрішній контроль (0,823), емоційний комфорт (0,821). Даний фактор можна визначити як «адаптивність», він визначається здатністю особистості пристосовуватися до нових умов життя та діяльності, прийняттям себе, здатністю контролювати власне життя та відчуттям емоційного комфорту;

– до четвертого фактору, який пояснює 9,27% дисперсії увійшли наступні дескриптори: прийняття інших (факторне навантаження -0,778), незадоволеність власним функціональним станом (0,634), незадоволеність ситуацією та її динамікою (0,597). Даний фактор можна визначити як «неприйняття», він характеризується неприйняттям особливостей оточуючих, невдоволеністю власним функціональним станом та невдоволеністю ситуацією, що склалася та її протіканням.

Отже, результати факторного аналізу надали змогу виділити чотири основні фактори, які описують особистісну сферу опитуваних: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

**Висновки.** Досліджуючи особливості соціально-психологічної адаптації опитуваних, ми з'ясували, що у них переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму

та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Також було визначено, що жінки, у порівнянні із чоловіками, мають вищу здатність не приймати себе та бути більш конформними у порівнянні із чоловіками.

Аналізуючи особливості погляду опитуваних на власне життя ми виявили, що у них переважає ретроспективний погляд на життя, вони сфокусовані на події минулого життя, вважають їх більш значущими та такими, що визначають подальшу життєдіяльність, не хочуть сфокусуватися на теперішньому часі та прогнозувати майбутнє життя.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що чим старші опитувані, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. Чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеністю собою та власним психологічним станом, незадоволеністю ситуацією та її динамікою, незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків, незадоволеністю власним функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. Чим сприятливішим є погляд на життя, тим нижчими є показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту.

Дані факторного аналізу надали нам змогу виділити чотири основні фактори, які описують особистісну сферу опитуваних: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галус О.М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06 / О.М. Галус. 2009. 125 с.
2. Гуляева А.С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2017. Випуск 37. С. 66–75.

**Розов В. І.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
професор кафедри професійної психології  
Національної академії Служби безпеки України*

## МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

### METHODS AND TECHNIQUES OF PSYCHOLOGICAL WORK ON THE PROCESSING OF TRAUMATIC EXPERIENCE

В наш час суттєво збільшилась кількість ситуацій та подій, які без перебільшення можна назвати екстремальними, травматичними. Актуальність теми статті обумовлена повномасштабною збройною агресією проти України, яка створила безліч надзвичайних, травматичних подій, що вплинули на рівень стресу та викликали потребу в отриманні якісної психологічної допомоги з опрацювання травматичного досвіду.

Психологічна допомога є обов'язковою та необхідною ланкою в системі загальнодержавних заходів при наданні допомоги постраждалим. Її завдання полягають у зменшенні гострих стресових реакцій в перші хвилини після травматичної події, та, надалі, у визначенні осіб з хронічним стресом та посттравматичними реакціями, що потребує використання технік та методів психологічної роботи з травматичним досвідом.

Аналіз причин та обставин розвитку посттравматичних реакцій дозволяє стверджувати, що розвиток психічних розладів, які обумовлені тяжким стресом, значною мірою пов'язане з недоліками в організації психологічної допомоги та використанням методів, доказовість та ефективність яких не встановлена.

В статті міститься оглядовий опис ефективних та доказових методів та технік психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. Розглядаються наступні техніки та методи: психоедукація; техніка «безпечне місце»; техніка «заземлення»; десенсибілізація та переопрацювання травми рухами очей (EMDR); травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (TF-CBT); брейнспотінг (BS); реконсолідація травматичної пам'яті (RTM).

Опис кожної техніки чи методу включає коротку історію створення методу, теоретичне обґрунтування, мету та переваги використання в опрацюванні травматичного досвіду, короткий алгоритм та зміст тощо. Акцентовано, що окремі елементи, прийоми та техніки можуть використовуватися на різних етапах роботи з травмою.

В статті зазначено, що ефективна психологічна робота з травматичним досвідом передбачає систему, комплекс заходів, метою яких є попередження та психопрофілактика ПТСР та підвищення, стимулювання, активізація та розвиток адаптивності, резильєнтності та стійкості.

**Ключові слова:** психоедукація, десенсибілізація, травмафокус, брейнспотінг, реконсолідація.

Today, the number of situations and events that can be described without exaggeration as extreme and traumatic has increased significantly. The relevance of the topic of the article is due to the full-scale armed aggression against Ukraine, which has caused many extraordinary, traumatic events that have affected the level of stress and created the need for quality psychological assistance in processing traumatic experiences.

Psychological assistance is an obligatory and necessary link in the system of nationwide measures to support victims. Its task is to reduce acute stress reactions in the first minutes after a traumatic event and subsequently to identify people with chronic stress and post-traumatic reactions, which requires the use of techniques and methods of psychological work with traumatic experiences.

The analysis of the causes and conditions of the development of post-traumatic reactions suggests that the development of mental disorders caused by severe stress is largely due to shortcomings in the organisation of psychological care and the use of methods for which the evidence and effectiveness have not yet been established.

The article provides an overview of effective and evidence-based methods and techniques for psychological work on processing traumatic experience. The following techniques and methods are considered: psychoeducation; safe place technique; grounding technique; Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR); Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT); Brainspotting (BS); Reconsolidation of Traumatic Memories (RTM).

The description of each technique or method includes a brief history of the development of the method, theoretical justification, purpose and benefits of using it in processing traumatic experiences, a brief algorithm and content, etc. It is emphasized that certain elements, methods and techniques can be used at different stages of working with trauma.

The article states that effective psychological work with traumatic experiences includes a system and a set of measures aimed at prevention and psychoprophylaxis for PTSD and at increasing, stimulating, activating and developing adaptability, resilience and resistance.

**Key words:** psychoeducation, desensitization, trauma focus, brainspotting, reconsolidation.

**Вступ.** Війна росії проти України створила безліч гострих та пролонгованих стресових ситуацій, які пов'язані з загрозою для життя та здоров'я громадян України. Це спричинило суттєве підвищення кількості осіб, які перебувають під травматичним впливом. В лікарнях, медичних та психологічних центрах

значно збільшилась кількість осіб, які мають потребу отримати психологічну допомогу та консультацію з приводу підвищення власної пружності, стійкості, резильєнтності з метою знизити чи послабити дію стрес-чинників воєнного часу. Багато клієнтів мають запити з психологічної допомоги у зв'язку з трав-

мівними переживаннями, посттравматичними симптомами. Це, своєю чергою, актуалізує необхідність науково-практичного аналізу та опис змісту ефективних та доказових психологічних технік роботи з такими переживаннями й симптомами, з травматичним досвідом в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наразі є значна кількість публікацій з проблеми психологічної допомоги людям після отримання різноманітних психічних та емоціональних травм [3; 4; 5; 7; 8; 11], але більшість з них присвячена аналізу та опису однієї або декількох технік роботи з травмою в рамках певної школи чи напряму (арттерапевтичні техніки; техніки позитивної психотерапії; логотерапія; НЛП; КПТ; психосоматична терапія; нарративні техніки тощо) [1; 2; 6; 7; 10; 14; 15; 16; 17; 18; 21]. У зв'язку з чим, з урахуванням обсягу публікацій, ми поставили перед собою мету – зробити короткий огляд доказових технік роботи з травмивними переживаннями та спогадами.

**Мета статті.** Здійснити оглядовий опис ефективних, доказових технік роботи з травматичним досвідом.

**Виклад основного матеріалу.** Серед ефективних технік психологічної роботи з травматичним досвідом виокремлюють наступні: психоедукація; техніка «безпечне місце»; техніка «заземлення»; десенсибілізація та переопрацювання травми рухами очей (EMDR); травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (TF-CBT); брейнспотінг (BS); реконсолідація травматичної пам'яті (RTM).

**Психоедукація.** Психоедукація використовується під час використання будь-якої психотерапевтичної техніки, тому почнемо саме з неї. Психоедукація (від англ. *psycho-education*) – це різновид психологічного навчання, який допомагає людині краще зрозуміти й усвідомити власну поведінку та впоратися з різноманітними проблемними, дезадаптивними станами. Слово «education», в цьому контексті, може мати значення «навчання» й «виховання». Відповідно, під час психоедукації ми можемо надавати знання, вчити й виховувати.

З середини 1980-х років психоедукація перетворилася на самостійну психотерапевтичну програму з фокусом на дидактично ефективній передачі ключової інформації в рамках когнітивно-поведінкового підходу. Відповідно до рекомендацій Американської психіатричної асоціації (APA) та Німецького товариства психіатрії, психотерапії та неврології (DGPPN), психоедукаційні втручання належать до стандартної терапевтичної програми в гострій та після гострій фазах пацієнтів.

Існують три поширені ефективні чинники, які виявляються невіднятними елементами успішної психотерапії, незалежно від психотерапевтичних шкіл:

- під час фази роз'яснення має бути успішно передана фундаментальна довідкова інформація про розлад, стан та шляхи впливу на поведінку пацієнта;
- підвищення компетенцій подолання дезадаптивних станів, отримання знань про лікування та практичних знань про те, як впоратися самому;

- успішний «процес взаємодії» між терапевтом і пацієнтом (клієнтом) або взаємодії в групі також є складовою цього процесу [5; 16; 20].

Психоедукація в цьому має першорядне значення. Ці три фундаментальні виміри психотерапевтичної роботи є основою психоедукації.

Психоедукацію можна використовувати і як засіб розвитку адаптивних ресурсів для опрацювання травматичного досвіду. Вона містить інформацію про структуру дезадаптивних станів, їх причини й наслідки, про те, як з ними впоратися й де знайти соціальну, інструментальну та емоційну підтримку.

Психоедукація може проводитись у групових або індивідуальних форматах. Вона може бути спрямована на опанування навичок розв'язання проблем та спілкування, на підвищення адаптивних ресурсів з опрацювання травмивного досвіду. Звідси, вважаємо закономірним розглядати психоедукацію як важливу й ефективну техніку психологічної роботи травматичними спогадами й переживаннями.

На сьогодні психоедукація є одним з основних компонентів більшості напрямів психотерапії та інших видів психологічних інтервенцій. Ці втручання є суттєвою складовою отримання поінформованої згоди на психотерапію.

**Техніка «Безпечне місце».** Техніка «безпечне місце» – це також одна з базових технік роботи з травматичним досвідом [1; 2; 13]. Заспокійливі зображення безпечного місця можуть бути потужним інструментом, який допомагає людині керувати власним станом.

Робота з технікою «безпечне місце» може включати різноманітні прийоми візуалізації, коли психотерапевт спрямовує людину створити уявне місце, де вона відчуває себе в безпеці та захищеності, а потім допомагає їй створити уявлення про це місце, до якого вона може отримати доступ, коли захоче. Це може бути дуже корисним інструментом, який допоможе людям подолати тривогу та стрес під час сеансів психотерапії.

Наш розум і тіло реагують на уявний образ, так само як і на реальні події. Образна інформація має набагато більшу силу, ніж думки, тому для роботи зі стресовими станами доцільно використовувати цю здатність собі на користь. Ми можемо створювати катастрофічні образи, які відповідають нашим хвилюванням, але ми також можемо створювати образні притулки, які заспокоюють нашу психіку та змушують почуватися в безпеці, покращують наш фізичний й психологічний стан.

Під час роботи з травматичним досвідом важливо почуватися в безпеці. Заспокійливі зображення безпечного місця – це створення безпечного місця в уяві. Звичайними уявними безпечними місцями є пляжі, тропічні водоспади, ліси, хмари, біля відкритого вогню, в затишному котеджі або на краю тихого озера. Перед початком використання технік опрацювання травматичного досвіду рекомендується створити таке безпечне місце, яке міцно закріпиться в пам'яті [5].

Не існує єдиного способу створити безпечне місце. У кожного буде свій особистий безпечний простір.

*Техніка «Заземлення».* Інша група технік називається «заземленням», коли терапевт та клієнт зосереджуються на теперішньому моменті та п'яти почуттях, що може допомогти заспокоїтися та повернутися в реальність.

Техніки заземлення – це набір корисних інструментів, які можна використовувати, коли людина перебуває в стані сильного емоційного потрясіння або дистресу. Заземлення допомагає переорієнтувати своє тіло і розум, повернутися в сьогодення, згадати, що в цей момент ви знаходитесь в безпеці, і впоратися з симптомами дистресу. Дистрес і тривога, з якими можна працювати за допомогою технік заземлення, можуть бути обумовлені сильними негативними емоціями та спогадами про травматичний досвід (в тому числі й вторинну травматизацію).

Заземлення – це короткострокова техніка, яка спрямована на подолання дискомфорту та повернення самоконтролю у момент гострого стресу. Техніки заземлення не замінюють повноцінну психотерапію, яка спрямована на розв'язання основних психологічних проблем, які лежать в основі сильної тривоги та дистресу. Мета заземлення полягає в тому, щоб заспокоїтися під час сильного стресу.

Техніки заземлення можна використовувати у будь-якій ситуації, яка викликає сильні негативні емоції. Крім того, ці інструменти можна використовувати й без особливого приводу, для того, щоб заспокоїтися загалом й перейти на стан «тут і зараз».

Існує безліч технік заземлення, проте є один загальний ключовий елемент: концентрація уваги на стопах й зосередженість на відчутті того, як ноги міцно стоять на землі (або на підлозі), а тіло торкається сидіння та спинки стільця. Цей прийом допомагає переорієнтувати своє тіло і розум, повернутися в реальність, усвідомити, що цієї миті ви знаходитесь в безпеці, і впоратися з симптомами дистресу. Найбільш ефективними техніками заземлення є техніки «П'ять органів чуття», яка побудована на активному використанні п'яти органів чуття, та техніка «Повернення у своє тіло», яка побудована на тому, щоб «повернутися» у своє тіло, відновити зв'язок між тілом та розумом за допомогою дихання.

*Десенсибілізація та переопрацювання травми рухами очей (EMDR).* Метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) був розроблений Ф. Шапіро (США) у 1987 році. Метод ґрунтується на уявленнях про існування особливого психофізіологічного механізму – адаптивної інформаційно-переробної системи [15]. При її активізації відбувається спонтанне переопрацювання та нейтралізація будь-якої інформації, яка травмувала. Це супроводжує позитивні зміни в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

Травматичні стани блокують діяльність інформаційно-переробної системи, травматичний досвід, при цьому, не отримує адаптивного розв'язання та продовжує тривалий час зберігатися в пам'яті. Внаслідок цього, травматичні образи минулого викликають інтенсивний стрес, психічний та фізичний дискомфорт.

Механізм дії руху очей, що використовуються під час EMDR полягає в тому, що вони стимулюють запуск процесів, які активізують прискорене перепрацювання травматичного досвіду. Використання під час проведення процедури EMDR певних рухів очей, призводить до розблокування нейронної мережі мозку, в якій зберігається травматична пам'ять, що прискорює її когнітивне перепрацювання. Травматичні спогади, які негативно емоційно заряджені, трансформуються у менш емоційну форму, а відповідні до них переконання та уявлення людини набувають адаптивно-конструктивного змісту.

EMDR часто застосовується як самостійний метод терапевтичного та корекційного впливу при ПТСР, а також як один з етапів інтервенції, що викликає швидке зниження та усунення травматичних переживань та їх окремих симптомів. Відповідно до завдань та цілей психотерапії кількість сеансів EMDR може варіювати від одного-двох до шестнадцяти, а тривалість кожного з них може становити від однієї години до півтори. Частота сеансів може бути один-два рази на тиждень.

Існує вісім стадій стандартної процедури EMDR:

*Перша стадія* – історія травматичного досвіду людини та планування психокорекційного впливу. На цій стадії оцінюються фактори безпеки клієнта. Основним критерієм для визначення того, чи придатні клієнти для EMDR-корекції, є їхня здатність справлятися з високим рівнем тривоги-хвилювання, яка може виникнути під час переопрацювання травматичної інформації.

*Друга стадія* – підготовка. Вона включає встановлення оптимальних відносин з клієнтом, пояснення сутності процесу EMDR та його ефектів, визначення очікувань від цієї процедури, а також вихідну релаксацію. На цьому етапі необхідно опанувати техніку релаксації, для цього можна використовувати спеціальні аудіозаписи, які допомагають справлятися з напругою, що може виникнути в інтервалах між сеансами EMDR. Клієнт також навчається створювати візуальний образ безпечного місця, де він відчуває комфортний, безпечний стан.

*Третя стадія* – визначення предмета впливу. На цій стадії виявляються основні форми відреагування травматичного досвіду, ідентифікується негативне самоподання та створюється позитивне.

*Четверта стадія* – десенсибілізація. Психолог повторює серії рухів очей, вносить до них, за необхідності, зміни фокусування до того часу, поки рівень занепокоєння знизиться до 0 чи 1 за шкалою суб'єктивних одиниць занепокоєння. Між кожною серією рухів очей психолог дуже уважно слухає клієнта, щоб ідентифікувати наступний образ для переопрацювання.

*П'ята стадія* – інсталяційна. На цьому етапі увага фокусується на встановленні позитивного подання, визначеного в процесі корекції, й на його посилення з метою заміни негативного подання. Негативні думки, образи та емоції стають більш дифузними, розмитими, після серій рухів очей. Позитивні думки, образи та емоції стають чіткішими та яскравішими.



*Шоста стадія* – сканування тіла. Визначає області залишкової напруги, що виявляються у формі соматичних відчуттів. Такі відчуття обираються потім як мета для послідовних рухів очей. У цій стадії пропонується утримувати у свідомості травматичну подію та позитивне самоподання й при цьому сканувати зверху донизу все своє тіло.

*Сьома стадія* – завершальна. На цій стадії клієнт повертається у стан емоційного балансу та комфорту наприкінці кожного сеансу EMDR (зазвичай сеанс триває 60–90 хвилин, 1 раз на тиждень).

*Восьма стадія* – переоцінка. На цій стадії визначається якість досягнутих психокорекційних ефектів. Опрацьовуються всі цілі стандартного протоколу.

Кожен сеанс EMDR спрямований на конкретну мету. Таких цілей у стандартному протоколі декілька:

- зміст минулого досвіду, який спричинює дезадаптивні стани;
- обставини та чинники, які викликають занепокоєння «тут і зараз», в теперішньому часі;
- планування майбутньої активності та дій.

Перед завершенням сеансу EMDR-корекції матеріал, який розкритий під час аналізу історії травматичного досвіду клієнта та подальшого переопрацювання, повинен бути переоцінений. Всі необхідні спогади, нинішні подразники та передбачувані майбутні дії, мають бути обрані предметом впливу та переопрацювання, а клієнту повинні бути запропоновані позитивні приклади для майбутніх дій, що сприяють виникненню нових, більш адаптивних форм поведінки. Всі неадаптивні когнітивні спотворення повинні бути опрацьовані. Завершальна переоцінка проводиться для того, щоб визначити, чи можна закінчувати курс психокорекції.

*Травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (TF-CBT)*. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT) – це психотерапія або консультування, яке спрямоване на задоволення потреб дітей й дорослих з посттравматичною симптоматикою та іншими труднощами, які пов'язані з травматичними життєвими подіями. Цей метод було розроблено та запропоновано Ентоні Маннаріно (Anthony Mannarino), Джудіт Коен (Judith Cohen) та Естер Деблінгер (Esther Deblinger) у 2006 році. TF-CBT є одним з ефективних, доказових видів психотерапії ПТСР, який спричинений травмою [1; 2].

Мета TF-CBT полягає в тому, щоб забезпечити психоедукацію дитини та її близьких дорослих, а потім допомогти їм визначити, впоратися та заново відрегулювати дезадаптивні емоції, думки й поведінку. Дослідження показали ефективність TF-CBT у лікуванні посттравматичних стресових розладів у дітей, які пережили травматичні події або були свідками таких подій. Зовсім недавно TF-CBT було застосовано та визнано ефективним у лікуванні складного, комплексного посттравматичного стресового розладу в тому числі й у дорослих.

Люди часто намагаються справитися з травмою, вдаючи, що їй не сталося. Вони уникають будь-яких потенційних нагадувань про травматичні події. На

жаль, це не розв'язує проблему й може з часом погіршити ситуацію, спричинити залежність та проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Навіть якщо патологічний стан не розвивається, травма може спричинити емоційні проблеми з довірою, призвести до зниження впевненості й самооцінки.

Переваги TF-CBT базуються на ідеї, що наша поведінка та почуття є результатом наших думок, а не зовнішніх речей, таких як ситуації, люди чи події. TF-CBT дозволяє змінювати та покращувати спосіб мислення та дій, незалежно від того, що відбувається зовні. TF-CBT має численні переваги, зокрема:

- виявлення негативних емоцій і думок;
- запобігання рецидиву залежності;
- подолання станів втрати та горя;
- керування гнівом;
- управління хронічним болем;
- робота з ПТСР й подолання травми;
- подолання розладів сну;
- розв'язання проблем у відносинах.

Основна увага TF-CBT полягає у позбавленні від симптомів, які спричинені травмою.

Цілі терапії TF-CBT включають:

- допомогу людині усвідомити та прийняти те, що вона не несе відповідальності за травму;
- зменшення почуття сорому та збентеження;
- зменшення симптомів, які пов'язані з травмою або викликані нею;
- допомогу людині покращити всі сфери функціонування, на які вплинула травма;
- корекцію будь-якої поведінки, яка пов'язана з травмою;
- допомогу налагодити та зміцнити стосунки, спілкування та прихильності.

TF-CBT призначена для відносно короткочасної терапії травми. Більшість випадків TF-CBT включають від 12 до 18 сеансів, хоча вони також можуть тривати від 8 до 25 сеансів, залежно від випадку. Так само тривалість кожного сеансу може бути від 50 до 90 хвилин. У деяких випадках може знадобитися більш тривала робота.

TF-CBT складається з кількох основних компонентів, які позначаються аббревіатурою PRACTICE:

- *P (psychoeducation)* – психоедукація. Психотерапевт навчає людину та допомагає їй усвідомити, що являє собою травма, які її реакції та наслідки.
- *R (relaxation)* – релаксація. Людину навчають ефективним й адаптивним методам релаксації для зменшення рівня стресу.
- *A (affective modulation)* – афективні прояви та їх регулювання. Психотравма часто викликає сильні емоції, такі як гнів, страх, смуток. Психотерапевт допомагає людині навчитися ідентифікувати та адекватно виражати афективні емоції та самостійно застосовувати адаптивні способи заспокоєння.
- *C (cognitive coping)* – когнітивні навички подолання. Під час сеансів людині допомагають зрозуміти зв'язок між поведінкою, думками та почуттями, а також розпізнати та виправити неадаптивні думки та образи.

– *T (trauma narrative)* – розповідь про травму. Поділитися травматичною подією та її наслідками можна за допомогою словесних, письмових, художніх чи символічних оповідей. Психотерапевт направляє їх у створенні власного нарративу за допомогою індивідуального впливу.

– *I (In Vivo)* – експозиція «*In Vivo*». Один з ефективних способів подолати страх й тривогу – це зустрітися face-to-face з тим, що пов'язано із травмою, а не уникати цього. Експозиція in vivo передбачає поступове звикання людини до речей, які нагадують їй про травму. Це допомагає зменшити їхні негативні емоційні реакції на пригадування обставин травми.

– *C (conjoint TN)* – сеанси спільної терапії. Ці терапевтичні сеанси зосереджені на створенні та підтримці здорових стосунків у сімейному оточенні.

– *E (enhancing safety)* – підвищення особистої безпеки та майбутнього зростання. Для людей, які пережили травму, вкрай важливо розвивати навички особистої безпеки та навчитися будувати здорові стосунки. Обговорюються способи уникнення майбутніх травм й вмінь залишатися в безпеці.

Когнітивно-поведінкові методи використовуються для корекції неадаптивного або викривленого мислення та неадаптивної поведінки й реакцій. Ці методи ретельно вивчалися та відшліфовувалися протягом останніх 25 років. У країнах Європи, США та Африки вже було проведено понад 20 рандомізованих й контрольованих досліджень, у яких порівнювали результати завершених сеансів TF-СВТ з результатами інших терапевтичних підходів. Кожне з цих досліджень встановило, що TF-СВТ метод є одним з кращих у психотерапії травми.

**Брейнспотінг (BS).** Психотехнологія брейнспотінгу – це сучасна методика альтернативної психотерапії та психологічної допомоги, яка заснована на останніх розробках нейропсихології й нейрофізіології та спрямована на терапію глибинної травми, яка забезпечує швидке полегшення посттравматичних симптомів. Брейнспотінг – ефективний інструмент, який дозволяє знаходити, обробляти та вивільняти занадто емоційні спогади про травматичну подію. Під час брейнспотінгу людина отримує доступ до травми, що «застрягла в структурах головного мозку», області мозку, яка відповідає за примітивні, але життєво необхідні функції [18].

Брейнспотінг був відкритий у 2003 році Девідом Грандом, як подальший розвиток його роботи в психотерапії десенсибілізації та переопрацювання рухами очей (EMDR). Під час психотерапії було підмічено те, як клієнт очима фіксується в одній точці й, в цей час, занурюється у свої спогади глибше, ніж раніше. Відповідно до концепції консолідації й реконсолідації пам'яті, в цей момент може відбуватися «нейронне переписування пам'яті», тобто її реконсолідація, створення нової, менш травматичної пам'яті.

Ефективність брейнспотінгу – це високоефективна психологічна корекція цілого ряду емоційних, психічних та пов'язаних зі стресом проблем, таких

як депресія, тривога, залежності, фобії, неадаптивні звички тощо.

Є кілька основних базових причин ефективності брейнспотінгу. По-перше, травма й стрес активують примітивну структуру мозку, яка ґрунтується більше на сенсорних та емоційних переживаннях, ніж на раціональних, когнітивних. Тому, спочатку необхідно отримати доступ, «вікно» у нашу пам'ять та підсвідомість через сенсорні механізми, щоб надати можливість вивільнення емоційного заряду травми. Техніка брейнспотінгу досягає цієї примітивної частини мозку, де зберігається травма.

Друга перевага брейнспотінгу полягає в тому, що клієнту не потрібно повторно переживати травму, щоб полегшити її вивільнення з тіла, не потрібно щось говорити під час використання техніки. Але, слід зазначити, що вона може використовуватись і в комплексі з розмовними методиками, які дозволяють вивести травматичну пам'ять у свідомість.

Технології брейнспотінгу працюють на основі концепції про те, що почуття, які отримані в результаті травми, можуть «застрягти в мозкових структурах», що призводить до психічних розладів. Девід Гранд описав цю «застійність» як «деадаптивний гомеостаз». Брейнспотінг-терапія впливає на середній мозок, який контролює частини центральної нервової системи, які відповідають за такі процеси, як зір, слух, сон та руховий контроль. Коли людина отримує травму, ця частина мозку зазвичай переходить у «режим заморозки», щоб зберегти захисні ресурси. За допомогою брейнспотінгу психотерапевт отримує доступ до цього та намагається інтегрувати цю перервану обробку травматичного досвіду.

Техніки брейнспотінгу не мають встановленого жорсткого стандартного протоколу, більшість сеансів слідує принаймні загальному плану. Сам сеанс брейнспотінгу виглядає в наступний спосіб. Починати доцільно з релаксаційного дихання та прослуховування релаксаційної білатеральної музики в навушниках. Після досягнення релаксації, визначається місце у тілі, де людина відчуває найбільший дискомфорт, і оцінюється цей дискомфорт за шкалою від одного до десяти.

Потім, треба знайти точку або місце, де очі природно фокусуються, застигають, коли цей психофізіологічний дискомфорт є дуже сильним. Психотерапевт допомагає сфокусуватися на цій точці за допомогою вказівки чи пальця руки. Ця точка фіксації і є місцем «деадаптивного гомеостазу». Далі, йде обробка всього травматичного досвіду з фіксацією очей в цій «мозковій плямі».

Наприкінці сеансу знову оцінюється рівень свого стресу – зазвичай він буде нижчим, ніж на початку. Деякі люди повідомляють про почуття розумового й фізичного полегшення, іноді виникає легке поколювання або легке тремтіння. Завдяки брейнспотінгу деякі симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії можуть зникати протягом кількох сеансів. Іншими перевагами є: зменшення болю, покращення сну, зменшення неадаптивних думок, покращення емоційного статусу, зменшення агресивних імпульсів тощо.

Отже, робота з напрямом погляду та відчуттям тіла під час брейнспотінгу не вимагає навіть того, щоб людина взагалі щось говорила – що є особливо цінним у роботі з учасниками бойових дій, які отримали травму при виконанні закритої місії, які не можуть розголошувати службову інформацію та яким важко вербалізувати свої переживання. Методика брейнспотінгу може бути інтегрована до інших методів, що включає й традиційну розмовну терапію. Тобто, брейнспотінг може використовуватися і як основний метод антистресової інтервенції, і як додатковий, у поєднанні з іншими видами психологічної роботи з учасниками бойових дій та осіб з посттравматичною симптоматикою.

*Реконсолідація травматичної пам'яті (RTM).* Реконсолідація травматичної пам'яті – це відносно нова психотехнологія, яка зорієнтована на роботу з певними субмодальностями сприймання у відтворенні травматичної події. Протокол RTM було розроблено в США групою психологів під керівництвом професора Френка Бурка. Метод був створений на основі певних технік НЛП та десенсибілізації, як процес повторної консолідації травматичної пам'яті.

Група психологів під керівництвом Ф. Бурка працювала з різними верствами постраждалих від травматичних подій, в тому числі з особами, які перебували у Всесвітньому торговому центрі під час терористичної атаки 11 вересня, тобто особами, які мали дуже інтенсивний травматичний досвід [17; 21].

Клінічні дослідження RTM-протоколу свідчать про високу ефективність (90% випадків видужання) та коротку тривалість методу для зцілення від травматичних спогадів.

Для отримання позитивного ефекту може бути достатнім лише три 90-хвилинних терапевтичних сесій. Основним завданням RTM є відокремлення травматичних переживань від спогадів за допомогою безпечного, невимушеного процесу повторної візуалізації.

Роботу з технікою RTM варто починати не раніше ніж через місяць після травматичної події. Вона може застосовуватися й через більш тривалий період після травми. Протягом першого місяця після травми може здійснюватися лише психологічний супровід й підтримка резильєнтності, адаптивності клієнта, що дозволить йому самостійно відновитися.

Алгоритм роботи RTM складається з чотирьох кроків. Починається методика опрацювання з короткої експозиції, пригадування в безпечній ситуації травматичної події. За допомогою цього відкривається «вікно лабільності», тобто той проміжок часу (від 1 до 6 годин), в якому пам'ять стає лабільною до змін. Якщо в цей час з'являється інформація, яка спростовує раніше запам'ятовувану версію події, то пам'ять перезаписує візуальну картину події. Тут важливими є два елементи: реактивація спогаду про

подію та реконфірмація, як процес перезатвердження прийнятого рішення щодо травматичної події.

Далі, клієнт візуалізує повторювані версії дисоційованого, уявного чорно-білого фільму. В даному контексті пам'ять розглядається як уявний кінотеатр, у якому демонструється швидкий 45-секундний чорно-білий фільм про травматичну подію.

Згодом, наступний крок полягає у візуалізації кольорового, мульти сенсорного 2-секундного уявного фільму про цю ж саму подію у зворотному напрямку, але вже з позиції асоційованого глядача. Під час такої роботи клієнт може змінити уявний фільм й додати власні елементи сценарію для досягнення більш безпечної й бажаної для нього версії події.

Нарешті, клієнт створює альтернативну версію травматичної події та практикує її доти, поки за шкалою суб'єктивної оцінки дистресу SUD (subjective unit of distress) він буде відчувати комфортний стан.

Критеріями успішного застосування техніки RTM є наступні: зникають флешбеки та нічні кошмари; розповідь про подію не викликає вихід за верхню межу «вікна толерантності»; подія пригадується як звичайний життєвий досвід; члени сім'ї постраждалого відмічають покращення; попередні тригери не активують дезадаптивні реакції; покращення стану триває протягом одного року й більше.

В підсумку можна зазначити, що технологія реконсолідації травматичної пам'яті повинна бути обов'язковою професійною компетенцією клінічного психолога, яка спрямована на опрацювання травматичної пам'яті клієнта з метою зцілення від посттравматичних симптомів.

**Висновки.** Отже, можна підсумувати, що серед доказових, ефективних технік роботи з травматичним досвідом, травматичною пам'яттю є: психоедукація; техніка «безпечне місце»; техніка «заземлення»; десенсибілізація та переопрацювання травми рухами очей (EMDR); травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (TF-CBT); брейнспотінг (BS); реконсолідація травматичної пам'яті (RTM).

Слід зазначити, що в контексті роботи з травматичним стресом варто, зокрема, звернути увагу на технології Basic Ph ізраїльських фахівців [5] та ревінд-терапію (RT) [19] тощо. Серед технік з доведеною ефективністю для роботи з окремою симптоматикою, яка пов'язана зі стресом, можна розглядати також техніки арттерапії, гештальт-терапії, діалектично-поведінкової терапії, емоційно-фокусованої терапії, клієнт-центрованої терапії, логотерапії, нарративної терапії, НЛП, позитивної терапії тощо.

В цілому ефективна психологічна робота з травматичним досвідом передбачає систему, комплекс заходів, метою яких є попередження та психопрофілактика ПТСР та підвищення, стимулювання, активізація та розвиток адаптивності, резильєнтності та стійкості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бек Д. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Київ: Науковий світ, 2023. 460 с.
2. Бріер Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Манускрипт, 2023. 448 с.
3. Вільямс М, Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
5. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (date of access: 10.02.2024).
6. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2022. 624 с.
7. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ: Науковий світ, 2024. 128 с.
8. Левін П. Зцілення від травми. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
9. Лейн Т. Посттравматичний стресовий розлад. Зцілення від поганих спогадів. ПТСР. Київ: Тюльпан, 2022. 40 с.
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. В 3-х томах / за заг. ред. Пророк Н. Київ: Сварог, 2023. 208 с.
11. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: методичний посібник / Кокун О.М. та інші. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
12. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
13. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Видання 3-тє, доповнене та перероблене. Київ: КНТ, 2024. 711 с.
14. Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням / Литвинова І., Курганська Т., Віницька М. та ін. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. – 292с..
15. Шапіро Ф. Психотерапія емоційних травм за допомогою рухів очей (EMDR). Київ: Діалектика, 2023. 336 с.
16. Brown A. Russell S. Psychoeducation. Oxford Research Encyclopedias. URL: <https://oxfordre.com/education/display/10.1093/acrefore/9780190264093.001.0001/acrefore-9780190264093-e-974?rsk=mq5udD&result=84> (date of access: 09.02.2024).
17. Evaluation of the reconsolidation of traumatic memories protocol for the treatment of PTSD: a randomized, wait-list-controlled trial / D. S. Tylee та ін. Journal of Military, Veteran and Family Health. 2017. Т. 3, № 1. С. 21–33. URL: <https://doi.org/10.3138/jmvfh.4120> (дата звернення: 05.02.2024).
18. Grand D. Brainspotting : the revolutionary new therapy for rapid and effective change. Boulder, Colorado: Sounds true, 2013. 163 p.
19. How Rewind Therapy can help people with PTSD. URL: <https://www.ptsduk.org/how-rewind-therapy-can-help-people-with-ptsd/> (date of access: 10.02.2024).
20. Psychoeducation: Process, Benefits, and Effectiveness. THC Editorial Team. February 18, 2021. URL: <https://thehumancondition.com/psychoeducation/> (date of access: 10.02.2024).
21. The RTM Protocol. URL: <https://www.thertmprotocol.com/> (дата звернення: 05.02.2024).

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК [159.922.1:316.367]:001.891(100)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.10>

Власюк С. Р.

*асистент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*ФЕНОМЕН СЕКСУАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ  
У ЗРІЗІ ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬTHE PHENOMENON OF SEXUAL IDENTITY  
IN THE SECTION OF FOREIGN STUDIES

**Вступ.** Сексуальність є надзвичайно багатогранною та складною системою, такою, що може змінюватися і впливати на різні аспекти людського життя. Не зважаючи на всю цікавість та актуальність даної теми, досить довго саме через непросту природу, складну термінологію, спадщину історичних, релігійних, політичних та культурних впливів, вона не була досліджена в повній мірі. На нашу думку, досить цікавим та актуальним аспектом людської ідентифікації у зрізі сексуальності є дослідження сексуальної ідентичності. Тему сексуальної ідентичності активно досліджували такі науковці, як А. Кінсі, Ф. Діллон, Р. Ворнінгтон, Дж. Марсія, В. Фішер, Д. Бірн, Л. Уайт та К. Келлі, В. Касс, Р. Фасінгер та ін. Розуміючи природу та особливості формування сексуальної ідентичності, ми можемо отримати уявлення про складну взаємодію факторів, які сприяють розвитку ідентичності, самопочуттю людини та розширити наявні уявлення про особливості даного феномену.

**Метою дослідження є** теоретичний аналіз основних підходів та теорій до розуміння сексуальної ідентичності, аби сприяти більш чіткому розумінню та розкриттю даного поняття. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз, синтез, класифікація, оглядово-аналітичний метод, вивчення наукової соціально-психологічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження. Визначено поняття сексуальної ідентичності як відображення того, як людина думає про себе по відношенню до того, до кого вона відчуває романтичний або сексуальний потяг. Було проаналізовано зарубіжні дослідження та теорії сексуальної ідентичності. Висвітлено основні думки науковців у цьому напрямку. Визначено основні труднощі до дослідження сексуальної ідентичності, та проаналізовано подальші перспективи її дослідження.

**Ключові слова:** сексуальна ідентичність, сексуальна орієнтація, сексуальність, гомосексуальність, бісексуальність, сексуальна поведінка.

Sexuality is an extremely multifaceted and complex system, one that can change and affect various aspects of human life. Despite all the interest and relevance of this topic, it has not been fully explored for a long time precisely because of its difficult nature, complex terminology, legacy of historical, religious, political and cultural influences. In our opinion, a rather interesting and relevant aspect of human identification in terms of sexuality is the study of sexual identity. The topic of sexual identity was actively studied by such scientists as A. Kinsey, F. Dillon, R. Warrington, J. Marcia, V. Fisher, D. Byrne, L. White and K. Kelly, V. Kass and R. Fassinger, and others. By understanding the nature and specifics of sexual identity formation, we can gain insight into the complex interplay of factors that contribute to human well-being and the broader implications for the scientific community and society in terms of inclusion and equality.

The purpose of this article is a theoretical analysis of the main approaches and theories to the understanding of sexual identity in order to contribute to a clearer understanding and disclosure of this concept. To achieve the goal, the following research methods were used: analysis, synthesis, classification, survey-analytical method, study of scientific social-psychological and educational-methodical literature on the research topic. The concept of sexual identity is defined as a reflection of how a person thinks about himself in relation to the person to whom he feels romantic or sexual attraction. Foreign studies and theories of sexual identity were analyzed. The main opinions of scientists in this direction are highlighted. The main difficulties in the study of sexual identity are identified, and further prospects for its research are analyzed.

**Key words:** sexual identity, sexual orientation, sexuality, homosexuality, bisexuality, sexual behavior.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття ідентичності у широкому розумінні визначають як взаємовідносини суб'єкта зі самим собою. Ідентичність торкається абсолютно усіх аспектів нашої приналежності та самовираження. Ми перманентно ідентифікуємо себе із статтю, расою, етносом, національністю, релігією, сексуальною та гендерною приналежністю. Одним із найцікавіших і актуальних аспектів людської ідентифікації, на нашу думку є сексуальна ідентичність, яка досліджується у зрізі сексуальності. Людська сексуальність, як і розвиток людини в цілому є надзвичайно багатогранною та складною системою, такою, що може змінюватися і впливати на різні аспекти людського життя. Це один із фундаментальних мотивів наших почуттів, думок, поведінки, отже, вона має ключове значення для наших психологічних уявлень про себе. Важливим компонентом сексуальності, на нашу думку є феномен сексуальної ідентичності. У загальному, поняття сексуальна ідентичність – це відображення того, як людина думає про себе по відношенню до того, до кого вона відчуває романтичний або сексуальний потяг.

чайно багатогранною та складною системою, такою, що може змінюватися і впливати на різні аспекти людського життя. Це один із фундаментальних мотивів наших почуттів, думок, поведінки, отже, вона має ключове значення для наших психологічних уявлень про себе. Важливим компонентом сексуальності, на нашу думку є феномен сексуальної ідентичності. У загальному, поняття сексуальна ідентичність – це відображення того, як людина думає про себе по відношенню до того, до кого вона відчуває романтичний або сексуальний потяг.

Дослідження сексуальної ідентичності як невід'ємної частини людської сексуальності має важливе значення для розвитку індивідуального добробуту, сприяння соціальному залученню, захисту прав людини та побудови більш справедливого та розуміючого суспільства. Історично, соціальне та академічне розуміння феномену сексуальної ідентичності змінювалося поступово. Ще на початку ХХ ст. людська сексуальність розглядалася у контексті бінарності, тобто, трактували її лише як гетеросексуальну, або гомосексуальну.

У 1948 році суспільство сколихнула теорія Альфреда Кінсі, який розширив розуміння сексуальності, та вийшов за межі тогочасних досліджень, розкритикувавши теорію бінарності яка була основою в той час. А. Кінсі запропонував власну шкалу дослідження, яка у свою чергу була зосереджена на вірі в те, що сексуальні потяги є різноманітними та виходять за межі прийнятої дихотомії [6]. Роздуми А. Кінсі та його колег вперше були представлені у книзі «Статева поведінка самця людини» в 1948 році та доповнені у праці «Статева поведінка самки людини», опублікованій у 1953 році. На основі цих поглядів вони розробили шкалу сексуальних уподобань, яка враховувала проміжні градації між точками «виключно гомосексуальні» та «виключно гетеросексуальні»: виключно різностатеві; переважно гетеросексуальні, випадково гомосексуальні; переважно гетеросексуальні, але частіше гомосексуальні; в рівній мірі гетеросексуальні і гомосексуальні; переважно гомосексуальні, але більше, ніж випадково, гетеросексуальні; переважно гомосексуальні, лише випадково гетеросексуальні; виключно гомосексуальні; відсутні соціально-сексуальні контакти і реакції, тобто асексуальні [5]. У підсумку, теорія А. Кінсі зазнала чимало критики, позаяк не відображала загальної думки тогочасного суспільства. Проте з наукової точки зору – це однозначно був прорив у існуючих на той момент дослідженнях та поглядах щодо людської сексуальності, що зрештою призвело до початку нових напрацювань у теорії сексуальної ідентичності.

Після цього моменту спостерігається зростання певного ускладнення у розумінні сексуальної ідентичності та орієнтації людей. Яскравим прикладом цього є розвиток вже у 90-х роках ХХ ст. квір-теорій, які кинули виклик усталеним поглядам, щодо спрощеності сексуального потягу. Дослідників, які працювали у даній проблематиці зустріли з критикою через включення у свої визначення сексуальної орієнтації таких особливостей як біологічна стать, самоідентичність, сексуальні фантазії, сексуальна поведінка та гендерна ідентичність. Дані погляди не зустріли схвалення у сфері психічного здоров'я, проте вони підкреслили необхідність переосмислення розуміння сексуальної орієнтації, що пов'язано з новими віхами у дослідженнях сексуальної ідентичності.

Цікавою є думка Ф. Діллона, який стверджував що сексуальна ідентичність охоплює безліч компонентів людської сексуальності, наприклад: потреби,

цінності, вподобання, бажання тощо. Розуміння сфери сексуальної ідентичності на його думку, може формувати переконання, знання, думки про власне сексуальне Я особистості [2]. Продовжуючи аналіз розвитку досліджень сексуальної ідентичності, акцентуємо на роботах дослідника Р. Вортінгтона та його колег, які розглядали розвиток сексуальної ідентичності як універсальний феномен, та створили власну модель, яка може застосовуватися незалежно від сексуальної орієнтації людини. Таким чином, вони визначили сексуальну ідентичність як більш глобальну конструкцію, що виходить за рамки загальноприйнятого значення сексуальної ідентичності як ярлика соціальної ідентичності сексуальної орієнтації [8]. Вартою уваги також є робота Р. Вортінгтона, щодо створення оцінки розвитку сексуальної ідентичності. Для реалізації задуму, науковець та його колеги взяли за основу теорію статусів ідентичності Дж. Марсії [9]. Свого часу вчений вдосконалив і розширив модель Е. Еріксона, головним чином зосередившись на розвитку підлітків [7]. Звертаючись до поняття кризи ідентичності Е. Еріксона, Дж. Марсія стверджував, що підлітковий етап розвитку не пов'язаний ні з розв'язання ідентичності, ні з плутаниною ідентичності, а швидше із ступенем дослідження і ідентифікації у різноманітних життєвих сферах наприклад, релігії, гендерних ролей, культурної ідентичності тощо.

Дж. Марсія визначив чотири рівні ідентичності як перехресної взаємодії двох центральних компонентів: дослідження та приналежності. Перший рівень – поширення ідентичності (низьке дослідження, низька приналежність). Цей рівень належить до випадку, коли індивід не досліджує жодної ідентичності та не виражає жодної ідентичної приналежності. Цей період окреслює низький рівень обізнаності щодо ідентичності та її дослідження. Вважається, що він найбільш характерний для дітей та підлітків, адже виражає найменшу зрілість.

Другий рівень – викуп ідентичності (низький рівень дослідження, висока приналежність). Дж. Марсія припускає, що цей рівень або «зобов'язання» часто є результатом занепокоєння через невизначеність або жорсткі очікування сім'ї, суспільства чи культури. У контексті сексуальної ідентичності, на даному етапі індивід схильний ідентифікувати себе як гетеросексуального по замовчужанню.

Третій рівень – мораторій (високий рівень дослідження, низька приналежність). Характерною ознакою є відмова індивіда від будь-якої ідентичності. За Дж. Марсією, цей рівень відкриває можливості досягнення сексуальної ідентичності, є передвісником цього процесу. Розвиток сексуальної ідентичності на даному періоді супроводжується дослідженням своєї сексуальної поведінки, цінностей, уявлень, потреб тощо. Четвертим і останнім рівнем є досягнення ідентичності (низьке дослідження, високий рівень приналежності). Вважається, що після детального дослідження індивід приймає для себе певну ідентичність. За автором теорії, індивіди на

даній стадії мають стабільне відчуття себе та залишаються відданими обраній ідентичності [7].

Також цікавими є дослідження науковців, які стверджували, що важливим аспектом сексуального «Я» людини є такі відчуття як легкість та комфорт. В цьому контексті В. Фішер, Д. Бірн, Л. Уайт та К. Келлі вперше концептуалізували феномен еротофобії та еротофілії, як індивідуальну відмінність особистості, і вважали що вона позначає афективну та оціночну реакцію на сексуальний контент [4]. У цьому контексті, дискомфорт або негативне ставлення до сексуальності розглядається як еротофобія, тоді як протилежним до цього поняття буде еротофілія. Сексуальність значною мірою впливає на сексуальне життя людини. Ми можемо розглядати еротофобію-еротофілію, як вагому частину людської сексуальності, яка у свою чергу, може впливати на сексуальну поведінку людини, її почуття, переконання, сексуальні потреби, цінності, самовираження та інші компоненти сексуальної ідентичності. Враховуючи дане твердження, можна сказати, що тяжіння особистості до еротофобії, або еротофілії може значно вплинути на розвиток сексуальної ідентичності. Однак, беручи до уваги думку В. Фішера, що еротофобія-еротофілія є вивченою схильністю, логічніше буде стверджувати, що саме сексуальна ідентичність може змінювати, або формувати дані особливості [4].

Вагомий внесок у дослідження сексуальної ідентичності також здійснила В. Касс, запропонувавши шість етапів розвитку сексуальної ідентичності геїв та лесбіянок. На першому етапі, згідно цієї теорії відбувається плутанина ідентичності. Характерним для цього етапу є усвідомлення того, що гомосексуалізм має відношення до особистості з точки зору поведінки, почуттів та думок, та чи відчуває вона себе схильною до гомосексуальності або бісексуальності. Для даного періоду характерні внутрішні переживання, цікавість, збентеження, тривога, або навіть почуття соціального відчуження. Зниження дискомфорту є головною метою даного етапу [1].

Другий етап – порівняння ідентичності, яке вирізняється невизначеною прихильністю особистості до гомосексуального Я. На даному етапі, головним завданням є впоратися з відчуттям відчуження у соціальному плані, яке виникає шляхом порівняння себе з іншими. Є декілька варіантів того, як можна побороти соціальне відчуження. Наприклад, є люди які позитивно реагують на те, що вони відрізняються від більшості людей, і таким чином охоче приймають свою гомосексуальність. Якщо ситуація є протилежною, і особистість не може прийняти свою гомосексуальність, вона буде прагнути змінити своє сприйняття, поведінку і почуття. У такому випадку, ці люди швидше за все розглядатимуть сексуальні стосунки як щось, на що вони можуть впливати і діяти як гетеросексуали, якщо цього захочуть. Такі люди можуть переконувати себе що гомосексуальні потяги, які вони відчувають це щось тимчасове, а для свого виправдання та збереження образу гетеросексуальних, звинувачуватимуть когось іншого. Особливість такої невідповідності полягає у спробі

змінити сприйняття себе як гомосексуала або бісексуала та припинити будь яку характерну для нього поведінку. На цьому етапі людина може прийняти свою гомосексуальність, в протилежному випадку, гостре несприйняття своєї сексуальної ідентичності може призвести до ненависті до себе або проявів аутоагресії. Якщо другий етап проходить належним чином, то людина з усвідомлення «Я можу бути геєм / лесбійкою / бісексуалом» (1 етап) може перейти до усвідомлення «Ймовірно я геєм / лесбійкою / бісексуалом», це зумовлює появу третього етапу – толерантності до ідентичності.

Почуття відчуженості посилюється, і людина шукає способи, щоб полегшити свою самотність. На цьому етапі важливим фактором є емоційний контакт з іншими представниками ЛГБТ спільноти. Якщо особистість вбачала своє гомосексуальне Я як небажане, то позитивний контакт може сприяти переосмисленню її настанов та переоцінки негативного сприйняття. Якщо негативне уявлення зберігається, це може призвести до підсилення негативної Я-концепції. Якщо ідентифікація себе як гомосексуала відбувається, то особистість стає більш прихильною до своєї гомосексуальної / бісексуальної ідентичності.

Четверта стадія – прийняття ідентичності, характеризується розширенням своїх контактів з іншими гомосексуалами, переживання позитивних емоцій та хорошого самопочуття під час перебування в їхньому оточенні. Інші сексуальні меншини сприймаються позитивно та нормально, а гомосексуальна спільнота стає важливою у житті особистості. Невідповідність між тим як людина себе бачить, і тим як думає що її бачать інші, посилюється, що сприяє переходу до наступної стадії. П'ята стадія – гордість за ідентичність. Характерним є відчуття повного прийняття своєї ідентичності, у поєднанні з усвідомленням що у суспільстві, переважно, гомосексуальна ідентичність вважається неприйнятною. На даному етапі гомосексуальна ідентичність є основною ідентичністю, яка витісняє інші. Ймовірно, може збільшитися бажання розкривати свою ідентичність іншим. Те як оточення буде сприймати цю інформацію, може впливати на те, чи буде продовжуватися розвиток гомосексуальної ідентичності. Коли розкриття сексуальної орієнтації супроводжується позитивними реакціями, то це сприяє переходу до останньої стадії – синтезу. Також, на цій стадії можуть виникати прямі конфронтації із суспільними стереотипами, нормами та переконаннями. Тому ймовірно є боротьба за свої права та погляди.

Шоста стадія – синтез ідентичності. Характеризується тим, що особистість здатна інтегрувати гомосексуальне Я з іншими аспектами своєї ідентичності. Тобто, усвідомлення своєї сексуальної ідентичності не розглядається як одна, єдина ідентичність особистості, а як частина загальної картини, ким є особистість в цілому. На цій стадії світи сексуальних меншин стають менш дихотомічними, і люди судять одне про одного не з точки зору сексуальної орієнтації, а з точки зору особистісних якос-

тей, вчинків тощо. Люди почуваються комфортно та безпечно з тим відчуттям ким вони є, і тим самим це зумовлює більшу узгодженість між їхньою громадською та приватною ідентичностями [1].

У вивченні розвитку сексуальної ідентичності, великої популярності також набула модель Р. Фасінгер, яка присвячена вивченню сексуальної ідентичності представників сексуальних меншин. Дослідниця разом зі своїми колегами висунула гіпотезу про два паралельні процеси розвитку ідентичності: перший процес пов'язаний з сексуальною ідентичністю, тобто, мається на увазі внутрішнє усвідомлення та прийняття власної сексуальної ідентичності. Другий процес зосереджений на ідентичності членства у групі, тобто відповідь на питання, що означає для людини бути геєм або лесбійкою у суспільстві, і своїй ролі в даних спільнотах. Кожен з цих процесів складається з чотирьох етапів розвитку, а саме: усвідомлення, дослідження, поглиблення (прихильність), та інтерналізація (синтез) [3].

Щодо індивідуальної ідентичності, етап усвідомлення передбачає сприйняття себе як того хто відрізняється від інших. Наступний етап дослідження характеризується активним дослідженням почуття потягу до людей своєї статі. На етапі прихильності зміцнюється ідентифікація себе з геєм чи лесбійкою. На останньому етапі сексуальна ідентичність стає частиною загальної ідентичності особистості. Якщо розглядати ідентичність членства у групі, то на першому етапі відбувається усвідомлення що існують

люди з різною сексуальною орієнтацією. На другому етапі особистість починає досліджувати свої стосунки зі спільнотами геїв та лесбійок. На третьому етапі (прихильності) люди беруть на себе особисті зобов'язання перед своєю спільнотою, і як наслідок можуть приймати негативні наслідки перебування у таких групах. Останнім етапом ідентичності членства у групі є інтерналізація ідентичності групи у різних контекстах її життя.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна сказати, що людська сексуальність є складною структурою, яка має перспективи для подальших досліджень. Тема сексуальної ідентичності є надзвичайно актуальною в наш час, і дослідження показують що дана тема, особливо в українському суспільстві не є достатньо вивчена. Аналізуючи теорії зарубіжних вчених, ми бачимо, що емпіричні дослідження сексуальної ідентичності є складною темою, через її делікатну природу, соціально-історичні контексти та складну термінологію. Крім того, дослідження останнього століття постійно підкреслюють, що підлітковий вік і становлення дорослого віку є періодами формування ідентичності, що може бути особливо важливим для формування сексуальної ідентичності. На нашу думку, для майбутніх досліджень було б корисно провести подальше вивчення того, яким чином проявляється сексуальна ідентичність у підлітковому та дорослому віці, аби глибше розуміти природу та особливості сексуальної ідентичності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Cass V. C. Homosexual identity formation: Testing a theoretical model. *The journal of sex research*. 1984. Vol. 20, no. 2. P. 143–167.
2. Dillon F. R., Worthington R. L., Moradi B. Sexual identity as a universal process. *Handbook of identity theory and research*. New York, NY, 2011. P. 649–670.
3. Fassinger R. E., Miller B. A. Validation of an inclusive model of sexual minority identity formation on a sample of gay men. *Journal of homosexuality*. 1997. Vol. 32, no. 2. P. 53–78.
4. Fisher W. A. et al. Erotophobia-erotophilia as a dimension of personality. *Journal of sex research*. 1988. Vol. 25, no. 1. P. 123–151.
5. Gebhard P. H. et al. *Sexual behavior in the human female*. Elsevier health sciences, 1953. P. 842.
6. Kinsey A. C. *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia : W. B. Saunders Co., 1948. P. 804.
7. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*. 1966. Vol. 3, no. 5. P. 551–558.
8. Tajfel H., Turner J.C. The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of intergroup relation*. 1986. P. 7–24.
9. Worthington R. L. et al. Development, reliability, and validity of the measure of sexual identity exploration and commitment (MOSIEC). *Developmental psychology*. 2008. Vol. 44, no. 1. P. 22–33.



**Гавриловська К. П.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка***Юрко К. О.***здобувачка магістерського рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

## ДОСВІД ПЕРЕЖИВАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ

### EXPERIENCE OF DOMESTIC VIOLENCE: PECULIARITIES OF REFLECTION AND WAYS OF RECOVERY

У статті розглянуто проблему домашнього насильства у контексті переживання та рефлексії постраждалими жінками свого досвіду перебування в насильницьких стосунках. Перебування у ситуації домашнього насильства може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю. Проте важливо не лише фіксувати наслідки, але і концентрувати увагу на періоді виходу з насильницьких стосунків, шукати можливості підтримки та шляхи відновлення постраждалих. Емпіричне дослідження було проведено методом анкетування потерпілих жінок (80 осіб). Досліджувані рефлексували причини, які були вирішальними у виборі залишатися в ситуації домашнього насильства та продовжувати стосунки з кривдником. Зокрема були названі: психоемоційна залежність (часто пов'язана із страхом перед самотністю); фінансова залежність; низька самооцінка, невпевненість і нерішучість; почуття провини та обов'язку, жалість до кривдника; очікування на зміни в поведінці партнера, а також неусвідомлення факту домашнього насильства. Значна кількість жінок, які зазнали фізичного насильства, вказали на відсутність будь-якого контакту з кривдником після розлучення, тоді як серед потерпілих від психологічного насильства цей показник був нижчим. Частина постраждалих уникають прямого контакту з кривдником, але шукають і отримують інформацію про кривдника через третіх осіб або соціальні мережі. Більшість опитаних категорично відкидають можливість відновлення стосунків із кривдником. Невелика кількість жінок вказала на можливість повернення до стосунків, якщо помітять позитивні зміни у поведінці кривдника або якщо вони відчують тиск або страх перед наполегливістю кривдника. Всі респондентки вказали, що найбільше підтримки в період виходу з насильницьких стосунків отримали від сім'ї та друзів, третина опитаних зазначили, що шукали і отримували фахову психологічну допомогу. Важливим ресурсом для відновлення після насильницьких стосунків виявилось ознайомлення з інформацією про особливості домашнього насильства що підкреслює важливість інформування та просвіти у процесі відновлення постраждалих.

**Ключові слова:** домашнє насильство, фізичне насильство, психологічне насильство, психологічне відновлення, кривдник, постраждала особа.

The article examines the issue of domestic violence in the context of women's experiences and reflections on their experiences in violent relationships. Being in a situation of domestic violence can be harmful to physical and mental health. However, it is important not only to record the consequences, but also to focus on the period of leaving violent relationships, to look for support opportunities and ways to recover. The empirical study was conducted by interviewing female victims (80 people). The respondents reflected on the reasons that were decisive in their choice to stay in a situation of domestic violence and continue their relationship with the abuser. In particular, they mentioned: psycho-emotional dependence (often associated with fear of loneliness); financial dependence; low self-esteem, uncertainty and indecision; feelings of guilt and obligation, pity for the abuser; expectations of changes in partner behavior, as well as lack of awareness of the fact of domestic violence. A significant number of women who suffered physical violence reported no contact with their abuser after the divorce, while this figure was lower among victims of psychological violence. Some victims avoid direct contact with the abuser, but seek and receive information about the abuser through third parties or social media. The majority of respondents categorically reject the possibility of restoring relations with the perpetrator. A small number of women indicated the possibility of returning to the relationship if they notice positive changes in the abuser's behavior or if they feel pressure or fear of the abuser's persistence. All respondents indicated that they received the most support during the period of leaving a violent relationship from family and friends, and one third of respondents indicated that they sought and received professional psychological help. Familiarization with information about the specifics of domestic violence proved to be an important resource for recovery from violent relationships, which emphasizes the importance of informing and educating victims in the recovery process.

**Key words:** domestic violence, physical violence, psychological violence, perpetrator, victim.

**Вступ.** Проблема домашнього насильства є досить актуальною для українських родин. Із початком повномасштабної війни вона не втратила своєї актуальності, адже люди зіткнулися з кардинальними змінами у житті: стрес, втрата близьких, невизна-

ченість, переживання за майбутнє, обмеження економічних можливостей, вимушений переїзд, життя в окупації – все це сприяє підвищенню психоемоційної напруги у сім'ях. Наслідки переживання досвіду домашнього насильства можуть проявлятися на різ-

них рівнях: фізичному (погіршення стану здоров'я, синці, травми), соціальному (руйнування соціальних контактів), психологічному (гостра стресова реакція, психологічна травма, ПТСР, психічні розлади тощо).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Українські та зарубіжні вчені досліджували різні аспекти домашнього насильства. М. Джонсон визначав домашнє насильство як широке поняття, що охоплює різні форми поведінки, які можуть завдавати шкоди фізичному та психологічному добробуту постраждалої особи. Він описав три типи домашнього насильства: інтимний тероризм, насильницький опір і ситуаційне насильство в парах [1]. Слід зазначити, що наразі в Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» описані такі види домашнього насильства: психологічне, фізичне, сексуальне, економічне. Однією з ознак домашнього насильства є його циклічний характер. Теорія циклічного характеру домашнього насильства, розроблена Л. Волкер, виокремлює кілька етапів: наростання напруження в сім'ї, інцидент насильства, примирення, «медовий місяць». Після «медового місяця» цикл повторюється, при цьому кожна фаза стає коротшою, а насильство набуває більшої інтенсивності [2].

Чимало досліджень присвячено наслідкам переживання домашнього насильства. Дж. Герман розглядає психологічні наслідки, зокрема, ПТСР, депресію тощо та наводить перелік основних стадій і механізмів психологічного відновлення [3]. Анкетування 100 жінок, постраждалих від домашнього насильства віком від 18 до 63 років засвідчило готовність постраждалих до участі в корекційних програмах для жінок, які зазнали домашнього насильства [4]. Особливості соціально-психологічного стану жінок, які постраждали від насильства в сім'ї вивчали Л. Романовська та О. Василенко. Вони припустили, що постраждалих умовно можна поділити на дві групи: «слабкі» та «сильні», та описали їх способи реагування на ситуацію домашнього насильства [5]. Постраждалим від домашнього насильства також можуть бути притаманні: висока тривожність та збудливість; імпульсивна поведінка та відсутність самоконтролю; погіршення настрою, пригніченість, замкнутість та зануреність у власні переживання; схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, наявність тривожності, скутості; часті коливання настрою, підвищена збудливість, дратівливість, недостатня саморегуляція [6]. Попри значну кількість публікацій із цієї теми, ми можемо відзначити брак досліджень, які би диференціювали наслідки досвіду переживання домашнього насильства залежно від його виду: фізичне та/чи психологічне. Також важливо не лише фіксувати наслідки, але і концентрувати увагу на періоді виходу з насильницьких стосунків, шукати можливості підтримки та шляхи відновлення постраждалих.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження було проведено з метою вивчення наслідків переживання жінками домашнього насильства методом анкетування потерпілих. Авторська анкета на

визначення досвіду переживання психологічного та фізичного насильства в міжособистісних стосунках (автор – Ксенія Юрко) складається із 12 загальних питань та двох блоків на виявлення досвіду психологічного та фізичного насильства по 9 питань кожен. Вибір учасниць дослідження здійснювався за допомогою питань, які дозволили встановити наявність досвіду переживання домашнього насильства, а також розділити вибірку сукупність на дві категорії: постраждалі від психологічного насильства і постраждалі від фізичного насильства у стосунках.

Загальна вибірка досліджуваних склала 80 осіб, жіночої статі, віком від 18 років, які мали досвід перебування у ситуації домашнього насильства. Більшість опитаних жінок (42 особи) не мають спільних дітей з кривдниками, а 25 учасниць мають одну спільну дитину. Жінки, які зазнали фізичного насильства, зазвичай перебували у таких стосунках від 3 до 6 років, тоді як ті, хто стикались з психологічним насильством, часто вказували на термін понад 10 років. Також було встановлено, що жінки зазвичай робили 3–4 спроби покинути насильницькі стосунки до їхнього остаточного припинення.

Всі особи, що прийняли участь у дослідженні, підтвердили факт того, що на момент дослідження вони завершили стосунки з кривдником та не перебували у відносинах протягом принаймні останніх шести місяців. Учасники вибіркової сукупності перебувають у онлайн спільнотах, присвячених обговоренню теми домашнього насильства. У цій публікації результати анкетування висвітлені частково.

**Причини перебування жінок у насильницьких стосунках.** Респонденткам було запропоновано відкриті питання, спрямоване на рефлексію ключових чинників (причин), що спонукали їх залишатися у стосунках, які супроводжуються домашнім насильством. Для інтерпретації відповідей було проведено контент аналіз (див. табл. 1).

Оскільки кожна учасниця у своїй відповіді могла вказати декілька різних причин одночасно, для інтерпретації відповідей було застосовано кількісний аналіз. Найчастіше постраждалі давали відповіді, які можуть бути віднесені до категорій: психоемоційна залежність (страх самотності); фінансова залежність; низька самооцінка, невпевненість та нерішучість; почуття провини, обов'язку та жалість до кривдника; очікування на зміни з боку партнера; неусвідомлення факту домашнього насильства (див. рис. 1).

У групі жінок, що мають досвід переживання лише психологічного насильства, найвищий показник 25% отримала категорія «Психоемоційна залежність (страх самотності)», тоді як у групі жінок, які зазнали фізичного насильства, ця категорія була зазначена 13% випадків. Натомість, для жінок із досвідом фізичного насильства, «Фінансова залежність» виявилася найбільш значущою причиною (25%). Це може свідчити про те, що в контексті психологічного насильства, емоційний вплив на жінку є критичним. Для всіх досліджуваних другою за значущістю категорією є «Низька самооцінка,

**Причини перебування жінок у насильницьких стосунках**

№	Категорії контекст-аналізу
1	Психоемоційна залежність (страх самотності). Відповіді, що вказують на емоційну прив'язаність до партнера та страх перед самотністю.
2	Фінансова залежність. Відповіді, де постраждала відчуває матеріальну залежність від партнера, відсутність власного житла, неможливості забезпечити себе та дітей без фінансової підтримки партнера.
3	Низька самооцінка, невпевненість, нерішучість. Відповіді, що свідчать про занижену самооцінку, сумніви у власних можливостях і коливання у прийнятті важливих життєвих рішень; виявляють стан, коли постраждалі від домашнього насильства схильні перекладати відповідальність на партнера, відчуваючи свою неповноцінність та нездатність до змін.
4	Очікування на зміни з боку партнера. Відповіді, що відображають надію на зміну поведінки партнера, віру його обіцянкам, особисті зусилля та спроби вплинути на кривдника, що мотивують їх продовжувати стосунки в очікуванні кращих часів.
5	Стереотипне уявлення про сім'ю та гендерні ролі (спільні діти). Відповіді, які ілюструють стереотипи про роль жінки як покірної берегині домашнього вогнища, а також традиційні уявлення про необхідність наявності обох батьків для повноцінного виховання дітей.
6	Сильні почуття, пристрасть, віра що це справжнє кохання. Відповіді, що включають переконання в справжності почуттів, віру в любов партнера, згадки про пристрасть та задоволення від інтимних стосунків.
7	Почуття провини, обов'язку та жалість до кривдника. Відповіді, що відображають переконання у власній провині за проблеми або насильство у стосунках. Ці відповіді також висвітлюють ситуації, коли, незважаючи на пережите насильство, жінки відчувають жалість до кривдника, можливо через його власні життєві обставини або проблеми, та намагаються підтримати його, сподіваючись на поліпшення їхніх взаємин.
8	Відсутність підтримки з боку оточення. Відповіді, що висвітлюють ситуації, де постраждалі стикаються з ізоляцією, відсутністю соціальної підтримки, нерозумінням з боку друзів, родини чи спільноти, а також стигматизацією та осудом.
9	Неусвідомлення факту домашнього насильства. Відповіді, що показують відсутність усвідомлення жінками факту перебування у ситуації домашнього насильства через брак психологічних знань про ознаки насильницьких відносин.
10	Власні психологічні проблеми та розлади. Відповіді, в яких учасниці вказували на свої психологічні стани як на ключові фактори, що сприяли їхньому перебуванню в насильницьких стосунках.
11	Відсутність досвіду (прикладу) здорових стосунків. Відповіді, де учасниці висвітлюють відсутність досвіду або позитивних прикладів здорових стосунків, як у контексті батьківської сім'ї, так і в попередніх взаєминах з партнерами.
12	Погрози з боку партнера. Відповіді, де учасниці вказували на погрози з боку партнера як основну причину залишатися в насильницьких стосунках, зокрема страх перед переслідуванням або побоювання, що чоловік може забрати дітей.
13	Інше. Відповіді, що охоплюють унікальні, менш поширені відповіді, які висвітлюють індивідуальні аспекти досвіду респонденток, зокрема: самоствердження через привабливість або статус партнера; страх втрати певних аспектів життя (подорожі, знайомства); спільне вживання алкоголю/наркотиків; проблеми з фізичним здоров'ям; перший досвід стосунків (перше кохання).

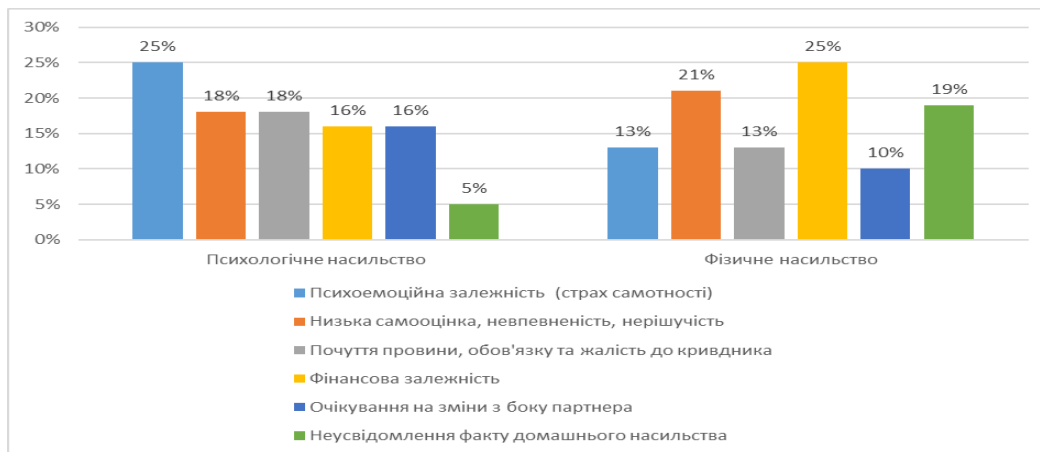


Рис. 1. Причини перебування в насильницьких стосунках

невпевненість, нерішучість», яка була вказана однаково кількість разів у кожній групі. Учасниці дослідження, що зазнали психологічного насильства, зазначили «Очікування на зміни з боку партнера» як ключову причину відкладення рішення про розрив стосунків у 16% випадків. В той же час, жінки, які зіткнулися з фізичним насильством, вказали на цю причину у 10% випадків. Це може свідчити про те, що незалежно від типу насильства, багато постраждалих сподіваються на зміни в поведінці свого партнера і вважають, що вони можуть вплинути на ці зміни. Однак, жінки, що зазнали психологічного насильства, можуть бути більш схильні до таких очікувань через менш очевидну шкоду психологічного насильства.

У відповідях жінок, що зазнали психологічного насильства лише тричі згадувалась категорія «Неусвідомлення факту домашнього насильства» як причина залишатись у відносинах, що становить 5% від загальної кількості відповідей у цій групі. У той же час, у постраждалих від фізичного насильства таких згадок було 19% від загальної кількості відповідей. Цей результат є неочікуваним, враховуючи, що психологічне насильство дещо важче ідентифікувати, ніж фізичне. Така тенденція вимагає детальнішого аналізу причин, що лежать в основі цієї динаміки.

У групі учасниць, які зіткнулися з психологічним насильством, категорія «Сильні почуття, пристрасть, віра у справжнє кохання» була зазначена 7 разів як вагома причина відмови від розриву стосунків з кривдником. В той час, у контексті фізичного насильства, цей мотив був вказаний лише 3 рази. Це може означати, що жінки, які стикаються з психологічним насильством, можуть більше фокусуватися на емоційному зв'язку з кривдником, вірити в глибину почуттів як основу для продовження відносин. Жінки, які зазнали фізичного насильства, ймовірно менше схильні вірити, що їхні відносини ґрунтуються на справжньому коханні.

**Наявність допомоги та підтримки.** Під час анкетування респондентам було поставлено запи-

тання: «Чи отримували Ви підтримку або професійну допомогу після виходу з стосунків з особою, яка застосовувала насильство?» з метою оцінити наявність зовнішніх джерел підтримки, як професійної, так і від близького оточення, на які жінка може покладатися після виходу з насильницьких стосунків. Підтримка з боку сім'ї та друзів виявилася найбільш часто вказуваним варіантом: 35% від усіх відповідей у групі, яка зіткнулася з психологічним насильством, та 32% від усіх відповідей у групі з досвідом переживання фізичного насильства. Психологічну допомогу шукали й отримали 30% від усіх відповідей від учасниць, які зазнали психологічного насильства, та 27% від усіх відповідей від тих, хто пережив фізичне насильство. Цікаво, що за психіатричною допомогою зверталася більша частина осіб з групи, що зазнали психологічного насильства, порівняно з тими, хто пережив фізичне насильство, хоча загалом лише невеликий відсоток учасників дослідження вказав на отримання такої допомоги. 20% від усіх відповідей в групі, що пережила фізичне насильство, припали на варіант «Не отримувала ніякої підтримки». У той же час, в групі з досвідом психологічного насильства цей показник складав 12% від усіх відповідей. Це може вказувати на наявність певних бар'єрів у доступі до підтримки або пошуку допомоги серед потерпілих від насильства, особливо серед тих, хто зіткнувся з фізичним насильством.

**Ресурси для відновлення після насильницьких стосунків.** Питання про ресурси є важливим, оскільки від їх наявності залежить можливість виходу з насильницьких відносин та відновлення (див. табл. 2).

У відповідях досліджуваних найчастіше згадуваною була категорія «Знайомство та вивчення інформації щодо особливостей насильницьких стосунків», що підкреслює важливість інформування та просвіти у процесі відновлення. Натомість, найменш обраною опцією виявилась «Групи підтримки», особливо для жінок, які зіткнулися з психологічним насильством

Таблиця 2

## Ресурси для відновлення після насильницьких стосунків

	Психологічне насильство (%)	Фізичне насильство (%)
с. Знайомство та вивчення інформації щодо особливостей насильницьких стосунків (книги, статті, форуми, відео)	22	23
g. Хобі та творчість	12	9
h. Соціальна активність та дружба	12	11
j. Переорієнтація на нові інтереси чи зміна професійного шляху (освітні курси, професійне навчання, занурення у нові захоплення та інтереси)	10	11
e. Фізичні вправи або йога	10	9
a. Психотерапія або психологічне консультування	9	8
i. Здоровий спосіб життя (здорове харчування, достатній сон, уникнення шкідливих звичок)	7	6
b. Прийом медикаментів, призначених психіатром	5	5
f. Медитація та релаксаційні техніки	5	9
k. Ваш варіант	5	6
d. Групи підтримки для людей, що теж мали досвід насильницьких стосунків	3	5

(лише 3%). Активності, пов'язані з саморозвитком (хобі, творчість та соціальна активність), були частіше названі жінками з досвідом психологічного насильства. Суттєвим для обох груп є звернення за психотерапевтичною допомогою, що підтверджує необхідність професійної підтримки. Також зазначено важливість здорового способу життя та переорієнтації на нові інтереси або кар'єру, що може вказувати на потребу жінок у самовдосконаленні та бажанні рухатися вперед, використовуючи зміни в житті для особистісного зростання та відновлення.

**Спілкування з кривдником після припинення стосунків.** Учасницям було запропоновано відповісти на запитання, що стосувалося їхніх взаємин з кривдником після завершення стосунків, зокрема щодо підтримання особистого спілкування. Аналіз такої інформації є важливим, оскільки будь-яка форма комунікації з кривдником після розірвання відносин може збільшити ризик поновлення насильницьких стосунків

Значна кількість жінок, які зазнали фізичного насильства (15 респонденток), вказали на відсутність будь-якого контакту з кривдником, тоді як серед потерпілих від психологічного насильства цей показник був нижчим (9 жінок). Майже однакова кількість жінок з обох груп (10 та 11) уникають прямого контакту, але отримують інформацію про кривдника через третіх осіб або соціальні мережі. 10 жінок потерпілих від психологічного насильства підтримують обмежений контакт з кривдником особисто з важливих питань, в той час як усього 3 жінки, які зазнали фізичного насильства обрали такий спосіб комунікації після розриву стосунків. Це може свідчити про сильнішу потребу в розриві всіх зв'язків саме після фізичного насильства.

**Можливість поновлення стосунків з кривдником.** У процесі анкетування важливо було з'ясувати, як учасниці дослідження ставляться до можливості відновлення відносин з кривдником, тобто яка ймовір-

ність повернення до таких стосунків і умови, за якими вони могли б розглядати цю можливість (рис. 2).

Більшість опитаних категорично відкидають таку можливість, стверджуючи «Ні, ніколи, за жодних умов». Однак, невелика кількість жінок вказала на можливість повернення до стосунків, якщо помітять позитивні зміни у поведінці кривдника або якщо вони відчують тиск або страх перед наполегливістю кривдника.

**Висновки.** На підставі аналізу наведеної інформації можна зробити висновки, що перебування у ситуації домашнього насильства може спричинити шкоду фізичному здоров'ю, і призвести до порушень психічного стану людини, проявляючись симптомами депресії, тривожними станами та ПТСР. Емпіричне дослідження було проведено з метою вивчення наслідків переживання жінками домашнього насильства методом анкетування потерпілих (80 осіб). Окремо вивчалися рефлексії постраждалих від психологічного насильства і постраждалих від фізичного насильства у стосунках. Шість причин, які жінки найчастіше зазначали як вирішальні у їхньому виборі залишатися в ситуації домашнього насильства та продовжувати стосунки з кривдником: психоемоційна залежність (часто пов'язана із страхом перед самотністю); фінансова залежність; низька самооцінка, невпевненість і нерішучість; почуття провини та обов'язку, жалість до кривдника; очікування на зміни в поведінці партнера, а також неусвідомлення факту домашнього насильства. Для групи жінок, що зазнали лише психологічного насильства, найвагомішою причиною лишатися у стосунках із кривдником виявилася психоемоційна залежність. Також в якості причин були названі низька самооцінка, невпевненість і нерішучість, а також почуття провини, обов'язку і жалості до кривдника. Для групи жінок, що мали досвід фізичного насильства, найважливішим фактором збереження стосунків із кривдником стала фінансова залежність. Значна

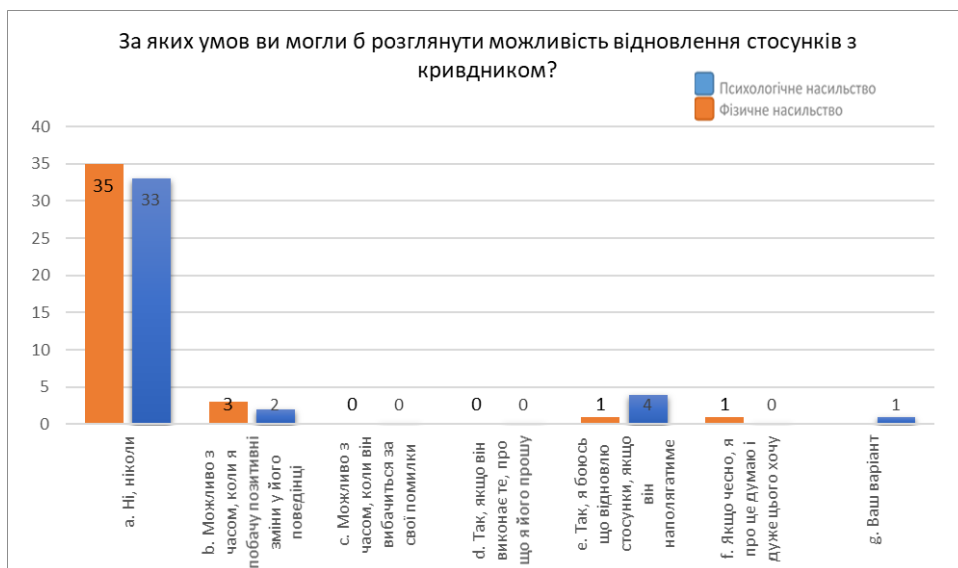


Рис. 2. Можливість поновлення стосунків з кривдником

кількість жінок, які зазнали фізичного насильства, вказали на відсутність будь-якого контакту з кривдником, тоді як серед потерпілих від психологічного насильства цей показник був нижчим. Частина постраждалих уникають прямого контакту, але отримують інформацію про кривдника через третіх осіб або соціальні мережі. Частина респонденток, які підтримують обмежений контакт з кривдником після розриву з особисто важливих питань, є вищою серед постраждалих від психологічного насильства. Більшість опитаних категорично відкидають можливість відновлення стосунків із кривдником. Невелика кількість жінок вказала на можливість повернення до стосунків, якщо помітять позитивні зміни

у поведінці кривдника або якщо вони відчують тиск або страх перед наполегливістю кривдника. Всі респондентки вказали, що найбільше підтримки отримали від сім'ї та друзів, третина опитаних вказала, що шукали і отримували психологічну допомогу. Важливим ресурсом для відновлення після насильницьких сосунків виявилось ознайомлення з інформацією про особливості домашнього насильства що підкреслює важливість інформування та просвіти у процесі відновлення постраждалих.

Перспективами подальшої роботи в цьому напрямку є створення і популяризація психокорекційних програм для жінок, що постраждали від домашнього насильства.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Johnson M. P. A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence. Boston: Northeastern University Press, 2008. 240 p.
2. Walker Lenore E. "The Battered Woman Syndrome". Springer Publishing Company, 2019. 76 p.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015.
4. Собко А. А., Волинець Н. В. Результати опитування соціально-психологічних особливостей жінок, які постраждали від насильства в сім'ї. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2017. № 14. С. 255–259.
5. Романовська Л., Василенко О. Соціально-психологічний стан жінок, які стали жертвами насильства в сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип. 1(46), 2020. С. 197–200.

Кучманіч І. М.

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

## ПОЧУТТЯ РЕВНОЩІВ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ

## THE FEELING OF JEALOUSY AS AN OBJECT OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

У статті висвітлено особливості ревнощів як важливої складової емоційно-чуттєвої сфери особистості. Ревнощі – це негативне почуття, яке виникає у тріадних відносинах, де один із партнерів відчуває брак любові, уваги тощо, тоді як інший явно чи неявно демонструє це комусь іншому. Визначено, що необхідною умовою для появи ревнощів є три складові: наявність не менше, ніж трьох осіб, які перебувають в емоційно-близьких стосунках; суб'єкт-об'єктні взаємини між партнерами; відчуття власної меншовартості та незначущості. Встановлено, що наявність окресленого почуття найбільш часто спостерігається в сиблінгових взаєминах, у стосунках між свекрухою та невісткою, на роботі та у змішаних сім'ях. Показано, що ревнощі виникають в особистості у відповідь на брак ресурсів (цим пояснюється виникнення ревнощів у сиблінгів) та як захисна стратегія (ця теорія пов'язує виникнення ревнощів із захистом нащадків). Доведено, що ревнощі – це не тільки інтенсивні емоційні переживання. Цей феномен містить також певні думки (когнітивна складова) та визначається специфічною поведінкою, обумовлену синтезом думок та почуттів ревнивця. Когнітивний компонент ревнощів містить певні базові переконання, правила, спотворене мислення. Емоційний компонент ревнощів – це комплекс різних (іноді полярних) емоційних переживань високої інтенсивності (страх, заздрість, ненависть та любов, відчай, тривога, злість та гнів, горе, безсилля, сором, біль тощо). Поведінковий компонент – це форми реагування, які людина використовує в ситуації переживання ревнощів (допит, пошук доказів, вивчення кола спілкування, образа та дистанціювання, звинувачення, приниження, маніпуляції та шантаж, помста тощо).

**Ключові слова:** ревнощі, переживання, суб'єкт-об'єктні стосунки, когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти.

The article reflects the features of jealousy as an important component of the emotional and sensory sphere of the individual. Jealousy is a negative feeling that develops in a triadic relationship, where one partner experiences a lack of love, attention, etc., while the other one expresses this explicitly or implicitly to someone else. It has been determined that a necessary condition for the appearance of jealousy are three components: the presence of at least three people who are involved in emotionally close relationships; subject-object relations between partners; feeling of one's own inferiority and insignificance. It has been established that the presence of this feeling is most often observed in sibling relationships, in relationships between mother-in-law and daughter-in-law, at work and in mixed families. It has been shown that jealousy arises in an individual in response to a lack of resources (this explains the emergence of jealousy among siblings) and as a defensive strategy (this theory connects the emergence of jealousy with the protection of descendants). It has been proven that jealousy is not only intense emotional experiences. This phenomenon also contains certain thoughts (cognitive component) and is determined by specific behavior caused by the synthesis of thoughts and feelings of the jealous person. The cognitive component of jealousy contains certain basic beliefs, rules, and distorted thinking. The emotional component of jealousy is a complex of various (sometimes polar) emotional experiences of high intensity (fear, envy, hatred and love, despair, anxiety, anger and rage, grief, powerlessness, shame, pain, etc.). The behavioral component is the forms of response that a person uses in a situation of experiencing jealousy (interrogation, search for evidence, study of social circle, insults and distancing, accusations, humiliation, manipulation and blackmail, revenge, etc.).

**Key words:** jealousy, experiences, subject-object relations, cognitive, emotional, behavioral components.

**Вступ.** У сучасному житті люди намагаються замовчувати ревнощі. По-перше, тому що це переживання настільки руйнівне для людини, що потрібно витратити багато зусиль на те, щоб намагатися «не відчувати їх». По-друге, ревнощі – це завжди про трикутник у стосунках, де незмінно присутні двоє близьких людей та суперник (причому незалежно від виду ревнощів). Суперники та конкуренція – природна частина життя, але не завжди люди здатні ставитися до цього конструктивно. За умови заниженої самооцінки, відсутності довіри до себе та впевненості, швидше за все, досить складно визнати наявність суперника в стосунках. Як правило, люди цієї категорії частіше не висловлюють те, що вони переживають ревнощі, а зазначають, що у них «погані стосунки», вони «постійно відчувають агресію до

партнера» або часто обговорюють питання вірності/невірності. Саме тому питання ревнощів не обговорюється в повсякденному житті й активно не досліджується в науковому психологічному просторі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед науковців, які присвятили дослідження феномену ревнощів, варто відзначити таких вчених, як В. Макаров, О. Матласевич, Д. Ткаченко, Є. Потапчук М., М. Attridge, B. Buunk, V. Kast, R. Leahy, M. Newberry.

У поданій психологічній літературі є кілька визначень ревнощів. Так, ревнощі визначають як *негативне почуття*, яке виникає за умови нестачі уваги, любові, поваги або симпатії з боку дуже значущої (перш за все, улюбленої) людини. Водночас, саме це, уявно або реально, отримує від неї хтось інший; *страх, болісний* (аж до пекучої ненависті),

який сам себе посилює. Це пов'язано з тим, що доведеться втратити прихильність коханої людини або володіння чимось цінним і добрим; розділяти коханого (кохану) з іншою людиною; *складний феномен*, який містить когнітивну складову (нав'язливі думки про зраду, власну неспроможність, розрив стосунків тощо), *емоційний компонент* (сукупність різних переживань: страх, ненависть і любов, гнів, розчарування тощо) та *певні поведінкові патерни* (переслідування, напад, контроль, дистанціювання тощо).

Поняття «ревнощі», що було висвітлено, дещо відрізняються, але не суперечать один одному. Ті психологи, які визначають ревнощі як почуття, наголошують на дуже сильних та суперечливих емоційно-чуттєвих переживаннях. Якщо висвітлюють ревнощі як психологічний феномен, то крім емоційної складової, вказують і на когнітивний компонент (тобто думки та установки, які незмінно існують у ревнивої людини) та певний стиль поведінки. Таким чином, критеріями феномена ревнощів є: наявність трикутника стосунків (є двоє та суперник); суб'єкт-об'єктні стосунки («інший мені належить»; «аномальне прагнення у повній мірі володіти коханою людиною» А. Адлер); присутність страху бути покинутим; відсутність цілісності, низька самооцінка, комплекс неповноцінності.

**Мета статті** – висвітлити складові компоненти та особливості перебігу феномена ревнощів як складного емоційно-чуттєвого переживання особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Здебільшого панує думка, що ревнощі з'являються лише в любовних стосунках. Однак переживання ревнощів можливе там, де існує загроза переривання близьких стосунків та є третя особа, яка втілює цю загрозу. Так, виокремлюють сиблінгові ревнощі, ревнощі у підсистемі «свекруха-невістка», у змішаних сім'ях та на роботі тощо. Сиблінгові ревнощі з'являються у стосунках братів та сестер. Ревнощі в цій підсистемі абсолютно закономірне явище, пов'язане з конкуренцією, що доволі часто зустрічається. Діти завжди боротимуться за увагу та любов матері, оскільки виникає загроза втратити її за умови появи нових членів сім'ї. Сиблінгові ревнощі не залежать від статі (це переживають і хлопчики, і дівчатка). Однак все ж здебільшого спостерігається в період до підліткового віку. Ревнощі у змішаних сім'ях виникають у результаті повторних шлюбів, де подружжя вже має дітей від попередніх партнерів. У таких сім'ях ревнощі можуть виникати: у дітей до вітчима/мачухи (внаслідок посилення страху втратити близькість з рідним батьком); у партнерів до їхніх попередніх стосунків. Ревнощі між свекрухою та невісткою виникають, коли дві жінки змагаються за увагу та час одного чоловіка. Важливо усвідомлювати, що в цих стосунках апріорі закладено конфлікт та конкуренція. Ревнощі на роботі (між колегами, у вертикальних стосунках) виникають через конкуренцію. Конкуренція – це боротьба, суперництво, ворожнеча, конфлікт із метою отримання ресурсу, вигоди, переваги. У колективі конкуренцію також можливо розглядати як співпрацю, що унеможливило переживання ревнощів.

У суспільстві найчастіше ревнощі розуміють як негативне почуття, яке соромно пред'являти та складно проживати. Однак, якщо простежити еволюцію ревнощів, то стає зрозумілим, що їхня поява зумовлена низькою причиною. І це почуття властиво всім людям як біологічним істотам. У цьому контексті варто розглядати виникнення ревнощів як захисної стратегії та через брак ресурсів.

**Ревнощі як захисна стратегія.** Ця теорія пов'язує виникнення ревнощів із захистом нащадків. Людині для продовження роду властиво дбати про нащадків й вкладати ресурс у тих, з ким є спільні гени (діти, родичі). Відповідно, якщо чоловік не впевнений у своєму батьківстві, то у нього менше мотивації оберігати та підтримувати спадкоємців. Тому чоловічі ревнощі виникають як захисна стратегія проти потенційних конкурентів, від яких жінка може народити дітей. Жінка завжди впевнена в тому, що діти – носії її генів. Проте їй дуже важливо отримувати підтримку та ресурси від чоловіка, щоб забезпечити виживання нащадків. Таким чином, жіночі ревнощі теж будуть спрямовані на потенційних конкуренток з метою вибороти чоловіка та за його допомоги виростити дітей.

Відповідно до цієї теорії чоловіки більшою мірою ревнують до сексуальної невірності, оскільки це порушує питання їхнього батьківства. Жінки частіше відчують ревнощі, коли відчувають емоційну близькість між партнером та іншою жінкою. Це дає підстави їй вважати, що всі ресурси, захист та підтримка перейдуть до іншої. Відповідно, чоловіки ревнують на сексуальному ґрунті, а жінки висловлюють ревнощі у разі браку прихильності.

**Ревнощі як боротьба за обмежені ресурси.** Відповідно до теорії Ч. Дарвіна, боротьба за виживання – це важливий критерій активності організму, спрямований на збереження життя та забезпечення нового покоління. У природі завжди існує певний дисбаланс між здатністю організмів розмножуватися та запасами їжі, вільним простором та іншими умовами, важливими для розвитку. Таким чином, незмінно виникає конкуренція між особами одного виду, мета якої – виживання найсильнішого. У людському світі ресурсами є як матеріальні об'єкти, так і психологічні явища, оскільки вони також забезпечують виживання людини. У контексті цієї теорії видається можливим пояснити ревнощі між сиблінгами. Діти конкурують за увагу, любов та інші ресурси батьків задля задоволення власних актуальних потреб та «виживання» серед рівних.

Ревнощі – це не тільки інтенсивні емоційні переживання. Цей феномен містить також певні думки (когнітивна складова) та визначається специфічною поведінкою, обумовлену синтезом думок та почуттів ревнивця.

**Когнітивний компонент** ревнощів містить певні базові переконання, правила, спотворене мислення. У дослідженні R. Leahy ґрунтовно проаналізовано цей компонент [8]. Вважаємо доречним висвітлити власну інтерпретацію поглядів вченого, спираючись на практичний досвід роботи з клієнтами, які переживають ревнощі.



**Базові переконання** – це загальні судження про себе та інших людей, які сформовано в процесі розвитку людини під впливом різних факторів. Наприклад, жінка може бути переконана в тому, що «любіть лише красивих та зовні привабливих». Як варіант, ці переконання в жінки було сформовано внаслідок впливу матері, яка нещадно критикувала зовнішність юної дівчини та зазначала це з виховною метою: «Якщо не будеш за собою доглядати – ніхто тебе не полюбить». Таким чином, ця установка може сприяти виникненню ревнощів щоразу, коли партнер звертатиме увагу на інших привабливих жінок.

Базові переконання спотворюють сприйняття та сприяють тому, що людина трансформує факти власними інтерпретаціями. Наприклад, якщо сформувалося переконання, що «Я не цікавий співрозмовник», то в житті така людина дивитиметься крізь цю ж призму на різні ситуації. Якщо раптом у бесіді виникне пауза, то, найімовірніше, вона пов'язуватиме цю ситуацію із собою, вважаючи так: «Це я не змогла підтримати розмову, бо не вмію цікаво розповідати, тому іншим зі мною нудно». Найбільш характерними базовими переконаннями людей, які схильні до ревнощів є наступні: «Я недостойний кохання», «Інший може зробити мене щасливою людиною», «Кохання треба заслжити», «Людя не можна довіряти», «Одному на світі не прожити», «Я найунікальніша та найпривабливіша людина у світі» тощо.

**Правила** – це певні переконання щодо того, як взаємодіють люди в соціумі. Правила існують для того, щоб упорядкувати для себе світ, зробити його більш контрольованим та зрозумілим. Зазвичай правила формулюються за допомогою слів «повинен», «якщо...», «то...», «потрібно», «завжди», «ніколи» та стосуються різних сфер стосунків. Правила, які зазвичай зустрічаються у ревнивців: «Якщо я зневірюся – то ніколи не зможу йому більше довіряти», «Мені потрібно все знати про партнера, щоб йому довіряти», «Якби партнер мене по-справжньому любив, то ніколи би не вважав когось іншого привабливим», «Мені потрібні стосунки, щоб бути щасливим», «У нас не повинно бути секретів одне від одного», «Наше сексуальне життя завжди має бути яскравим, інакше партнер зраджує» тощо.

**Спотворення мислення** – це своєрідні способи сприйняття та інтерпретації дійсності, які зміцнюють недовіру до партнера. Серед найбільш розповсюджених можемо виокремити наступні:

- *читання чужих думок* (іншому приписуються думки без уточнення: «Я знаю, що він зараз думає про секс з нею»);

- *прогнозування майбутнього* (людина говорить про перспективу, спираючись на власні інтерпретації: «Вона все одно не буде вірною дружиною»);

- *катастрофізація* (майбутнє вбачається в негативному світлі: «Якщо він мене покине, то я помру»);

- *знецінення позитиву* (позитивним життєвим ситуаціям не надається значення: «Те, що він до мене повернувся, ще нічого не означає»);

- *відшукування негативу* (сприйняття фокусується лише на негативному боці подій: «Я постійно чекаю нападки з її боку»);

- *узагальнення* (деякі ситуації зведено до рангу «завжди/ніколи»: «У нас все погано у стосунках: багато конфліктів та немає сексу»);

- *дихотомічне мислення* (людина мислить категоріями «все-нічого»: «Якщо ти про мене не дбаш, у такому разі це тоді не кохання»);

- *«я повинен»* (події інтерпретуються з погляду «так має бути»: «Вона не повинна ходити сама на вечірки»);

- *намагання все брати на себе* (всі ситуації людина співвідносить стосовно себе: «Він весь час сидить біля телевізора, отже, йому не хочеться побути зі мною наодинці»);

- *звинування* (відповідальність за емоційні переживання перекладається на партнера: «Він своєю поведінкою увігнав мене в депресію»).

**Емоційний компонент ревнощів** – це комплекс різних (іноді полярних) емоційних переживань високої інтенсивності. Найчастіше у ревнощах зустрічаються такі емоції/стани/почуття:

- *Страх* втрати любові, страх втрати, страх заперечення, страх бути покинутим. Ці страхи укорінені в дитячій частині особистості та ґрунтуються на ранньому травматичному досвіді.

- *Заздрість*. Заздрість присутня в ревнощах. Наприклад, жінка може заздрити суперниці, що вона краще виглядає. Часто заздрість плутають із ревнощами. Ці почуття схожі, але є між ними й відмінність. Заздрість виникає з відчуття, що Інший володіє чимось, то й мені важливо мати те ж саме (або схоже). Ревнощі засновані на конкуренції за любов та увагу між трьома людьми.

- *Почуття заздрощів* виникає тоді, коли індивід не має того, чого пристрасно хоче. Почуття ревнощів з'являється за наявності суперника, якщо людина боїться втратити те, що має і що є важливим для неї. У ревнощах закорінені страх втрати, тому це почуття проявляється сильніше та менше контролюється.

- *Ненавість та любов*. Стосовно близької людини «нормально» відчувати амбівалентність – і кохання, і ненавість. Але зазвичай почуття кохання сильніше та значною мірою гальмує ненавість. У ревнощах ця амбівалентність розщеплюється, людину розриває між цими почуттями. Почуття ненависті виникає в результаті бажання знищити того, хто завдає глибоких страждань, болю, перешкоджає задоволенню потреб. Любов приходить тоді, коли партнери починають дбати та підтримувати один одного, в періоди спаду афекту ревнощів.

- *Розпач* – емоція, яка пов'язана з відчуттям неможливості задовольнити важливу потребу. Наприклад, у людини, яка ревнує, може бути актуальною потреба в контролі, але в якійсь ситуації реалізувати повною мірою вона її не може і, відповідно, зіткнеться з переживанням відчаю.

- *Тривога*. Стан, який виникає в ситуації невизначеності. Якщо немає довіри в стосунках, то акту-

алізується загроза та, відповідно, невідомість провокує тривогу.

– *Злість та гнів*. Ці емоції спонукають людину боротися за задоволення власних потреб, обстоювати власні межі, боротися із суперниками та конкурентами. Гнів виникає внаслідок актуалізації страху бути покинутим.

– *Горе* виникає у відповідь на ситуацію втрати об'єкта.

– *Безсилля*. Цей стан виникає внаслідок того, що людина стикається з неможливістю контролювати події та впливати на них.

– *Сором*. Визнання ревнощів та їхнє проживання часто блокується соромом, оскільки віддзеркалює вразливість людини, її сильну потребу в іншому.

– *На біль* найчастіше вказують у верхній частині живота, діафрагми, сонячного сплетення. Біль вражає людину в центр, він досить інтенсивний, ніби знищує людину. Такий біль немовби віддзеркалює те відчуття, яке людина відчуває за умов покинутості та відірваності від іншого.

**Поведінковий компонент** – це форми реагування, які людина використовує в ситуації переживання ревнощів. Найчастіше визначають такі поведінкові стратегії:

– *допит*. Питання можуть бути прямими чи опосередкованими, але спрямованими на детальне з'ясування ситуації. У таких питаннях відчувається не здоровий інтерес співрозмовника, а його підозрілість та ворожість. Недоліки такої стратегії: посилення захисної позиції партнера, збільшення кількості сварок, збільшення недовіри;

– *пошук доказів*. Така стратегія спрямована на те, щоб виокремити незначні деталі та надати їм глобального змісту. Наслідки використання такої стратегії: знецінення позитивних моментів у стосунках; відсутність близькості та задоволення у стосунках через постійну напругу і, як наслідок, дистанціювання та відчуження;

– *вивчення кола спілкування*. Відбувається ретельний аналіз оточення партнера для того, щоб знайти потенційних чи реальних конкурентів. Наслідки: перебування в суспільстві автоматично стає певним змаганням для ревнивця, причому він апріорі перебуває в позиції, яка не є вигірною; неможливість отримання задоволення від перебування з партнером, оскільки увага зосереджена не так на стосунках, як на людях, які оточуюють;

– *образи та дистанціювання*. Відбувається поступове віддалення партнерів через накопичені образи. Людина, яка відчуває ревнощі, поступово йде з контакту, ніби бажає показати іншому: «Зрозумій, як тобі погано без мене!». При цьому ревнивець не хоче визнати своєї відповідальності в ситуації, яка склалася, відповідно, діє маніпулятивно. Недоліки стратегії: накопичені образи та дистанціювання можуть призвести до розриву стосунків;

– *звинувачення*. Людина, яка переживає ревнощі, дорікає партнерам в невірності, зраді, нерозсудливості. Часто ці звинувачення базуються на домислах, а не на фактах. Наслідки стратегії звинувачення: посилення негативних переживань ревнивця, непорозуміння та сварки, поступове зникнення близькості у стосунках;

– *приниження*. У спілкуванні є агресія, яка виявляється через приниження почуття власної гідності та партнера (якого ревнують), суперника. Часто цю стратегію використовують для того, щоб на тлі зменшення значущості іншого продемонструвати, наскільки цінним є партнер, який змушений переживати ревнощі. Недоліки: що більше принижень на адресу партнера чи суперника, то вища ймовірність появи у відповідь опору та агресії; поступове віддалення партнерів;

– *маніпуляції, шантаж*. Вибудовування стосунків у такий спосіб, де неможливе обговорення позицій, думок, почуттів у повній мірі, а поведінка будується за принципом «єдиний можливий варіант». Також партнеру окреслюють жорсткі умови, за яких в подальшому стає неможливою комунікація. Недоліки стратегії: підвищений рівень напруги обох партнерів, дистанціювання, втрата довіри;

– *помста*. Партнер, який ревнує, обирає таку поведінку, де видається можливим зіграти напругу та злість: зрада, розлука, заподіяння шкоди партнеру чи супернику. Недоліки: така стратегія лише на якийсь час здатна полегшити стан ревнивця; розрив відносин.

**Висновки.** Ревнощі є доволі складним феноменом емоційно-чуттєвої сфери особистості. Варто виокремлювати когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти в його складі. Таке бачення феномена має практичну значущість, оскільки дозволяє глибоко розуміти сутність переживання, а відтак, й розробляти ефективні стратегії у наданні психологічної та психотерапевтичної допомоги.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кучманіч І., Демірполат Г., Кромаленко О. Семантика почуттів: заздрість, ревнощі та любов: методичні рекомендації / за ред. І. Кучманіч. Миколаїв: СПД Рум'янцева, 2023. 68 с.
2. Макаров В. І. Психологічні аспекти ревнощів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 5 (336). С. 196–205.
3. Матласевич О., Ткаченко Д. Особливості комунікаційних реакцій у ситуації переживання ревнощів особами юнацького та зрілого віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» № 14. 2022. С. 24–29.
4. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Особливості психологічного консультування ревнивців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: 235 Психологічні науки. Випуск 2(47). 2015. С. 233–239.
5. Attridge M. Jealousy and Relationship Closeness: Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy. *SAGE Open*. Volume 3, Issue 1. 2013.
6. Newberry M. The Positive and Negative Effects of Jealousy on Relationship Quality: A Meta-Analysis. *UNF Graduate Theses and Dissertations*. 2010, 380 p.
7. Buunk B. P. Jealousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy*. New York, NY, US: Guilford Press, 1991. P. 148–177.
8. Leahy R. *The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship*. New Harbinger Publications, 2018. 248 p.

**Москаленко О. В.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»***ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ****PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A CONDITION FOR SUPPORTING  
PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH**

В статті розкрито сутність психологічної резильєнтності як важливої умови для збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості. Визначено, що психологічне здоров'я є складним, багатовимірним, динамічним конструктом, що визначається наявністю певних особистісних характеристик, що виявляються через стресостійкість, соціальну адаптацію особистості, прагнення до розвитку. Психологічно здорова особистість характеризується життєстійкістю – здатністю приймати активну участь у власному житті, розвиненим контролем та готовністю до ризику. Компоненти життєстійкості об'єднані у два блоки здібностей. Загальні здібності характеризують базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, сенс і відповідальність. Спеціальні здібності характеризують навички взаємодії з людьми та навички подолання різних типів складних ситуацій. Життєстійкість виявляється через адаптаційні можливості особистості. В цьому сенсі вона близька до поняття резильєнтність, хоча ці поняття не є тотожними. Резильєнтність особистості може розглядатися як сукупність певних якостей, що сприяють відновленню, так і як власне процес відновлення, як адаптаційний механізм. Факторами резильєнтності є: ефективний підтримка в дитинстві, доброзичливі стосунки з дорослими у дитинстві, вміння налагоджувати ефективну взаємодію з близькими, друзями, навички розв'язання конфліктних ситуацій, інтелектуальний розвиток, оптимізм, емоційний інтелект, самоконтроль та саморегуляція, прогностичні здібності, мотивація успіху, ефективні моделі поведінки в складних ситуаціях, адекватна самооцінка. Резильєнтність особистості виражається через інтеграцією особливостей когнітивної, афективної та поведінкової сфери, що характеризуються певними знаннями та способами мислення, широким спектром емоційного реагування, наявністю ресурсів та варіантів копінг-стратегій.

**Ключові слова:** психологічна резильєнтність, психологічне здоров'я, життєстійкість, відновлення, гнучкість, стресостійкість, копінг-стратегії.

The article describes psychological resilience as an important condition for preserving and maintaining the psychological health of an personality. Psychological health is a complex, multidimensional, dynamic construct that is determined by the presence of certain personal characteristics that are manifested through stress resistance, social adaptation of the individual, and the desire for development. A psychologically healthy person has hardiness – the ability to take an active part in one's own life, developed control and readiness to take risks. The components of hardiness are combined into two blocks of abilities. General abilities characterize basic personal attitudes, intelligence, self-awareness, meaning and responsibility. Special abilities characterize the skills of interaction with people and the ability to overcome various types of difficult situations.

Hardiness shows the adaptive capabilities of the individual. Hardiness is similar to the concept of resilience, although these concepts are not identical. Resilience of the individual is considered as a set of certain qualities that contribute to recovery, and as a recovery process itself, as a mechanism of adaptation. Factors of resilience are: effective support in childhood, benevolent relationships with adults in childhood, the ability to establish effective interaction with loved ones, friends, conflict resolution skills, intellectual development, optimism, emotional intelligence, self-control and self-regulation, prognostic abilities, motivation for success, effective models of behavior in difficult situations, adequate assessment of oneself and one's own capabilities and skills.

The resilience of the individual is expressed through the integration of features of the cognitive, affective and behavioral spheres, characterized by certain knowledge and ways of thinking, a wide range of emotional responses, the availability of resources and options for coping.

**Key words:** psychological resiliens, psychological health, hardiness, recovery, flexibility, stress resistance, coping.

**Вступ.** Сучасні науковці дедалі частіше фокусують увагу на проблемі психологічного здоров'я особистості та механізмах адаптації до складних життєвих умов. Це закономірне явище обумовлене стрімким збільшенням кількості дестабілізуючих факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя людини. Біологічні загрози, надзвичайні, екстремальні ситуації, воєнні дії тощо є потужними стресогенними чинниками. Саме тому вивчення особливостей формування, підтримки та розвитку психологічної стійкості, витривалості та

здатності до відновлення є актуальним питанням для психологів-теоретиків та практиків.

**Аналіз остовних досліджень і публікацій** показує, що феномен резильєнтності та основні теоретичні концепції резильєнтності досліджувалися, насамперед, зарубіжними науковцями, такими як А. Master, К. Connor, J. Davidson, R. Newman, G. Bonanno, D. Coutu. Фундаментальні емпіричні дослідження здійснено S. Southwick, D. Charney. Розроблено моделі резильєнтності: К. Bolton –процесуальна модель, А. Master запропонував багатовимірну

модель резильєнтності, модель соціальної резильєнтності визначив Е. Міллер-Карас. Вітчизняні науковці, такі як Афузова Г., Гандзілевська Г., Гонтар Ю., Гніда Т., Кротенко В., Лазос .Г, Найдьонова Г., Паскевська Ю., Романчук О., Руденко О., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Шевченко О. та ін. визначали структурні компоненти резильєнтності, розглядали фактори, що сприяють формуванню резильєнтності. Не зважаючи на значну кількість досліджень, присвячених даному питанню, розкриття феномену резильєнтності та вивчення значення психологічної резильєнтності для підтримки психологічного здоров'я залишається актуальним.

**Метою статті** є дослідження сутності, особливостей формування та розвитку психологічної резильєнтності як умови підтримки психологічного здоров'я особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проблеми збереження та підтримка психологічного здоров'я особистості варто розпочати з визначення феномену психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я розглядають як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [9]. Психологічне здоров'я є сукупністю особистісних характеристик, що є передумовою стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації. Воно представляє собою складний, багатовимірний, динамічний конструкт. Психологічно здорові люди прагнуть до особистісного розвитку, їх життя осмислене і підлягає контролю, вони перебувають у різноманітних і врівноважених стосунках з оточуючими [1].

Ще представники гуманістичної психології Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу розглядали показники психологічного здоров'я людини та визначили образ психологічно зрілої, самоактуалізованої, повноцінно функціонуючої, автономної особистості яка відкрита до нового досвіду, здатна протистояти труднощам та усвідомлює свої можливості.

Отже, психологічне здоров'я – це інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії з середовищем та самореалізації [1].

Оскільки реалії життя сучасної людини досить динамічні та, на жаль, сповнені стресами на невідзначеність, на перший план виступають ті психологічні характеристики та можливості, що допомагають особистості підтримувати певний стан балансу, продовжувати повноцінно функціонувати в різних сферах життя, протистояти життєвим труднощам та відновлюватися. На нашу думку, таким механізмом є резильєнтність особистості.

Оскільки термін «резильєнтність» запозичено з природничих наук, зокрема з фізики, де він позначає здатність тіла до опору, до відновлення форми після тиску, то в психології тлумачення терміну здійснено за аналогією. В найбільш загальному вигляді, резильєнтність розглядають як здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов, а також здатність людини

або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [3]. Єдиного підходу до визначення резильєнтності в психологічній літературі досі не існує і даний феномен визначають через сукупність якостей, особистісних рис або розглядають резильєнтність як процес, як адаптаційний механізм, що спрацьовує в умовах стресу, невизначеності, емоційної напруженості тощо.

Так, G. Bonanno сутність резильєнтності розкриває через можливості людини, яка пережила травмуючу ситуацію, утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [10]. Тобто, це така риса або комплекс рис особистості, які підвищують здатність витримувати несприятливі умови, пом'якшувати наслідки стресу та адаптуватися до нових умов з найменшими втратами для психологічного здоров'я [12]. D. Hellerstein розглядає різні сторони резильєнтності – фізичну та психологічну. Фізична резильєнтність виражається через стресостійкість та толерантність, а психологічна – характеризує рівень розвитку та підтримки соціальних контактів, пошук сенсу у складних ситуаціях, здатність до самоосвіти та саморозвитку, що сприяють та пришвидшують подолання негативних наслідків стресових подій [2]. На думку D. Coult, резильєнтні люди, зазвичай, демонструють такі розвинені характеристики, як стійке прийняття реальності, здатність до імпровізації, глибоку, підкріплену міцними цінностями, віру в те, що життя має сенс [7].

В даному розумінні резильєнтність тісно пов'язана із поняттям життєстійкості («hardiness»), хоча не варто ототожнювати їх. Автори теорії життєстійкості С. Мадді та С. Кобейс, розглядають її як особливу інтегральну здатність, що сприяє успішній адаптації особистості та полегшує визнання людиною своїх реальних можливостей і прийняття нею власної вразливості. Основні компоненти життєстійкості об'єднані у два блоки здібностей – загальні та спеціальні. Блок загальних здібностей містить базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, сенс і відповідальність, а блок спеціальних здібностей включає навички взаємодії з людьми та навички подолання різних типів складних ситуацій [13]. Важливою складовою життєстійкості та обов'язковою умовою її формування, на думку дослідників, є активність особистості. Саме процес усвідомлення важливості власної активності призводить до відчуття контролю та розуміння здатності людини впливати на власне життя та змінювати його, зважаючи на актуальну ситуацію.

Структуру життєстійкості, за твердженням науковців, утворюють такі компоненти, як: залученість, контроль і прийняття ризику.

Відчуття залученості якісно впливає на задоволення людиною власною діяльністю. Через максимальну включеність в робочий процес та активну позицію особистість розкриває для себе нові можливості, що допомагає більш успішно долати стресові ситуації.

Контроль, як компонент життєстійкості виступає певною установкою на прояв життєвої активності.

Особистість відчуває самостійність, відповідальність за власні дії та авторський вплив на результат подій свого життя.

Прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що будь-які події позитивно впливають на її особистісний розвиток та збагачують корисним досвідом.

Зважаючи на структурні компоненти життєстійкості, резильєнтність не варто розглядати як тотожний феномен. Підтвердженням цьому є виокремлені Ю. Паскевською складові резильєнтності:

- 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіюгу;
- 5) соціальна компетентність [4].

Більш узагальнену структурну схему резильєнтності запропонували Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г. Вона включає три компоненти:

- когнітивний компонент, який виявляється через такі складові як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення;
- емоційний компонент, який передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію;
- поведінковий компонент, який виявляється через пошукову активність, просоціальну поведінку.

В свою чергу, в результаті взаємодії усіх компонентів формуються усвідомлені стратегії подолання складних життєвих ситуацій – продуктивні копіюг-стратегії [5]. Інші дослідники, О. Руденко та Ю. Гонтар, досліджуючи особливості структури резильєнтності, визначають, що це резервуар здібностей та факторів, які забезпечують адаптивне функціонування особистості у різних ситуаціях та умовах. В рамках мультисистемної моделі працюють такі системи:

- 1) внутрішній резильєнс, що включає здоров'я та пов'язані зі здоров'ям фактори;
- 2) навички, знання та цілі, які дозволяють людині реагувати на негативні ситуації та потреби;
- 3) зовнішній резильєнс, що включає в себе соціально-екологічні фактори.

У рамках даної моделі резильєнс не залежить від наявності негараздів або стресових факторів. Негативні події діють як тригери, що порушують джерела внутрішнього та зовнішнього резильєнсу, активізуючи здатність адаптуватися. Індивідуальний резильєнс визначається здатністю узгоджувати потреби на основі власних ресурсів [6; 7].

Щодо умов формування резильєнтних якостей, дослідниками К. Bolton, G. Richardson, A. Masten, Г. Лазос та ін. виокремлено ряд захисних факторів які «служать буфером перед обличчям життєвих негараздів» для різних вікових груп:

- для дітей такими характеристиками є: вміння опанувати свої почуття, «легкий характер», особистісна ефективність, планування, теплі стосунки з дорослими, самодисципліна, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, гумор, здатність сприймати і інтегрувати різний досвід

у позитивному чи конструктивному ключі, застосування проактивних підходів до вирішення проблем, позитивність і добродушність як риси характеру;

- для дорослих: життєстійкість, гумор, ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій: планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, уникнення мисленевої жуйки, оптимізм, віра, мудрість, сила духу;
- для літніх людей: наполегливість; впевненість у собі, у власних силах; наповнене сенсом життя, незворушність, прийняття екзистенційної самотності; незалежність; соціальні зв'язки і стосунки; прийняття себе, власного досвіду [3; 14; 15].

Як зазначено вище, резильєнтність може розглядатися також як динамічний процес адаптації, подолання стресу та неприємностей із збереженням здатності до нормального психологічного та фізіологічного функціонування [2]. Легкій адаптації сприяє набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда [12]. Також процес резильєнтності передбачає успішне подолання несприятливих наслідків після пережитих негараздів, що включає раціоналізацію можливих ризиків та вибір більш сприятливого, оптимального вектору життя.

Зважаючи на це, Г. Лазос [3], стверджує, що процес резильєнтності передбачає:

- контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості;
- в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки.

Отже, процес подолання складних ситуацій, пошук нових можливостей стимулює розвиток, збагачення та підсилення резильєнтних якостей.

Резильєнтність також розглядається як захисний механізм пристосування до змінених умов існування. За матеріалами Американської психологічної асоціації, опублікованими в 2010 році, резильєнтність виявляється через успішність адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу.

В результаті проведеного комплексного аналізу досліджень резильєнтності визначено основні фактори резильєнтності та досяжні стани [3; 12; 14; 15].

Факторами резильєнтності є: ефективний холдинг у дитинстві, тісні, довірливі стосунки з дорослими у дитинстві, наявність друзів, романтичних партнерів, навички розв'язання різноманітних проблем, інтелектуальний розвиток, оптимізм, само ефективність, емоційний інтелект, самоконтроль та саморегуляція, вміння прогнозувати та планувати, мотивація успіху, ефективні моделі поведінки в проблемних ситуаціях, адекватна, достатньо висока самооцінка, ефективність у взаємодії з колегами, сусідами тощо.

Наявність більшості зазначених умов життя особистості призводить до розвиненої резильєнтності

у вигляді адаптивності до мінливих обставин життя, розвинутої стресостійкості, психологічного благополуччя та успішності у провідній діяльності [2].

Важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах є розуміння доступних шляхів розвитку резильєнтності. Усвідомлення своїх можливостей, вміння поповнювати ресурси, розвиток навичок швидкого відновлення є надзвичайно важливими в умовах війни.

Рівень розвитку резильєнтності залежить від ряду факторів, таких як особливості нервової системи, стосунки з рідними та близькими, особливості виховання, тип сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого та ін. Але, навички відновлення, гнучкості та пружності в складних життєвих умовах можна розвивати.

Основними рекомендаціями, що сприяють розвитку резильєнтності є:

- Наявність чіткої ціннісної ієрархії, розуміння своїх цілей, орієнтація на власні цінності та планування життя відповідно до визначеного вектору;
- Вміння зосереджувати увагу та максимально «бути включеним» в життя, не відволікатися на сторонні, другорядні подразники;
- Усвідомлення власних можливостей та їх межі;
- Оволодіння техніками швидкого заспокоєння та стабілізації, які спираються на відчуття, дихання, візуалізацію тощо;
- Намагатися не уникати проблем, а зустрічатися з ними та шукати прийнятні варіанти, рухатися

покроково до вирішення складних ситуацій та досягнення результату;

– Турбуватися про фізичне здоров'я. Повноцінне харчування, відпочинок є важливою умовою відновлення.

– Навчання технік усвідомлення, майндфулнес, медитації є корисними стабілізуючими навичками.

– Розвиток та підтримка соціальних контактів, спілкування з людьми які розуміють, люблять, підтримують та вміють вислухати [8].

**Висновки.** Таким чином, формування та розвиток резильєнтності, як можливості протистояти життєвим труднощам, відновлюватися після стресових ситуацій, знаходити сили та натхнення рухатися далі, спираючись на власні ресурси є ключовою навичкою і потребою сучасної людини.

Резильєнтність особистості підвищується за рахунок розвитку когнітивного компоненту, через набуття нових знань, усвідомлення своїх можливостей; афективного компоненту, через розвиток емоційного інтелекту; поведінкового компоненту – через навички соціальної взаємодії, продуктивні копінг-стратегії. Розвинена резильєнтність є важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистості, фактором формування психологічного благополуччя та здатністю протистояти життєвим труднощам та швидко відновлюватися в складних життєвих умовах.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні та розробці практичних рекомендацій та технік щодо розвитку резильєнтності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 64. 2021. С. 62–81.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогольська І. О., 2018. С. 26–64.
4. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 8(1), 2022. С. 110–119.
5. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдюнова ; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
6. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 33 (72). № 2. 2022. С. 73–78.
7. Савчин М. В., Федорчук В.М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 c. 302–316.*
8. Як захистити своє ментальне здоров'я в умовах постійного стресу. Електронний ресурс. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/yak-zahystyty-svoje-mentalne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu/>
9. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*, № 2, 2015. С. 106–113.
10. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59.1. 2004. P. 20–28.
11. Coutu, D. L. How resilience works. *Harvard business review*, 80.5. 2002. P. 46-56.
12. Jenny J.W.Liu, MaureenReed, Kenneth P.Fung. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*. 2020. Vol. 6, № 9. P. 1–7.
13. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6). 2009. P.566–77.
14. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 2002. P. 88.
15. Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 2002. P. 307–321.

**Шевчук В. В.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»***ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ НА ПОНЯТТЯ  
«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ»****THE EVOLUTION OF SCIENTIFIC VIEWS ON THE CONCEPT  
OF “PSYCHOLOGICAL WELL-BEING”**

У статті розглянута еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». На даний момент такі поняття, як «психологічне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя» є мало диференційованими, а також недостатньо вивченим є особливості досягнення і збереження цих станів. Процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення та самоствердження збалансований та гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття індивідуальних та особистісних потенціалів. Вивчення самореалізації у психологічній науці здійснюється через такі близькі за змістом поняття, як стратегія життя у вітчизняній психологічній теорії, ідентичність у теорії Е. Еріксона, теорія самоактуалізації А. Маслоу.

Виходячи з вищезазначеного, ми прагнемо розкрити зміст феномену психологічного благополуччя, його характерні ознаки, критерії та прояви у науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. На основі теоретичного аналізу праць науковців та наших емпіричних досліджень уточнено функціональну модель психологічного благополуччя особистості. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання: з'ясувати погляди вітчизняних в зарубіжних науковців на природу феномену психологічного благополуччя; опис основних критеріїв психологічного благополуччя; створення функціональної моделі психологічного благополуччя; проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників.

Психологічне благополуччя є інтегральним показником, що включає: спрямованість особистості реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономія, цілі у житті, позитивні відносини з оточуючими); ступінь реалізації даної спрямованості, суб'єктивно що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

**Ключові слова:** благополуччя, емоційний інтелект, «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя».

The article examines the evolution of scientific views on the concept of “psychological well-being.” At the moment, such concepts as “psychological well-being”, “the joy of life”, “subjective psychological well-being” are little differentiated, and the specifics of achieving and saving these conditions are also insufficiently studied. The process of self-realization of individuality transmits its powerful activity, directly to the self-creation and self-assertion of balances and the harmonious development of various aspects of individuality through the reporting of adequate efforts, directly to the revelation of individual characteristics their potentials. The development of self-realization in psychological science is achieved through such concepts as the strategy of living in the ancient psychological theory, identity in the theory of E. Erikson, Self-actualization by A. Maslow.

Coming from the more important, we must first reveal the phenomenon of psychological well-being, whose characteristic signs and criteria appear among scientific and pedagogical practitioners in the minds of the military camp. Based on a theoretical analysis of many scientists and our empirical research, the functional model of psychological well-being has been clarified. To achieve the assigned mark, it is necessary to follow the upcoming tasks: 1. take a look at foreign scientists at the nature of the phenomenon of psychological well-being; 2. description of the main criteria of psychological well-being; 3. creation of a functional model of psychological well-being; 4. analyze the results of an empirical study of the characteristics of the psychological well-being of scientific and pedagogical practitioners.

Psychological well-being is an integral indicator, which includes: 1) directness of the specific implementation of the main components of positive functioning (especially growth, self-acceptance, management of the environment, autonomy, life goals, positive relationships with others); 2) the stage of realization of this directness, which is subjectively reflected in a sense of happiness, satisfaction with oneself and a healthy life.

**Key words:** well-being, emotional intelligence, the essence of life, subjective psychological well-being.

**Вступ.** Дослідження та вивчення психологічного здоров'я та благополуччя на сьогоднішній день є актуальним. Причиною цього є бажання людей досягти душевної рівноваги, відчуття благополуччя і щастя.

Сучасна особистість може спостерігати швидкоплинність людського існування, вона постійно відчуває на собі вплив навколишнього середовища і, як наслідок, перебуває під високим емоційним наванта-

женням від безлічі стресів. Якщо уважніше придивитися до особливостей характеру сучасних людей, то можна виділити наступні характеристики: сильний життєвий динамізм, дефіцит часу, навчальні та робочі перевантаження, невизначеність щодо ролей і життя в цілому, оцінки суспільства та складні життєві ситуації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання психологічного здоров'я і благополуччя

досліджуються зарубіжними та вітчизняними вченими. Варто відзначити кількість науковців, які досліджували феномен «психологічне благополуччя» з різних аспектів, таких як Р. А. Ахмеров, Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленков. Якщо відмітити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров'я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А. В. Авер'янова, І. С. Горбаль, Є. С. Єрмолаєва, Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Коваленко, А. Є. Пасніченко, К. О. Санько. Також, слід зазначити низку вчених, які вивчали феномен «психологічне благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеності життям і суб'єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар'ян, Л. Куліков, Д. Леонт'єв, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.

**Виклад основного матеріалу.** У 1970 р. С. Вітні, Ф. Ендрюс, А. Кемпбелл, Ф. Конверс і К. Роджерс досліджували рівень задоволеності життям населення Північної Америки, використовуючи поняття «задоволеність життям». До основи свого дослідження вони поклали теорію афективного балансу Н. Бредберна, у якій категорія «щастя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості. Е. Дінер у своїх роботах використовує інший термін – «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: позитивних емоцій і негативних емоцій та задоволення. У цій роботі мова йде про когнітивне та емоційне самоприйняття, оскільки автор зауважає, що більшість людей оцінює події через терміни «добре – погано», а тому така інтелектуальна оцінка завжди має під собою забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не лише слугувати індикатором того, наскільки людина занурена в тривогу чи депресію, але має демонструвати наскільки одна людина почуває себе щасливішою від іншої. З цього можна зробити висновок, що Е. Дінер ототожнює суб'єктивне благополуччя із переживаннями щастя. Як результат багато дослідників використовує поняття «якість життя» як комплекс факторів зовнішнього середовища, які впливають на розуміння життя як приємного. Якість життя включає в себе як зовнішні чинники, наприклад, матеріальне становище, так і суб'єктивні, тобто психологічні. Е. Дінер і В. Пейн запропонували термін «задоволеність життям», який є змістовно близьким поняттю «суб'єктивне благополуччя» та який розглядається як інтегральна оцінка особистістю власного життя як «доброго» чи «поганого».

Не менш цікавим є запровадження до наукового обігу М. Селігманом, Ш. Лопесом і Ч. Снайдером поняття «процвітання» як стану стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні психологічного, емоційного та соціального благополуччя. У результаті сформувалися дві парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний напрями.

За гедоністичною парадигмою аналізу психологічного благополуччя особистості базовим поняттям

є «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Галлоун, Р. Каммінгс та А. Лау вважають, що суб'єктивне благополуччя включає в себе особистісні диспозиції, цінності, очікування та цілі. Поняття «суб'єктивне благополуччя», на думку авторів, виходить за межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивного оцінювання афективних реакцій [2, с. 124].

До гедоністичних теорій відносять усі ті вчення, де психологічне благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, ґрунтується на балансі негативного та позитивного афектів. Насамперед, до таких учень належать концепції Е. Дінера та Н. Бредберна. При цьому досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, Н. Бредберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на його думку, є балансом, що досягається постійною взаємодією позитивного і негативного афекту.

Події повсякденного життя, які приносять радість або розчарування, відображаються в нашій свідомості і зберігаються у вигляді емоцій відповідного кольору. Те, що нас турбує або що ми переживаємо, узагальнюється у вигляді негативних емоцій, тоді як події повсякденного життя, які приносять радість, задоволення і щастя, сприяють збільшенню позитивних емоцій. Різниця між позитивним і негативним афектом є показником психологічного благополуччя і відображає загальну задоволеність або незадоволеність людини життям. Задоволеність професійною діяльністю автори розглядають як одну зі складових досягнення психологічного благополуччя. Баланс між позитивними та негативними емоціями є ключовим показником психологічного благополуччя; Е. Дінерт і Р. Ларсен виявили, що «суб'єктивно благополучні» респонденти демонструють позитивні емоції незалежно від впливу їхнього життєвого досвіду. Таким чином, схильність до позитивного реагування може бути стійкою поведінковою або особистісною рисою. Дослідження різних науковців показали, що суб'єктивне благополуччя є стабільним протягом чотирьох, шести та десяти років.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною властивістю. Евдемоністичне розуміння цього питання пов'язаний з тим, що особистісне зростання і самореалізація вважаються основними необхідними компонентами психологічного благополуччя і фокусуються на щасті як показнику позитивного функціонування особистості. Прихильники цієї орієнтації М. Ягода, К. Каес та К. Ріфф розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. Згідно з евдемоністичною концепцією, усі блага, яких досягає людина, викликають тривале відчуття щастя. Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина володіє свободою волі і здатна досягати психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею про актуа-



лізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Е. Фромм акцентує увагу на екзистенціальній дихотомії між прагненням до реалізації власної особистості та стати тим, ким людина може стати, натомість «мати» – це прагнення здобувати зовнішні задані цінності та оцінка себе в аспекті відповідності саме зовнішнім стандартам. У своїх працях Е. Фромм дослідив, що люди з прагненнями «бути» частіше вважали себе щасливішими. Він це обґрунтував тим, що вони меншою мірою переймаються невідповідністю соціальним стандартам та орієнтуються на індивідуалізовані цінності. У дослідженнях Т. Кассера це явище описано як прагнення здобувати якомога більше, примушує сучасну людину замість самоактуалізації бути відповідним штучному «образу Я», що приводить до дефіциту справжніх і тісних взаємодій. Матеріальні цінності витісняють усі інші і особистість перетворюється у споживача послуг. Ненаситне прагнення до споживання часто виражається в ігноруванні інтересів сім'ї, друзів і суспільства загалом.

У сучасній психології багатовимірний модель психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання.

Однією із відомих моделей психічного благополуччя є теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі, які стверджують існування трьох фундаментальних вроджених потреб. Автори вбачають велику різницю між самодетермінацією та суб'єктивним благополуччям, яка полягає у тому, що в їхній моделі компетентність, автономія та зв'язки детермінують психологічне благополуччя. Натомість К. Ріфф ці поняття вважає благополуччям [4, с. 227–268]. М. Селігман із колегами довів, що люди, які віддаються гедоністичним заняттям (розвагам і відпочинку), мають багато приємних відчуттів, більш енергійні та мають нижчий рівень негативного афекту. Якщо брати довгострокову перспективу, то ті, хто веде евдемоністичний спосіб життя, тобто працює над розвитком своїх здібностей і вмінь, навчається чогось тощо, є більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемоністичного благополуччя легше досягти через розвиток особистості, її здібностей і пошук сенсу життя. М. Селігман дійшов висновку, що задоволеність життям – це співвідношення між наявною та ідеальною ситуаціями, причому обидві ситуації відображають те, як сама людина суб'єктивно їх

оцінює. Саме тому задоволеність життям вважається самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як евдемоністично, так і гедоністично. Такі вчені, як А. Мак-Грегор та Л. Літл, проаналізували різні показники психологічного здоров'я та дійшли висновку, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкт, що складається з двох елементів: щастя (задоволеність життям, позитивні емоції); осмисленість (зв'язаність мети та особистісний ріст).

Е. Комптон підтримав цю ідею, коли з 18 показників психологічного благополуччя виділив два основних фактори – щастя та суб'єктивне благополуччя і особистісний ріст. Він довів, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але різними факторами. М. Селігман стверджував, що є три шляхи до щастя: 1) жити приємним життям, що сповнене позитивними емоціями та задоволенням; 2) жити цікавим життям, яке сповнене цікавими подіями; 3) жити осмисленим життям, в якому особистісні якості використовуються на служіння більше ніж потребам самої особистості.

Другий і третій шляхи формуються під впливом евдемоністичних цінностей. Автор вважає, що евдемоністичними можуть вважатися як прагнення до діяльності та потоку, так і спрямованість до сенсу. Однією з найбільш значущих концепцій сучасної психології є теорія потоку М. Чікентміхайї. Він стверджував, що люди відчувають велику задоволеність життям і самим собою тоді, коли у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, у якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості – «почуттям потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина повністю включена в ту діяльність, якою займається. Більшість людей відчуває те, що характеризується свободою, радістю, почуттям повного задоволення та компетентності, коли деякі потреби, зокрема і базові, ігноруються. Людина забуває про час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною». Дослідження, що були проведені в межах цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сенс життя» та «особистісний ріст».

Щодо концепцій психологічного благополуччя, які розроблялися у вітчизняній психології, перш за все, треба виділити дослідження, які були проведені П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленко. Дослідники наповняли, що психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя. Воно усвідомлюється особистістю та відображається як суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя. Також автори зазначають, що можливо говорити про актуальне психологічне благополуччя, що містить відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Водночас є поняття ідеального психологічного бла-

гополуччя, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, котра загалом задоволена життям, тобто психологічно благополучна.

А. В. Вороніна розглядає поняття психологічного здоров'я як системну якість людини, що формується в процесі її життєдіяльності на основі збереження психофізіологічних функцій і проявляється через суб'єктивне переживання сенсу і цінності життя в цілому. Через розуміння чотирьох вимірів життя (біологічний, соціально-освітній, соціокультурний, духовно-практичний) автор розуміє психологічне здоров'я як складову психічного благополуччя. Іншу позицію запропонувала О. С. Ширяєва. Вона розглядає психологічне здоров'я як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що гарантують об'єктивну і суб'єктивну успішність індивіда в системі «суб'єкт-середовище», і виділяє наступні п'ять компонентів: Емоції (баланс між позитивними та негативними емоційними переживаннями), мета потреби (ступінь особистісного зростання та самореалізації), світогляд (наявність цілей у житті), інтраорефлексія (прийняття себе) та інтраорефлексія (компетентність у ставленні до зовнішнього середовища). У моделі психологічного благополуччя Ю. М. Александрова виділено такі компоненти: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (особистісне благополуччя), структурний (гармонійність особистості) та оціночний (суб'єктивне благополуччя).

Лише із середини минулого століття психологічне благополуччя почали розглядати як предмет дослідження. Підвищений інтерес до психологічного благополуччя був пов'язаний в основному з появою позитивної психології, яка зосереджувалася на ресурсах психіки.

На сучасному етапі розвитку психології взаємозв'язок між психологічним благополуччям та фізичним і психічним здоров'ям розглядається наступним чином:

- Фізичне та психічне здоров'я (Е. Дезі, Р. Райан, К. Ліф, К. Фредерік);
- Генетичні фактори (М. Argyle, D. Ricco, A. Telegen);
- Зовнішні обставини життя, рівень матеріального добробуту, освіта та соціальний статус (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Райан);
- Вік і стать (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко);
- Культурний рівень (М. Лінч);
- Етнічна приналежність (В. Гриценко).

Категорія індивідуального психологічного благополуччя посідає важливе місце в розумінні розвитку особистості в психодинамічному підході (А. Адлер, Дж. Боулбі, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Горний, Е. Еріксон, К. Г. Юнг), у різних філософських концепціях гармонійного та повноцінного існування людини. Тісно пов'язані з ідеєю гармонійного та повноцінного існування людини. Лангле, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) та її сучасному відгалуженні – позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, М. Чіксентміхай). Якість життя (ЯЖ) та переживання психічного благополуччя вперше

було досліджено в роботах J. Glynn, J. Velova та S. Feld. Пізніше до цих досліджень додалися роботи Н. Бредберна та Д. Капловича.

Саме Н. Бредберн вводить поняття психологічного благополуччя. Його вчення стало теоретичним підґрунтям для розуміння та подальшої демонстрації «психологічного благополуччя». Воно забезпечило теоретичну основу для розуміння і подальшої демонстрації концепції. Важливою особливістю психологічного благополуччя є ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто суб'єктивну оцінку власного життя з точки зору задоволеності чи незадоволеності. Н. Бредберн зауважує, що кожна людина у своїй діяльності звертає увагу на різні моменти в житті, які приносять як розчарування, так і радість, і саме ці моменти залишаються у свідомості людини як своєрідні емоції. Вони можуть залишатися у свідомості людини. Якщо подія має позитивний аспект, тобто відчуття радості або щастя, усвідомлюється, це сприяє збільшенню позитивних емоцій.

У західній психології благополуччя – це динамічна багатофакторна характеристика особистості, пов'язана з поведінкою. Концептуальний автор психологічного благополуччя К. Ріфф узагальнила теоретичні положення психологічного здоров'я, самореалізації, зрілості розвитку життя, самодетермінації особистості.

Евдемоністичний підхід розроблявся в рамках гуманістичної психології, основне припущення якої в тому, що ми можемо впливати на психологічний благополуччя, людина наділена волею і здатна обирати.

Людина здатна самореалізуватися в життєвих ситуаціях, знаходити баланс у конкретних ситуаціях. Психологічне благополуччя базується на тому, що особистісне зростання – найголовніший і необхідний аспект благополуччя. До евдемоністичного підходу належать концепції та погляди К. Ріфф, А. Вотермена.

Р. Райна та Е. Дисі також у цьому підході розглядали особу у різних системах зв'язку та у діяльності. Положення їхньої концепції свідчить, що головним є зв'язок самої особистості з трьома базовими психологічними потребами: автономія, компетентність та зв'язки з іншими людьми.

У цілому, як результат робіт західних досліджень, можна звернутися до класифікації Р. М. Райан. Він розподіляє підходи до розуміння благополуччя на гедоністичний та евдемоністичний.

Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер – відносять благополуччя до гедоністичного напрямку та описують його головним чином у термінах задоволеності-незадоволеності, тобто – це гедоністичне розуміння психологічного благополуччя.

К. Ріфф, А. Уотрмен, прихильники евдемоністичного підходу вважали, що особистісне зростання є головним необхідним аспектом благополуччя.

Вітчизняні дослідники, зокрема В.М. Духневич вводить диференціацію психологічного благополуччя за часом (наприклад, тут і зараз) та рівнем благополуччя. Низький рівень благополуччя розглядається як незадоволеність життям, у високому рівні

та нормі переважають позитивні настрої до щастя. У цілому, вітчизняні автори запропонували зручний інструмент, який може бути орієнтиром. Психологічне благополуччя визначається ними як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованої цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям».

Також О. О. Блинова описуючи структуру підкреслює, що компоненти благополуччя можуть бути різного ступеня виразності, наголошуючи на унікальності цієї структури у кожної людини.

На думку Т.В. Данильченко – психологічне благополуччя особистості – це фактор її саморегуляції, результат саморегуляції психічних станів, сприйняття життя.

Також у вітчизняних дослідженнях, розробці концепції психологічного благополуччя брала участь А. В. Курова. Вона розглядала психологічний благополуччя з погляду таких складових як «психологічне здоров'я та психічне здоров'я», які є рівнями психологічного благополуччя.

Підходи вітчизняних дослідників до психологічного благополуччя дещо відрізняються від західних.

О. М. Олександров, пропонує розглядати психологічні особливості щастя виходячи з індивідуальних життєвих стилів, які формують гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльні настанови. Він виділяє чотири способи набуття щастя: «Принцип максимізації корисності світу». Я б назвав його ще споживчим уникнення невдач та пошук задоволення, пошук позитивних емоцій, уникнення страждань; «Принцип саморегуляції» – самообмеження, мінімізація потреб, особливо у разі неможливості досягнення потреб; «Принцип мінімізації складності» – прагнення спрощення світу, за умови, що складність мети перевищує рівень здібностей людини, інакше кажучи, людина спрощує картину світу більш просто сприйняття; «Принцип максимізації здібностей» – прагнення людини до всебічного розвитку у фізичному, духовному відношенні, прагненні бути корисним, досягати рівня свого щастя.

Гедоністичний підхід визначає психологічний благополуччя як досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Задоволення тілесне, задоволення досягнення цілей та інше. Найбільш конкретно прихильники

цього напрямки приділили до вивчення «щастя» та «суб'єктивного благополуччя».

Основні критерії, до яких підходили дослідники цього напрямку, можна визначити в термінах задоволеності та незадоволеності життям.

Суб'єктивно середовищний підхід вивчає психологічний благополуччя у рамках умов життєдіяльності, особистість сприймається у психологічному просторі на основі своїх потреб та можливостей.

Н. В. Волинець виділила п'ять компонентів психологічного благополуччя у суб'єктивно-середовищному підході: «Афективний» – баланс позитивних та негативних переживань (відчуття

щастя, задоволеність життям); «Мета потреби» – цілі, переконання, які надають сенс у життя; «Світоглядний» – творча спрямованість особистості; «Інтрарефлексивний» – ступінь незалежності цінностей; «Інтрарефлексивний» – дії особистості побудовано на самоповагу, самоцінності, самоприйняття, діяти на основі внутрішніх цінностей; «Інтеррефлексивний» – компонент, що характеризується спрямованістю особистості на гармонійне ставлення до навколишнього середовища, людьми, природою.

У цій роботі ми спиратимемося на евдемоністичний підхід у дослідженні благополуччя, розглядати особистість людини в рамках контексту та відносин, у яких вона перебуває, враховувати рівень задоволеності на даний момент і брати до уваги досвід та ресурси, набуті людиною для його подальшого розвитку.

Поглиблений теоретичний аналіз цієї теми дозволив визначити критерії психологічного благополуччя: автономність, наявність життєвої мети та цілей, гедонізм, компетентність, збалансованість часової перспективи, сформованість ціннісних орієнтацій, самоприйняття. Таким чином, беручи обрані критерії разом, можна сказати, що такі особистості є зрілими, переживають осмислене життя та здатні реалізувати свої індивідуальні психологічні можливості. Вони здатні досягати своїх внутрішніх і соціальних цілей і мають психологічне благополуччя. Проаналізувавши наукову літературу з даної проблематики, ми змогли створити функціональну та ефективну модель.

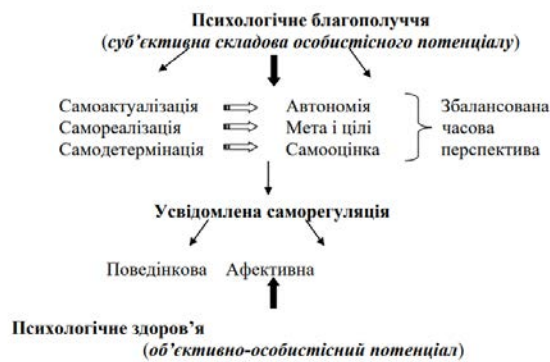


Рис. 1. – Функціональна модель психологічного благополуччя особистості

Якщо проаналізувати створену Є. В. Савіциною та С. І. Бабатіною модель, можна стверджувати що, психологічне благополуччя і психологічне здоров'я взаємопов'язані між собою. Психологічне благополуччя розглядають через суб'єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я через об'єктивно-особистісний потенціал. Психологічне благополуччя включає в себе три особистісні конструкти: самоактуалізація, яку ми вивчаємо через автономію, самореалізація, тобто наявність мети і цілей особистості, і останній показник самодетермінація, яка включає в себе самооцінку індивіда. І як результат наявності

цих трьох показників, особистість має збалансовану часову перспективу, яка грає одне з центральних місць у психологічному благополуччі. Після цього впливає усвідомлена саморегуляція особистості, яка постає у двох видах: поведінкова і афективна. То ж, ця схема доводить, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов'язаний з психологічним здоров'ям особистості [1, с. 316].

**Висновки.** Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномена психологічного благополуччя

можливо визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.
2. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2017. Вип. 17. С. 124–133.
3. Diener Ed. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No. 3. 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.
4. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. 727 p.

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.95:378.147

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.15>

**Августюк М. М.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри міжнародних відносин  
Національного університету «Острозька академія»*

### ТОЧНІСТЬ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ» У РОЗРІЗІ РІВНІВ РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ

### METACOGNITIVE MONITORING ACCURACY OF THE LEARNING ACTIVITIES OF INTERNATIONAL RELATIONS UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF UNDERSTANDING EMOTIONS

У статті описано особливості точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів спеціальності 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії у розрізі рівнів розуміння емоцій. Основними інструментами дослідження були методики «MSCEIT V 2.0» та «Emln», направлені на встановлення зв'язку між такими рівнями емоційного інтелекту, як розуміння емоцій, і точністю метакогнітивного моніторингу. Точність метакогнітивного моніторингу ми визначали як різницю між суб'єктивним оцінюванням правильності відтворення інформації та показниками фактичного відтворення з урахуванням профілів метапізнавальної активності: «+ +» та «- -» (показники точності моніторингу); «- +» (показники недостатньої впевненості або ілюзії незнання) і «+ -» (показники надмірної впевненості або ілюзії знання). Кореляційний аналіз показав кореляції середнього та високого рівнів між рівнями розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») і точністю метакогнітивного моніторингу у проспективних та ретроспективних судженнях впевненості у правильності виконання. На рівні тенденції, більш точними у своїх метакогнітивних судженнях є студенти з середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Також найбільш точними у своїх судженнях є студенти з дуже високим і середнім, а також низьким (найнижчі показники надмірної впевненості) рівнями розуміння емоцій («Emln»).

Таким чином, результати аналізу можуть відігравати важливу роль у процесі розуміння зв'язку між точністю метакогнітивного моніторингу та навчальною діяльністю студентів загалом та студентів спеціальності 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії зокрема у розрізі рівнів розуміння емоцій. Перспективним напрямком дослідження емоційного інтелекту є вивчення особливостей впливу показників управління емоціями на точність метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності у здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, навчальна діяльність, точність метакогнітивного моніторингу, розуміння емоцій.

The study examines metacognitive monitoring accuracy of the learning activity of university students of the specialty 291 International relations, public communications and regional studies in terms of understanding emotions skills. The main instruments used in the study were the "MSCEIT V 2.0" test and the "Emln" questionnaire aiming to find out the relationships between the levels of emotional intelligence such as understanding emotions skills and metacognitive monitoring accuracy rates. Metacognitive monitoring accuracy was defined as the difference coefficient between subjective assessment of the accuracy of performing (metacognitive judgements rates) and test results. We took into account such profiles of metacognitive activity as: profiles of "MMA+ +" and "MMA- -" rates that denote accurate metacognitive monitoring and profiles of "INK- +" and "IK+ -" rates that denote inaccurate metacognitive monitoring. The results indicate the significance of the empirically established correlations of the medium and high levels between the variables of understanding emotions skills according to the "MSCEIT V 2.0" test and metacognitive monitoring accuracy rates in JOLs and RCJs. At the trend level, higher rates of metacognitive monitoring accuracy are more relevant to students with medium levels of understanding emotions skills according to the "MSCEIT V 2.0" test. Moreover, the most accurate in their judgments are the students with very high and medium, as well as low (the lowest indicators of overconfidence) levels of understanding emotions skills according to the "Emln" questionnaire.

Thus, the results can play an important role in the process of understanding the relationship between metacognitive monitoring accuracy and the learning activities in university students in terms of understanding emotions skills. A promising direction of research of emotional intelligence of students is the study of the influence of managing emotions skills on metacognitive monitoring accuracy of the learning activities in students of higher education.

**Key words:** emotional intelligence, learning activity, metacognitive monitoring accuracy, understanding emotion skills.

**Вступ.** Велика кількість різноманітних підходів до тлумачення емоційного інтелекту (далі – EI) у психолого-педагогічній літературі спричиняє виникнення багатоваріативності моделей EI, спільними структурними компонентами яких є здібність

ідентифікувати та розуміти емоції, а також здійснювати ефективне керування ними. Оскільки актуальними є дослідження EI у контексті метапізнання, доцільно, зокрема, звернути увагу на особливості точності метакогнітивного моніторингу студентів

спеціальності 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії у розрізі рівнів розуміння емоцій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як показав аналіз наукової психологічної літератури, така складова ЕІ, як розуміння емоцій, є когнітивною з притаманною їй функціональною інтерактивністю, тобто продуктивним розшифровуванням емоційної інформації. ЕІ як риса характеру складається з великої кількості аспектів саморозуміння емоцій, що у ієрархічній структурі особистості виступають важливою ланкою для управління емоціями. Необхідною умовою ЕІ є розуміння емоцій, невід'ємною частиною якого виступає здібність ідентифікувати та оцінювати емоцій, а кінцевим продуктом – здібність приймати рішення на основі розуміння та аналізу емоцій [1; 15; 16].

Розуміння емоцій (як власних, так й інших людей) є одним із ключових чинників ЕІ. Це здібність визначати джерело емоцій, класифікувати емоції, розпізнавати зв'язки між словами та емоціями, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої і можливий подальший розвиток емоцій. Вимірюють за допомогою пояснення, як одні емоції можуть поєднуватися з іншими (наприклад, як емоції можуть змінювати одна одну – гнів переходить у лють тощо).

Різні автори розглядають чинник «розуміння емоцій» по-різному, залежно від того, що, відповідно до їхніх концепцій, входить до складу ЕІ. Найбільш розробленими на сьогодні моделями ЕІ є моделі здібностей, змішані моделі, та моделі, в яких ЕІ розглядають як рису характеру. Найпоширенішою моделлю ЕІ вважають модель Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо з традиційним уявленням про інтелект [15; 16; 4; 13]. Серед інших концепцій емоційного оцінювання інтелекту з урахуванням таких його змістовних характеристик, як ідентифікація та оцінювання емоцій, емоційна фасилітація мислення, розуміння емоцій та управління емоціями, чинник «розуміння емоцій» виступає здібністю розуміти та аналізувати емоційну інформацію (тобто визначати джерело емоцій, класифікувати їх, установлювати зв'язки між різними емоційними проявами, розпізнавати зв'язки між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, аналізувати емоційні стани).

У Д. Гоулмана розуміння емоцій входить до складу двох складових ЕІ – самосвідомість (розуміння власних емоцій або ідентифікація емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням та діяльністю) та емпатія (здібність ідентифікувати («читати») емоції інших людей, бути чутливим до них, управляти емоціями інших) [4; 13; 3]. У Д. Люсіна здібність розуміти емоції, як і управляти ними, тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу (мова йде про інтерес до внутрішнього світу (як власного, так й іншої людини), схильність до психологічного аналізу поведінки, цінності, властиві емоційним переживанням тощо) [6; 5]. Згідно з Е. Носенко та Н. Ковригою, розуміння власних емоцій є провідною здібністю ЕІ, тобто здібністю усвідомлювати свої істинні переживання та розуміти

їх походження, що сприяє кращій їх регуляції. У соціальній сфері важливу роль відіграє розпізнавання та розуміння емоцій інших (емпатія) [8]. До складу розуміння емоцій у концепції В. Заріцької входять компоненти розуміння власних емоцій (здібність розпізнавати власні емоції, оцінювати власний емоційний стан, визначати причини виникнення емоцій, пояснювати значення емоцій, позитивно сприймати оцінювання своїх емоцій іншими) та розуміння емоцій інших [6; 2]. У моделі рис (характеристик) або так званій диспозиційній моделі ЕІ К. Петридес та Е. Фернхем здібність розуміти емоції визначають як розуміння, асиміляцію, вираження та управління емоціями [17]. У А. Ді Фабіо – це сприймання емоцій – розуміння власних емоцій та емоцій інших людей [12]; у Р. Купера та ін. – це «емоційне самопізнання» [10]. З дослідженням особливостей сприймання та розуміння емоцій безпосередньо пов'язана так звана «шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда [14]. Л. Ракітянська розглядає ЕІ як особистісний чинник професійного становлення майбутнього педагога і пропонує концептуальні підходи до розуміння ЕІ як професійно значущої якості педагога [9]. У контексті вивчення особливостей ЕІ у навчальній діяльності студентів варто також звернути увагу на рекомендації викладачам Д. Гоулмана, направлені розвиток таких здібностей, як: розуміння власних емоцій (пізнання власних емоцій, розуміння джерел почуттів, розуміння відмінностей між почуттями та діяльністю); розуміння емоцій інших (емпатія, розуміння перспектив, уміння слухати); соціальні уміння (розуміння інших і взаємин з ними, компетентне вирішення конфліктів, вирішення міжособових проблем, компетентна комунікація, здібність бути популярним, відкритим, дружнім, залученим у діяльність тощо) [1; 4; 13; 7]. Однак, незважаючи на багатоаспектність вивчення чинника «розуміння емоцій», усі автори одностайні у важливості його ролі для успішного функціонування індивіда.

**Мета статті** полягає у встановленні особливостей точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності у студентів спеціальності 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії у розрізі рівнів розуміння емоцій відповідно до методик «MSCEIT V 2.0» та «ЕІн».

**Виклад основного матеріалу.** Для діагностики вимірювання чинника ЕІ «розуміння емоцій» ми обрали тест ЕІ «MSCEIT V 2.0» Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо [1; 15; 16] (адаптована М. Яцюк на українську мову версія тесту [10]), а також опитувальник ЕІ «ЕІн» Д. Люсіна в адаптації О. Верітової [1; 3]. В експерименті взяли участь студенти спеціальності 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії Національного університету «Острозька академія» (103 респондентів), середній вік яких становив 17,6 ( $SD = 0,7$ ). Учасники, участь яких була анонімна та безкоштовна, склали одну експериментальну групу із внутрішньогруповими змінними [1].

Точність метакогнітивного моніторингу ми визначали як різницю між суб'єктивним оцінюванням правильності відтворення інформації (рейтинг метакогнітивних суджень) та показниками фактичного відтворення (відносна частка від загальної кількості завдань). Профілі метапізнавальної активності

типу «суб’єкт стверджує, що знає, і підтверджує це» («ТММ+ +» – показники точності моніторингу) та «суб’єкт стверджує, що не знає, і також підтверджує це» («ТММ– →» – показники точності моніторингу) свідчать про наявність метакогнітивного знання. У випадку, якщо досліджуваний стверджує, що не знає, але успішно демонструє знання (показники недостатньої впевненості або ілюзії незнання «ІНЗ+»), а також якщо стверджує, що знає, однак не може це підтвердити на практиці (показники надмірної впевненості або ілюзії знання «ІЗ+ →»), мова йде про відсутність метакогнітивного знання [1].

За результатами співставлення показників ЕІ ми встановили такі особливості точності метакогнітивного моніторингу студентів у розрізі рівнів розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0» та «ЕмІн»). Насамперед ми порівняли результати студентів у міжгрупових зміненнях за двома методиками дослідження ЕІ. Для здійснення порівняльної характеристики ми взяли до уваги показники таких складових ЕІ, як розуміння емоцій, що входять до складу обох методик. Так, отримані результати показали, що 2,1% респондентів відзначились середнім та високим рівнями розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0» та «ЕмІн» відповідно), 7,7% – середніми рівнями розуміння емоцій за двома методиками, 10,7% – середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») і низьким рівнем розуміння емоцій («ЕмІн»). Студенти з низькими рівнями розуміння емоцій за методикою «MSCEIT V 2.0» показали високий (9%), середній (22%) та низький (48,5%) рівні розуміння емоцій за методикою «ЕмІн» [1]. Отримані результати уміщено в таблиці 1.

Кореляційний аналіз показав кореляції середнього та високого рівнів між рівнями розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») і точністю метакогнітивного моніторингу у проспективних та ретроспективних судженнях впевненості у правильності виконання. Ми також отримали кореляції середнього рівня між рівнями розуміння емоцій («ЕмІн») і точністю метакогнітивного моніторингу у проспективних та ретроспективних судженнях впевненості у правильності виконання [1].

Показники, що характеризують рівні розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»), допомогли визначити

особливості точності метакогнітивного моніторингу досліджуваних студентів у розрізі рівнів розуміння емоцій (Таблиця 2). Нижчі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ++» ми виявили у студентів із низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Середні значення показників точності у JOLs і RCJs судженнях були однаковими ( $M_{JOLs} = 0,13, SD = 0,16, p \leq 0,05; M_{RCJs} = 0,13, SD = 0,17, p \leq 0,05$ ). Вищі показники точності метакогнітивних суджень незначно відрізняються у студентів із середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») ( $M_{JOLs} = 0,12, SD = 0,16, p \leq 0,05; M_{RCJs} = 0,1, SD = 0,15, p \leq 0,05$ ). Найнижчі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ++» ми виявили у студентів із дуже високим і високим рівнями розуміння емоцій («ЕмІн»); водночас середні значення показників точності у JOLs та RCJs судженнях є майже однаковими. Найвищі показники точності метакогнітивного моніторингу ми зафіксували у студентів із середнім рівнем розуміння емоцій («ЕмІн»). Середні значення показників точності JOLs та RCJs судженнях виявились однаковими ( $M = 0,11, SD = 0,16, p \leq 0,05$ ) [1].

Вищі показники точності метакогнітивних суджень за типом «ТММ– →» показали студенти з низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») ( $M_{JOLs} = -0,48, SD = 0,43, p \leq 0,05; M_{RCJs} = -0,51, SD = 0,34, p \leq 0,05$ ). Нижчі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ– →» ми зафіксували у студентів із низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Середні значення показників JOLs суджень виявились нижчими за середні значення показників суджень RCJs ( $M_{JOLs} = -0,54, SD = 0,3, p \leq 0,05; M_{RCJs} = -0,49, SD = 0,32, p \leq 0,05$ ). Водночас ці показники є нижчими за відповідні судження точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ– →» у студентів із середнім рівнем розуміння емоцій за методикою «ЕмІн». Найнижчі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ– →» ми зафіксували у студентів із високим рівнем розуміння емоцій («ЕмІн») ( $M_{JOLs} = -0,61, SD = 0,21, p \leq 0,05; M_{RCJs} = -0,65, SD = 0,23, p \leq 0,05$ ), тоді як найвищі показники точності метакогнітивного моніторингу показали досліджувані студенти з дуже високим рівнем розуміння емоцій («ЕмІн») ( $M_{JOLs} = -0,39, SD = 0,29, p \leq 0,05; M_{RCJs} = -0,37, SD = 0,32, p \leq 0,05$ ) [1].

Вищі показники ІНЗ показали студенти з низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Середні значення показників JOLs і RCJs суджень були майже однакові ( $M_{JOLs} = -0,67, SD = 0,23, p \leq 0,05; M_{RCJs} = -0,68, SD = 0,22, p \leq 0,05$ ). Водночас середні значення показників ІНЗ виявились нижчими у судженнях студентів із середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») і були однаковими у проспективних та ретроспективних судженнях упевненості у правильності виконання завдань. Найвищі показники ІНЗ показали студенти з дуже низьким рівнем розуміння емоцій («ЕмІн») ( $M_{JOLs} = -0,77, SD = 0,21, p \leq 0,05; M_{RCJs} = -0,76, SD = 0,21, p \leq 0,05$ ), тоді як найнижчі показники ми зафіксували у студентів із середнім та низьким рівнями розуміння емоцій («ЕмІн»), а також у судженнях JOLs у студентів із високим рів-

Таблиця 1  
Взаємозв’язок між рівнями розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0» та «ЕмІн»)

Рівень розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»)	Рівень розуміння емоцій («ЕмІн»)	Кількість респондентів (у %)
високий	високий	–
високий	середній	–
високий	низький	–
середній	високий	2,1%
середній	середній	7,7%
середній	низький	10,7%
низький	високий	9%
низький	середній	22%
низький	низький	48,5%

нем розуміння емоцій («ЕмІн») ( $M = -0,56$ ,  $SD = 0,15$ ,  $p \leq 0,05$ ). У відповідних RCJs судженнях студентів із високим рівнем розуміння емоцій («ЕмІн») ми спостерігали значне збільшення середніх значень ІНЗ ( $M = -0,62$ ,  $SD = 0,14$ ,  $p \leq 0,05$ ) [1].

Вищими показниками ІЗ відзначились студенти з середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») ( $M_{JOLS} = 0,51$ ,  $SD = 0,36$ ,  $p \leq 0,05$ ;  $M_{RCJs} = 0,52$ ,  $SD = 0,36$ ,  $p \leq 0,05$ ). Середні значення нижчих показників ІЗ у розрізі середнього рівня розуміння емоцій за методикою «MSCEIT V 2.0» виявились нижчими за середні значення показників суджень у розрізі середнього рівня розуміння емоцій за методикою «ЕмІн». Найвищими показниками ІЗ відзначились студенти з дуже високим, високим і дуже низьким рівнями розуміння емоцій

(«ЕмІн»). Середні значення суджень були майже однаковими. Водночас студенти з низьким рівнем розуміння емоцій («ЕмІн») показали найнижчі показники середніх значень суджень метакогнітивного моніторингу ( $M_{JOLS} = 0,4$ ,  $SD = 0,33$ ,  $p \leq 0,05$ ;  $M_{RCJs} = 0,42$ ,  $SD = 0,33$ ,  $p \leq 0,05$ ) [1]. Отримані результати уміщено в таблиці 2.

У таблиці 3 уміщено групові відмінності між показниками точності метакогнітивного моніторингу у розрізі рівнів розуміння емоцій за методиками «MSCEIT V 2.0» та «ЕмІн». Отримані показники майже не відрізняються на статистично значимому рівні. Вища точність метакогнітивного моніторингу більше пов'язана з рівнями розуміння емоцій за методикою «MSCEIT V 2.0» у метакогнітивних судженнях за типами «ТММ+ +», «ІНЗ- +» та «ІЗ+ -».

Таблиця 2

**Середні значення показників точності метакогнітивного моніторингу у розрізі рівнів розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») та розуміння емоцій («ЕмІн»)**

	Рівні	Точність метакогнітивного моніторингу	M (SD)			
			Розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»)	Кількість відповідей (у %)	Розуміння емоцій («ЕмІн»)	Кількість відповідей (у %)
JOLS	Дуже високий	ТММ (+ +)	-	-	0,15(0,16)	50%
		ТММ (- -)	-	-	-0,39(0,29)	10,8%
		ІНЗ (- +)	-	-	-0,65(0,24)	6,5%
		ІЗ (+ -)	-	-	0,57(0,34)	32,6%
	Високий	ТММ (+ +)	-	-	0,15(0,16)	47%
		ТММ (- -)	-	-	-0,61(0,21)	17,6%
		ІНЗ (- +)	-	-	-0,56(0,15)	7,3%
		ІЗ (+ -)	-	-	0,56(0,34)	28%
	Середній	ТММ (+ +)	0,12(0,16)	46,8%	0,11(0,16)	44,1%
		ТММ (- -)	-0,54(0,3)	19,5%	-0,49(0,32)	19,8%
		ІНЗ (- +)	-0,56(0,22)	6,8%	-0,57(0,21)	5,3%
		ІЗ (+ -)	0,43(0,36)	26,8%	0,47(0,38)	30,8%
	Низький	ТММ (+ +)	0,13(0,16)	44,6%	0,13(0,16)	47%
		ТММ (- -)	-0,48(0,43)	19,7%	-0,54(0,55)	20%
		ІНЗ (- +)	-0,67(0,23)	6,4%	-0,57(0,24)	6,4%
		ІЗ (+ -)	0,51(0,36)	29,2%	0,4(0,33)	26,5%
Дуже низький	ТММ (+ +)	-	-	0,13(0,17)	43,2%	
	ТММ (- -)	-	-	-0,47(0,37)	21,3%	
	ІНЗ (- +)	-	-	-0,77(0,21)	7,1%	
	ІЗ (+ -)	-	-	0,56(0,36)	28,4%	
RCJs	Дуже високий	ТММ (+ +)	-	-	0,14(0,17)	50%
		ТММ (- -)	-	-	-0,37(0,32)	13%
		ІНЗ (- +)	-	-	-0,63(0,25)	6,5%
		ІЗ (+ -)	-	-	0,56(0,36)	30,4%
	Високий	ТММ (+ +)	-	-	0,15(0,17)	50%
		ТММ (- -)	-	-	-0,65(0,23)	17,6%
		ІНЗ (- +)	-	-	-0,62(0,14)	5,8%
		ІЗ (+ -)	-	-	0,59(0,35)	26,5%
	Середній	ТММ (+ +)	0,1(0,15)	49%	0,11(0,16)	44,1%
		ТММ (- -)	-0,49(0,32)	17,6%	-0,48(0,33)	19%
		ІНЗ (- +)	-0,56(0,19)	5,4%	-0,59(0,19)	5,5%
		ІЗ (+ -)	0,45(0,37)	28%	0,48(0,38)	31,4%
	Низький	ТММ (+ +)	0,13(0,17)	45,6%	0,13(0,17)	49,8%
		ТММ (- -)	-0,51(0,34)	19,4%	-0,57(0,31)	18,5%
		ІНЗ (- +)	-0,68(0,22)	5,4%	-0,58(0,2)	4,4%
		ІЗ (+ -)	0,52(0,36)	29,6%	0,42(0,33)	27,3%
Дуже низький	ТММ (+ +)	-	-	0,13(0,17)	44,4%	
	ТММ (- -)	-	-	-0,47(0,37)	20,4%	
	ІНЗ (- +)	-	-	-0,76(0,21)	6,2%	
	ІЗ (+ -)	-	-	0,57(0,36)	29%	



Таблиця 3  
Групові відмінності між показниками точності метакогнітивного моніторингу у розрізі рівнів розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0») та розуміння емоцій («ЕМІн»)

Характеристики студентів	Точність метакогнітивного моніторингу	M (SD) (JOLs)	M (SD) (RCJs)
Розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»)	TMM (+ +)	0,12 (0,01)	0,11 (0,02)
	TMM (- -)	-0,51 (0,04)	-0,5 (0,01)
	ІНЗ (- +)	-0,61 (0,07)	-0,62 (0,08)
	ІЗ (+ -)	0,47 (0,05)	0,48 (0,05)
Розуміння емоцій («ЕМІн»)	TMM (+ +)	0,13 (0,01)	0,13 (0,01)
	TMM (- -)	-0,5 (0,11)	-0,51 (0,1)
	ІНЗ (- +)	-0,62 (0,08)	-0,63 (0,07)
	ІЗ (+ -)	0,51 (0,07)	0,52 (0,07)

Таким чином, вищі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ++» були більш притаманні для студентів з середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»), тоді як вищі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ- →» ми зафіксували у студентів з низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Вищі показники помилок метакогнітивного моніторингу у вигляді ІЗ та ІНЗ ми зафіксували у студентів із низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Водночас більша частка респондентів із низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»), що відзначились різними показниками точності метакогнітивного моніторингу за чотирма типами, – це студенти з низьким рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Найвищі показники точності метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ++» характерні для студентів із середнім рівнем розуміння емоцій («ЕМІн»), тоді як найнижчі – для студентів із дуже високим і високим

рівнями розуміння емоцій («ЕМІн»). Студенти з дуже високим рівнем розуміння емоцій («ЕМІн») відзначились найвищими показниками суджень метакогнітивного моніторингу за типом «ТММ- →», тоді як студенти з високим рівнем розуміння емоцій («ЕМІн») мали найнижчі показники метакогнітивних суджень. Найвищі показники ІНЗ показали студенти з дуже низьким рівнем розуміння емоцій («ЕМІн»), тоді як найнижчі – студенти з високим, середнім і низьким рівнями розуміння емоцій («ЕМІн»). Найнижчі показники ІЗ характерні для студентів із низьким рівнем розуміння емоцій («ЕМІн»). Крім того, найбільша частка респондентів за усіма типами точності метакогнітивного моніторингу – це студенти з дуже низьким рівнем розуміння емоцій («ЕМІн») [1].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отримані результати експериментального дослідження показали, що, на рівні тенденції, більш точними у своїх метакогнітивних судженнях є студенти з середнім рівнем розуміння емоцій («MSCEIT V 2.0»). Також, незважаючи на нелінійний характер співвідношення показників точності метакогнітивного моніторингу відповідно до рівнів розуміння емоцій, найбільш точними у своїх судженнях є студенти з дуже високим і середнім, а також низьким (найнижчі показники надмірної впевненості) рівнями розуміння емоцій («ЕМІн»).

Таким чином, результати можуть відігравати важливу роль у процесі розуміння зв'язку між точністю метакогнітивного моніторингу та навчальною діяльністю студентів у розрізі рівнів розуміння емоцій. Перспективним напрямком дослідження ЕІ є вивчення особливостей впливу показників управління емоціями на точність метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності у здобувачів вищої освіти.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
2. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту : Psychological Journal, 2019. Вип. 5, № 7. С. 34–49.
3. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : Дис. ... канд. пед. н. Запоріжжя : Класичний приватний у-т, 2019. 235 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х. : Віват, 2019. 512 с.
5. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.
6. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту : Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2021. Вип.2. С. 19–22.
7. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура : Питання психології. Вісник Національного університету оборони України, 2011. Вип. 1, № 20. С. 172–175.
8. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : Монограф. Київ, 2003. 159 с.
9. Ракітянська Л. М. Концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як професійно значущої якості вчителя : Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка, 2019. Вип. 12, № 2. С. 161–164.
10. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості : Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
11. Cooper R. K., Sawaf A. Executive IQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset/Putnam, 1997.
12. Di Fabio A. Emotional intelligence – new perspectives and applications : InTech: Open Access Publisher, 2011. 288 p.
13. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ : Bantam Books, 1995. 661 p.
14. Izard C. E. Emotional intelligence or adaptive emotions? Emotion, 2001. Vol. 1, No. 3. P. 249–257.
15. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Models of emotional intelligence : In R. Sternberg (Ed.), Handbook of Intelligence : Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. P. 396–420.
16. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates : Emotion Review, 2016. Vol. 8. P. 1–11.
17. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies : European Journal of Personality, 2001. Vol. 15, No. 6. P. 425–448.

**Voloshyna V. V.**

*Dr. in Psychology, Professor,  
Professor at the Department of Theoretical and Advisory Psychology  
Dragomanov Ukrainian State University*

**Kalinina A.**

*Master of Psychology  
Dragomanov Ukrainian State University*

**Varina H. B.**

*Master of Psychology,  
Senior Lecturer at the Department of Psychology  
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS ONLINE EDUCATION IN CRISIS CONDITIONS

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОНЛАЙН-ОСВІТИ В УМОВАХ КРИЗИ

The article presents the results of a theoretical-empirical study of the problem of the attitude of future psychologists to mastering knowledge in higher education institutions during the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine. Attention is focused on the fact that one of the requirements for the organization of distance learning for future psychologists is to ensure the psychological comfort of the educational environment and the possibility of implementing a student-centered approach in the online space. The conducted research proved the absence of significant changes in the attitude of modern students to the change in the format of education from offline to online. The Internet space was so deeply implemented in the life of a modern person that the change in the format of obtaining knowledge practically did not affect their perception of the implementation of the educational process. The vast majority of respondents noted the convenience of the online education format and expressed a desire to continue using it in the future. The authors analyzed the main difficulties faced by students in the process of distance learning. Among such difficulties future psychologists attributed technical problems of the Internet network, imperfect mastery of interactive forms of work, low level of technical competence or interference in the educational process of relatives who were at home. The authors emphasize that in today's information-digitalized society, future psychologists must have information and communication skills, digital literacy and information security rules. Accordingly, activation of the process of communication and interactive interaction in the online environment contributes to the development of hard skills in future specialists. The results of the study made it possible to determine the content characteristics of students' attitude to online learning, to analyze the difficulties faced by future professionals. The corresponding results can be taken into account in the process of designing and modernizing the educational virtual environment.

**Key words:** education, online format, offline format, future psychologists, COVID-19 pandemic.

У статті презентовані результати теоретико-емпіричного вивчення проблеми ставлення майбутніх психологів до оволодіння знаннями у закладах вищої освіти у період пандемії COVID-19 та війни в Україні. Акцентовано увагу на тому, що однією з вимог до організації дистанційного навчання для майбутніх психологів є забезпечення психологічної комфортності освітнього середовища та можливість реалізації студентоцентрованого підходу в онлайн просторі. Проведене дослідження засвідчило відсутність суттєвих змін у процесі ставлення сучасних студентів до зміни формату освіти з офлайн у онлайн. Інтернет простір настільки глибоко імплементувався у життя сучасної особистості, що зміна формату отримання знань практично не позначилась на їхньому сприйнятті реалізації освітнього процесу. Переважна більшість респондентів відмітили зручність онлайн формату освіти і висловили бажання продовжити його використання у подальшому. Авторами проаналізовані основні труднощі, з якими зіткнулися студенти у процесі дистанційного навчання. До таких труднощів майбутні психологи віднесли технічні проблеми інтернет-мережі, недосконале володіння інтерактивними формами роботи, низький рівень технічної компетентності чи втручання у освітній процес рідних, що перебували вдома. Авторами наголошено, що в сучасному інформаційному діджиталізованому суспільстві майбутні психологи мають володіти інформаційно-комунікаційними компетентностями, володіти цифровою грамотністю і правилами інформаційної безпеки. Відповідно, активізація процесу комунікації та інтерактивної взаємодії в онлайн середовищі сприяють розвитку hard skills у майбутніх фахівців. Результати дослідження дозволили визначити змістові характеристики ставлення студентів до онлайн навчання, проаналізувати складнощі, з якими стикаються майбутні фахівці. Відповідні результати можуть враховуватися в процесі проектування та модернізації освітнього віртуального середовища.

**Ключові слова:** освіта, онлайн-формат, офлайн-формат, майбутні психологи, пандемія COVID-19.

**Introduction.** The COVID-19 pandemic has become a significant obstacle for education, not only in Ukraine, but also globally. The traditional education system's format remained unchanged for centuries, leading to a func-

tional failure. Educators were able to accomplish something incredible in a short amount of time. Their efforts resulted in the successful conversion of many years of experience in the educational process from an offline for-

mat to an online one. Digitization was accompanied by an axiological rethinking of priorities and views on life and education in general. A number of questions regarding how and with which technologies it is necessary to teach the next generation, what competencies a growing personality should possess, what life-saving and mentally ecological techniques of educational influence should be used in the process of accompanying the personal growth of those who have obtained all educational levels and the professional growth of young people were updated. It is unquestionably true that this entire process was accompanied by tension, stress, and sometimes even despair. New competencies were acquired by both teachers and students in the educational process during the forced lockdown period. Digitization has progressed, leading to the mobile nature of the educational process and the popularity of learning on wheels. The process of mastering knowledge has taken on the characteristics of an educational space without barriers. Universities have provided access to their own online programs, leading to a significant increase in the number of online courses, and expanded opportunities for academic mobility of teachers and students [1]. New tools for collaboration were given to the global educational community to form a hierarchy of values, build new creative scientific platforms, and create multicultural educational formats.

Despite a number of positive aspects of online education, supporters of the offline process have expressed a lot of criticism regarding the decrease in the level of implementation of the educational process, the imperfection of remote forms of testing students' knowledge, their indirect inclusion in the discussion process, there have been concerns about the competence of future specialists, who studied remotely, etc. In view of the above, the issue of determining the level of direct attitude of higher education seekers to the process of obtaining professional knowledge during the COVID-19 pandemic and their degree of motivation and responsible attitude to obtaining professional knowledge in the process of online education has become relevant.

**Purpose** of the article: presentation results study features attitude students in the educational process in the period pandemic COVID-19.

Presenting main material. The attitude of students to the process of mastering professional knowledge should be considered as a general set of positive or negative experiences and their self-assessments regarding purposefulness in the formation of professional competences [6].

The driving force of any educational process is the contradiction between the need to master theoretical and applied knowledge and the existing level of mental development and cognitive interest of students. The education process during the COVID-19 pandemic became an impetus for students to reassess their own competencies, rethink the correctness of choosing a professional path, and affirm the value of their own personality as a future specialist in the helping profession. The challenges of modern society, in particular the state of war in Ukraine, are making adjustments to the distance education system. It is becoming more in demand, the relevance of problems related to the organization of

education of different age groups of education seekers, the choice of Internet platforms for the organization of educational activities of students, the combination of traditional learning methods with those specific for distance education is increasing [2]. The method of distance learning is in the process of formation, and the principles of distance learning and its features have become serious challenges for the education system as a whole. The problem of the development of distance education was studied by both foreign and domestic scientists, including: R. Delling, G. Rambler, D. Keegan, M. Moore, A. Clark, M. Thomson and domestic scientists: O. Andreev, G. Kozlakova, I. Kozubovska, V. Oliynyk, A. Khutorsky and many others.

The field of professional activity for future psychologists has been clearly defined by the global lockdown. The pandemic caused the opportunity for theoretical knowledge to be implemented urgently, and the applied tasks acquired professional and valuable meanings. In the formation of future psychologists, a kind of cognitive professional "self-movement" took place, when topics for in-depth study were offered by life itself, both during self-isolation and in work with individuals who are experiencing, hitherto unknown, post-covid syndrome. Exploring a psychological topic or seeking a solution to a problem leads to the generation of new cognitive tasks, which increases interest in future professional activities. For example, the problem of not having the possibility of a traditional farewell ritual with the dead forced students to return to the works of Z. Freud, J. Laplanche and others. to provide psychological support to the client in the process of consultative interaction.

In this way, the online format of education made it possible to move from the traditional transfer of "ready-made theoretical knowledge" to an individual professional search, increasing the degree of independence and responsibility of future psychologists in the formation of their own professional competencies. Psychology students acquire both the ability to master a certain amount of knowledge and the ability to search, isolate, and consciously apply necessary information.

The online format transformed the educational process from the format of transferring and mastering past experience into the process of management by the teacher of the student's conscious search for the necessary knowledge, mechanisms and patterns of development of mental processes of both the individual and society as a whole.

Modern studies of Spanish scientists Iglesias – Pradas S., Hernandez – Garcia, etc were focused on comparing the results of students' academic success during the COVID -19 pandemic and in previous years of education [4]. Their findings indicated an increase in the number of students who were successful in emergency distance learning. The researchers hypothesized that the lack of differences between the results of offline and online education may favour the wider implementation of emergency distance learning, thereby expanding the opportunities for academic mobility of students.

Along with this, it is worth considering the research of Swiss scientists Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld,

C., which found deterioration of mental health in students during online education [3]. Scientists recorded the dynamics of stressors among student youth, in particular, the transition from socially significant to personal ones, from fears of losing social life to worries about health, family, friends, and one's future.

It's important to acknowledge that distance education offers more opportunities than offline education. The combination of full-time, part-time, dual, and external education is effective. It allows you to increase the level of academic national and international mobility, which allows both students and teachers to easily realize the conditions of continuous education throughout life, use the information resources of libraries in any part of the world, attend lectures and webinars of world-renowned scientists [5]. Online education for individuals has enabled the world to become one source of knowledge.

As part of the national mobility program, the psychological laboratory of the Faculty of Psychology of the M. P. Dragomanov National University of Applied Sciences and the health psychology laboratory of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University conducted a study of the peculiarities of the attitude of higher education seekers to the process of mastering professional knowledge in an online format. 133 students – future psychologists of the educational degree "Bachelor" and the educational degree "Master" took part in the survey.

Participation in the empirical study was voluntary for the participants. Consent was signed by them for their participation and data processing. Ethics and human rights principles were adhered to during the survey.

According to the results of the survey, answers were received that allowed us to analyze the state of adaptation of students to the online learning format, to track the degree of responsibility and motivation for the process of obtaining professional knowledge, to determine which format of education modern students prefer, etc.

When faced with uncertainty and stress, it can be difficult to adapt to new conditions in both student education and professional activity. In fig. 1 presents the results of a survey of respondents regarding adaptation.

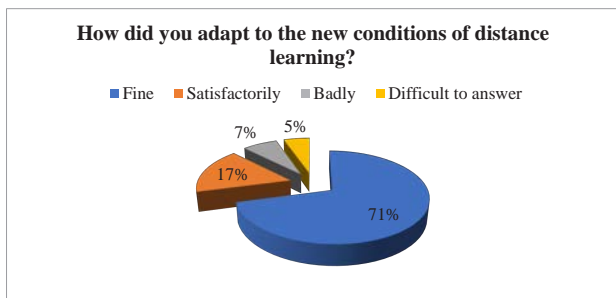


Fig. 1. Quantitative indicators of the degree of adaptation of students to the process of education in online format

As shown in the diagram, 70.8% of respondents adapted well, 16.8% satisfactorily, 7.1% poorly and 5.3% could not answer the question.

For a relatively small number of psychology students (12.4%), adaptation to distance learning caused certain difficulties, which may be associated with a forced change of place of study, the need to constantly

be near a computer or the lack of necessary computer equipment.

Regarding the convenience of studying in the online format, the answers of the respondents were distributed as follows: 71.1% noted extreme convenience; 16.8% noted that it is convenient, but at the same time difficult. And only 11.5% of future psychologists, of which 5.3% of respondents were undecided, admitted that they feel uncomfortable in the online learning process (Fig. 2).

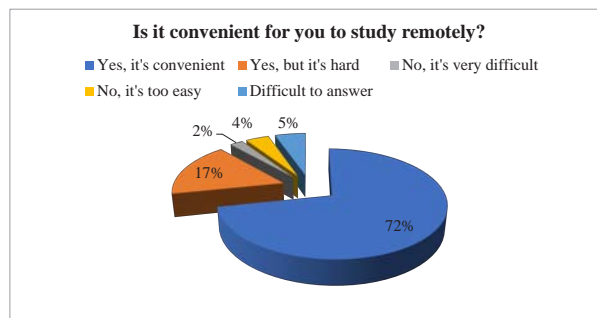


Fig. 2. Quantitative indicators of the degree of convenience of online learning for future psychologists

The answer "it's not convenient" to study online belongs to extroverted choleric individuals, who extremely lacked communication with peers and active organizational activities. In the situation of transition to the online format, such students took on the role of communicators of the group, realizing in this way their own organizational abilities. In addition, it was difficult for them to concentrate on completing educational tasks on interactive boards, which made them nervous

The dynamics of changes in the motivation and responsibility of future psychologists to study online is presented in fig. 3 and Fig. 4.

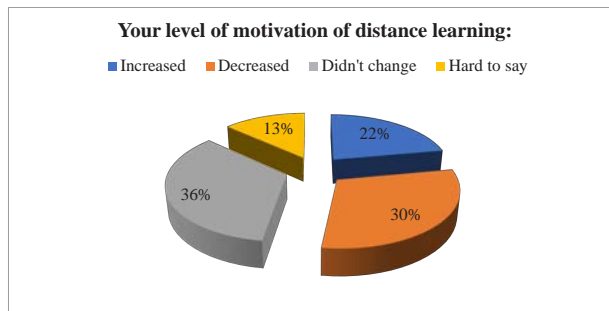


Fig. 3. Quantitative indicators of motivation of future psychologists to study online

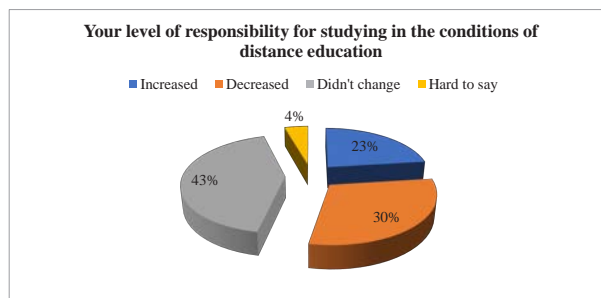


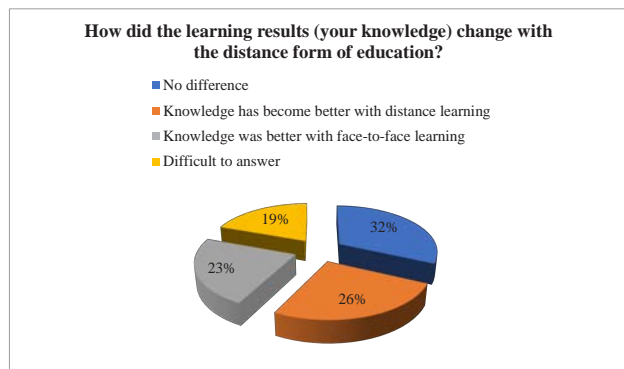
Fig. 4. Quantitative indicators of the responsible attitude of future psychologists to the process of education in the online format

The responses of respondents regarding their motivation and responsibility in relation to online education are quite indicative. An increase in the level of motivation was witnessed by 22.1%, and an increase in responsibility by 23.0% of respondents. 30.1% of future students showed a decrease in motivation, and 30.1% of people showed a decrease in the level of responsibility in their attitude to the learning process. The level of motivation for 34.5% of people and the level of responsible attitude towards learning for 42.5% of respondents remained unchanged.

Thus, we can claim that the process of students' immersion in the profession due to the need to solve professional problems for more than 20% of future psychologists became an incentive for in-depth study of the profession, and the increase in the responsible attitude to the educational process determined the degree of self-attitude of psychology students to their own personality as a future representative of the helping profession

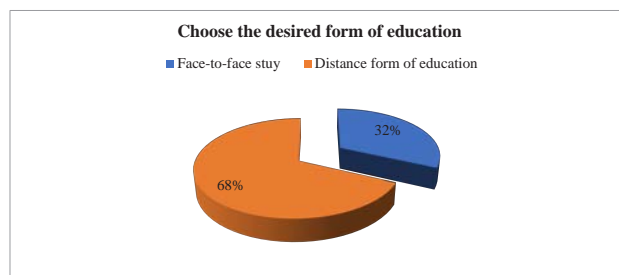
30.1% of students who have lost motivation and reduced the degree of professional responsibility require special attention. Such a reassessment of professional values can have a number of reasons: loss of meaning in life as a result of the loss of a loved one, stress from self-isolation, consequences of the COVID -19 disease, concern for one's health, etc. These students need individual counseling or even therapy.

"Is online training changed?" the respondents' answers were distributed as follows: for 31.9% of future psychologists, the change in the training format did not affect the results in any way; 25.7% noted a certain improvement in their own results; 23.0% noted that their learning outcomes were more effective during offline learning and 19.5% of respondents could not give a clear answer. (Fig. 5).



**Fig. 5. Quantitative indicators of self-assessment by respondents of the effectiveness of training in the online format**

Evaluating the level of ability for academic mobility, the economic aspect, reduction of time costs, schedule flexibility and psychological comfort, 68.1% of respondents chose the online format for further education as the preferred one, and only a third of the survey participants (31.9%) preferred the offline format (Fig. 6).



**Fig. 6. Quantitative indicators of respondents' desirability of using online and offline formats in the further process of obtaining education**

Almost 70% of the future psychologists provided preference online education, thereby certifying readiness take responsibility for compliance with norms, rules and ethics of the educational process in online format. My hypothesis about remote education being an alternative way to receive knowledge is confirmed by these data. At the same time, the development and improvement of online education technology creates conditions for the social accessibility of education for a large part of the population, contributes to solving the problem of education for people who for various reasons cannot study face-to-face.

Conclusions. The rapid transformation of traditional education format can be compared to revolutionary technological progress. The fact that in a short period of time teachers and students adapted to the online format only proves that these changes were already brewing and their basis was the twenty-year process of digitalization and technologicalization of society. Innovations in education were stimulated by the crisis. The educational process has progressed more technically and technologically to ensure continuity and the professional training of future specialists.

Analyzing the difficulties encountered by students in the process of online education, it is worth noting their situational side, which the students of education will cope with in the near future. Among such difficulties, future psychologists attributed technical problems of the Internet network, imperfect mastery of interactive forms of work, low level of technical competence or interference in the educational process of relatives who were at home.

Without a mixed system, professional training in higher education institutions will cease to exist, undoubtedly. Future psychologists must have information and communication skills, digital literacy, and knowledge of information security rules in an information-digitalized society. Along with this, education in the online format promotes the development of responsibility and independence in the search for information and the improvement of digital competences, which was confirmed by the results of the presented study.

We see the prospects of our further research in the study of the development of critical thinking of future psychologists in the process of implementing professional training in an online format.

**BIBLIOGRAPHY:**

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.]; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
2. Крупник І.Р., Бабатіна С.І., Крупник Г.А. Особливості ставлення здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання. Інформаційні технології і засоби навчання, 2022, Том 91, № 5. С. 98–112.
3. Elmer T., Mepham K., Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. Plos one. 2020. 15(7).
4. Iglesias – Pradas S., Hernandez – Garcia A., Chaparro – Pelaez J., Prieto J.L. Emergency remote teaching and students' academic performance in higher education during the COVID-19 pandemic: A case study. Computers in human behaviour. 2020.
5. Varina H., Osadcha K., Shevchenko S., Voloshyna V. Developing professional stability of future socionomic specialists using cloud technologies in blended learning. CEUR Workshop Proceedings Volume 3482, Pages 148 – 168 2023. 7th International Workshop on Professional Retraining and Life-Long Learning using ICT: Person-Oriented Approach, 3L-Person. 2022.
6. Voloshyna V.V. Psychological technologies of professional training of future psychologists: monograph. Vinnytsia, Niland-LTD. 2015.

**Джежик О. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»*

**Татьянчиков А. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»*

**Бакурідзе Н. Г.**

*старший викладач кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»*

## **КУРС «ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ» ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗА ЄВРОПЕЙСЬКИМИ ОСВІТНИМИ СТАНДАРТАМИ**

### **THE FUNDAMENTALS OF PSYCHOCORRECTION COURSE AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS ACCORDING TO EUROPEAN EDUCATIONAL STANDARDS**

У статті визначено, що навчальна дисципліна «Основи психокорекції» – це вибіркова навчальна дисципліна, мета якої полягає у вивченні та розумінні основних принципів та методів корекції психологічних станів та процесів. Відповідно до мети доведено логічну послідовність викладання лекційних та практичних занять.

Доведено, що освітня компонента «Основи психокорекції» може охоплювати такі аспекти, як саморегуляція емоцій, розвиток позитивних мислених стратегій, методи роботи зі стресом та тривогою, техніки впливу на власні переконання та поведінку, а також засоби підтримки психічного здоров'я, що може стати ефективним допоміжним джерелом у майбутній професійній діяльності.

Підкреслено, що програма навчальної дисципліни «Основи психокорекції» побудована за вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах, рекомендованого Європейською кредитно – трансферною системою (ECTS).

Обґрунтовано, що навчальна програма курсу «Основи психокорекції» укладена відповідно до вимог Стандарту вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 565 від 24.04.2019 року для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» та орієнтована на особистісний та професійний ріст майбутніх фахівців-психологів.

Зазначено, що процес становлення практичного психолога як фахівця вимагає від нього опанування новими знаннями, необхідними для виконання складних спеціалізованих завдань, в тому числі оволодіння сучасними технологіями здійснення корекції психологічних станів особистості.

Підкреслено, що найважливішим питанням практичної психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії її внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття та психічного здоров'я.

**Ключові слова:** психолог, основи психокорекції, професійні компетентності, програмні результати навчання, професійна підготовка здобувачів.

The article defines that the educational discipline «Fundamentals of psychocorrection» is a selective educational discipline, the purpose of which is to study and understand the basic principles and methods of correction of psychological states and processes. In accordance with the goal, the logical sequence of teaching lectures and practical classes has been proven.

It has been proven that the educational component of «Fundamentals of psychocorrection» can cover such aspects as self-regulation of emotions, development of positive thinking strategies, methods of working with stress and anxiety, techniques of influencing one's own beliefs and behavior, as well as means of supporting mental health, which can become an effective auxiliary source in future professional activity.

It is emphasized that the program of the educational discipline «Fundamentals of psychocorrection» is built according to the requirements of the credit-module system of the organization of the educational process in higher educational institutions, recommended by the European credit-transfer system (ECTS).

It is substantiated that the curriculum of the course «Fundamentals of psychocorrection» is drawn up in accordance with the requirements of the Standard of Higher Education, approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 565 dated 04.24.2019 for the first (bachelor's) level of higher education in the specialty 053 «Psychology» and is oriented towards personal and professional growth of future psychologists.

It is noted that the process of becoming a practical psychologist as a specialist requires him to master new knowledge necessary to perform complex specialized tasks, including mastering modern technologies for the correction of psychological states of the individual.

It is emphasized that the most important issue of practical psychology is providing assistance to a person in self-actualization and self-realization of his inner potential, in achieving the harmony of his inner world, improving subjective well-being and mental health.

**Key words:** psychologist, fundamentals of psychocorrection, professional competences, program learning outcomes, professional training of applicants.

**Вступ.** Необхідною умовою підготовки висококваліфікованого психолога є формування сучасного ставлення до людського організму, уявлення про нього як про цілісну систему.

Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної (усвідомлення життєвих цінностей) підтримки людини у складних ситуаціях її особистісного та соціального буття. Одним із найважливіших складових психологічної допомоги є психологічна корекція, метою якої є усунення недоліків у розвитку особистості.

Основи психокорекції – це навчальна дисципліна, яка вивчає теоретичні основи психокорекційної роботи, основні методи корекції психіки особистості. У процесі опанування дисципліною здобувачі набувають практичних вмінь використовувати теоретичні знання для розв’язання практичних проблем особистості, навчаються пояснювати їх з різних теоретичних підходів; складати корекційні програми згідно визначених проблем; застосовувати конкретні методи, методики та прийоми психологічної корекції на практиці; надавати психологічну допомогу різним категоріям клієнтів; проводити корекційні заходи.

Під час вивчення основ психокорекції здобувачі оволодівають такими методами практичної психокорекції як: арт-терапія, ігротерпія, методи поведінкової психокорекції, когнітивна психокорекція, вивчають основи психокорекційних технік (психогімнастика, психодрама, символдрама, проєктивні техніки тощо). Ключовим принципом психологічної корекції є єдність діагностики та корекції, з огляду на це опанування дисципліною відбувається у тісному зв’язку з курсом «Психодіагностика», який вивчається раніше. Навчальна дисципліна демонструє взаємозв’язок теоретичних підходів до вивчення психіки людини з практичними ситуаціями, в яких необхідно надавати психологічну допомогу. Знання з дисципліни допоможуть здобувачам діагностувати відхилення від норми розвитку психічної сфери, підібрати адекватні методи їх корекції. Знання з основ психокорекції також стануть в нагоді майбутнім психологам як для проведення фундаментальних психологічних досліджень, так і для вирішення прикладних завдань в галузі медичної, соціальної та вікової психології.

Освітня компонента «Основи психокорекції» вивчається після засвоєння таких навчальних дисциплін, як «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Етичні засади діяльності психолога», «Вікова психологія», «Основи психотерапії та психопрофілактики» і є підґрунтям для вивчення навчальних дисциплін: «Основи психологічного консультування», «Теорія і практика психологічного тренінгу» тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Освітня компонента «Основи психокорекції» читається у 7 навчальному семестрі і відноситься до циклу вибіркового навчальних дисциплін.

Мета навчального курсу «Основи психокорекції» полягає у наданні здобувачам уявлення про основи психологічної корекції, формуванні знань щодо основних теоретичних напрямків психокорекції і практичних методів корекційної роботи.

Основними завданнями курсу, вбачаємо:

- надати здобувачам цілісне уявлення про психокорекцію, як наукову галузь, історію її розвитку;
- ознайомити здобувачів з провідними теоретичними підходами до психологічної корекції;
- розвинути вміння складати психокорекційні програми відповідно до запиту, оцінювати їх ефективність;
- ознайомити здобувачів з основними методами практичної психокорекції, особливостями їх застосування в різних практичних ситуаціях;
- ознайомити здобувачів з провідними психокорекційними техніками та особливостями їх здійснення – сформувати розуміння особливостей психокорекції пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, міжособистісних відносин [3].

Відповідно до Стандарту вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 565 від 24.04.2019 року, Освітньо-професійної програми та навчального плану, за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» розроблених робочою групою забезпечення кафедри психології факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія», інтегральною компетенцією є здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів психологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов [1].

Найбільш вагомими прикладами саме комплексності та невизначеності умов роботи можна навести карантинні обмеження, внаслідок пандемії «COVID-19», а згодом повномасштабну військову агресію, які вимагають від фахівця-психолога в дуже стислі терміни оволодіти широким спектром фундаментальних знань, умінь та навичок, задля того щоб втілювати у власну професійну діяльність новітні можливості науки і практики, щоб своєчасно реагувати на виклики сьогодення та надавати якісну психологічну допомогу.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи психокорекції» здобувачі вищої освіти повинні:

- *знати*: основні поняття та концептуальні засади психокорекції; схожість та відмінність психокорекції та психотерапії; поняття вікової та індивідуальної норми розвитку психічних процесів; показання до психологічної корекції; особливості здійснення групової та індивідуальної психокорекції; класифікацію основних методів психокорекції; особливості застосування кожного з методів психокорекції;
- *вміти*: ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання; адекватно підбирати комплекс методів психокорекційного впливу; складати психокорекційні програми, перевіряти їх ефективність; застосовувати методи психологічної корекції у відповідності до практичної ситуації; проводити психокорекційні заходи в у груповій та індивідуальній формі; передбачати результат пси-



Таблиця 1

**Структура навчальної дисципліни «Основи психокорекції»**

Структура навчальної дисципліни	
Види навантаження	год. (денна ф/н)
Кількість кредитів/год	4/120
Усього годин аудиторної роботи, у т.ч.:	50
лекційні заняття, год.	22
практичні заняття, год.	28
семінарські заняття, год.	0
Усього годин самостійної роботи, у т.ч.:	70
індивідуальне науково-дослідне завдання, год.	42
підготовка до аудиторних занять та контрольних заходів, год.	28
Екзамен	+

хокорекційного впливу на особистість; оцінювати ефективність психокорекційного впливу [3].

Вивчення освітньої компоненти «Основи психокорекції» забезпечує формування у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

- знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності (ЗК01);
- здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності (ЗК07);
- навички спілкування та міжособистісної взаємодії (ЗК11);
- здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (ФЗК02);
- здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики (ФЗК03);
- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації (ФКК02);
- здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) (ФПК02) [3].

Оволодіння навчальною дисципліною «Основи психокорекції» передбачає отримання здобувачами наступних програмних результатів навчання: визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання (ПРН301); знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога (ПРН304); самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги (ПРНУ02); скласти та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати ефективність власних дій (ПРНУ04); емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості (ПРНК03); рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки (ПРНА01) [1].

Програма курсу «Основи психокорекції» розрахована на 120 годин, в тому числі аудиторних занять – 50, з них лекційних занять – 22 години, практичних – 28 годин. На самостійну роботу здобувачів відведено 70 годин, в тому числі на підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів відводиться 28 годин, на виконання індивідуального науково-дослідного завдання – 42 години. Кінцевою формою контролю за вивченням курсу є екзамен (таблиця 1).

Курс лекцій з навчальної дисципліни «Основи психокорекції» включає 11 лекцій, в яких розкриваються такі теми, як:

- психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога;
- психокорекція в межах провідних теоретичних напрямків;
- особливості складання психокорекційних програм;

- індивідуальна та групова психокорекція;
- методи практичної психокорекції;
- основи корекції пізнавальної сфери в дитячо-юнацькому віці;
- корекція мислення;
- корекція пам'яті та уваги;
- розвиток уяви та творчих здібностей;
- психокорекція міжособистісних відносин в дитячо-юнацькому віці;
- корекція поведінки в дитячо-юнацькому віці.

Метою лекційних занять було більш глибоке та предметне ознайомлення здобувачів з основними принципами психокорекційної роботи. Особливо розглядалися можливості використання в процесі психокорекції методів і технік гіпнозу, навіювання, аутогенного тренування (метод Шульца), використання арт-терапії, основних компонентів та технік психодрами, танцювально-рухової терапії, сімейної психотерапії, технік нейролінгвістичного програмування (НЛП).

Оскільки метою вивчення дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти комплексного уявлення про арсенал психокорекційних методів, лекційний курс підкріплюється 14 практичними заняттями, спрямованими на досягнення кожного з вищезазначених програмних результатів навчання.

Мета практичних занять – це поглиблений розгляд окремих теоретичних положень дисципліни; формування вмінь та навичок їх практичного застосування шляхом виконання здобувачами індивідуальних завдань, відпрацювання теоретичного матеріалу у формі ділових ігор та тренінгових вправ.

У процесі практичних занять відбувається розширення, поглиблення й деталізація наукових знань, отриманих здобувачами на лекціях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, оволодіння вміннями і навичками, застосування технік і форм психокорекційної роботи. З цією метою, на практичних заняттях застосовуються інтерактивні методи: відповіді на запитання думок здобувачів, аналіз історій і ситуацій, дискусії, дебати, полеміки, мозковий

штурм, відпрацювання навичок, робота в групах, ігрове перевтілення; активні методи: моделювання професійної діяльності, навчання інших, активні ігри (проблемно-орієнтовані, дослідницькі, ділові, проєктувальні) та інноваційні методи.

Професійна підготовка психологів до психокорекційної роботи з дітьми передбачала використання під час практичних занять таких методів, як сенсорна дієта, сенсорна інтеграція, сенсо-моторний тренінг, прийоми відновчого/розвиваючого навчання (від простого до складного), метод безпомилкового навчання, Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children (TEACCH), DIR (Developmental, Individual-differences, Relationship-based), Floortime, програму нейрокогнітивної (нейропсихологічної реабілітації / ремедіації, прикладний аналіз поведінки Applied Behavior Analysis, ABA) тощо.

Крім цього, в ході практичних занять пропрацьовувались різноманітні практичні вправи, спрямовані вдосконалення/розвиток функцій уваги та пам'яті серед яких: «Мозковий штурм по визначенню основних умов успішної концентрації уваги, різні варіанти таблиць «Шульте», «Мимовільна увага», «Дерево очікувань та побоювань», Криголам «Сплутані ланцюжки», «Спостережливість», «Відчуй іншого», «Проба на роль», «Навчання новим навичкам» тощо. У процесі групової роботи здобувачі опановували навички використання різних мнемотехнічних технік запам'ятовування інформації.

На практичних заняттях здобувачі мали змогу працювати в групах, де вони розробляли стратегії для діагностики дітей на основі запропонованих кейсів. Завдання дало їм можливість зануритися в процес вивчення індивідуальних особливостей кожної дитини та визначення специфічних потреб для подальшої корекційної роботи. Здобувачі аналізували кейси, виходячи з актуальних теоретичних знань та практичних навичок, набутих під час курсу.

Під час занять кожна група здобувачів формувала індивідуальні корекційні цілі для дітей, виходячи з детального аналізу їхніх особливостей та потреб. Вони обговорювали та узгоджували кожен аспект індивідуального плану, ретельно вибираючи методи, які найкраще відповідали б конкретним вимогам та цілям. Далі здобувачі розробляли докладний план дій, в якому кожен пункт супроводжувався варіантами методик, що дозволяли адаптувати корекційний процес до унікальних потреб кожної дитини.

Особливу увагу приділяли методам, які сприяли б не лише корекції виявлених вад, а й загальному розвитку дитини, її емоційному добробуту та соціальній адаптації. Інтерактивний формат занять сприяв

обміну думками та ідеями між здобувачами, що, в свою чергу, збагачував процес навчання і робив його більш ефективним.

Цей досвід не лише підсилює фахові здібності здобувачів, але й сприяв розвитку їхніх аналітичних навичок, уміння працювати в команді та адаптувати теоретичні знання до практичних ситуацій. Таким чином, практичні заняття відіграють ключову роль у підготовці майбутніх фахівців, готових ефективно вирішувати складні задачі в області дитячої психології та корекційної освіти.

Самостійна робота є основним засобом засвоєння здобувачами навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Самостійна робота повинна виконуватись систематично. В кінці кожної лекції здобувачі одержують контрольні питання за змістом лекційного матеріалу, відповідь на які передбачає осмислення та більш глибоке засвоєння матеріалу. Самостійна робота проводиться з метою закріплення нових вмій та оформлюється письмово (реферат, доповідь, есе тощо).

З метою самостійного опрацювання навчальної дисципліни «Основи психокорекції», для більш глибокого оволодіння методами психокорекційної роботи, здобувачі також виконують індивідуальні науково-дослідні завдання: складання переліку корекційних ситуацій у відповідності до теоретичного підходу психокорекції; складання моделі психокорекційної програми; підбір вправ для конкретного методу практичної психокорекції; складання блоку вправ для підготовчого етапу корекції; складання програми корекції пізнавальних процесів; складання програми корекції невротичного прояву; складання програми корекції міжособистісних взаємин; складання програми корекції особистісної сфери; складання програми з корекції поведінки тощо.

**Висновки.** Отже, професійна підготовка майбутніх психологів повинна враховувати тенденцію до постійного розширення спектру соціально-психологічних проблем. У цьому контексті опанування майбутніми фахівцями-психологами навчальної дисципліни «Основи психокорекції» сприятиме підвищенню їх професійної компетентності.

Здійснений науковий пошук, звичайно, не вичерпує всіх аспектів визначеної нами проблеми підготовки висококваліфікованих спеціалістів для здійснення ефективної психокорекційної роботи. Проте, він вказав на доцільність при обговоренні робочою групою освітньо-професійної програми для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» включити освітню компоненту «Основи психокорекції» до циклу обов'язкових навчальних дисциплін.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 24.04.2019 № 565. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdeni%20standarty/2021/07/28/053-Psyholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf> (дата звернення 17.04.2024).
2. Освітньо-професійна програма зі спеціальності 053 «Психологія», введена в дію наказом ректора Національного університету «Одеська юридична академія» від 05.08.2022 № 1630-6 <https://www.onua.edu.ua/ua/studentu-ua/osvitni-article&id=5290:psihologiya-opp-bakalavr-053-psihologiya&catid=615> (дата звернення 27.04.2024).
3. Тат'янчикова А. О. Основи психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології); кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса: Фенікс, 2021. 40 с.

**Дорожко І. І.**  
*доктор наук, професор,  
завідувач кафедри психологічної та педагогічної антропології  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди*

**Малихіна О. Є.**  
*доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри психологічної та педагогічної антропології  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди*

**Туріщева Л. В.**  
*доктор філософії,  
доцент кафедри педагогіки і психології  
Харківської державної академії фізичної культури*

## **ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ SOFT SKILLS КОМПЕТЕНЦІЙ СУЧАСНИХ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО**

### **STUDY OF THE PROBLEMS OF DEVELOPING LEADERSHIP SOFT SKILLS COMPETENCIES OF MODERN HIGHER EDUCATION STUDENTS**

Сучасне українське суспільство стоїть перед викликом переосмислення освіти як ключового фактору розвитку нації. Здобуття якісної освіти є фундаментальним етапом формування громадянської ідентичності, розвитку критичного мислення, емоційного інтелекту та вмінь до самореалізації. Визначення параметрів педагогічної освіти, таких як: зміст, умови та принципи розвитку, стає стратегічно важливим завданням, яке вимагає системного та комплексного підходу.

Педагогічні університети відіграють ключову роль у підготовці майбутніх педагогів, які будуть адаптовані до сучасних викликів. Ці навчальні заклади мають взяти на себе відповідальність за реалізацію організаційних, змістовних і методологічних трансформацій, щоб забезпечити випускників не лише фаховою компетентністю, але й готовністю до життя у європейському суспільстві.

Ключовим завданням педагогічної освіти є формування фахівця за єдиною європейською системою цінностей. Серед них важливе місце відводиться толерантності, лідерству, миролюбству, справедливості та демократії. Педагогічна освіта повинна враховувати ці цінності в контексті власної культури та національного контексту, сприяючи розвитку особистісних якостей та соціальної відповідальності майбутніх вчителів, вихователів.

Забезпечення доступу до сучасних технологій, активне використання інтерактивних методів навчання, розвиток критичного мислення та творчих здібностей – це лише кілька напрямків, які мають бути враховані в переосмисленні педагогічної освіти. Створення стимулюючого середовища для самовдосконалення та розвитку особистості – ключовий аспект, який визначатиме успішність у підготовці нового покоління вчителів.

Актуальність даної теми не викликає сумнівів, оскільки вона розкриває важливі аспекти забезпечення ефективності функціонування сучасної системи освіти, досліджує розвиток softskills(м'яких навичок) учасників освітнього процесу, майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти.

Сучасні виклики в освіті, такі як перехід до дистанційного навчання, вимагають гнучкості та високого рівня лідерських якостей від особистості. Оптимізація та вдосконалення управлінського процесу відбувається в контексті нової парадигми – лідерської, де акцент робиться на розвитку лідерів, здатних адаптуватися до змін та впроваджувати інноваційні підходи в освітню систему.

Представлене дослідження присвячене дослідженню лідерських якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Для фахівців закладів дошкільної освіти розвиток softskills має велике значення, що дозволяє успішно будувати кар'єру та професійно зростати.

Експериментальна складова дозволила зробити висновки та визначити психологічний портрет успішної особистості. Майбутнім фахівцям, здобувачам вищої освіти, наразі важливо розширювати свій професійний світогляд та формувати практичні навички, які у майбутньому допоможуть їм бути компетентними на ринку праці.

Отже, виникає потреба розглядати лідерські якості особистості у контексті розробки проблеми «soft skills». У рамках дослідницьких розвідок вважаємо за доцільне спрямувати науковий інтерес на розробку схильності до лідерства як соціально значимої характеристики особистості XXI століття («soft skills»).

**Ключові слова:** освіта, студент, компетентність, м'які навички, лідер.

Modern Ukrainian society is facing with a challenge of rethinking education as the key factor of development of the nation. Obtaining of quality education is fundamental stage in forming civic identity, development of critical thinking, emotional intellect and ability to self-realization. Strategically important task which demands system and comprehensive approach becomes definition of parameters pedagogical education such as content, conditions and principles of development.

Pedagogical universities play a key role in preparing of future teachers who will adapted to modern challenges. These educational institutions must take on responsibility for realization of organizational, meaningful and methodological transformations for providing graduates not only professional competence but preparedness for life in European society.

Key tasks of pedagogical education are forming specialists according to a single European value system. Important place among them is given to tolerant, leadership, peacefulness, justice and democracy. Pedagogical education must count these values in contexts own culture and national context, promotion development personal qualities and social responsibility of future teachers, educators.

Providing access to modern technologies, active using of interactive methods of education, development of critical thinking and creative abilities – its only few tendencies which must be count in rethinking of pedagogical education. Creating a stimulating environment for self improvement and development of personality are the key aspect, which will determine successfulness in preparing new generation of teachers.

Actuality of this theme is no doubt because it opens important aspects for providing effective functioning of modern educational system, research development of soft skills of participants of educational process, future educators of preschool education institutions.

Modern challenges in education, such as transition to distance learning, demand flexibility and high level of leadership qualities from personality. Optimization and improvement of management process is taking place in context of new paradigm such as leadership, where accent on development of leaders who possible to adaptation to changes and improve innovation approach to educational system.

Presented research devoted to investigation of leadership qualities students of first (bachelor's) degree of high education faculty of preschool education KhNPU named after H. S. Skovorody. For specialists of preschool education institutions development of soft skills have a great value what accept to successful building of career and professional growing.

Experimental component made it possible to make conclusions and determine psychological portrait of successful person. Future specialists, students of higher education currently important to expand their professional worldview and form practical skills which help in future to be competent at labor market.

So, there is a need to consider leadership qualities of person in contexts of development of the problem «soft skills». Within the researches studies we consider to direct it expedient scientific interest for development inclination to leadership as socially significant characteristic of person in XXI century («soft skills»).

**Key words:** education, competence, student, soft skills, leader.

**Вступ.** У контексті сучасного суспільства, ознаменованого інформаційно-технічними, технологічними та медіа-комунікативними революціями, спостерігається кардинальна трансформація соціуму та виникнення нової науково-освітньої парадигми.

Педагогічні університети відіграють ключову роль у підготовці майбутніх педагогів, що будуть адаптовані до сучасних викликів. Ці навчальні заклади мають взяти на себе відповідальність за реалізацію організаційних, змістовних і методологічних трансформацій, щоб забезпечити випускників не лише фаховою компетентністю, але й готовністю до життя у європейському суспільстві.

Однією з ключових задач є формування фахівця за єдиною європейською системою цінностей. Серед них важливе місце відводиться толерантності, лідерству, миролюбству, справедливості та демократії. Педагогічна освіта повинна враховувати ці цінності в контексті власної культури та національного контексту, сприяючи розвитку особистісних якостей та соціальної відповідальності майбутніх вчителів.

Забезпечення доступу до сучасних технологій, активне використання інтерактивних методів навчання, розвиток критичного мислення та творчих здібностей – це лише кілька напрямків, які мають бути враховані в переосмисленні педагогічної освіти. Створення стимулюючого середовища для самовдосконалення та розвитку особистості – ключовий аспект, який визначатиме успішність у підготовці нового покоління вчителів.

Переосмислення освіти в Україні вимагає комплексного підходу та співпраці всіх стейкхолдерів, починаючи від педагогічних університетів та завершуючи органами управління освітою. Тільки згуртовані зусилля та системні трансформації дозволять суспільству адаптуватися до вимог сучасності та гармонійно розвиватися на основі європейських цінностей [7; 6].

**Мета дослідження.** Представлене дослідження присвячене вивченню проблем розвитку лідерських soft skills компетентцій сучасних здобувачів ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний лідер повинен володіти не лише традиційними навичками керівництва, а й бути орієнтованим на інновації, вміти адаптуватися до технологічних реалій та впроваджувати цифрові стратегії в управлінські практики. Зміни впливають на прийняття управлінських рішень, де врахування технологічних можливостей та використання аналітичних інструментів набуває все більшого значення. Ця технологічна реальність також переосмислює систему освіти. Форми та методи надання знань динамічно змінюються, – від пасивного засвоєння інформації до активної участі та самостійної творчої діяльності. Система виховання та психологія лідерства, зокрема, спрямовані на формування гнучких, технологічно освічених особистостей, здатних адаптуватися до вимог сучасності.

Сучасне суспільство, як свідомо, так і несвідомо, постійно перебуває у стані руху. Нерухомість стає фактично неможливою в умовах постійної зміни, яка відбувається кожної хвилини та секунди у світі, де динаміка і ризик стають частинами нашого життя.

Суспільство перебуває під впливом невпинного потоку інновацій, технологічних зрушень, соціокультурних трансформацій і політичних коливаль. Цей постійний рух створює сприятливе середовище для розвитку, але водночас вносить невизначеність і ризик. Умови суспільства ризику покликані нагадати про необхідність постійної готовності до змін, адаптації та прийняття нових викликів.

Ризик, що супроводжує цей неперервний рух, може бути сприйнятий як виклик чи можливість. Ті, хто готовий адаптуватися, розвивати нові стратегії та використовувати можливості, стають агентами змін. Тимчасово нерухомість або статичність можуть виявитися вадою в умовах такого динамічного оточення.

У світі, що розвивається, рух є не лише умовою, але і основою для успіху та стійкості. Суспільство, яке усвідомлює цю необхідність постійного руху, може ефективно пристосовуватися до непередбачуваного та керувати ризиками, завойовуючи нові горизонти та надихаючи на подальший розвиток.

Глобалізація сучасного світу, декларуючи консолідацію освітнього простору не знімає, а навпаки загострює кризову ситуацію в освіті, перетворюючи національну освітню традицію в сурогат транснаціональної освіти спрощеного формату. Криза в освіті, це значною мірою, деформація її як центру творення науки й культури, як депозитарію соціального капіталу держави, брак ефективних методик навчання, які здатні забезпечити якість отриманих знань та дійсно фахову підготовку майбутніх спеціалістів, здатних на лідерську позицію у сучасних соціокультурних контекстах.

Трансформація вищої школи зумовлена активним розвитком та впровадженням інформаційних технологій, комерціалізацією освіти, змінами у питаннях фінансової політики, розвитком науки у глобальному масштабі та формуванням сучасного лідера. Практичний світогляд визначає стратегію діяльності, при формуванні якого належне місце відводиться сучасній освіті. [1].

Зміни, які відбуваються в освітній системі, прямо впливають на підготовку кваліфікованих кадрів, що є важливим чинником для подальшої інтеграції України в європейський простір. Відновлення та модернізація освітнього процесу сприяють формуванню гнучких, креативних та конкурентоспроможних фахівців, які можуть ефективно взаємодіяти в умовах європейської спільноти.

Розвиток системи освіти в Україні стає ключовим фактором, що визначає успішність інтеграції країни в сучасний європейський простір. Вдосконалення освітнього середовища сприяє створенню нового покоління громадян, які будуть готові до викликів та можливостей сучасного світу.

Вона є ключовим відображенням і демонстрацією якості сучасних трансформацій. Реформи в системі освіти не лише враховують виклики, що виникають в умовах глобальних змін, але й активно сприяють адаптації до нових вимог та стандартів.

Для майбутніх фахівців закладів дошкільної освіти розвиток *softs kills* набуває великого значення. *Softs kills* допомагають будувати кар'єру та професійно зростати, сприяють розвитку особистості. *Softs kills* – це м'які (гнучкі) навички, які характеризують різні сфери особистості на міждисциплінарному рівні, а саме: емоційний інтелект, критичне мислення, співпраця, вміння та навички комунікації, прояв лідерських якостей у різних сферах життєдіяльності та життєтворчості особистості, командна робота [9].

Актуальність даної теми не викликає сумнівів, оскільки вона розкриває важливі аспекти забезпечення ефективності функціонування сучасної системи освіти. Зокрема, в контексті розвитку дистанційного навчання та змішаного підходу до навчання,

виникає необхідність переосмислення та оптимізації управлінського менеджменту в галузі освіти.

Сучасні виклики в освіті, такі як перехід до дистанційного навчання, вимагають гнучкості та високого рівня лідерських якостей від особистості. Оптимізація та вдосконалення управлінського процесу відбувається в контексті нової парадигми – лідерської, де акцент робиться на розвитку лідерів, здатних адаптуватися до змін та впроваджувати інноваційні підходи в освітню систему.

Перехід від управлінської парадигми до лідерської є стратегічною відповіддю на виклики часу та визначає новий спосіб організації та керування освітнім процесом. Лідерська парадигма передбачає активну участь лідерів у формуванні відкритого, інноваційного середовища, сприяючи творчості та підтримці педагогічної спільноти.

Зміни в управлінському менеджменті освіти в сучасних умовах визначаються необхідністю адаптації до нових реалій та підвищенням ролі лідерства у формуванні ефективної освітньої системи. Ця трансформація є ключовою для забезпечення успішного функціонування та розвитку освіти в сучасних соціокультурних контекстах.

Український освітній процес – це новітні технології на тлі реформ, успішна реалізація і впровадження яких нерозривно пов'язані з розвитком лідерства у закладах вищої освіти (лідера-викладача, лідера-здобувача). Психологія лідерства як загально-суспільне явище формує новий освітній простір, набуваючи в його межах певної специфіки.

У розбудові української освіти варто враховувати європейський досвід. Так, освіта більше орієнтована на практичну складову, самостійне опрацювання й обґрунтування власної думки здобувача у навчальному процесі. Заняття, які передбачають роботу у групах, спрямовані на проведення спільних досліджень сприяють соціалізації, набутті навичок комунікації, командної роботи, спільному вирішенні проблемних питань та формуванню лідерських компетентностей [2].

Суспільні зміни, які активно відбуваються у глобалізованому світі, свідчать про те, що першочерговим завданням сучасних університетів є розвиток соціальної активності, свідомої позиції молоді. Розвиток соціальної активності відбувається за умов формування лідерства, лідерських якостей особистості. Лідерство – це здатність особистості впливати та взаємодіяти з оточуючими, проявляти ініціативу та генерувати ефективні й якісні зміни. У лідерів добре розвинений емоційний інтелект та емпатія, критичне мислення, їм властива стресостійкість, вони схильні приймати нестандартні рішення, координувати зусилля [6].

Нестуля О. О. підкреслює: «лідерство не можливе без взаємної довіри між лідерами та послідовниками. Відтак, основним інструментом впливу лідера стає не його формальна влада, а авторитет. Лідерство, які б управлінські стилі не застосовувалися у процесі його реалізації, може ефективно функціонувати лише на основі влади авторитету» [5, с. 374].

Ефективне лідерство відіграє важливу роль у досягненні успіху. Наукова спільнота намагається визначити й розробити моделі, принципи й уміння у сучасних соціокультурних контекстах, що дозволяють стати успішним лідером. Дослідники ефективного лідерства роблять акцент на тому, що справжній лідер приділяє значну увагу відносинам у колективі, між його членами та забезпеченню ефективності групової діяльності.

Формуванню сприятливого психологічного клімату у групі, досягненню високої ефективності спільної діяльності сприяють цілі як свої особистісні.

У психолого-педагогічній літературі існує кілька теорій лідерства, які пояснюють особливості лідерства в умовах подібних дистанційному навчання.

В першу чергу, це теорія «внутрішнього стимулювання» лідерства (К. Кешман, М. Ландсберг). «Внутрішнє лідерство» можна розвинути, якщо досягти майстерності в семи сферах, до яких відносяться: самопізнання; цілепокладання; управління мінливим життям; відносини між співробітниками; існування; пошук консенсусу; вміння діяти.

Теорія «внутрішнього стимулювання» безпосередньо пов'язана з таким поняттям, як executive coaching. Це поняття має на увазі консультування клієнта переважно з метою самопізнання і вдосконалення таких навичок, як прийняття рішень та ін.

Коучинг – це метод безпосереднього навчання менш досвідченого співробітника більш досвідченим у процесі роботи, форма індивідуального наставництва, консультування.

По-друге, теорія опосередкованого лідерства (Р. Фішер, А. Шарп). Для реалізації процесної функції лідерства зовсім не обов'язково займати формальну позицію лідерства. У центрі теорії – мотивація до лідерської поведінки. Автори пропонують перелік навичок, необхідних для здійснення опосередкованого лідерства: чітке формулювання бажаних результатів; вироблення бачення перспективи; становлення відносин співробітництва; освоєння нових форм навчання.

Саме дистанційне навчання можна розглядати як початкову сходинку на шляху розвитку лідерських якостей. Психологи вважають, що існує чотири етапи розвитку особистості успішного лідера: сам собі лідер, лідер в ситуації, лідер в колективі, лідер у команді [4].

Привертає на увагу наукова позиція, відповідно до якої «лідерство є різновидом соціально ціннісної активності, спрямованої на реалізацію особистих і загальногрупових цілей» [8; 10].

Лідерство можна визначити як здатність впливати на інших людей у напрямку досягнення визначеної мети. Існують три принципово різних види лідерства: мета-, макро- і мікролідерство.

1. Металідерство – це створення «рухів» у широкому сенсі цього слова (наприклад, рух за цивільні права, гласність тощо). Воно пов'язує індивідів через бачення лідера з оточенням. Роблячи це, воно звільнює енергію й створює послідовників-ентузіастів.

2. У макролідерстві роль лідера у створенні успішної організації реалізується двома способами: знаходженням шляху до успішного майбутнього і створенням культури. Макролідерство – це вплив на людей через об'єднання у спільність, незалежно від того, чи йде мова про цілу організацію або про окремих її підрозділ.

3. Мікролідерство фокусується на виборі такого стилю лідерства, що дозволяє створити ефективну робочу атмосферу й виробити у співробітників прагнення до кооперації шляхом підбору підходящого стилю. Вибір стилю залежить від ситуації й умов. Мікролідерство зосереджується на обранні лідерського підходу, який сприяє створенню ефективної робочої атмосфери та спонукає співробітників до співпраці шляхом вибору належного стилю. Вибір конкретного стилю лідерства залежить від конкретної ситуації та умов.

У численних дослідженнях науковців існує думка, що сучасне лідерство вимагає використання всіх трьох типів лідерських здібностей. Отже, необхідно розглянути той проблемний простір, якому адресовані ці уміння [11].

Лідерство є важливим елементом в системі управління, пронизуючи всі його аспекти. Ефективне виконання функцій планування, організації, мотивації і контролю неможливе без наявності компетентного керівництва та лідерів, які можуть заохочувати інших співробітників, позитивно впливати на них і вести їх за собою. Це сприяє досягненню високих кінцевих результатів і формує основу для успішного функціонування всієї системи управління.

У Харківському національному педагогічному університеті ім. Г. С. Сковороди, на факультеті дошкільної освіти досліджувались лідерські якості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Вибірку склали 30 респондентів. Використовували методику «Здібність до лідерства».

Дана методика дає змогу виявити ступінь вираженості лідерських якостей у респондентів. Аналіз отриманих даних показав достатньо високий ступінь вираженості лідерських якостей у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Лідерські якості виражені сильно (36–40 балів) – 25%; лідерські якості виражені середньо (26–35 балів) – 55%; якості лідера виражені слабо (25 балів) – 20%.

Результати дослідження підтверджують, що лідерські якості властиві студентам Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, що засвідчує рівень їхньої здатності до реалізації цілей, поставлених завдань. Аналізуючи отримані результати ми можемо говорити про те, що майже вся група має середні лідерські якості. Таким людям характерні: планування своєї праці, прояви ініціативи до громадської діяльності, бажання самостійно приймати рішення. Проте вони можуть мати деякі проблеми з координацією команди та розподілом обов'язків, а також зі здатністю до створення відкритого та сприйнятливого середовища для своїх підлеглих. Формуючись з часом і набираючи додат-

ковий досвід, людина з середнім рівнем лідерських якостей може стати сильнішим лідером і здатним до керівництва більш складними проєктами.

Майбутнім фахівцям, здобувачам вищої освіти, наразі важливо розширювати свій професійний світогляд та формувати практичні навички, які у майбутньому допоможуть їм бути компетентними на ринку праці.

У структурі університету працює Психологічна служба, яка здійснює психодіагностичну роботу. За підтримки здобувачів факультету соціальних та поведінкових наук на факультеті дошкільної освіти проведено методику «Самооцінки адаптивності САН» (модифікований варіант методики С. І. Болтівця) з метою порівняння САН та лідерських якостей респондентів.

За результатами методики «Самооцінки адаптивності» С. І. Болтівця (модифікований варіант) більше половини опитуваних – 55% мають помірний рівень адаптації. Студенти з таким рівнем адаптації розуміють навчальний матеріал, приймають допомогу викладача, можуть швидко виконувати завдання (особливо якщо є зразок, або підказки викладача), мають спокійний та врівноважений настрій, рідко переносять головні болі та часто мають спокійний сон.

Менша половина – 45% – мають виражений рівень адаптації. Такі студенти проявляють інтерес до навчання, легко і швидко виконують завдання, не зупиняються перед труднощами в навчанні, мають високу працездатність, їм приємно навчатись (вони можуть відповідати перед аудиторією, їм подобається, коли викладач звертає на них увагу), вони мають спокійний сон та в них відсутні головні болі.

У цілому група має стійкий лідерський потенціал, оскільки більшість опитуваних мають середні лідерські якості, можливо, що в групі ще не визначився потенційний лідер. Водночас, рівень адаптивності

у групи середній та вище, це може сприяти кращому функціонуванню групи в різних ситуаціях. Загалом, групу можна охарактеризувати як досить збалансовану, адаптивну з середнім лідерським потенціалом.

Експериментальна складова дозволила зобразити висновки та визначити психологічний портрет успішної особистості на факультеті дошкільної освіти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Успіх служить індикатором того, що особистість створює свій позитивний образ, який корисний для її повсякденного життя. Відчуття власної гідності, допомагає людям пристосовуватися до життєвих обставин. У порівнянні з тими, хто має низьку самооцінку, люди, у яких вона висока, більш щасливі. Численні дослідження психологів-практиків повідомляють, що в основі відчаю найчастіше криється невизнання людиною своїх достоїнств. Успіх залежить від самооцінки, сформованості цінностей, очікувань, мотивів діяльності. Для того, щоб створити успішний імідж, потрібні базові компетенції, тобто глибинні особистісні якості людини, які є основою оволодіння спеціальними знаннями.

На думку Пільганчук А., Кузьменко В.: «лідерські якості – це якості особистості, які забезпечують ефективне лідерство, а саме: індивідуально-особистісні й соціально-психологічні особливості особистості, що впливають на групу і призводять до досягнення мети» [8, с. 413].

**Висновки.** У сучасних соціокультурних контекстах напрацьовано потужний науковий масив, який доповнюється та постійно ведуться дослідження у сфері гуманітарних наук. Виникає потреба розглядати лідерські якості особистості у контексті розробки проблеми «soft skills». У рамках дослідницьких розвідок вважаємо за доцільне спрямувати науковий інтерес на розвиток «soft skills» та «hard skills».

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Альтбах Ф. Дж. Вплив глобалізації на вищу освіту. Економіка освіти. 2009. № 2. С. 83–86.
2. Кові Стівен. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків: «КСД», 2019. 384 с.
3. Косенчук О. Г. Соціально-педагогічні умови формування лідерських якостей старшокласників в діяльності учнівського самоврядування. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: дис...канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2013. 192 с.
4. Дорожко І. І., Туріщева Л. В., Малихіна О. Є. Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах // Матеріали вузівської науково-теоретичної конференції: збірник тез повідомлень. Харків: ХНПУ, 2021. 76 с.
5. Нестуля О. О. Основи лідерства. Наукові концепції (середина ХХ – початок ХХІст.). Навчальний посібник. Полтава: ПУЕТ, 2016. 375 с.
6. Огнев'юк В. О. Освіта у вимірі сучасної демографії. К.: Педагогічна думка, 2007. 360 с.
7. Міляева В. Р. Освітнє лідерство: від теорії до практики: монографія. Київ, 2021. 296 с.
8. Пільганчук А., Кузьменко В. Розвиток лідерських якостей у майбутніх психологів. Гуманітар. вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький Державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. 2012. Вип. 25. С. 412–415.
9. Бондарчук О. О. Розвиток soft skills майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти у процесі фахової підготовки. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Друк плюс», 2021. Вип. 61. С. 5–13.
10. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки. – URL: [http://www.reform.org.ua/proj\\_edu\\_strategy\\_2021-2031.pdf](http://www.reform.org.ua/proj_edu_strategy_2021-2031.pdf). (дата звернення 23.04.24).
11. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект. Підручник. Х.: НТУ ХПІ, 2007. 592 с.

**Кротенко В. І.**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини,  
психологиня ГО «Українська посмішка»*

**Афузова Г. В.**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини,  
психологиня ГО «Українська посмішка»*

**Мартиненко І. В.**

*докторка психологічних наук, доцентка,  
професорка кафедри логопедії та логопсихології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
координаторка ГО «Українська посмішка»*

## **ПІДТРИМУЮЧА ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ ЯК УМОВА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ**

### **SUPPORTIVE INTERACTION WITH PARENTS AS A CONDITION FOR THE SOCIAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN**

У період сучасної світової пермакризи, яка породжує тотальне переживання невизначеності та невпевненості у майбутньому, однією з найвразливіших категорій населення є діти. Вони через свою фізіологічну, психологічну, особистісну та соціальну незрілість не володіють достатнім арсеналом копінг-стратегій, які дозволили б конструктивно реагувати на негативний вплив суб'єктивно складної життєвої ситуації. В Україні проблема подолання психотравматичного впливу загострення воєнної агресії з боку російської федерації стимулює до пошуку ефективних шляхів підвищення резильєнтності у дітей з метою не лише сприяти збереженню та відновленню психічного здоров'я маленької Особистості, а й закласти основу її посттравматичного зростання у майбутньому. При цьому важлива роль належить т.з. «безпечним» дорослим з найближчого мікросоціального оточення дитини – її батькам. В результаті опитування, проведеного в рамках проєкту «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості», було визначено, що практично половина опитаних батьків учнів молодшого шкільного віку з прифронтових територій схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей і не готові до особистої участі у підтримці та відновленні їх психоемоційного благополуччя. Разом з тим, переважна більшість батьків учнів 1–4 класів (61,7%) визнають актуальність систематичної роботи з підтримки психоемоційного благополуччя дітей. Все, зазначене вище, підштовхнуло нас до визначення ролі підтримуючої взаємодії «батьки – дитина» у соціально-емоційному розвитку дитини та розвитку її резильєнтності. При цьому акцент уваги зміщено на компетентність батьків у створенні для дитини фізично та психологічно безпечного життєвого простору та навчанні її навичкам психоемоційної саморегуляції, що насамкінець сприяє підвищенню толерантності до нових переживань, відчуттів, почуттів та ідей, зокрема і розвитку її резильєнтності.

**Ключові слова:** батьки, діти, соціально-емоційний розвиток, підтримуюча взаємодія, психоемоційне благополуччя, резильєнтність, керований стрес.

During the modern world permacrisis, which causes a total experience of ambiguity and uncertainty in the future, one of the most vulnerable categories of the population is children. Because of their immaturity, they do not have a sufficient arsenal of coping strategies that would allow them to respond constructively to the negative impact of a subjectively complex life situation. In Ukraine, the problem of overcoming the psycho-traumatic impact of the aggravation of military aggression by the Russian Federation stimulates the search for effective ways to increase resiliency in children in order to promote the preservation and restoration of their mental health and to lay the foundation for its post-traumatic growth in the nearest future. In this case, an important role belongs to the so-called "safe" adults from the nearest microsocial environment of the child are the child's parents. As a result of a survey conducted as part of the project "Providing digital tools to overcome the learning gaps, socio-emotional development, and mental health assessment for the most vulnerable 35 thousand children in rural areas" it was determined that almost half of the surveyed parents of primary school age students from the front-line territories tend to deny the presence of any manifestations of psycho-emotional distress in their children and are not ready for personal participation in supporting and restoring their psycho-emotional well-being. However, the vast majority of parents of students in grades 1–4 (61,70%) recognize the relevance of systematic work to support the psycho-emotional well-being of children. Everything mentioned above prompted us to determine the role of supportive interaction "parent-child" in the socio-emotional development of the child and the development of its resilience. At the same time, the focus of attention is shifted to the competence of parents in creating a physically and psychologically safe living space for the child.

**Key words:** parents, children, social and emotional development, supportive interaction, psycho-emotional well-being, resilience, managed stress.



**Вступ.** В останні десятиріччя сучасна особистість все гостріше відчуває наслідки пермакризи в результаті загострення в багатьох країнах світу воєнної агресії, підвищення рівня інфляції, посилення політичної нестабільності та інших глобальних подій (як-от, пандемія COVID-19), що переживається як відчуття життя в небезпеці й невизначеності протягом тривалого часу, – подібні події здатні порушити звичний порядок життя в тривалій перспективі. Водночас, в ході свого становлення кожна особистість перебуває в умовах полікризи, яка обумовлена необхідністю змінювати життєвий стиль, спосіб мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенційних проблем, щоб відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку.

Все це робить актуальним у суворих реаліях сьогоднішнього розвитку вміння особистості «тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин» [1, с. 100], тобто резильєнтність – «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» [2, с. 110–111]. Одними з важливих складових резильєнтності ми вважаємо емоційну стабільність, емоційний інтелект, екстраверсію та просоціальну поведінку [1], що тісно пов'язані з рівнем розвитку соціально-емоційних навичок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У 30-ті роки ХХ століття відомий дослідник і лікар Hans Selye ввів у психологічну науку поняття стресу, визначивши його як «загальну реакцію тривоги» [17]. Проте, з тих часів розуміння впливу стресу на організм дещо змінилось. Дослідник в галузі нейронауки Bruce S. McEwen виділяє два види стресових реакцій. Перший – так званий алостаз. Це адаптивна реакція усього організму, і зокрема мозку, на стрес – умовно «хороший стрес», який призводить до підсилення емоційної стійкості і сприяє кращій адаптації. Другий – умовно «поганий стрес», який викликає значне виснаження усього організму і має назву «алостатичне навантаження». Зазвичай поняття стресу розуміється саме в контексті алостатичного навантаження [10]. Тривалість та інтенсивність такого навантаження на організм може призводити до зниження стресостійкості та погіршення загального стану здоров'я.

Особливо небезпечним є вплив такого стресу на організм дитини, оскільки він вкрай негативно впливатиме на її подальший соціально-емоційний розвиток. Для того, щоб визначити, чи дійсно дитина почуває себе безпечно, важливо навчитись розпізнавати її власне сприйняття безпеки. Неправильно і недостатньо орієнтуватись у цих ситуаціях на те, що, на думку дорослих, має складати її соціальну, емоційну і фізичну безпеку. Безпека визначається

тим, що відчуває дитина, а не лише усуненням загрози [16]. Відповідно, головним тут має бути внутрішнє, суб'єктивне відчуття безпеки, яке фіксується у мозку та тілі дитини.

Кожна дитина інтерпретує безпеку по-своєму. Вирішальним фактором тут є реакція конкретної дитини на впливи середовища, а не загальне «оптимальне» середовище. Саме тому одним з найважливіших завдань соціально-емоційного розвитку дітей є максимальна адаптація фізичного, соціального і сенсорного середовища до потреб кожної дитини, відмовившись від будь-яких передчасних припущень про те, що саме дитина сприймає як соціально-емоційну безпеку.

В умовах ескалації воєнної агресії російської федерації на території української держави перед психологічною службою України постала низка викликів, а саме:

1) «значне зростання чисельності учасників освітнього процесу, які отримали психологічні травми різного ступеня внаслідок воєнних дій та потребують постійної психологічної підтримки та допомоги»;

2) «дефіцит практичних психологів/послуг із психологічного супроводу під час освітнього процесу з огляду на збільшення кількості людей, яким це вкрай необхідно»;

3) недостатня підготовка «педагогічних працівників щодо надання базової психологічної підтримки та для роботи з дітьми, які отримали психологічну травму»;

4) недостатня «обізнаність батьків стосовно особливостей психічного здоров'я дітей та можливості надання їм психологічної підтримки» тощо [4, с. 5].

Діти є найбільш незахищеними від впливу психотравматичних подій, оскільки вони ще не досягли ні фізіологічної, ні розумової, ні особистісної, ні соціальної зрілості, тому їх благополуччя дуже залежить від дорослих з найближчого мікросоціального оточення – батьків, освітян, релігійних лідерів тощо, – які виступають у ролі «безпечних» дорослих. Для підсилення ефективного впливу на соціально-емоційний розвиток дитини необхідно, щоб дорослі, які знаходяться у колі взаємодії з нею взяли на себе роль емоційних співрегуляторів з метою укріплення її стресостійкості та врегулювання психоемоційного стану.

**Мета дослідження.** Відповідно, метою нашого дослідження є визначення ролі підтримуючої взаємодії «батьки – дитина» у соціально-емоційному розвитку дитини та розвитку її резильєнтності.

**Виклад основного матеріалу.** З метою визначення поглядів батьків на потреби у психологічній підтримці дітей молодшого шкільного віку у прифронтових областях України нами була розроблена відповідна анкета для батьків молодших школярів. Ця анкета складалася з двох частин. Перша частина анкети містила перелік ознак психоемоційного неблагополуччя дітей даної вікової категорії, які найчастіше можуть спостерігати дорослі за умови переживання дитиною суб'єктивно складної життєвої ситуації. За основу даного переліку було взято

Pediatric Symptom Checklist-17 [14], що використовується для оцінки психологічних, поведінкових і емоційних симптомів у дітей, який був доповнений нами проявами соматизації і психоемоційного неблагополуччя, притаманними дітям молодшого шкільного віку у суб'єктивно кризових життєвих обставинах.

Друга частина анкети містила перелік заходів, які, на думку дорослих з найближчого соціального оточення дитини, могли б сприяти зміцненню, збереженню та відновленню її психічного здоров'я.

В опитуванні взяли участь 1396 батьків дітей молодшого шкільного віку сільських громад Харківської, Донецької, Запорізької, Херсонської, Миколаївської та Дніпропетровської областей. Наведемо результати анкетування, які підтверджують актуальність обраної теми дослідження [3].

Було визначено, що серед ознак психоемоційного неблагополуччя, які в сучасних реаліях можуть демонструвати молодші школярі, опитані батьки як доволі часті ознаки психоемоційного неблагополуччя відзначили вередливість, непосидючість (18,3%) та легке відволікання (17,1%) дітей. На нашу думку, це обумовлено більш емоційним характером спілкування у діаді «дитина – батьки» і спрямованістю батьків на дисциплінарні аспекти виховання. Отримані дані опосередковано вказують на увагу батьків до поведінкових проявів психоемоційного неблагополуччя у молодших школярів. Разом з тим, у середньому 50,1% батьків, які взяли участь в анкетуванні, схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей. На нашу думку, це може бути обумовлене декількома причинами, що, беззаперечно, потребують подальшого підтвердження: 1) запереченням як психологічним механізмом захисту – «я не визнавати проблеми у психоемоційному стані своєї дитини, щоб: а) її не вважали хворою, б) не докласти зусилля для вирішення цих проблем; в) знизити власну провину за недостатнє піклування про неї; г) ... тощо»; 2) браком часу (з різних причин) для спостереження за власною дитиною; 3) особистісними особливостями батьків, які не дозволяють диференціювати реакції дитини як ознаки психоемоційного неблагополуччя; 4) ідентифікацією стану дитини з власним станом, який суб'єктивно вважається «нормою» в сучасних реаліях; 5) гендерною приналежністю батьків; 6) формальним ставленням до опитування, пасивним протестом щодо участі в опитуванні тощо [3].

Причинами психоемоційного неблагополуччя дітей батьки найчастіше вважають особливості їх віку (54,8%), рідше – загострення воєнної агресії та переживання дитиною травматичного досвіду війни (21,8%). Серед заходів, які, на думку опитаних батьків, могли б допомогти полегшити чи подолати прояви психоемоційного неблагополуччя, які зараз частіше зустрічаються у дітей молодшого шкільного віку, обрали систематичну групову просвітницьку та психопрофілактичну роботу педагогів закладу освіти із зміцнення психічного здоров'я учнів (26,4%) та державні програми психологічної підтримки учас-

ників освітнього процесу (20,2%). Можна зробити висновок, що практично половина опитаних батьків не готові до особистої участі у підтримці та відновленні психоемоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. На нашу думку, це може бути обумовлене неналежним рівнем психолого-педагогічної компетентності й/або відсутністю чи недостатністю у батьків відповідних компетенцій із збереження та відновлення психічного здоров'я [3].

Серед заходів, які опитані дорослі з найближчого мікросоціального оточення молодших школярів у прифронтових областях України визначили як корисні для себе в контексті підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей, понад третини батьків (35,8%) відзначили навчання їх навичкам стресостійкості та психоемоційної регуляції. Ще 41,9% батьків дітей молодшого шкільного віку воліли б мати доступ до інформаційної платформи з відповідними рекомендаціями. Отримані результати підтверджують наше попереднє припущення. Можна зробити висновок, що більшість батьків не готові брати на себе відповідальність з підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей. Але переважна більшість батьків учнів 1–4 класів (61,7%) визнають актуальність систематичної роботи з підтримки психоемоційного благополуччя дітей та вказують на необхідність забезпечити систематичну психологічну підтримку і дитини, і їх самих – дорослих з найближчого мікросоціального оточення дитини [3].

Це підтверджує актуальність роботи освітньо-психологічної команди проєкту «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості» – підтримка ментального здоров'я учнів молодшого шкільного віку через розвиток у них навичок резильєнтності у тісній взаємодії із значущими дорослими – педагогами та батьками. При цьому дорослі виступатимуть не стільки джерелом теоретичних знань, скільки прикладом для наслідування, – в молодшому шкільному віці діти ще не стільки слухають те, що говорять дорослі, скільки спостерігають, що вони роблять, як діють і реагують у різних ситуаціях.

Отже, потужним модулятором стресових реакцій дитини є безпечні стосунки. Для цього недостатньо однієї присутності кваліфікованого дорослого. Важливо, щоб допомога дитині спрямовувалась і з боку її безпосереднього мікросоціального оточення, яке значно більше часу перебуває у контакті з дитиною і може екологічно допомогти їй знайти відчуття безпеки у тілі і у мозку. Тому важливою складовою соціально-емоційного навчання має стати робота з безпосереднім оточенням дитини, яка повинна спрямовуватись на навчання батьків титрувати свою взаємодію з дитиною з метою забезпечення оптимальних сигналів безпеки у відповідності з унікальними потребами кожної дитини.

Завжди і в усіх бувають складні моменти у житті, але при цьому нам важливо пам'ятати про те, що стрес не завжди шкідливий. За умови необхідної

і адекватної підтримки керований стрес може допомогти дітям розвинути копінг-стратегії та емоційну стійкість. Іншими словами, якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, зокрема звертаючись за соціальною підтримкою [1].

Проблема полягає в тому, що дорослі не відслідковують стрес у повсякденному житті дитини. А замість цього орієнтуються на комфортність та керування поверхневими соціально-емоційними реакціями, не приділяючи уваги внутрішньому стресу. Зрозуміло, що більш конструктивним підходом було б допомогти дитині впоратись зі стресовими ситуаціями і перетворити їх у досвід, який надалі приведе до особистісного зростання на рівні усвідомленості, співпереживання та залученості. Три виміри соціально-емоційного і етичного навчання (СЕЕН) – усвідомленість, співпереживання і залученість – дуже тісно пов'язані між собою, кожен містить певний набір компетенцій, які можуть бути сформовані окремо, але доцільно і ефективно розглядати їх в спільному контексті [5]. Щоб діяти конструктивно (на особистісному і міжособистісному рівнях), потрібно пройти три кроки: крок перший – усвідомити проблему; крок другий – включитися в неї емоційно, що мотивує до дії (співпереживання); крок третій – діяти вміло (залученість).

На жаль, досить часто ми концентруємо свою увагу на тому, щоб виключити ту чи іншу модель емоційного та поведінкового реагування на стресову ситуацію, не враховуючи психоемоційного стану дитини. Необхідно розуміти, що запорукою ефективного соціально-емоційного розвитку дитини повинно стати саме відчуття безпечного комунікативного простору. В цьому контексті першочерговим завданням дорослого буде співрегулювання з дитиною, яка не почуває себе у фізичній та психологічній безпеці.

Керований стрес допомагає дітям і усім нам розвивати сильні сторони нашої особистості та опанувати нові знання. Саме він спонукає людину виходити із зони комфорту і набувати нових умінь та навичок. Кожна дитина переживає стрес по-своєму. І тут важливо визначити оптимальну індивідуальну дозу – тобто таку кількість хорошого стресу, яка примусить дитину відкинути страхи або розширити межі уже засвоєної дії з метою розвитку нових здібностей. Л. Виготський описує це як зону найближчого розвитку (ЗНР) – «відстань між фактичним рівнем розвитку дитини, який характеризується здатністю до самостійного вирішення проблем, і рівнем потенційного розвитку, який досягається під керівництвом дорослих або у співпраці з однолітками» [6, с. 108]. Іншими словами, у дітей є особлива «зона», яка сприяє руху вперед і допомагає вчитися новому за умови надання відповідної підтримки.

Головне завдання як спеціалістів, так і найближчого оточення дитини – слідкувати за рівнем стресу: він має бути керованим. Як зазначали Connie Lillas

та Janiese Turnbull, ми повинні впевнитись, що поставлені завдання або діяльність не надто складні. У іншому випадку слід повернутись на кілька кроків назад. Упевнитись, що дитина знову зацікавлена та зосереджена, після чого повільно підвищувати рівень складності, забезпечуючи необхідне керівництво та підтримку [9]. Іншими словами, слід титрувати нашу взаємодію з дитиною у реальному часі. Це дозволить впевнитись у тому, що діти переживають керований стрес, а не алоstaticне навантаження [10]. Відслідковувати рівень керованого стресу можна за допомогою спостереження за різними станами вегетативної нервової системи: підвищена усвідомленість і збудження сприятимуть розширенню досвіду у зоні найближчого розвитку.

Подібні ситуації допомагають дітям розвивати більшу толерантність до стресових ситуацій. І головним завданням дорослих тут буде співдія соціально-емоційному розвитку дитини через терапевтичне використання власного «Я». Важливо пам'ятати про те, що вступаючи у взаємодію з дітьми, ми допомагаємо їм залишатись у оптимальному стані. Спробуємо розглянути, як саме, у першу чергу батьки, а також вчителі і інші спеціалісти можуть забезпечити соціально-емоційну безпеку через підтримуючу взаємодію. Така практика підтримки у дитини відчуття емоційної безпеки за допомогою нашого власного «Я» відома як практика терапевтичного використання себе. І перш ніж починати навчати дітей різним потрібним і важливим стратегіям самозаспокоєння, доцільно, на нашу думку, взяти за основу досвід безпечних стосунків з іншою людиною і у такий спосіб закласти основу для подальшого соціально-емоційного розвитку. Така основа сприятиме підвищенню психологічної емоційної стійкості і дасть можливість дитині використовувати інші інструменти самозаспокоєння, і далі – саморозвитку.

Чому для дитини вкрай важливими є емоційні реакції безпечного дорослого? Правильний емоційний тон та мова тіла – один з ключових інструментів впливу на соціально-емоційний розвиток дитини. Основними зовнішніми проявами відчуття безпеки є добрий погляд, м'які інтонації, розслаблена поза. Діти зчитують ці сигнали і свідомо або підсвідомо підкоряються їх впливу. Підтримка дітей – це не лише вміння слухати і навіть говорити. Часто ми можемо підтримати дитину лише своєю фізичною присутністю через терапевтичне використання власного «Я». У цих випадках безпечні дорослі (батьки, вчителі, психологи, інші спеціалісти) стають для дитини важливою частиною регуляції, допомагаючи заспокоїти нервову систему і врегулювати психоемоційний стан.

Що ж потрібно робити дорослим для того, щоб стати ефективним підтримуючим фундаментом для дитини? Перш за все вони повинні ретельно аналізувати власні реакції. Щоб зробити це правильно, треба зазирнути всередину себе і спробувати визначити, чи відчуваєте ви спокій у вашій власній психіці та в тілі. Усвідомлення свого стану дозволяє зрозуміти, які саме емоційні сигнали ми надсилаємо

дітям. Тільки таким чином ми зможемо запропонувати дитині те, чого вона особливо потребує у стані дистресу. Це наша заспокійлива присутність, яка допоможе дитині знову відчувати себе у безпеці та знайти внутрішній спокій. Такий процес взаємної підтримки називається емоційною співрегуляцією.

Для того, щоб максимально ефективно використати себе у якості терапевтичних агентів, слід знати, який шлях вегетативної нервової системи задіюємо ми самі – спокою, реактивності чи відчуженості [7]. Спостерігаючи за емоційними та поведінковими реакціями дитини у стані дистресу (це може бути істерика, недоречний сміх, замкненість, ігнорування оточуючих, агресія і т.п.), ми можемо відчувати загрозу власній емоційній безпеці. Відповідно, першим кроком у наданні психологічної допомоги дітям має бути оцінка нашого власного внутрішнього стану через саморефлексію і самоаналіз. Тут слід поставити собі питання: «Як я почуваюсь? Що відчуваю?» і спробувати знайти на нього відповідь, використовуючи наступний контрольний перелік:

Спокій	Реактивність	Відчуженість
– частота дихання нормальна; – відчуття спокою у тілі; – мовлення мелодійне та інтонаційно виразне; – м'язи обличчя розслаблені; – я можу думати; – я можу планувати; – я можу придумати різні варіанти; – я можу звернутись по допомогу до інших або зробити перерву, якщо мені важко	– я засмучений/на; – я швидко реагую; – я дихаю надто часто або важко; – моє тіло напружене; – я не можу думати; – я відчуваю, що зараз «вибухну»; – я говорю голосно або кричу; – я не можу спокійно стояти чи сидіти	– мої реакції уповільнені; – я не можу думати достатньо швидко; – мені здається ніби я тону або зникаю; – мені здається, що я не впораюсь з ситуацією; – я почуваю себе безпорадно; – мій голос монотонний; – моє обличчя нічого не виражає; – мені сумно

Якщо ми знаходимося на рівні спокою, то можна розпочинати далі досліджувати і використовувати власну здатність слугувати для дитини емоційним співрегулятором. Якщо ж на рівні реактивності чи відчуженості – слід зупинитись, впевнитись в тому, що дитина знаходиться у стані фізичної безпеки, і дати собі час на адаптацію, оскільки не відчуваючи внутрішнього спокою, ми не можемо діяти вдумливо і тому навряд чи зможемо надати допомогу дитині. Найкращий спосіб опанувати себе – це співчутливе усвідомлення власного «Я». Тут важливо зупинитись, проаналізувати свій стан і використати дієві стратегії самопомоги, які дозволять швидко заспокоїтись. Співчутливе ставлення до себе та визнання власного права на увесь спектр людських почуттів (і позитивних, і негативних) буде корисним як для нас самих, так і для наших дітей. Використання комфортних інструментів самозаспокоєння дасть

можливість відчувати міцний зв'язок з самим собою, а вже потім і з дитиною. У якості таких інструментів можна використовувати прогулянки, медитацію, давньокитайську гімнастику Цигун, йогу, молитву, спілкування з другом, будь-які прості фізичні вправи – важливо обрати для себе власні стратегії саморегуляції і використовувати їх якомога частіше.

Оскільки приховати емоційний стан неможливо, самоаналіз дорослого відіграє вкрай важливу роль у взаємодії з дітьми. Емоції передаються від однієї людини до іншої і уловлюються засобом нейроцепції. Роблячи вигляд, що все в порядку, коли насправді це не так, ми ризикуємо заплутати дитину і поставити під сумнів безпечність відносин та бажання допомогти.

Усвідомленість – це повна присутність та усвідомлення конкретного моменту. Jon Kabat-Zinn розробив успішну програму зниження стресу, сфокусувавши увагу спільноти на позитивному впливі усвідомленості на здоров'я і благополуччя людини [8]. Дослідження показали, що усвідомленість покращує психологічний і фізичний стан, зменшує стресове навантаження, запобігає вигоранню та втраті співчуття, підвищує задоволеність своєю роллю та почуття добробуту у батьків дітей [15].

Тому, щоб мати можливість реально допомагати дітям у соціально-емоційному розвитку, дорослі мають навчитися допомогти собі. У першу чергу це стосується емоційної присутності, самосвідомості та внутрішнього спокою, тобто усвідомленого самоспівчуття. Провідна дослідниця цієї форми усвідомленості Kristin D. Neff описує усвідомлене самоспівчуття як здатність піклуватись про себе в складні моменти так, як би ми піклувались про людину, яку дійсно любимо [12]. Дослідниця виокремлює три складові самоспівчуття: доброта до себе, загальна людяність та усвідомленість [11].

Першим найпростішим і доступним способом саморегуляції є використання технік правильного дихання, що оптимізує газообмін, кровообіг, вентиляцію усіх ділянок легень, масаж органів черевної порожнини та сприяє покращенню самопочуття. Таке дихання заспокоює, сприяє релаксації та концентрації уваги. Воно допомагає опанувати себе у ситуації стресу, тривожності, емоційного напруження та фізичного дискомфорту. Що таке правильне дихання? Правильне дихання – це повільне, глибоке, діафрагмальне дихання (при якому легені заповнюються від самих нижніх відділів до верхніх), яке складається з 4 етапів:

1. Вдих: розпустити м'язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, висуваючи живіт вперед; наповнити середню частину легень, розширюючи грудну клітину за допомогою міжреберних м'язів; припідняти грудну клітину і ключиці, наповнити повітрям верхівки легень.

2. Пауза – затримка дихання.

3. Видих: припідняти діафрагму вгору і втягнути живіт; опустити ребра, залучаючи групу міжреберних м'язів; опустити грудину і ключиці, випускаючи повітря з верхівок легень.

4. Пауза – затримка дихання.

Відпрацювання дихальних вправ важливо починати зі стадії видиху, після чого витримавши природно паузу і дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруги вдих носом (або ротом). При цьому слід уважно слідкувати, щоб рухалась діафрагма і залишались спокійними плечі. Важливо також при виконанні дихальних вправ (у положенні сидячи або в положенні стоячи) не нахилитись вперед. Усі вправи виконуються 3–5 разів.

Kristin Neff та Christopher Germer розробили спеціальний протокол усвідомленого самоспівчуття, який спрямований на підтримку емоційної регуляції у батьків та спеціалістів. Зміст його полягає у наступному: переживаючи складний момент у взаємодії з дитиною слід спокійно визнати це і сказати собі: «Це важко» або «Мені важко» – та поставитись до себе із співчуттям [13].

**Висновки.** Безумовним і пролонгованим наслідком воєнної агресії є травматизація всіх учасників цих подій. У групі ризику в першу чергу опиняються діти, які через біологічну, психічну та соціальну незрілість не здатні до адаптивних копінг-стратегій задля збереження належного рівня власного благополуччя (фізичного, психічного, духовного, соціального). Здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травматичних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів – т.з. резильєнтності – не є суто вродженою властивістю індивіда, що обумовлює потребу формування і розвитку подібних навичок з самого дитинства. Однією із складових резильєнтності є вільне, адекватне вираження та регуляція емоцій, що тісно пов'язане з поняттям «емоційний інтелект». Оскільки через вікові особливості розвитку емоційність дітей вища за їх раціональність, варто розглянути можливості розвитку їх емоційного інтелекту для підвищення рівня резильєнтності у травматичних/стресових ситуаціях.

З іншого боку, ситуація воєнної агресії російської федерації часто робить неможливим надання безпосередньої фахової допомоги дитині, яка переживає цей травматичний досвід в Україні (бракує доступу – технічного, фізичного – до відповідних закладів і фахівців), тоді як присутність «безпечного» дорослого – батьків – поряд з дитиною більш ймовірна та, будучи підтримуючою, може розглядатися як умова соціально-емоційного розвитку дитини. Якість взаємодії батьків з дітьми, а також кількість часу, проведеного разом, мають вирішальне значення. Діти потребують безліч позитивних переживань, і саме вони допомагають зафіксувати зміни у нейронних мережах мозку – відомо, що нейрони, які спрацьовують разом, з'єднуються разом. Іншими словами, чим більше взаємодії батьків з дитиною, тим міцніше ця стратегія укорінюється у свідомості і пам'яті. Формуючи позитивний, збагачуючий

досвід дитини, ми допомагаємо їй впевнено будувати фундамент свого соціально-емоційного розвитку.

Для того, щоб максимально ефективно підтримати дитину і сприяти її соціально-емоційному розвитку батькам важливо чітко розставити пріоритети. Дозволимо собі надати декілька порад, які допоможуть батькам сповільнитись і розділити позитивні, збагачуючі переживання зі своєю дитиною:

1. Дивитись на дитину з теплом і ніжністю. Сісти поруч з дитиною та оцінити свій власний стан у цей момент. Якщо відчувається хвилювання чи тривога, то необхідно використати індивідуальні дієві інструменти, щоб повернутись на рівень спокою. Важливо усвідомити свою присутність «тут і тепер». Потім спокійно подивитись у очі дитини (або у її бік, якщо зоровий контакт викликає дискомфорт), обійняти її і посидіти так деякий час.

2. Запитувати у дитини, що вона відчуває, чим хоче займатись і уважно слухати її.

3. Ходити на прогулянки. Незалежно від того, скільки триває прогулянка – хвилини чи години – не поспішати; дозволити собі і дитині спокійно споглядати і вслухатись. Це сприяє заземленню, усвідомленню та саморегуляції.

4. Створювати можливості для спілкування під час прийому їжі. Сніданки, обіди чи вечеря – гарний привід, щоб знизити темп і встановити довірливий контакт з дитиною на емоційному рівні. Це чудова можливість розвинути емоційні резерви дитини.

5. Грати разом з дитиною. Гра з батьками – це унікальна можливість для розвитку соціально-емоційних, когнітивних та мовленнєвих навичок, а також навичок саморегуляції. Захоплива ігрова взаємодія знімає стрес та хвилювання, а також позитивно впливає на здоров'я і підвищує життєвий тонус.

6. Більше рухатись і вчити рухатись дитину. Свобода рухів – особливо під час веселого і приємного спілкування – це потужний стимул для соціально-емоційного розвитку дитини і її здатності до саморегуляції.

7. Слухати музику. З'ясувати, яка музика подобається дитині (хоча це буде потребувати певних зусиль), слухати її разом, рухатись, танцювати.

Дитина зі слабкими навичками емоційної регуляції потребує допомоги оточуючих, щоб урівноважити свій психоемоційний стан. Надаючи таку допомогу, дорослий приймає участь у емоційній регуляції, налаштовуючись на дитину і підтримуючи її своєю присутністю. Спеціаліст з емоційної регуляції Stuart Shanker називає здатність дитини регулювати свої емоції саморегуляцією або Self-Reg [18]. А взаємодія дорослого з дітьми впливає на те, як вони сприймають навколишній світ. І якщо дитина почуває себе у безпеці як фізично, так і психологічно, перед нею відкриваються нові можливості для особистісного зростання, що насамкінець сприяє підвищенню толерантності до нових переживань, відчуттів, почуттів та ідей, зокрема і розвитку її резильєнтності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104.
2. Кіреєва З. О., Мечникова І. І., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>

3. Мартиненко І., Афузова Г., Кротенко В. Оцінка потреб у психологічній допомозі в прифронтових областях України. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення*: мат-ли І Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнародною участю), 13 жовт. 2023 р. Київ: НУБІП України, 2023. С. 31–35.
4. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ, 2023. 126 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/psyhosotsialna-pidtrymka-uchasnykiv-osvitnogo-protsesu> (дата звернення: 18.03.2024).
5. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму: 2-ге вид. / Голов. ред. О. Елькін. Київ: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с.
6. Фідкевич О., Снегірьова В. Скафолдинг у системі методів багатомовної освіти. *Український педагогічний журнал*. 2023. Вип. 2. С. 107–114. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-2-107-114>
7. Delahooke M. *Beyond Behaviours: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioural Challenges*. Eau Claire, WI: PESI Publishing, 2019. 315 p.
8. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Random House, 1990. 512 p.
9. Lillas C., Turnbull J. *Infant Child Mental Health Early Intervention: A Neurorelational Framework For Interdisciplinary Practice*. United Kingdom: WW Norton, 2009. 570 p.
10. McEwen B. S. Stressed or stressed out: what is the difference? *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*. 2005. Vol. 30(5). Pp. 315–318.
11. Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.
12. Neff K. D. The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*. 2016. Vol. 7(1). Pp. 264–274.
13. Neff K., Germer C. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: Guilford Press, 2018. 206 p.
14. Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17). URL: <https://depts.washington.edu/dbpeds/Screening%20Tools/PSC-17.pdf>
15. Petcharat M., Liehr P. R. Mindfulness Training for Parents of Children with Special Needs: Guidance for Nurses in Mental Health Practice. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2017. Vol. 30(1). Pp. 35–46.
16. Porges S. W., Dana D. *Clinical Applications of the Polyvagal Theory*. New York: Norton Professional Books, 2018. 464 p.
17. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. 1936. Vol. 138(3479). URL: <https://www.nature.com/articles/138032a0>
18. Shanker S. *Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life*. New York: Penguin Books, 2016. 320 p.

Лукашук С. Ю.

викладач

Фахового медичного коледжу  
КЗВО «Рівненська медична академія»

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREVENTING INTERNET DEPENDENCY BEHAVIOR IN MEDICAL STUDENTS

Стаття присвячена аналізу та обговоренню стратегій первинної, вторинної та третинної профілактики інтернет-залежності серед студентів медичних спеціальностей, відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Автор детально розкриває методи і підходи до реалізації комплексних профілактичних програм, які охоплюють освітні, соціальні, психологічні, адміністративні та законодавчі аспекти.

Викладено основні завдання профілактичної діяльності, що включають формування здорового життєвого стилю, розвиток соціальної підтримки, інформування про ризики інтернет-залежності, стимулювання зміни дезадаптивних форм поведінки на адаптивні, а також формування мотивації до зниження рівня інтернетактивностей.

Розкриваються принципи побудови ефективних профілактичних програм, включно з системністю, стратегічною цілісністю, багатоаспектністю та континуальністю.

Особлива увага приділяється важливості взаємодії між студентами, викладачами, батьками, адміністрацією університетів та громадськими організаціями для створення цілісного та ефективного підходу до профілактики інтернет-залежності.

Зроблено акцент на необхідності інтеграції профілактичних ініціатив у загальний навчальний та виховний процес, а також на значенні регулярної оцінки ефективності програм. Стаття вносить вагомий внесок у розуміння комплексної профілактики інтернет-залежності та пропонує конкретні рекомендації для її реалізації у навчальних закладах.

Зроблено висновки, що профілактика інтернет-залежності вимагає комплексного та багатоаспектного підходу, залучення широкого спектра зацікавлених сторін та адаптації до специфічних потреб та умов навчального середовища. Використання такого підходу дозволить не лише зменшити рівень інтернет-залежності серед студентів, але й сприяти формуванню здорових звичок та покращенню загального психологічного та соціального благополуччя.

Подальший розгляд цієї проблеми вбачаємо у розробці навчальних програм і методик, щоб забезпечити ефективне навчання та сприяти мінімізації проявів адиктивної поведінки, як серед студентів медичних навчальних закладів.

**Ключові слова:** Інтернет-залежність, профілактика, супровід інтернет-залежної поведінки, студенти медичних навчальних закладів, система психолого-педагогічного втручання.

This article is dedicated to the analysis and discussion of primary, secondary, and tertiary prevention strategies for internet addiction among medical students, following the classification of the World Health Organization.

The author thoroughly explores the methods and approaches for implementing comprehensive preventive programs that encompass educational, social, psychological, administrative, and legislative aspects. The main tasks of preventive activities include fostering a healthy lifestyle, developing social support, informing about the risks of internet dependency, stimulating the change of maladaptive behaviors to adaptive ones, and fostering motivation to reduce levels of internet activity.

The principles for building effective preventive programs, including systematization, strategic integrity, multi-aspect approach, and continuity are revealed. Special attention is given to the importance of interaction between students, educators, parents, university administration, and community organizations to create a comprehensive and effective approach to the prevention of internet dependency.

The article emphasizes the necessity of integrating preventive initiatives into the general educational and upbringing process, as well as the importance of regular evaluation of program effectiveness. The article makes a significant contribution to the understanding of comprehensive prevention of internet dependency and offers specific recommendations for its implementation in educational institutions.

Conclusions are made that the prevention of internet dependency requires a comprehensive and multi-aspect approach, involving a wide range of stakeholders and adaptation to the specific needs and conditions of the educational environment. Using such an approach will not only reduce the level of internet dependency among students but also promote the formation of healthy habits and improve overall psychological and social well-being.

Further consideration of this problem is seen in the development of educational programs and methodologies to ensure effective training and help minimize manifestations of addictive behavior, especially among medical students.

**Key words:** Internet addiction, prevention, support for internet-dependent behavior, medical students, psychological-pedagogical intervention system.

**Вступ.** За останні роки інтернет-залежність стала серйозною проблемою, яка впливає на здоров'я та життя багатьох людей. Студенти медиків не є винятком і також стикаються з цією проблемою. Завдяки доступності технологій та розширеному використанню Інтернету в освітньому процесі, студенти

медичних спеціальностей стають особливо вразливими до ризиків інтернет-залежності.

Також, Інтернет-залежність може негативно впливати на академічну успішність, здатність до концентрації, розуміння та запам'ятовування інформації, а також на розвиток навичок критичного мис-

лення і проблемного мислення – які є ключовими для медичних студентів.

Висока навантаженість, стрес та вимогливість навчальної програми медичного вишу можуть сприяти розвитку інтернет-залежності, що є ще однією причиною розробки профілактичних систем супроводу. Втрата балансу між навчанням, відпочинком та використанням Інтернету може призводити до зростання стану стресу, емоційного вигорання та погіршення загального психологічного стану студентів.

Забезпечення збалансованого підходу до використання Інтернету та навчання – це важлива складова успіху студентів медичних навчальних закладів. Потреба в розвитку навичок самокерування: робота з інтернет-залежністю вимагає розвитку навичок самоконтролю, планування та управління часом. Студенти медиків, які навчаються в інтенсивному темпі, повинні мати здатність ефективно керувати своїм інтернет-використанням, щоб забезпечити достатній час для навчання, практичних тренувань та відпочинку.

Дотримання професійної етики та конфіденційності, буде забезпечуватись здоровим сприйняттям навколишнього світу. Медичні студенти працюють зі значною кількістю конфіденційної та приватної інформації. Інтернет-залежність може становити загрозу конфіденційності та етичному поведінці. Розробка програми профілактики інтернет-залежності допоможе студентам медиків свідомо та етично використовувати Інтернет у своїй професійній діяльності.

Створення профілактичних програм по роботі з інтернет-залежністю серед студентів медиків є актуальним завданням, що вимагає комплексного підходу. Такі програми допоможуть студентам розпізнати, розуміти та ефективно керувати своїм інтернет-використанням, забезпечуючи збалансований підхід до навчання, збереження психологічного стану та досягнення успіху в медичній кар'єрі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Kuss D., Griffiths M., 2011, дослідження розглядає зв'язок між використанням соціальних мереж в Інтернеті та залежними поведінками, досліджуючи, як ці платформи можуть сприяти формуванню залежності серед користувачів. Визначення ключових симптомів інтернет-залежності та пропонує ефективні стратегії для одужання, зосереджуючись на подоланні компульсивного використання інтернету (Young K., 1998). Lam L., Peng Z., 2010, дослідили як надмірне використання інтернету негативно впливає на психічне здоров'я підлітків, висвітлюючи психологічні наслідки. Прояви інтернет-залежності в освітніх установах, та її вплив на академічну успішність (Chou C., Condron L., Belland J., 2005). Вивчення компульсивного використання Інтернету (Meerkerk G. van den Eijnden R., Vermulst A., Garretsen H., 2009).

**Формулювання мети статті.** Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічних аспектів профілактичного супроводу інтернет-залежності студентів медиків:

Відповідно до зазначеної мети, було висунуто такі завдання:

1. Проаналізувати особливості профілактики інтернет-залежної поведінки;

2. Дослідити завдання та принципи профілактичної діяльності;

3. Розкрити систему підготовки фахівців у галузі профілактики інтернет-залежності, серед учасників медичних спеціальностей.

**Виклад основного матеріалу.** Всесвітньою організацією охорони здоров'я прийнято виділяти первинну, вторинну та третинну профілактику. Первинна профілактика – це робота з умовно здоровими індивідами, серед яких існує певна кількість осіб із групи ризику [1; 49–81]. До групи ризику інтернет-залежних осіб входять студенти, до умов життєдіяльності яких належать: часте перебування в просторі Інтернету, навчанні спеціальності, які потребують пошуку інформації та засвоєння знань, через віртуальний простір; особи, які мають генетичну схильність до психічних захворювань, розлади особистісного характеру або перебувають у несприятливих сімейних чи соціальних умовах тощо [2].

Психолого-педагогічний супровід здійснюється за чотирима кардинальними напрямками та передбачає: по-перше, широку виховну роботу серед студентів, по-друге – психолого-педагогічне виховання населення, по-третє – громадські заходи боротьби з поширенням інтернет-залежної поведінки, по-четверте – адміністративно-законодавчі заходи [3; 207–270].

У психологічному аспекті первинну профілактику можна охарактеризувати як систему дій, спрямованих формування позитивних, стрессостійких форм поведінки з одночасною зміною проявів дезадаптивної поведінки.

Вторинна профілактика спрямована на популяцію осіб, які мають сформовану поведінку ризику. З точки зору психологічного знання – вторинна профілактика – це система дій, спрямована на раннє виявлення і активну корекцію осіб, з дезадаптивною поведінкою, що вже склалася, у вигляді надмірного використання Інтернету, але без сформованої фізичної залежності від нього [4; 137–143].

Третинна профілактика – педагогічна та психологічна реабілітація осіб, з вираженими проявами адиктивних патернів. Третинна профілактика – це система дій, спрямована на групу осіб, що мають сформовану психічну і фізичну залежність від Інтернету та спілкування з просторі соціальних мереж [5; 507–515].

Третинна профілактика та корекція інтернет-адикції збігаються, але про профілактику зазвичай говорять, коли інцидент трапляється вперше, а про корекцію, коли трапляються рецидиви [6; 19].

Вказуючи на цілі психолого-педагогічних заходів, зазначаємо: загальними цілями первинної, вторинної та третинної профілактики є: допомога в усвідомленні нормативних форм суспільної поведінки; розвиток особистісних ресурсів з метою адаптації до вимог навколишнього середовища або зміна деструктивних, дезадаптивних форм поведінки на адаптивні. Цілі первинної профілактики – зниження



попиту перебування в Інтернеті, зменшення кількості осіб, які входять у групу ризику.

Цілі вторинної профілактики – зниження рівня прояву інтернет-залежної поведінки. Цілі третинної профілактики – зменшення тяжкості негативних психо-соціальних наслідків адиктивних проявів серед населення та, особливо, у студентів.

Lopez-Fernandez O., виділяє наступні завдання профілактичної діяльності, серед студентів медичних навчальних закладів [7; 224–233]:

1. Формування у студентів здорового життєвого стилю, позитивного ставлення до навколишнього світу, що перешкоджає зловживанню часом проведеним в Інтернеті.

2. Формування соціально-підтримуючої поведінки, яка дає можливість поділитися своїми переживаннями й негативними емоційними станами, отримати соціальну підтримку «значного іншого».

Студенту, у яких сформована мережа соціальної підтримки (родина, друзі, значущі інші), легше справляються з кризовими ситуаціями і можуть більш ефективно долати психоемоційні стресові періоди. Така система підтримки, провокує зменшення рівня потреб, перебування в віртуальному просторі.

3. Інформування про дію та наслідки зловживання часом проведеним в Інтернеті, причини та форми залежностей, пов'язаних з ними, шляхи до подолання проявів, взаємозв'язки інтернет-життя та особливостей особистості, спілкування, соціальних мереж.

4. Спрямоване усвідомлення та розвиток наявних внутрішніх особистісних ресурсів, що сприяють формуванню:

– позитивної самооцінки, адекватного ставлення до себе, своїх можливостей та недоліків;

– власної системи цінностей, цілей та установок, здатності робити самостійний вибір та приймати відповідальність, вміння оцінювати та контролювати ту чи іншу ситуацію;

– вміння спілкуватися з оточуючими, розуміти їхню поведінку та перспективи;

– усвідомлення потреби в отриманні та наданні підтримки оточуючим

5. Формування мотивації на зміну дезадаптивних форм поведінки в осіб із групи ризику та членами їх сімей. Вирішувати це завдання допомагають короткострокові та тривалі профілактичні мотиваційні програми.

6. Зміна дезадаптивних форм поведінки на адаптивні в осіб, які мають високий рівень прояву інтернет-залежності. Для вирішення цього завдання проводяться спеціальні психолого-педагогічні заходи, спрямовані на усвідомлення залежною особистістю своїх реальних почуттів, дезадаптивних психологічних захистів, поведінки з механізмом уникнення, вирішення проблем з подальшим формуванням атиадиктивних установок та бажанням змінити деструктивну поведінку на більш адекватні форми.

7. Заохочення прагнення студентів до зниження рівня інтернетактивностей, шкоди таких проявів.

Це робота з тими студентами, які мають високий рівень прояву інтернет-залежності. В даному випадку зусилля спрямовуються на формування в особи бажання зменшити час і мінімізувати активності, в просторі Інтернету.

Зважаючи на зазначені вище завдання профілактичного втручання, було запропоновано наступні принципи побудови профілактичних програм, спрямовані на мінімізацію адиктивних проявів, у студентів медичних спеціальностей [8; 2631–2640]:

– Принцип системності передбачає розробку та проведення програмних профілактичних заходів на основі системного аналізу актуальної соціальної та психологічної ситуації в країні.

– Принцип стратегічної цілісності визначає єдину, цілісну стратегію профілактичної діяльності, що зумовлює основні напрями та конкретні заходи.

– Принцип багатоаспектності передбачає поєднання різних аспектів профілактичної діяльності: особистісного, поведінкового, середовищного. Особистісний аспект передбачає вплив, спрямований позитивний розвиток ресурсів особистості. Поведінковий аспект передбачає цілеспрямоване формування у дітей та дорослих міцних навичок та стратегій стресостійкої поведінки. Середовище – передбачає активне формування систем соціальної підтримки (соціальних інститутів, центрів, спрямованих на профілактичну та реабілітаційну роботу). Ця система може бути організована в окремому окрузі, районі, країні і має мати організований характер.

– Принцип ситуаційної адекватності профілактичної діяльності означає відповідність профілактичних дій реальній соціально-економічній, соціально-психологічній ситуації в країні.

– Принцип континуальності передбачає забезпечення безперервності, цілісності, динамічності, сталості, розвитку та вдосконалення профілактичної діяльності.

– Принцип солідарності означає міжвідомчу взаємодію між державними та громадськими структурами з використанням системи соціальних замовлень.

– Принцип легітимності передбачає реалізацію цільової профілактичної діяльності на основі ухвалення її ідеології та довірчої підтримки більшістю населення. Профілактичні дії не повинні порушувати права особистості.

– Принцип полімодальності та максимальної диференціації передбачає гнучке застосування у профілактичній діяльності різних підходів та методів, а не центрування лише на одному методі чи підході.

Нами було визначено наступні напрями профілактичної роботи, спрямованої на попередження формування та зменшення рівня прояву інтернет-залежності, серед студентів медичних навчальних закладів:

– Профілактика, заснована на роботі з групами ризику у медичних та медико-соціальних установах.

– Профілактика, заснована на роботі у навчальному просторі, створення мережі «здорових навчальних просторів», включення профілактичних занять до навчальних програм усіх вищих навчальних закладів.

- Профілактика, заснована на роботі із сім'єю.
- Профілактика в організованих громадських групах молоді та на робочих місцях.

Jelenchick L.A. пропонує наступну систему підготовки фахівців у галузі профілактики інтернет-залежності, серед учасників медичних спеціальностей [9; 171–178]:

- Превентивні програми поділяють на дві категорії:
  - особистісно-орієнтовані – вплив на певні показники особистості (особистісні ресурси);
  - середовище-орієнтовані – вплив на соціальне середовище, батьків, вчителів, однолітків, терапевтичні спільноти.

Найбільш ефективним є одночасний вплив і на середовище і на особистість.

Запропонований нами супровід, буде направлений на наступні суб'єкти навчального простору [10; 409–438]:

1. Студенти медики: головними суб'єктами впливу є самі студенти медиків, які є основною цільовою аудиторією програми. Ці студенти отримують необхідні знання, навички та підтримку для усвідомленого та відповідального використання Інтернету. Вони активно беруть участь у тренінгах, семінарах, консультаціях та інших формах роботи, що допомагають їм подолати інтернет-залежність та розвинути здорові звички.

2. Викладачі та психологи університету, де навчаються студенти медиків, є важливими суб'єктами впливу програми. Вони відіграють активну роль у проведенні тренінгів, семінарів та консультацій, сприяють формуванню підтримуючого середовища та надають необхідну підтримку студентам. Викладачі також можуть включати теми про інтернет-залежність в навчальні програми та давати завдання, що спонукають студентів до альтернативних занять.

3. Батьки студентів медиків є важливими партнерами в профілактичній програмі. Вони отримують інформацію про ризики інтернет-залежності та способи попередження, що дозволяє їм бути освіченими щодо проблеми та надавати підтримку своїм дітям. Батьки можуть брати участь у зустрічах, консультаціях та обговореннях, спрямованих на розвиток здорових звичок.

4. Адміністрація університету має великий вплив на реалізацію профілактичної програми. Вони можуть виділяти необхідні ресурси, сприяти впровадженню програми в навчальний процес та створювати підтримуючі умови для її успішної реалізації. Адміністрація може також сприяти співпраці з іншими організаціями, психологами та фахівцями, що допомагають реалізувати програму.

5. Громадські організації та спеціалісти: вплив профілактичної програми підсилюється завдяки співпраці з громадськими організаціями та спеціалістами у сфері інтернет-залежності. Ці організа-

ції можуть надавати додаткові ресурси, експертну підтримку, а також сприяти в організації заходів та діяльності програми. Вони також можуть здійснювати дослідження та оцінку ефективності програми.

Взаємодія цих суб'єктів сприяє створенню цілісного та ефективного підходу до профілактики інтернет-залежності серед студентів медиків. Кожен суб'єкт впливу вносить свій внесок, сприяючи освіті, підтримці та формуванню здорових звичок серед студентів, що сприяє їхньому загальному добробуту та успіху в академічній сфері [11].

**Висновки.** Вивчення теми профілактичного супроводу інтернет-залежної поведінки у студентів-медиків, дало можливість розкрити ключові стратегії та підходи до профілактики інтернет-залежності серед студентів медичних спеціальностей, акцентуючи на важливості інтегрованого підходу, що включає первинну, вторинну, та третинну профілактику. Визначено, що комплексне застосування освітніх ініціатив, соціальної підтримки, психолого-педагогічних заходів та адміністративно-законодавчих ініціатив сприяє формуванню стійкості до інтернет-залежності серед студентів.

Аналіз показав, що успішність профілактичних програм залежить від їх здатності адаптуватися до конкретних потреб студентської аудиторії, залучення студентів до активної участі у процесі профілактики, а також від співпраці з викладачами, батьками та адміністрацією університетів. Особлива увага приділена розвитку цифрової грамотності та критичного мислення як засобу профілактики інтернет-залежності.

Рекомендації для вищих навчальних закладів включають інтеграцію профілактичних заходів у навчальні програми, створення «здорових навчальних просторів», та розробку спеціалізованих програм, спрямованих на раннє виявлення та втручання у випадках ризику інтернет-залежності. Також підкреслюється значення міжвідомчої співпраці та участі громадських організацій у підтримці та реалізації профілактичних програм.

У висновку, стаття підтверджує, що профілактика інтернет-залежності вимагає комплексного та багатоаспектного підходу, залучення широкого спектра зацікавлених сторін та адаптації до специфічних потреб та умов навчального середовища. Використання такого підходу дозволить не лише зменшити рівень інтернет-залежності серед студентів, але й сприяти формуванню здорових звичок та покращенню загального психологічного та соціального благополуччя.

Подальший розгляд цієї проблеми вбачаємо у розробці навчальних програм і методик, щоб забезпечити ефективне навчання та сприяти мінімізації проявів адиктивної поведінки, як серед студентів медичних навчальних закладів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Georgiadis J.R., Kringelbach M.L. The human sexual response cycle: Brain imaging evidence linking sex to other pleasures. *Prog. Neurobiol.* 2012, № 98. С. 49–81.
2. Yuan K., Qin W., Wang G., Zeng F., Zhao L., Yang X., Liu P., Liu J., Sun J., von Deneen K.M., Gong Q., Liu Y., Tian J. *Microstructure Abnormalities in Adolescents with Internet Addiction Disorder.* PLoS ONE. 2011.

3. Steele V.R., Staley C., Fong T., Prause N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 2013. № 3. С. 207–270.
4. Lin X., Dong G., Wang Q., Du X. Abnormal gray matter and white matter volume in “Internet gaming addicts” *Addict. Behav.* 2015. № 40. С. 137–143.
5. Han D.H., Lyoo I.K., Renshaw P.F. Differential regional gray matter volumes in patients with on-line game addiction and professional gamers. *J. Psychiatr. Res.* 2012. № 46. С. 507–515.
6. Hilton D.L., Watts C. Pornography addiction: A neuroscience perspective. *Surg. Neurol. Int.* 2011. № 2. С. 19.
7. Lopez-Fernandez O., Honrubia-Serrano M.L., Gibson W., Griffiths M.D. Problematic Internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Comput. Hum. Behav.* 2014. № 35. С. 224–233.
8. Ruiz-Díaz M., Hernández-González M., Guevara M.A., Amezcua C., Ágmo A. Prefrontal EEG correlation during tower of hanoi and WCST performance: Effect of emotional visual stimuli. *J. Sex. Med.* 2012. № 9. С. 2631–2640.
9. Jelenchick L.A., Eickhoff J., Christakis D.A., Brown R.L., Zhang C., Benson M., Moreno M.A. The Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS) for Adolescents and Young Adults: Scale Development and Refinement. *Comput. Hum. Behav.* 2014. № 35. С. 171–178.
10. Cicchetti D. Child maltreatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005. № 1. С. 409–438.
11. Young, K. S. *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery.* John Wiley & Sons. 1998.
12. Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review.* 2005. № 17(4). С. 363–388.
13. Chang, M. K., Law, S. P., Nguyen, T. H. Factors influencing the addictive use of social networking sites: A case study in Vietnam. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.* 2013. № 16(6). С. 456-463.
14. Ironson G.H., Freund B., Strauss J.L., Williams J. Comparison of two treatments for traumatic stress: a community-based study of EMDR and prolonged exposure. *J. Clin. Psychol.* 2002. № 58. С. 113–128.

Письменний С. О.

*аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧЛЕНІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ, ДЕ ЧОЛОВІК ПОВЕРНУВСЯ З ФРОНТУ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPOUSES IN THE CONDITIONS OF MILITARY OPERATIONS, WHERE THE HUSBAND RETURNED FROM THE FRONT

На сьогоднішній день проблема конфліктної взаємодії подружніх взаємовідносин є надзвичайно актуальною, особливо в умовах військових дій, оскільки війна як екстремальна ситуація є великою загрозою для психологічного благополуччя кожної людини та родини в цілому. У середовищі сповненому жорстокості, підлості та зла особистість вбирає цей негатив який її оточує, і саме він потім стає на заваді продуктивної комунікації з близькими людьми. Відповідно до цих обставин членам сім'ї, де чоловік повернувся з фронту потрібно пристосовуватися до нової реальності та намагатися будувати конструктивну взаємодію з ним, оскільки вона набуває нових особливостей та більшою мірою вона має складний характер і часто потребує втручання професіоналів з представників психологічних служб.

У поданій статті розкривається проблема виникнення та розвитку конфлікту, у період, коли чоловік повернувся з фронту. Окреслено, що проблема вирішення конфліктів є актуальною для індивідуальної та групової взаємодії подружньої пари.

Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з приводу чинників, які провокують конфлікт, зокрема зовнішні (військові дії) та внутрішні (особистісний досвід пережитого). Доведено, що умови воєнного конфлікту суттєво впливають не тільки на відносини подружжя, але й стають причиною розлучень, через переживання постійного стресу, тривоги, страху, вимушене перебування на відстані.

Охарактеризовано особливості переживання бойового стресу, посттравматичного стресового розладу, що призводить до зростання напруги та викликає непорозуміння у відносинах. Окреслено, що процес адаптації військовослужбовців до мирного життя є надзвичайно важливим та складним, оскільки змінює поведінку цінності, стиль життя та мислення людини. Наголошено на тому, що трансформація образу жінки в умовах військових дій теж неабияким чином позначається на відносинах подружжя.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаються у вивченні способів та шляхів врегулювання сімейних конфліктів.

**Ключові слова:** сімейно-подружній конфлікт, війна, стрес, чинники подружніх конфліктів.

Today, the problem of conflict interaction of marital relations is extremely relevant, especially in the conditions of military operations, since war as an extreme situation is a great threat to the psychological well-being of each person and the family as a whole. In an environment full of cruelty, meanness and evil, a person absorbs this negativity that surrounds him, and it is he who then stands in the way of productive communication with loved ones. According to these circumstances, family members, where the husband has returned from the front, need to adapt to the new reality and try to build a constructive interaction with him, since it acquires new features and to a greater extent it has a complex nature and often requires the intervention of professionals from representatives of psychological services.

The presented article reveals the problem of the emergence and development of the conflict in the period when the man returned from the front. It is outlined that the problem of conflict resolution is relevant for individual and group interaction of a married couple.

A theoretical analysis of scientific sources was carried out regarding the factors that provoke the conflict, in particular external (military actions) and internal (personal experience of the past). It has been proven that the conditions of the military conflict significantly affect not only the relationship of spouses, but also become the cause of divorces, due to the experience of constant stress, anxiety, fear, forced stay at a distance.

Features of experiencing combat stress, post-traumatic stress disorder, which leads to increased tension and causes misunderstandings in relationships, are characterized. It is outlined that the process of adaptation of military personnel to peaceful life is extremely important and complex, as it changes the behavior, values, lifestyle and thinking of a person. It is emphasized that the transformation of the image of a woman in the conditions of military operations also significantly affects the relationship of spouses.

Prospects for further scientific research can be seen in the study of methods and ways of settling family conflicts.

**Key words:** family-marital conflict, war, stress, factors of marital conflicts.

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення Російської Федерації стало новим викликом для кожного українця. Щоденно українські міста зазнають руйнувань, а кореспонденція звітує про втрати, але наші бійці ціною власного життя, здоров'я та благополуччя бережуть наш сон й роблять все можливе для забезпечення буденності та відносної безпеки населення. Тож, напевне не залишилося такої родини, яку б не торкнувся руйнівний вплив війни, що відобража-

ється не тільки на життєдіяльності але й на міжособистісних відносинах.

Розгубленість, апатія, агресія, нерозуміння цивільного населення, роздуми про подальше життя – саме з цим стикаються бійці після повернення (навіть якщо воно тимчасове) із зони бойових дій. Навіть якщо тіло на війні залишилося неушкодженим, присутні травми душі, які не минають безслідно. Від цього страждають і самі бійці, і їхні сім'ї.

Через збільшення кількості психічних порушень серед військовослужбовців, зіткнення проблем, які виникли у зоні бойових дій та труднощів цивільного життя, зміну життєвих орієнтирів зростає кількість розлучень, що зумовлює актуальність нашої теми.

Під час воєнних дій подружні стосунки можуть псуватися через втрату базового відчуття безпеки та довіри до партнера, погіршення умов побуту та порушення психоемоційного стану. Новим викликом для кожного з членів подружжя стає повернення військовослужбовця додому через закінчення служби, або на період реабілітації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологія конфлікту інтегрує різні наукові підходи: психоаналітичний (А. Адлер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг); теорію групової динаміки (К. Левін); соціотропний (У. Мак-Дауголл, С. Сільє); етологічний (К. Лоренц); фрустраційноагресивний (Л. Беркович, Н. Міллер); біхевіористичний (А. Басс, А. Бандура); соціометричний (Дж. Морено) та ін.

**Мета дослідження.** На сьогоднішній день ґрунтовних досліджень на тему особливостей членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту недостатньо, оскільки з повномасштабною війною українці мають досвід відносно недавно. Саме тому метою нашої роботи стало дослідження психологічних особливостей членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту.

Тема впливу воєнних дій на подружні відносини частково розкривається у збірці тези доповідей та концепції майстер-класів Першої всеукраїнської науково-практичної конференції «Робота з травмами війни. Український досвід».

**Виклад основного матеріалу.** До війни неможливо підготуватися завчасно, передбачити якісь можливі події та труднощі, уникнути певних втрат, вона завжди приходить несподівано та докорінно змінює реальність. Звичне сімейне життя зазнає трансформацій. До лав збройних сил України та структур територіальної оборони долучилися й цивільні чоловіки, які до цього не мали бойового досвіду, а добровільно взяли до рук зброю та повстали проти ворога. Варто зауважити, що вони вимушено та швидкоплинно покинули своїх дружин та дітей, які виявились до цього не підготовленими. Часто жінка у такому випадку вимушено переймає на себе й чоловічі функції, що породжує масу психологічних проблем, в тому числі й у подружніх стосунках, що може призвести до зради чи розлучення.

Чоловік на фронті кожного дня стикається з небезпекою та смертю, втрачає побратимів, переживає емоції, які раніше були для нього не властиві. Крім того відсутність звичайного побутового комфорту, постійні вибухи, хронічна втома, загострення хвороб, туга за родиною та домівкою, неможливість будувати плани на майбутнє, – все це та багато іншого неабияким чином впливає на психоемоційний стан військовослужбовців.

Жінка в свою чергу потерпає від хвилювання за чоловіка, намагається впоратися з новими

обов'язками, вберегти дітей від небезпеки (особливо під час обстрілів та навал шахидів), перекрити фінансові проблеми та облаштувати побут. Часто на підтримку чоловіка просто не вистачає сил

Загалом виходить така ситуація, що чоловік опинившись на фронті очікує певний рівень емоційної підтримки від дружини, але опинившись в такій нестандартній ситуації, вона відчуває постійний стрес з приводу долі чоловіка, тривогу через нові обов'язки та страх за майбутнє та часто просто немає достатньо ресурсів для забезпечення того рівня підтримки, який очікує чоловік.

Найчастіше чоловік не може назвати своє місцезнаходження, розповісти про справжнє положення справ на фронті, жінка не може обтяжувати його власними проблемами, тому зазвичай розмови зводяться до мінімальних. Вагому роль відіграє і брак часу, який не дозволяє належним чином виражати власні почуття, тому відбувається стримування емоцій, що негативно впливає на психостан обох членів подружжя.

Обмежене спілкування, відстань, що зумовлює зміну сімейного устрою та відсутність сексуального життя й тактильного контакту; фізична та емоційна втома, втрата життєвих орієнтирів та рівноваги; відсутність взаємопідтримки, постійний страх смерті та втрати близької людини, страх за майбутнє життя дітей стають основними причинами втрати близькості та погіршення загального психологічного стану кожного з членів подружжя [3].

Буває таке, що чоловік періодично може повертатися з лінії фронту додому, що об'єктивно мало б сприяти збереженню стосунків та налагодженню емоційного стану, проте, на жаль, прослідковується зовсім інша тенденція.

Погіршення стосунків, втрата близькості, порозуміння є загрозою для подружжя навіть тоді, коли чоловік повертається додому назавжди (наприклад, коли був поранений, травмований тощо).

Більшість чоловіків, які повернулись з фронту, можуть відчувати посттравматичний стресовий розлад, який неабияким чином впливає на їхню поведінку. Наприклад, якщо чоловік, до війни був товаришким, то зараз він може стати не багатослівним, уникати спілкування, замикатися в собі та мати інші психічні розлади, які потребують психокорекції, а часом навіть медикаментозної терапії. Звісно, чоловік швидше за все відмовиться від допомоги спеціалістів, що ускладнить ситуацію та вплине на стосунки.

Жінка, яка за час відсутності чоловіка навчилася існувати та забезпечувати сім'ю самостійно, може не погодитись з тим, що чоловік повернувся і готовий перейняти керівництво родиною на себе. Крім того жінці важко зрозуміти психоемоційний стан чоловіка, не завжди вдається надати правильну емоційну підтримку. Вона може не усвідомити зміни у характері та поведінці чоловіка, може їх неправильно інтерпретувати та реагувати на них. Іноді вмикається егоїзм, обвинувачення за трудної, які довелося пережити в період відсутності чоловіка, а іноді проявля-

ється гіперопіка, жалість, яка у чоловіка викликає тільки роздратування.

Дружина має усвідомити, що людина, яка перебуває у зоні бойових дій, а тим паче виконує військовий обов'язок неабияк змінюється і це нормально та закономірно. Першою причиною є фізіологічний аспект, адже життя та здоров'я бійця постійно знаходиться під загрозою, а виживання є самоціллю. За таких складних умов вмикаються адаптивні механізми, що передбачає впровадження зовсім нових шаблонів поведінки. Воїн постійно перебуває у підвищеному стані, адже на кожному кроці чатує небезпека, тому навіть на звичайні речі, він може реагувати як на потенційну загрозу. Це відбувається на інстинктивному рівні, адже саме від реакції залежить власна безпека та життя побратимів [1].

Не дивлячись на те, що боєць потрапляє додому, руйнівний вплив війни продовжує діяти на психіку, а постійний стрес, напруження та психоемоційна втома не зникають.

Гучні звуки можуть викликати несвідому реакцію, яка діє на рівні інстинкту ще до того як людина оцінить ситуацію. Через постійне емоційне напруження людина стає дратівливою, агресивною, може спалахнути навіть від незначних речей. Тому можна спостерігати ситуацію, коли вирішення проблеми намагаються знайти в алкоголі, що навпаки загострює переживання та може викликати напади дезорієнтації – наприклад, після пробудження людина не може усвідомити де знаходиться.

Багато захисників страждають від безсоння, а коли засинають, то страждають від кошмарів. Це провокує депресію, агресію, відчуженість та може стати відображенням посттравматичного стресового синдрому. Для діагностування цього психостану необхідно звернутися до психіатра, а впоратися без допомоги фахівця є досить складним процесом.

Стан демобілізованої особи не є егоїзмом, а виступає звичайним захисним механізмом. Боєць має навчитися вимикати механізми, які забезпечують виживання в зоні бойових дій і вмикала ті, що необхідні в мирному житті.

Крім того присутня переоцінка цінностей, яка відбувається надзвичайно швидко, оскільки на перший план виходять глобальні цінності такі як: чесність, вірність, самовідданість, жертвовність, а матеріальні цінності різко знецінюються, стають другорядними. Тож, при поверненні до звичайного життя відбувається дисонанс, оскільки все залишилося без змін. Звісно, враховуючи умови сьогодення у багатьох сталася переоцінка, але є люди, яких війна не торкнулася, варто не забувати й про колаборантів, чоловіків «не створених для війни», молодь, яка намагається отримати задоволення від життя не дивлячись, що деякі дії зараз не на часі і т.д.

Зона бойових дій та прифронтові території в порівнянні із землями, які не зазнали впливу війни в повній мірі просто два різних світи. В одному – кров та піт, звуки вибухів, гинуть побратими, страждають цивільні, які не хочуть покидати власні домівки, в іншому – хтось дозволяє собі розваги, відпочиває

в своє задоволення та жаліється на дрібниці. Звісно, ракети та шахіди можуть спричинити руйнування в будь-якому куточку країни, але це вкрай різниться від території на якій точаться запеклі бої та є ризик артилерійських обстрілів. Для бійця це дико: там життя і смерть, а тут люди маються дурнею. І ця невідповідність – теж потужний дратівливий чинник.

До того повернувшись додому чоловік бачить змучену жінку, яка теж переживає власний травматичний досвід та не може повною мірою контролювати власні емоції, можливі прояви тривожності та депресії, а комплекс негативних емоцій переростає в роздратування, агресію, чи надмірну чутливість. Іноді спрацьовує захисний механізм психіки, який передбачає апатичний стан – емоції стають поверховими, а все що відбувається навколо втрачає сенс, дії доводяться до автоматизму. Кожне відрядження чоловіка викликає ще більший стрес для всієї родини.

Жінка може переживати негативні емоції та страх не тільки через аспекти безпеки, але й через невпевненість щодо вірності коханого, що в подальшому провокує нову конфлікти та зайві істерики. Проте, варт зауважити, що це не завжди безпідставні обвинувачення. Чоловік може шукати близькість де інде, у випадку, коли дружина не піклується, не намагається підтримати та сприймає це як спосіб розвантажитись ( тим паче є фізіологічні потреби, від задоволення яких не кожен може відмовитись).

Подібна тенденція прослідковується і щодо жінок, оскільки вони можуть шукати підтримку та опору в цивільних чоловіках, які знаходяться поруч. Таким чином ми спостерігаємо подружні зради, або ситуацію, коли один з партнерів покидає сім'ю.

Чоловік же навпаки може відчувати адреналінову залежність, бажання якнайшвидше повернутися до побратимів. На це ще можуть вплинути соціальні аспекти, адже життя триває, люди з часом перестають віддавати дань героям, можна стикнутися з неповагою та з недоречними діями суспільства відповідно до бійців. Через великий проміжок у складних фізичних та психологічних умовах, дивлячись на цивільних чоловіків по відношенню до них може виникати агресія та ненависть «Чому я там, а він тут?», «Чим він кращий?».

Варто зауважити, що рівень втрати близькості між подружжям, здебільшого залежить від міжособистісних відносин подружжя до початку війни. Якщо вони були поверховими то у парі буде панувати непорозуміння, конфлікти, що часто призводить до розлучень. «При наявності гармонійних стосунків в сім'ї, вона стає ресурсом та підтримкою для військовослужбовця, навіть, у найкритичніших ситуаціях» [8, с. 50].

Найближчими для бійця стають його побратими, а дружина певною мірою позбавляється цього статусу. Адже саме побратими допомогли йому вижити, можливо ціною власного життя. Часто функції дружини зводяться до побутових обов'язків: приготування їжі, виховування дітей, що призводить до збільшення бар'єрів.

Чоловік може розповісти про пережите, а дружина навпаки перевести тему зовсім в інший напрямок, адже тут війни немає, так вона триває, але все пережите в минулому. Така реакція дружини може свідчити про неготовність прийняти події, що відбувалися на фронті, неможливість втамувати власні емоції, небажання показати слабкість та жалість перед чоловіком. Або ж навпаки, може свідчити про роздратування та прояв агресії щодо зацикленості чоловіка на війні [2].

Зовсім інше, коли чоловік мовчить та не бажає обговорювати цю проблему, тоді не треба його до цього примушувати. Жінка має бути готова до того, що деякі речі потрібно робити поступово й результат не буде миттєвим. На важкі теми складно говорити та до цього потрібно бути підготовленим.

Багато бійців мають адреналінову залежність, що призводить до яскраво вираженого бажання повернутися на фронт. У мирному житті рівень адреналіну різко падає, а наявних небезпек недостатньо, через що боєць відчуває певну пустоту та порожнечу, які бажає чимось заповнити. Тож, він намагається повернутися туди, де був певний емоційний підйом. Наступною причиною, чому воїн хоче повернутися назад це втрата сенсу повсякденного життя (особливо це виражається у чоловіків, які отримали інвалідність) [1].

Часто захисники окрім симптомів ПТСР можуть мати синдром вцілілого, при якому присутнє відчуття провини через те, що вдалося вижити та немає можливості змінити ситуацію. Негативні емоції такі як гнів, образа, відчуття несправедливості шукають вихід. Звісно у процесі взаємодії з родиною за умов наявності даного стану через відсутність кордонів між життям на фронті та цивільним життям можуть траплятися проблемні ситуації у родині [1, 2, 4]. Наприклад, жінка не може відчувати межу, коли необхідно зупинитися, а коли варто продовжити натиск, що може спровокувати новий конфлікт та загострити і так непрості відносини подружньої пари.

Погіршення стосунків, втрата близькості, порозуміння є загрозою для подружжя навіть тоді, коли чоловік повертається додому назавжди (наприклад, коли був поранений, травмований тощо).

Ситуація ускладнюється, коли чоловік повертається додому через демобілізацію, в результаті отриманих бойових травм (частіше це втрата кінцівок, зору, осколкові поранення, які унеможливають подальше виконання службових обов'язків). Для пари це стає новим викликом. Часто чоловік поводиться себе відсторонено, не приймає допомогу, проявляє агресію та втрачає самоконтроль, оскільки відчуває приниження та не може змиритися з відсутністю кінцівки та нового способу життя. Складним є період адаптації не тільки через зовнішні зміни, але й через соціальне середовище, оскільки цивільне життя та процеси, які відбуваються в суспільстві можуть викликати негативні емоції та порушувати психоемоційну рівновагу.

Варто пригадати й чоловіків, які пережили полон. Тортури, відсутність належної медичної допомоги,

постійний психоемоційний тиск, все це та багато іншого доводиться переживати нашим захисникам, які знаходяться в полоні. Звісно, родина військовослужбовця не готова до такого, що викликає купу переживань, коли чоловік повертається додому. Якесь необережне слово, чи питання може стати причиною виникнення конфлікту, чи порушення психоемоційної рівноваги, а будь-яка дрібниця може перетворитися на тригер, який поверне до подій минулого [3].

В умовах сьогодення ми можемо спостерігати, коли обидва члени подружжя є військовослужбовцями. Жінка може взяти до рук зброю потай від чоловіка, щоб наблизитись та бути поруч, або через те, що не може інакше. Або ж закохані знаходять своє кохання на фронті та будують родину в бойових умовах. Соціологічні опитування показують, що в таких родинах члени подружжя краще розуміють одне одного, адже перебувають в однакових умовах та бачать з чим партнеру доводиться мати справу.

Як ми бачимо, глобальною проблемою подружніх стосунків на етапі повернення чоловіка додому в умовах воєнних дій є психологічні проблеми чоловіка та вторинні проблеми жінки, через помітну різницю воєнного та цивільного життя та виклики, з якими довелося стикнутися кожному з членів подружжя. Все це в комплексі часто призводить до рідшення подружньої пари розлучитись, що сприймається як вихід із ситуації, з якою вони не можуть впоратись разом.

Щоб допомогти ветеранові плавно адаптуватися до цивільного життя необхідно пройти курс реабілітації [4] (працювати потрібно з усіма членами сім'ї, що доведено на основі досвіду військовослужбовців США, які виконували бойові обов'язки на території Іраку та Ірану).

Оскільки психологи часто сприймаються гостро негативно (через стереотипи, що до психологів та психотерапевтів звертаються тільки психічно хорі та сором) варто віднайти хаби, організації, де працюють люди, які мають бойовий досвід, або є діючими одиницями, чи так само шукають допомоги, адже доведено, що повною мірою зрозуміти військового може тільки побратим.

По всій території країни ще з 2014 року діють волонтери та ветеранські об'єднання, які працюють за принципом «рівний рівному» – разом з вузькими спеціалістами (психологами, психотерапевтами), ветеранам допомагають їхні бойові побратими. Такі ж бійці, які демобілізувалися раніше та самі пройшли через труднощі адаптації, і тепер особистим досвідом так авторитетом допомагають своїм бойовим братам. Багато з них отримали спеціалізовану підготовку, щоб вміти надавати професійну психологічну допомогу, коли це потрібно.

Наступним кроком буде потужна психоедукація (у випадку, коли військовий намагається втекти від реальності за допомогою алкоголю) та поступове залучення до посильних побутових справ, догляду за дітьми. Тобто, в такий спосіб можна максимально мінімізувати ризик виникнення конфліктів, що допо-

може зберегти оптимальну взаємодію та покращити взаємовідносини.

В першу чергу жінці треба набратися терпіння, адже адаптація чоловіка до нових умов життя може зайняти певний час та прийняти той факт, що як раніше вже не буде, оскільки наявність нового досвіду внесе свої корективи.

На жаль, не всі молоді подружжя розуміють, що сімейне щастя в умовах військового життя потрібно здобувати спільними зусиллями, що проблеми в сім'ї військовослужбовця пов'язані зі специфікою його діяльності. Проте, іноді молоді сім'ї розпадаються раніше, ніж подружжя встигне це усвідомити. Ось і виходить, що багато молодих сімей готуються до щастя, яке повинен принести шлюб, а про повсякденне сімейне життя в умовах сьогодення замислюються недостатньо.

**Висновки.** Як висновок, хочемо підкреслити, що війна руйнує не тільки країну в фізичному плані, а й руйнує людські долі. Українська сім'я зазнає під час війни суттєвих трансформацій. Якою буде доля тієї чи іншої родини після закінчення війни, залежить у більшості випадків від того, які стосунки були побудовані подружжям до військових дій. Варто наголосити, своєчасна кваліфікована психологічна допомога як військовослужбовцям, так і їхнім дружинам, сімейна терапія можуть мінімізувати втрату близькості між подружжям, а також знизити суттєво рівень розлучень. Враховуючи все вище окреслене, варто пам'ятати про важливість збереження спокою і підтримки один одного під час воєнного стану, намагаючись знайти способи зняти напругу та прискорити процес відновлення.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46–53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2016\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6) (дата звернення: 22.04.2024).
2. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. III Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості». Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161–162.
3. Лазос Г.П. Психотерапія постраждалих внаслідок тортур: огляд сучасних досліджень та психотерапевтичних моделей / Г.П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 13. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2017. 8–46.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. К.: Наш формат, 2017. 1068 с. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbu>. (дата звернення: 23.04.2024).



**Чорна О. М.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського*

## ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА РОЗВИТОК ЇХНЬОЇ ФАНТАЗІЇ

### THE INFLUENCE OF THE TEMPERAMENT OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN ON THE DEVELOPMENT OF THEIR IMAGINATION

У запропонованій статті наголошується на необхідності розвитку фантазії молодших школярів як важливого чинника становлення їх творчої особистості. Підкреслюється, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку фантазії, а тому завданням сучасної початкової школи є використання сприятливого для розвитку цієї психічної функції періоду.

На основі теоретичного аналізу сучасних наукових психолого-педагогічних досліджень визначено основні напрями вивчення проблеми розвитку фантазії у молодших школярів. Складність проблеми розвитку творчої особистості визначається наявністю великої кількості різнопланових факторів, що впливають на розвиток творчості, зокрема фантазії, яка є основною характеристикою творчої особистості, її діяльності.

Спостерігається наявність в творчості дітей біологічних передумов, що проявляються, зокрема, в кореляційних зв'язках між показниками фантазії і типами темпераменту. Представлено результати емпіричного дослідження впливу темпераменту на розвиток фантазії учнів. Кореляційний аналіз показав, що існують як позитивні, так і негативні зв'язки між типами темпераменту і показниками критеріїв вербальної і невербальної фантазії (продуктивністю, гнучкістю, оригінальністю, розробленістю).

З'ясовано, що регулюючий вплив батьків, учителів, шкільних психологів на учнів з різними типологічними особливостями має важливе значення для розвитку їхньої фантазії. Наголошено, що розвиток фантазії молодших школярів завжди повинен бути в полі зору вчителів, батьків, шкільних психологів, оскільки це сприяє вдосконаленню творчих здібностей дітей, розвитку їх творчої особистості. Запропоновано рекомендації батькам, учителям, шкільним психологам, щодо урахування типу темпераменту молодших школярів у розвитку їх фантазії, повноцінної творчої діяльності загалом.

**Ключові слова:** творча особистість, молодші школярі, розвиток фантазії, типи темпераменту.

In the proposed article emphasizes the need to develop the imagination of younger schoolchildren as an important factor in the formation of their creative personality. It is emphasized that primary school age is a sensitive period for the development of imagination, and therefore the task of a modern primary school is to use a period favorable for the development of this mental function.

Based on the theoretical analysis of modern scientific psychological and pedagogical research, the main areas of study of the problem of fantasy development in younger schoolchildren are determined. The complexity of the problem of the development of a creative personality is determined by the presence of a large number of diverse factors that affect the development of creativity, in particular fantasy, which is the main characteristic of a creative personality, its activity.

The presence of biological prerequisites in children's creativity is observed, which are manifested, in particular, in correlations between indicators of fantasy and types of temperament. The results of an empirical study of the influence of temperament on the development of pupils' imagination are presented. Correlational analysis showed that there are both positive and negative relationships between temperament types and criteria indicators of verbal and non-verbal fantasy (productivity, flexibility, originality, development).

It was found that the regulatory influence of parents, teachers, and school psychologists on students with different typological characteristics is important for the development of their imagination. It is emphasized that the development of the imagination of younger schoolchildren should always be in the field of view of teachers, parents, school psychologists, as it contributes to the improvement of children's creative abilities, the development of their creative personality. Recommendations are offered to parents, teachers, school psychologists regarding taking into account the type of temperament of younger schoolchildren in the development of their imagination, full-fledged creative activity in general.

**Key words:** creative personality, younger schoolchildren, development of imagination, types of temperament.

**Вступ.** Одним із стратегічних завдань реформування освіти в Україні, проголошених у низці нормативно-правових освітніх документів, зокрема Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Концепції «Нова українська школа», Державному стандарті початкової освіти є забезпечення найбільш сприятливих умов для розвитку особистості і творчої самореалізації підростаючого покоління.

Реалізація цього завдання у початковій школі може бути здійснена за умови продуктивного використання у навчальній діяльності тих психологічних надбань дошкільного віку, які утворюють внутрішні ресурси подальшого особистісного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Одним із таких ключових новоутворень дітей дошкільного віку виступає фантазія, яка є основною характеристикою творчої особистості, її діяльності (О. Губенко [1], В. Кли-

менко [2], Г. Костюк [3], О. Кульчицька [5], В. Моляко [11], В. Рибалка [8], В. Роменець [9], С. Сисоєва [5], О. Савченко [10], Шрагіна Л.І. [4]).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі психологи й педагоги приділяють увагу вивченню окремих аспектів проблеми розвитку фантазії, зокрема формуванню фантазії на ранніх стадіях онтогенезу, психологічних механізмів її функціонування (О. Голюк, І. Грузинська, В. Іванова, В. Кудрявцев, Н. Мацько, Н. Палагіна, Н. Пахальчук, Л. Подоляк, О. Рослякова), розвитку фантазії обдарованих дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (І. Карабаєва, М. Коновальчук, Т. Яценко), розвитку фантазії дітей із особливими потребами (К. Речицька, К. Сошина), розвитку фантазії як компонента становлення суб'єктності молодших школярів (І. Тітов), технологій розвитку фантазії у молодших школярів (І. Барташнікова, О. Барташніков, С. Гін, Л. Макрідіна, Є. Сапогова, Л. Субботіна, О. Тетеріна, Л. Ткач, Л. Шрагіна).

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості впливу темпераменту молодших школярів на розвиток їхньої фантазії.

**Виклад основного матеріалу.** Складність проблеми розвитку творчої особистості визначається наявністю великої кількості різнопланових факторів, що впливають на розвиток творчості, зокрема фантазії, яка є основною характеристикою творчої особистості, її діяльності. Нині визнається як соціальна сутність здатності до творчості, так і природна її обумовленість. Проте вивчення соціальних та біологічних аспектів відбувається нерівномірно. Найбільша увага приділяється створенню спеціальних умов, що сприяють розвитку творчості, в той час як її природні механізми визнаються багатьма науковцями, але практично не досліджуються.

До біологічно обумовлених підструктур особистості належить, перш за все, темперамент. Спостерігається наявність в творчості дітей біологічних передумов, що проявляються, зокрема, в кореляційних зв'язках між показниками фантазії і типами темпераменту.

Відповідь на наявність в творчості вродженого біологічного фактору можна отримати в тому випадку, якщо виявити зв'язок фантазії з типологічними особливостями властивостей нервової системи, які мають генетичну обумовленість. Кореляційний аналіз показав, що існують як тісні позитивні, так і негативні зв'язки між типами темпераменту і показниками фантазії.

З метою емпіричного дослідження впливу темпераменту на розвиток фантазії у молодших шко-

лярів нами були використані методики: «Короткий тест творчого мислення» Е. Торренса, а саме – другий субтест фігурної батареї тесту – «Завершення фігур» [6], тест «Вербальна фантазія» Р. Немова [6], об'єктивна методика визначення темпераменту – хронометрична проба Б. Цуканова [7].

У дослідженні було задіяно: 52 учні 1-х класів, 50 учнів 2-х класів, 51 учень 3-х класів, 50 учнів 4-х класів комунального закладу «Навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – гімназія № 30 імені Тараса Шевченка Вінницької міської ради», комунального закладу «Спеціалізована загальноосвітня школа І ступеня з поглибленим вивченням іноземних мов № 25 Вінницької міської ради», Тульчинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 2 Тульчинської районної ради Вінницької області.

Було проаналізовано середні складових і інтегральних показників фантазії у групах з різними типами темпераменту. Після чого застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (критерій Фішера).

Розподіл учнів за типами темпераменту з досліджуваної вибірки наступний: холериків – 12% (24 учні), сангвініків – 30% (60 учнів), меланхоліків – 32% (65 учнів), флегматиків – 26% (54 учні).

Показники продуктивності як невербальної, так і вербальної фантазії (табл. 1.) значно вищі в сангвініків і холериків, ніж меланхоліків і флегматиків. Це може бути пояснено функціонуванням нервової системи відповідного типу. Чим швидше відбуваються процеси збудження, тим швидше індивід включається в роботу.

Виявлено, що сангвініки і холерики, які за своєю природою є швидкими досить швидко включаються у роботу, пропонують більшу кількість ідей за одиницю часу, а тому проявляють більшу продуктивність, ніж флегматики і меланхоліки, які за своєю природою є повільними, а тому повільно включаються у роботу, вони схильні проявляти меншу продуктивність, а тому, відповідно, пропонують меншу кількість відповідей за одиницю часу. Це пов'язано з тим, що сангвініки і холерики легко справляються з завданнями, які обмежені у часі, вимагають швидкого прийняття рішень. У стресових ситуаціях такі діти здатні швидко мобілізувати свої сили для ефективного вирішення завдання. Разом із тим, не можна залишити поза увагою той факт, що в сангвініків показники продуктивності, як невербальної, так і вербальної фантазії перевищують відповідні показ-

Таблиця 1

Показники продуктивності фантазії за типами темпераменту

	Темперамент	Холерик		Сангвінік		Меланхолік		Флегматик		N
		Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	
1	«Завершення фігур» Продуктивність	7,88	1,18	8,26	1,46	7,39	1,20	7,31	0,87	203
2	«Вербальна фантазія» Продуктивність	2,17	0,58	2,27	0,74	2,02	0,61	1,92	0,60	203

ники холериків, що пояснюється слабкою можливістю останніх контролювати процеси збудження – вони легко включаються й починають роботу, але часто-густо надмірно збуджуються, що заважає їм давати відповіді в більш складних ситуаціях.

Відповідно флегматики і меланхоліки, яким притаманна більша пасивність, повільність включення у роботу, схильність до виконання монотонної роботи, що вимагає ретельного, детального опрацювання, а також тривожність, розгубленість, загальмованість в екстремальних ситуаціях (у нашому випадку, обмеженість у часі, присутність експериментатора, нове незнайоме їм завдання) мають показники продуктивності значно нижчі. Причому, флегматики є найменш продуктивними.

Відомо, що для відносно інертної нервової системи досить важкими є завдання, що вимагатимуть швидкого реагування на все нове. Так само як для людей з рухливою нервовою системою будуть пропонуватися завдання, що вимагатимуть від них неквапливості, шаблонності, стереотипності дій, то така робота буде їх пригнічувати, буде для них нецікавою.

Аналогічну попередній ситуації спостерігаємо ситуацію відносно гнучкості фантазії (табл. 2).

Можна говорити про те, що сангвініки і холерики здатні оперувати більшою кількістю категорій, легко переключаються з одного класу об'єктів на інший. Флегматики і меланхоліки, навпаки, характеризуються меншою здатністю до переключення з одного класу об'єктів на інший. Цей показник фантазії дозволяє відрізнити дітей, які проявляють гнучкість у процесі розв'язання проблем від тих, хто проявляє ригідність в їх розв'язанні. А. Маслоу, зокрема, серед факторів, що гальмують, блокують творчий процес, називав ригідність мислення -стереотипність думок, звичка розв'язувати типові задачі стандартним способом, що може бути також результатом навчання в школі [цит. за 12]. В ситуаціях, коли пропонується завдання на виконання якого обмежений час флег-

матики й меланхоліки можуть проявляти ригідність за показником гнучкості фантазії, так як їм потрібно ретельно продумувати варіанти вирішення завдання. Таким дітям потрібно досить багато часу для опрацювання і вирішення завдання, глибокого занурення у проблему, а тому у них частіше виникають складнощі з переключенням уваги з однієї категорії об'єктів на іншу, особливо, коли потрапляють у ситуацію неочікуваного виконання незнайомих завдань ще й у швидкому темпі.

Показники розробленості як невербальної, так і вербальної фантазії є вищими у флегматиків і меланхоліків, оскільки для них характерна схильність до виконання роботи, що потребує ретельного, детального опрацювання кожного завдання (табл. 3). Такі діти дають меншу кількість відповідей за одиницю часу, проте ці відповіді детальніше розроблені. Сангвінікам і холерикам притаманне швидке включення у роботу й швидке виконання завдання, що обумовлює зниження зосередженості на деталізації, розробленості запропонованих рішень. Сангвінікам і холерикам притаманне швидке включення у роботу й швидке виконання завдання, що обумовлює зниження зосередженості на деталізації, розробленості запропонованих рішень.

Що стосується показників оригінальності невербальної і вербальної фантазії, то виявилось, що у сангвініків і меланхоліків вони є вищими, ніж у холериків і флегматиків (табл. 4).

Діти-флегматики, які за своєю природою є повільними включаються у роботу повільно, а оскільки всі завдання обмежені часовим інтервалом, то не в змозі справитися з ними і розкрити свій, можливо, наявний творчий потенціал.

За допомогою однофакторного дисперсійного факторного аналізу ANOVA (критерій Фішера) виявлено статистично значущий вплив фактору темпераменту на показник оригінальності невербальної фантазії і показники продуктивності, гнучкості, оригінальності вербальної фантазії на рівні значущості  $p \leq 0,05$  (табл. 5).

Таблиця 2

Показники гнучкості фантазії за типами темпераменту

	Темперамент	Холерик		Сангвінік		Меланхолік		Флегматик		N
		Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	
1	«Завершення фігур» Гнучкість	7,12	1,57	6,63	1,40	6,38	1,34	6,26	1,41	203
2	«Вербальна фантазія» Гнучкість	1,88	0,59	1,76	0,70	1,51	0,66	1,42	0,58	203

Таблиця 3

Показники розробленості фантазії за типами темпераменту

	Темперамент	Холерик		Сангвінік		Меланхолік		Флегматик		N
		Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	
1	«Завершення фігур» Розробленість	19,13	2,20	20,90	2,69	24,75	2,46	22,95	2,05	203
2	«Вербальна фантазія» Розробленість	1,68	0,64	1,73	0,67	1,92	0,68	2,08	0,54	203

Свого часу В. Сухомлинський звернув увагу на відмінності в уяві дітей залежно від їхнього темпераменту. Ось як описує це сам педагог. «На що схожі дерева, які ростуть на схилах яру?» – запитую я, звертаючись до дітей... І ось я бачу, що в однієї дитини потік думок тече бурхливо, стрімко, народжуючи все нові образи, в іншої – як широка, повноводна, могутня, тасмнича в своїх глибинах, але повільна ріка. Навіть непомітно, чи є в цієї ріки течія, але вона сильна й нестримна, її не повернути в нове русло, у той час як швидкий, легкий, стрімкий потік думки інших дітей можна, так би мовити, перегородити, і він відразу рине в обхід. Ось Шура побачив у кронах дерев череду корів, та варто було Сергійкові запитати: «А де ж вони пасуться, адже там немає трави?» – як думка Шури спрямувалася новим руслом: це вже не корови, а хмари, що спустилися на ніч відпочити на землі... От тобі й придумав Мишко! У той час, як над нашими головами пролітали яскраві, живі образи, ріка його думки текла своїм руслом... Саме такі мовчазні тугодуми ой як страждають на уроках. Учителеві хочеться, щоб ученя швидше відповідав на запитання, його зазвичай не обходить, як мислить дитина, йому вийми та поклади відповідь і діставай оцінку. Йому й невтямки, що неможливо прискорити течію повільної, але могутньої ріки. Нехай вона тече згідно зі своєю природою, її води обов'язково досягнуть наміченого рубежу, але не поспішайте, будь-

ласка, не нервуйте, не підхльостуйте могутню ріку березовою лозинкою оцінки – нічого не допоможе» [цит. за 12].

На сьогоднішні єдині вимоги сучасної школи все ще, на превеликий жаль, не враховують особливостей роботи з представниками різних типів темпераменту. Проте труднощі, які виникають в учнів під час засвоєння того чи іншого навчального матеріалу, виконання того чи іншого завдання, можуть бути пояснені саме особливостями їхніх типів темпераменту.

Залежно від умов формування особистості кожний тип темпераменту може характеризуватися комплексом як позитивних, так і негативних психологічних рис: «кращих» чи «гірших». Тільки позитивних чи лише негативних темпераментів не існує. Завдання вчителя полягає, отож, не у тому, щоб у процесі індивідуальної роботи з дитиною переробляти один тип темпераменту на інший, а в тому, щоб планомірною і систематичною роботою домагатися, з одного боку, розвитку властивих кожному темпераменту позитивних якостей, а з іншого боку, позбавлення чи послаблення тих недоліків, які вже почали проявлятися у поведінці дитини.

Слід зазначити, що немає кращих і гірших темпераментів – кожен із них має свої позитивні сторони, і тому головні зусилля повинні бути спрямовані не на його виправлення, а на розумне використання в конкретній діяльності його основних переваг.

Таблиця 4

Показники оригінальності фантазії за типами темпераменту

	Темперамент	Холерик		Сангвінік		Меланхолік		Флегматик		N
		Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	Сер.	Стд. відх.	
1	«Завершення фігур» Оригінальність	7,43	2,93	8,61	2,79	8,26	2,99	7,36	2,38	203
2	«Вербальна фантазія» Оригінальність	1,86	0,79	2,08	0,82	2,12	0,76	1,44	0,59	203

Таблиця 5

Показники дисперсійного аналізу щодо впливу фактору темпераменту на показники фантазії

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
«Завершення фігур» Оригінальність	Між групами	2,050	3	0,683	2,695	0,049
	Всередині груп	80,216	199	0,403		
	Всього	82,266	202			
«Вербальна фантазія» Продуктивність	Між групами	284,917	3	94,972	3,215	0,024
	Всередині груп	5878,975	199	29,543		
	Всього	6163,892	202			
«Вербальна фантазія» Гнучкість	Між групами	203,259	3	67,753	4,510	0,004
	Всередині груп	2989,696	199	15,024		
	Всього	3192,956	202			
«Вербальна фантазія» Оригінальність	Між групами	1398,747	3	466,249	3,662	0,013
	Всередині груп	25339,795	199	127,336		
	Всього	26738,542	202			

Сангвініків можна охарактеризувати такими ознаками: сильні, врівноважені, рухливі. Сангвініки легко пристосовуються до нових людей, нового середовища, нових вимог.

Сангвініки дуже енергійні, надзвичайно активні. З задоволенням беруться за нову справу. Здатні довго працювати без втоми. Але за умови, коли робота їх цікавить. Якщо вона не дуже захоплює, можуть покинути все не довівши до кінця. Довготривалих і копітких справ уникають зовсім. Не варто давати їм завдання, пов'язані з довготривалим і монотонним виконанням. Діти-сангвініки намагаються займатися тільки легкою, приємною і цікавою для них діяльністю й уникають складного, неприємного, нецікавого. Їхня увага нестабільна, вони уникають труднощів, надто поспішають з прийняттям рішень. Тому необхідно виробляти в них стійкий інтерес, терпіння, цілеспрямованість, звичку сумлінно виконувати й доводити розпочату справу до кінця. До критики ставляться досить спокійно. Їх легко дисциплінувати, оскільки вони швидко виробляють потрібні навички й перебудовують свою поведінку без труднощів.

Холериків можна охарактеризувати за такими ознаками: сильні, неврівноважені, рухливі. Діти-холерики наділені великим життєвим тонутом, надзвичайною активністю, енергійністю, непосидючістю. Вони нестримані, нетерплячі, запальні. Швидко збудження веде до того, що вони мало роздумують і відразу діють. Холерики швидко включаються в будь-яку роботу, і так само швидко переключаються на іншу, не закінчивши розпочату. Розпочату справу їм дуже важко довести до кінця, як і втілювати свої ідеї. Їм не вистачає наполегливості, набридає одноманітність. Їх варто не втомлювати одноманітністю роботи. Щоб холерики, швидко закінчивши завдання, не заважали на уроці іншим учням, учителеві необхідно завжди мати для них кілька цікавих додаткових завдань, але пропонувати ці завдання можна тільки у разі якісного виконання дитиною основного завдання. Використовуючи цікаві для дитини-холерика види-діяльності, можна поступово формувати в неї посидючість, наполегливість, сумлінність, ретельність і точність у виконанні завдань.

Флегматиків можна охарактеризувати за такими ознаками: сильні, врівноважені, інертні.

Флегматики повільні, нерішучі, пасивні майже завжди утримуються від швидкого включення й виконання завдання. Вони наполегливі в роботі, розпочате доводять до кінця, проте надто повільно. Флегматики все роблять без поспіху, як би їх не підганяли. В екстремальних умовах стають загальмованими, розгублюються, а тому потребують сторонньої допомоги. Не потрібно пропонувати їм завдання, що потребують швидкого темпу виконання. Флегматики не витримують значних навантажень, якщо змушені виконувати їх у швидкому темпі. Не можна дорікати таким дітям у повільності, пасивності, некімливості. Не можна постійно навмисно підганяти флегматиків, прискорювати їхню діяльність, запро-

ваджуючи змагання й ігри наввипередки. Наслідки такого ставлення здебільшого негативні: дитина стає схвильованою, починає виконувати запропоноване завдання швидко та неякісно, несумлінно; може сформуватися комплекс неповноцінності через постійні невдачі. Внаслідок дитина не розкриває себе як особистість, не реалізує власні творчі можливості. Для правильного виховання і навчання дітей-флегматиків необхідно створити атмосферу, в якій буде повністю відсутня поспішність, нетерплячість. Дорослим важливо не забувати, що такі діти не здатні швидко орієнтуватися, тому всі справи потрібно доручати заздалегідь. Вони ретельно обмірковують і планують свої дії. Є терплячими, наполегливими у досягненні мети, стійкі у прагненнях і настроях. Рішення приймають повільно, але виважено. У роботі з дітьми-флегматиками має бути повністю відсутня поспішність, нетерплячість. Від таких дітей не можна вимагати миттєвої відповіді на запитання, швидкого переключення з одного виду діяльності на інший.

Меланхоліків можна охарактеризувати як слабких.

Вони дуже чутливі і вразливі. При невдачі стають пригніченими й розгубленими. У незнайомій ситуації стають безпорадними, переживають страх. Активність низька, не здатні витримувати сильне нервове напруження. Вони швидко втомлюються. Їх швидко втомлює будь-яка діяльність, навіть легка і цікава. Саме тому, вони виконують будь-яке завдання досить повільно. При сильних подразниках погіршується якість виконання завдання. Нову інформацію меланхоліки здатні засвоювати швидко чи повільно – залежно від обставин. У спокійній, доброзичливій атмосфері нові відомості засвоюються ними швидко і надовго. Меланхоліки відзначаються надзвичайною точністю й скрупульозністю у виконанні будь-якого завдання. Зазвичай уникають труднощів і перешкод, відмовляються від боротьби, тому що в таких ситуаціях розгублюються. Як правило, нездатні відстоювати свої погляди.

Регулюючий вплив учителів, батьків, шкільних психологів на учнів з різними типологічними особливостями має важливе значення для розвитку їхньої фантазії. Так дітей зі слабкою нервовою системою рекомендується частіше підбадьорювати, заохочувати, хвалити, а на їхні невдачі не реагувати гострою критикою, доріканнями. Дітей із сильною нервовою системою, якщо вони не проявили повністю своїх можливостей, недостатньо серйозно поставилися до виконання завдання, можна критикувати, не боячись викликати в них занепад сил і настрою. Не можна, звичайно, перебільшити, щоб не порушити їхню впевненість у своїх силах. Відповідною має бути і тактика спілкування дітей у процесі спільної творчої діяльності. Не можна нападати з доріканнями на дитину зі слабкою нервовою системою всією групою після її невдалої дії, так само як недоречно робити зауваження у процесі діяльності, оскільки це лише призведе до виникнення у неї додаткової психічної напруги, нервозності, невпевненості у собі, боязні

помилки. Навпаки, після невдалої дії, необхідно її заспокоїти, підбадьорити, вселити впевненість у власні сили.

А також, підтримка й гнучке оцінювання продуктів фантазії учнів задають спрямованість на соціально значущу самореалізацію і відкривають позитивні можливості для розвитку повноцінної творчої діяльності.

**Висновки.** Таким чином, розвиток фантазії молодших школярів завжди повинен бути в полі зору вчителів, батьків, шкільних психологів, оскільки це сприяє вдосконаленню творчих здібностей дітей, розвитку їх творчої особистості. На нашу думку, лише творчий вчитель з добре розвиненою уявою

може сприяти формуванню творчої особистості кожного учня, позитивно впливати на розвиток їхньої фантазії. А тому сучасна початкова школа потребує вчителя, готового до того, що кожен день роботи з дітьми – це пошук, здатного до творчої педагогічної діяльності, у якого є потреба у творчій взаємодії з учнями, який здатний до творчого уявлення, фантазування, спроможний легко генерувати нові, цікаві ідеї, відходити від традиційних схем, шаблонів у навчанні та вихованні підростаючого покоління, володіє методами та прийомами розвитку фантазії у школярів, а також вміє їх застосовувати, враховуючи вікові та індивідуальні особливості учнів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Губенко О.В. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних механізмів творчої діяльності (інтегративний підхід): Монографія. Київ : «Апостол», 2019. 400 с.
2. Клименко В.В. Психологія творчості. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 480 с.
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Прокопенко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
4. Максименко С. Д., Меєрович М. Й., Шрагіна Л. І. Системне мислення: формування і розвиток. Київ : Видавничий дім «Києво-Могиллянська академія», 2020. 251 с.
5. Педагогічні технології: наука – практиці: навч.-метод. щорічник / О. І Кульчицька, С. О. Сисоєва, Я. В. Цехмістер / за ред. С. О. Сисоєвої. Київ : ВІПОЛ, 2002. Вип. 1. 281 с.
6. Психологічна діагностика інтелекту, мислення, креативності дитини / Упорядники: С. Максименко, Л. Кондратенко, О. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
7. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посіб. Київ : Талком, 2017. 245 с.
8. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1996. 236 с.
9. Роменець В. А. Психологія творчості: навч. посіб. 2-ге вид., доп. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
10. Савченко О. Я. Сучасний урок у початкових класах: посіб. для вчителя. 2-ге вид., доп. Київ : «Магістр-S», 1997. 256 с.
11. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко / за заг. ред. В. О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.
12. Чорна О. М. Психологічні засади розвитку фантазії у молодших школярів. Дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2020. 370 с. [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2020/CHORNA\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/CHORNA_diser_pas.pdf)

## СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 373-056.2/3:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.23>

**Калініна Т. С.**

*кандидат психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Яцинік А. В.**

*кандидат педагогічних наук, доцентка,  
викладачка кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ З ПИТАНЬ ДІЯЛЬНОСТІ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ

### THEORETICAL ANALYSIS OF THE ACTIVITY OF INCLUSIVE RESOURCE CENTERS

У статті висвітлені питання діяльності інклюзивно-ресурсного центру основною метою якого є забезпечення доступності та високої якості освіти для дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Основний акцент зроблено на системі психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами, проблемі організації та змісту оптимального психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами. Також у сучасних умовах розвитку освіти вирішальну роль відіграє її кадрове забезпечення. Розглянуто основні посади в інклюзивно-ресурсному центрі для надання психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових послуг. Увага приділена питанням якості кадрового забезпечення інклюзивно-ресурсного центру, а саме високий рівень професійної компетенції фахівців, належна підготовка та перепідготовка, регулярність підвищення свого професійного рівня. Обґрунтована необхідність планування діяльності інклюзивно-ресурсного центру в кількох напрямках: консультативна допомога сім'ям, які виховують особливих дітей, забезпечення комплексної оцінки дітей та допомога закладам освіти в складанні та реалізації індивідуальної програми розвитку дитини. Визначено важливість провідного завдання інклюзивно-ресурсного центру в потребах дитини у психолого-педагогічному супроводі. Проаналізовано досвід науковців і практиків з цього питання та систематизовано у відповідності до вимог сьогодення. Схарактеризовано основні функції та завдання інклюзивно-ресурсного центру: експертно-діагностична, інформаційно-аналітична, організаційна, методична, консультативна, надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг. Також розглянуто необхідність ретельного та професійного проведення діагностики дитини та визначення чітких висновків і рекомендацій, які стають основою індивідуальної програми розвитку. Проаналізовано співпраця спеціалістів інклюзивно-ресурсного центру з закладами освіти щодо інклюзивного навчання, алгоритм професійної взаємодії фахівців інклюзивно-ресурсного центру та команди психолого-педагогічного супроводу закладу освіти.

**Ключові слова:** діти з особливими освітніми потребами, інклюзивно-ресурсний центр, психолого-педагогічний супровід, індивідуальна програма розвитку, команда.

The article highlights the activities of the inclusive resource center, the main goal of which is to ensure the availability and high quality of education for children with special educational needs in an inclusive environment. The main emphasis is placed on the system of psychological and pedagogical support for children with special educational needs, the problem of organization and content of optimal psychological and pedagogical support for children with special educational needs. Also, in modern conditions of education development, its staffing plays a decisive role. The main positions in the inclusive resource center for the provision of psychological-pedagogical and correctional-developmental services were considered. Attention is paid to the issues of the quality of personnel support of the inclusive resource center, namely, the high level of professional competence of specialists, proper training and retraining, regularity of raising one's professional level. There is a well-founded need to plan the activities of the inclusive resource center in several areas: advisory assistance to families raising special children, provision of a comprehensive assessment of children, and assistance to educational institutions in drawing up and implementing an individual child development program. The importance of the leading task of the inclusive resource center in the child's needs for psychological and pedagogical support is determined. The experience of scientists and practitioners on this issue was analyzed and systematized in accordance with today's requirements. The main functions and tasks of the inclusive resource center are characterized: expert-diagnostic, information-analytical, organizational, methodical, consultative, provision of psychological-pedagogical, correctional-developmental services. The need for careful and professional diagnosis of the child and determination of clear conclusions and recommendations, which become the basis of an individual development program, is also considered. The cooperation of the specialists of the inclusive resource center with educational institutions regarding inclusive education, the algorithm of professional interaction of the specialists of the inclusive resource center and the team of psychological and pedagogical support of the educational institution was analyzed.

**Key words:** children with special educational needs, inclusive resource center, psychological and pedagogical support, individual development program, team.

**Вступ.** У сучасному суспільстві виникає все більше питань щодо інклюзивної освіти та педагогічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами (ООП). У контексті розвитку нових підходів до навчання та виховання в інклюзивних умовах, особливо важливим стає налагодження роботи інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ).

Корекційно-розвиткова робота в інклюзивно-ресурсного центру ставить перед собою завдання виявлення особливих освітніх потреб дітей, розробку індивідуальних планів та програм корекційно-розвиткової роботи, а також проведення комплексних заходів з психолого-педагогічної підтримки та соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами.

Система психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами набуває інтенсивності, проблема організації та змісту оптимального психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами стає актуальною не лише в спеціальній, а й в загальній, соціальній педагогіці, а також в психології, медицині та спеціальних науках загалом. Цей аналіз дасть нам змогу зробити висновки про ефективність роботи інклюзивно-ресурсного центру та запропонувати рекомендації щодо подальшого вдосконалення практики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливі різноаспектні проблеми навчання учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивних навчальних закладах висвітлювалися у працях вітчизняних та зарубіжних авторів (В Бондар, В. Засенко, А. Колупасва, Л. Савчук, В. Синьов, О. Таранченко, А. Шевцов, Д. Дешпелер, Т. Лорман, Д. Лупарт, Д. МакГі-Річмонд, Д. Харві та ін.). Інклюзивна освіта є одним з ключових напрямків сучасної освітньої системи, яка спрямована на забезпечення рівних можливостей навчання та розвитку для всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей та потреб. Теоретичні аспекти інтеграції, як напряму освітньої політики, є багатовекторними, різноплановими та суперечливими. Це пояснюється різним досвідом впровадження інтегрованого навчання в різних країнах світу.

**Мета дослідження.** Проаналізувати діяльність інклюзивно-ресурсного центру з метою забезпечення доступності та високої якості освіти для дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі.

**Виклад основного матеріалу.** Трансформація системи освіти, зміна форм і підходів до її реалізації передбачають удосконалення механізмів державного управління освітою, що, на думку вчених, є засобами, важелями, стимулами, методами, за допомогою яких суб'єкти управління освітою впливають на освітнянську сферу з метою досягнення визначених цілей.

У сучасних умовах розвитку освіти її кадрове забезпечення відіграє надважливу, а іноді й вирішальну роль. Саме тому державне управління у сфері освіти має сприяти розвитку кадрового потенціалу галузі з метою надання якісних освітніх послуг і забезпечення реалізації права всіх категорій здобувачів на освіту [3].

Якість кадрового забезпечення інклюзивно-ресурсного центру залежить від багатьох чинників: високий рівень професійної компетенції фахівців, належна підготовка та перепідготовка, розвиток відповідних моральних якостей, прагнення розвиватися в професії та регулярно підвищувати свій професійний рівень тощо. Зазначене ставить перед державним управлінням освітою важливу задачу – постійно посилювати інтелектуальний потенціал працівників галузі. У зв'язку з цим на базі нашої кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради протягом двох місяців (березень – квітень 2024 р.) проводилось стажування фахівців інклюзивно-ресурсних центрів Харківської області.

Для надання психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових послуг в інклюзивно-ресурсному центрі вводяться такі посади:

1. вчителя-логопеда з розрахунку одна штатна одиниця на 25–30 дітей з порушеннями мовлення або 15–20 дітей з тяжкими порушеннями мовлення, або 15 дітей дошкільного віку з фонетико-фонематичним недорозвиненням мовлення, або 12 дітей дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення;
2. вчителя-дефектолога з розрахунку одна штатна одиниця на 12–15 дітей з порушеннями слуху/зору/інтелектуального розвитку;
3. практичного психолога з розрахунку одна штатна одиниця на 12–15 дітей, які мають порушення емоційно-вольової сфери/пізнавальних процесів;
4. вчителя-реабілітолога з розрахунку одна штатна одиниця на 12–15 дітей, які мають порушення опорно-рухового апарату.

В рамках державної політики, спрямованої на створення комплексної всебічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами, в тому числі дітям з інвалідністю, діють нові освітні установи, в яких максимально зосередженні досвідчені фахівці зі спеціальної освіти. Це інклюзивно-ресурсні центри – осередки першочергової підтримки сім'ї та дитини в їх непростому життєвому маршруті та пошуках правильних орієнтирів розвитку особливої дитини. Наразі мережа ІРЦ збільшилася, оскільки законодавство передбачає їх створення в кожній територіальній громаді. В них працюють корекційні педагоги, практичні психологи, вчителі-логопеди, сурдопедагоги, тифлопедагоги, вчителі з лікувальної фізкультури [4].

Робота ІРЦ планується в кількох напрямках – консультативна допомога сім'ям, які виховують особливих дітей, забезпечення комплексної оцінки дітей та допомога закладам освіти в складанні та реалізації індивідуальної програми розвитку дитини.

Функції та завдання інклюзивно-ресурсного центру:

#### 1. Експертно-діагностична:

- Проведення комплексної оцінки з метою визначення особливих освітніх потреб дитини, в тому числі коефіцієнта її інтелекту (здійснюється практичними психологами ІРЦ);



- Підготовка висновку та розроблення рекомендацій щодо освітньої програми, надання психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових послуг відповідно до потенційних можливостей дитини.

## 2. Інформаційно-аналітична:

- ведення реєстру дітей, які пройшли комплексну оцінку і перебувають на обліку в ІРЦ;
- ведення реєстру закладів дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної) та інших закладів освіти, які забезпечують здобуття загальної середньої освіти;
- ведення реєстру фахівців, які надають психолого-педагогічні, корекційно-розвиткові послуги дітям з особливими освітніми потребами;
- підготовка звітної інформації про результати діяльності ІРЦ для засновника, відповідного структурного підрозділу з питань діяльності ІРЦ, а також аналітичної інформації для відповідного РЦПЮ;
- формування річного плану роботи ІРЦ/фахівця ІРЦ;
- формування щотижневих графіків роботи ІРЦ/фахів ІРЦ;
- підготовка звіту фахівця ІРЦ про результати надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг;
- ведення журналу обліку заяв;
- ведення обліку висновків про комплексну оцінку;
- висвітлення діяльності ІРЦ на сайті, інформаційних стендах, дошці оголошень тощо.

## 3. Організаційна:

- ведення діловодства ІРЦ як окремої юридичної особи, прийом документів для проведення комплексної оцінки;
- взаємодія з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, закладами освіти, охорони здоров'я, закладами (установами) соціального захисту, службами у справах дітей, громадськими об'єднаннями щодо надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг дітям з особливими освітніми потребами, починаючи з раннього віку, в разі потреби із залученням відповідних спеціалістів.

## 4. Методична:

- надання методичної допомоги педагогічним працівникам закладів дошкільної загальної середньої, професійної (професійно-технічної) та інших закладів освіти, які забезпечують здобуття загальної середньої освіти, батькам (одному з батьків) або законним представникам дітей з особливими освітніми потребами щодо особливостей організації надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг таким дітям;
- надання методичної допомоги щодо складання, виконання, коригування індивідуальної програми розвитку дитини;
- надання методичної допомоги щодо організації освітнього простору та здійснення необхідних адаптацій і модифікацій освітнього процесу.

## 5. Консультативна:

- консультація батьків (одного з батьків) або законних представників дітей з особливими освіт-

німи потребами стосовно мережі закладів дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної) та інших закладів освіти, що забезпечують здобуття загальної середньої освіти, та зарахування до цих закладів;

- ознайомлення батьків (законних представників) дитини з висновком про комплексну оцінку, умовами навчання та надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг дитині;

- надання консультативно-психологічної допомоги та проведення бесід з батьками (одним з батьків) або законними представниками дітей з особливими освітніми потребами з метою формування позитивної мотивації щодо розвитку таких дітей.

## 6. Надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг:

- надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг дітям з особливими освітніми потребами шляхом проведення індивідуальних та групових занять.

Провідним завданням ІРЦ є визначення потреби дитини у психолого-педагогічному супроводі та корекційно-розвиткових послугах [1].

Зазвичай батьки приводять з цією метою свою дитину в ІРЦ в межах своєї громади і навчального закладу, який будуть відвідувати. Фахівці ІРЦ знайомляться з дитиною, її можливостями, потребами та перспективами корекційного впливу.

Комплексна оцінка проводиться фахівцями інклюзивно-ресурсного центру індивідуально за такими напрямками:

- оцінка фізичного розвитку особи;
- оцінка мовленнєвого розвитку особи;
- оцінка когнітивної сфери особи;
- оцінка емоційно-вольової сфери особи;
- оцінка освітньої діяльності особи.

Результати комплексної оцінки дають можливість визначити провідні напрями роботи з дитиною, виходячи як з її проблемних зон, так і сильних сторін. Ретельно та професійно проведена діагностика та чіткі висновки і рекомендації стають основою індивідуальної програми розвитку, яку складає і над якою працює далі команда фахівців закладу освіти, куди йде дитина на інклюзивне навчання, робить програму ефективною та дієвою [5].

Наступним важливим завданням є співпраця спеціалістів ІРЦ з самими навчальними закладами. Інклюзивно-ресурсні центри підтримують зв'язок з навчальними закладами, які знаходяться на території громади, знаються на тому, які умови в них є. Це дозволяє орієнтувати батьків у виборі найбільш відповідного навчального закладу. Наприклад, якщо на території району (міста) є школи з певними спеціальними умовами, вимогами або програмами, фахівці ІРЦ можуть порадишити батькам, які саме з них найбільше підходять дитині. Також можуть поставити до відома адміністрації навчальних закладів про те, яких особливих умов потребує дитина, і у адміністрації є час підготувати ресурси (людські, матеріальні, методичні) для її навчання. Вже є приклади, коли адміністрації шкіл не просто беруть до уваги

висновки комплексної оцінки, яку проводять ІРЦ, а звертаються до них за консультаціями і щодо складання індивідуальної програми розвитку, і щодо конкретних шляхів її реалізації. Така співпраця свідчить не про недостатню компетентність закладів освіти, а про технологізацію процесу інклюзивної освіти, налагодження дійсно командного підходу.

Аналізуючи завдання діяльності інклюзивно-ресурсного центру, а більшість з них покликані на методичну підтримку закладів освіти щодо інклюзивного навчання, можна скласти певний алгоритм професійної взаємодії фахівців інклюзивно-ресурсного центру та команди супроводу закладу освіти

1 крок. Ознайомлення фахівцями інклюзивно-ресурсного центру учасників команди супроводу з особливими освітніми потребами дитини. У разі необхідності – надання роз'яснення щодо особливостей освітніх потреб дитини; надання фахівцями інклюзивно-ресурсного центру консультативної допомоги команді супроводу з питань організації інклюзивного навчання, відповідно до визначених освітніх потреб; додаткових даних про дитину за підсумками комплексної оцінки.

2 крок. Участь фахівців інклюзивно-ресурсного центру у розробленні, впровадженні й моніторингу Індивідуальної програми розвитку (ІПР); фахівці інклюзивно-ресурсного центру надають наставницьку підтримку з питань узгодження діяльності всіх членів команди супроводу; здійснення фахівцями інклюзивно-ресурсного центру поточного (за потребою) і кінцевого (двічі на рік) моніторингу розвитку дитини за запитом команди супроводу з метою визначення динаміки розвитку дитини та необхідності коригування напрямів, умов, змісту надання освітніх послуг, відповідно до ІПР.

3 крок. Надання фахівцями інклюзивно-ресурсного центру психолого-педагогічних, корекційно-розвивальних послуг; надання фахівцями інклюзивно-ресурсного центру методичної допомоги команді супроводу, відповідно до потреб (ознайомлення із чинним законодавством у сфері навчання дітей з особливими освітніми потребами; здійснення відповідних адаптацій і модифікацій в освітньому процесі; особливостей організації освітнього середовища).

4 крок. Здійснення фахівцями інклюзивно-ресурсного центру просвітницької діяльності, яка передбачає профілактику запобігання порушень права дитини з особливими освітніми потребами на освіту, виникнення психотравмуючих факторів [3].

Відповідно до висновку ІРЦ, індивідуальної програми реабілітації дитини з інвалідністю (за наявності), команда психолого-педагогічного супроводу складає індивідуальну програму розвитку дитини з особливими освітніми потребами упродовж двох тижнів з моменту початку освітнього процесу. Індивідуальна програма розвитку узгоджується з батьками і затверджується керівником закладу освіти.

Психолого-педагогічний супровід дитини з особливими освітніми потребами – це взаємоузгоджена комплексна діяльність команди фахівців та батьків

дитини, спрямована на створення необхідних умов, що сприяють розвитку особистості дитини, засвоєнню нею знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, її самореалізації та інтеграції в соціум.

Психолого-педагогічний супровід – це комплексна система заходів з організації освітнього процесу та розвитку дитини, передбачена індивідуальною програмою розвитку [6].

Взаємодія фахівців має ґрунтуватись на таких принципах:

- повага до індивідуальних особливостей дитини з особливими освітніми потребами;
- дотримання інтересів дитини з особливими освітніми потребами, недопущення дискримінації та порушення її прав;
- командний підхід – комплексність психолого-педагогічного супроводу (супровід дитини з особливими освітніми потребами має здійснюватися на основі комплексного підходу: аналізу порушень функцій розвитку дитини);
- неперервність супроводу (супровід має бути постійним і неперервним, починаючи з раннього віку і протягом дорослого життя);
- системність роботи (робота фахівців має відбуватись в системі, за якої кожна дія і стратегія члена команди відповідають не лише меті окремого спеціаліста, а й є засобом реалізації загальної мети психолого-педагогічного супроводу дитини);
- конфіденційність та дотримання етичних принципів;
- міжвідомча співпраця – узгодженість роботи (дії фахівців мають координуватись і узгоджуватись, має відбуватись постійне взаємоінформування про роботу кожного спеціаліста);
- активна співпраця з батьками дитини з особливими освітніми потребами, залучення їх до освітнього процесу та розроблення індивідуальної програми розвитку [2].

Відповідно до особливостей розвитку дитини з особливими освітніми потребами команда психолого-педагогічного супроводу визначає способи адаптації (у разі потреби модифікації) освітнього середовища, навчальних матеріалів відповідно до потенційних можливостей і з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Надання психолого-педагогічних, корекційно-розвивальних послуг здійснюється шляхом проведення індивідуальних і групових занять. У разі виникнення труднощів у реалізації індивідуальної програми розвитку команда психолого-педагогічного супроводу звертається до фахівців ІРЦ щодо надання методичної допомоги.

Фахівці ІРЦ надають у висновку рекомендації щодо вибору форм навчання, можливості для індивідуальної, парної і групової роботи, а також дистанційного навчання. Педагогам слід використовувати різні матеріали щоб уявити, проілюструвати і закріпити новий навчальний зміст – онлайн ресурси, відео, PowerPoint презентації, електронні книги.

Використання організаційних підказок, довідкової інформації можна застосовувати для вивчення

нових концепцій з використанням піктограм, друдлів, картин, артефактів, відеороликів та інших матеріалів. Інформаційна насиченість сучасного світу вимагає прийняття новітніх технологій, спеціальної підготовки та певної адаптації навчального матеріалу для дітей, для того щоб у візуально доступному вигляді надати їм необхідні знання.

У закладах освіти фахівці ІРЦ здійснюють інформаційно-просвітницьку роботу серед педагогів та батьків з метою формування вмінь спостерігати за розвитком та діяльністю дітей у відповідності до вікових показників з раннього віку, привертають увагу до можливих ризиків у психофізичному розвитку кожної дитини. Також фахівці ІРЦ акцентують увагу на необхідності своєчасної оцінки стану розвитку дитини, якщо виникають труднощі у засвоєнні навчального матеріалу.

На етапі співпраці з педагогами закладів освіти фахівці ІРЦ надають методичну допомогу у виборі методів та прийомів навчання з урахуванням потенційних можливостей дитини.

Від фахівців ІРЦ можна отримати інформаційну і методичну підтримку, відповіді на вузькоспеціалізовані питання, які обов'язково виникають при навчанні та вихованні дітей з особливими освітніми потребами. Батьки, які своєчасно отримують професійну консультацію щодо реального стану та подальших перспектив у розвитку дітей, стають більш вмотивованими та відповідальними у дотриманні освітньої траєкторії та досягненні завдань індивідуальної програми розвитку, активні у співпраці з навчальними закладами. Педагоги знають, де

отримати інформацію, і більш впевнено будують стосунки з дитиною та підбирають навчальні методи у кожному конкретному випадку. В результаті зменшується опір інклюзивній освіті і з боку батьків, і з боку педагогів та адміністрацій закладів освіти

Як найбільш корисний і доступний ресурс, який є в розпорядженні педагогів закладу освіти, є співпраця між фахівцями з різних установ. Наприклад, фахівці спеціальних закладів та навчально-реабілітаційних центрів можуть виконувати роль наставників у наданні корекційних послуг, а також бути залученими до участі у втіленні програм підвищення кваліфікації педагогів. На базі таких установ є різноманітне спеціальне обладнання для корекції, як фізичного, так і психологічного розвитку дітей, що можна розглядати як можливість отримання додаткових необхідних реабілітаційних заходів поза межами освітнього закладу.

**Висновки.** Отже, результативність інклюзивного навчання підтверджує необхідність залучення різнопрофільних фахівців з метою визначення індивідуальної освітньої траєкторії дитини з особливими освітніми потребами та забезпечення оптимальної корекційно-розвиткової складової частини освітнього процесу. Від взаємодії інклюзивно-ресурсного центру та команди психолого-педагогічного супроводу дитини в закладі освіти залежить ефективність надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг. До того ж командний підхід в інклюзії забезпечує єдність і цілісність усіх зусиль, необхідних для реалізації основної її мети – включення кожної дитини в освітній простір.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Колупасва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : монографія. Київ : Самміт-Книга, 2009. 272 с.
2. Компанець Н. М. Організаційно-методичний супровід дитини з особливими освітніми потребами в умовах ДНЗ. Навч.-метод посіб. Київ: Видавнича група «Атопол», 2018. 100 с.
3. Миронова С. П. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах : навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2020. 176 с.
4. Порошенко М. А. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: [навч.-метод. посіб.] Київ: 2018. 252 с.
5. Про затвердження Положення про інклюзивно-ресурсний центр: Постанова Кабінету Міністрів України від 12.07.2017 р. № 545 [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/545-2017-п#Text>
6. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 08.06.2018 № 609 [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18#Text>

**Омельяненко В. І.**

*лікар-психотерапевт  
Школи вищої спортивної майстерності*

**Гребеник О. В.**

*студент IV курсу  
Чорноморського національного університету  
імені Петра Могили*

## **ІНТЕГРОВАНІЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ НЕВРОЗУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ, ДЗЕРКАЛЬНИХ НЕЙРОНІВ І АУТОСУГГЕСТІЇ**

### **INTEGRATION OF THE METHOD OF TREATMENT OF NEUROSIS WITH VICIOUS DANCE THERAPY, MIRROR NEURONS AND AUTOSUGGESTION**

У статті розкрито можливості корекції стресового розладу, наголошено на важливості вивчення його заходів корекції. *Мета дослідження.* розробити ефективний метод психологічного впливу на пацієнтів. *Матеріал:* у дослідженні брали участь 100 пацієнтів санаторію-профілакторію "Інгул" із неврозами. *Результати.* У експериментальній групі, у 85% пацієнтів, настало одужання. У 15% пацієнтів одужання не настало через порушення методики лікування. Позитивний ефект був стійкішим, ніж у контрольній групі, всі негативні ознаки захворювання купірувалися своєчасно за допомогою самостійно проведених процедур у домашніх умовах. Пацієнти, які використовують метод, відновлювали свій психоемоційний стан протягом 1–3 сеансів і продовжували деякий час виконувати сеанси з профілактичною метою 1–2 рази на тиждень. У контрольній групі пацієнти отримували короточасне поліпшення до 1 доби, використовуючи танцювальну терапію. Пацієнти, які пройшли курс лікування, відзначали поліпшення свого стану, але в деякого з них симптоми хвороби поновлювалися, тому що вони продовжували перебувати в тій самій або іншій психотравматичній обстановці. Інтегрований метод, створений на основі принципів танцювальної терапії, ДПДГ Ф. Шапіро, стимуляції дзеркальних нейронів і аутосугестії, показав високу ефективність лікувальної дії в разі неврозу, він доволі простий у виконанні та може виконуватися самостійно в домашній обстановці, так щоб у дзеркальному відображенні було видно все тіло. Для того щоб не було фізичного перевантаження, підбираються фігури з повільних танців – румба, танго, фігурний вальс, фокстрот. Метод емоційно забарвлений завдяки танцювальній музиці, і тому симптоми, що загострилися, не завдають хворому сильних страждань.

**Ключові слова:** невроз, психотравма, дзеркальні нейрони, танцювальна терапія, аутосугестія.

The article reveals the possibilities of correction of stress disorder. The importance of studying its correction measures is emphasized. *Objective:* To develop an effective method of psychological influence on patients. *Material:* The study of 100 patients at the sanatorium-preventive center «Ingul» with neuroses involved in the research. In the experimental group 85% of the patients make a recovery. In 15% of patients did not make a recovery due to the incorrect performance of the treatment method. The positive effect was more steady, than in the control group; all negative symptoms of the disease were promptly alleviated through the self-administered procedures at home. The patients, using the method, their psycho-emotional state within 1–3 sessions and then continued to improved sessions for preventive purposes 1–2 times a week for some time. In the control group the patients experienced a short-term improvement for up to 1 day. The patients, who were underwent the treatment course, reported the improvement in their mental and physical state, but some of them experienced a recurrence of symptoms because they continued to be in the same or another psychologically traumatic environment. The integrated method, based on the principles of dance therapy, EMDR by F. Shapiro, stimulation of the mirror neurons and autosuggestion, demonstrated high effectiveness in treating neuroses. The method is relatively simple to perform and can be used independently at home, by means of the mirror ensuring that the entire body is visible in the mirror reflection. To prevent a physical overload, slow dance figures in such ball room dances as rumba, tango, slow waltz and foxtrot are selected. The method is emotionally colored by dance music therefore the exacerbating symptoms of the disease do not cause the patient significant distress.

**Key words:** neurosis, psychological trauma, mirror neurons, dance therapy, autosuggestion.

**Вступ.** В даний час все людство стикається з підвищеним зростанням економічних, політичних та соціальних проблем, здатних викликати психогенні захворювання. Лікування цих захворювань пов'язане з певними труднощами, наприклад, відсутністю достатньої кількості кваліфікованих фахівців та низькою пропускну здатністю психотерапевтів.

У тих випадках, коли проведено неякісне лікування, і причина, що викликала патологічну симптоматику, не усунена, виникає рецидив захворювання.

Особливістю неврозу (МКХ-10: F48.0) є те, що симптоми захворювання можуть змінювати свою

локалізацію, і пацієнти звертаються за медичною допомогою до різних вузьких фахівців, не підозрюючи, що вони мають невроз.

Багато дослідників вважають, що відомий метод танцювальної терапії покращує психоемоційний стан пацієнта і надає лікувальну дію [1; 6; 7].

Однак метод танцювальної терапії не призводить до вилікування пацієнтів при неврозі, інакше всі хворі масово записувалися б у танцювальні школи.

Існують і інші ефективніші методи, але вони мають ряд протипоказань до використання. До таких методів відноситься метод С. Грофа та Ошо [4].

Метод С. Грофа здійснюється у лежачому положенні з частим глибоким диханням, при цьому настає зниження рівня вуглекислого газу в крові, що веде до спазму судин, що супроводжуються болями у м'язах та органах, а також появою галюцинацій. Таке дихання названо холотропним. Воно лікує психотравми.

Метод Ошо проводиться із частим диханням, зі стрибками на місці, але не кожен хворий зможе довго стрибати.

Методи Грофа та Ошо протипоказані при інфаркті міокарда, атеросклерозі, інсульті та інших тяжких захворюваннях.

У лікуванні психотравм досить ефективний метод Ф. Шапіро [2] – десенсибілізації та переробки рухом очей (ДПРО), при якому пацієнт концентрує свою увагу на психотравмі та одночасно стежить за рухами пальця лікаря перед очима протягом 2 хвилин, з перервами по 2 хвилини; так повторюється до тих пір, поки не виникне утруднення спогаду психотравми. Даний метод провокує з лікувальною метою той стан, який став причиною захворювання, після чого настає одужання. За Шапіро, лікуванню піддаються також психосоматичні та соматичні захворювання за допомогою інформаційно-переробної системи. Недоліком методу є те, що, якщо у хворого присутні страхи, він боїться їх посилення в процесі лікування і відмовляється від лікування. Крім того, сеанс, що проводиться лікарем, може тривати кілька годин, що сильно втомлює лікаря і забирає багато робочого часу.

У разі, коли пацієнт переніс кілька психотравм, то в наступні дні потрібні окремі сеанси кожної з них. Лікування неврозу за методикою Ф. Шапіро, при якій пацієнт повинен концентрувати увагу на симптомах захворювання під час руху очей, ефективно, але якщо у пацієнта депресія, то він віддає перевагу прийому антидепресантів.

У зв'язку з цим, одним із аспектів, що заслуговують на увагу, є пошук нових ефективних методів лікування психогенних захворювань.

**Мета статті** – розробити інтегрований метод психологічного впливу на пацієнтів з використанням танцювальної терапії, принципів методу ДПРО Ф. Шапіро, стимуляції дзеркальних нейронів та ауто-сугестії для лікування неврозу (МКХ-10: F48.0).

**Виклад основного матеріалу.** В дослідженні брали участь 100 пацієнтів санаторію-профілакторію «Інгул» Експериментальна група – 50 пацієнтів, до неї увійшли пацієнти, які проходять лікування за курсівками протягом двох тижнів. У контрольній групі – 50 пацієнтів лікувалися два тижні за путівками. У дослідженні брали участь: чоловіків – 12% і жінок – 88% віком 30-50 років., що страждали на невроз (МКХ-10: F48.0).

Обстеження проводили двічі: безпосередньо перед початком занять у групі, коли пацієнт був направлений на заняття лікарем, і повторно після проходження курсу лікування.

Пацієнти мали заповнити опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої) і тест Зунга на визначення індексу депресії.

Пацієнти скаржилися на підвищену стомлюваність, апатію, драгівливість, головний біль, зни-

ження пам'яті, порушення сну, запаморочення, тривогу, порушення апетиту, болі в серці, шлунку, клубок у горлі.

В анамнезі захворювання мали місце стреси та конфлікти, і домінувала слабкість.

Усі пацієнти спостерігалися у невропатолога і періодично проходили медикаментозне лікування.

На 1 етапі в експериментальній групі проводилося навчання окремих фігур бальних танців, для подальшого використання в домашніх умовах перед дзеркалом з музичним супроводом.

На 2 етапі лікувальний сеанс складався із серій окремих процедур, що включали виконання перед дзеркалом танцювальних фігур по 2–3 хвилини, між якими робилися паузи для відпочинку з повторенням тих самих фігур. Одночасно концентрувалася увага на раніше пережитому стресі. Тривалість одного сеансу становила в середньому близько 30–60 хвилин і завершувалася після того, як наставало покращення самопочуття та утруднення концентрації уваги на стресі. Наприкінці сеансу проводилася ауто-сугестія, наприклад: «Мені краще»; «Я одужую»; «Я заспокоююся»; та інше. У наступні дні періодично сеанси повторювались для того, щоб не було рецидивів захворювання.

Перед тим, як розпочати лікувальний сеанс, хворого потрібно попередити про відчуття, пов'язані з загостренням симптоматики, а потім, через кілька хвилин, її зникнення.

У контрольній групі проводилось лікування пацієнтів за допомогою фізіотерапевтичних процедур.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Показники САН в експериментальній та контрольній групі на початку лікування, за оцінкою самопочуття, відповідали «низькому» рівню.

Під час повторного тестування, після проходження дослідження, пацієнти експериментальної групи оцінили своє самопочуття на «високому» рівні – 20%, на «середньому» рівні – 80%, а пацієнти контрольної групи – на «низькому» рівні – 35%, на "середньому" рівні – 65%.

85% випробовуваних експериментальної групи на початку дослідження мали настрої на рівні «нижчому за середній», у другому вимірі 70% опитаних оцінили рівень свого настрою як «вищий за середній». У контрольній групі настрої залишилися «нижчим за середній». Значимість отриманих результатів підтвердилася статистично ( $\phi^*=5,795$ , при  $p=0,01$ ).

В експериментальній групі під час аналізу результатів, отриманих за методикою Зунга виявлено, що показники стану вираженої та помірної депресії в експериментальній та контрольній групі скоротилися після лікування та становили: до лікування – 15%, 14% та 2%, 11%, відповідно. Результати достовірні і статистично значущі ( $\phi^*=4,85$ , при  $p=0,01$ ).

У 85% пацієнтів настало одужання. Усі негативні ознаки захворювання купувалися своєчасно за допомогою самостійно проведених процедур у домашніх умовах. Пацієнти відновлювали свій психоемоційний стан протягом 1–3 сеансів та продовжували виконувати сеанси деякий час із профілактичною метою 1–2 рази на тиждень. Повне одужання наставало після переробки стресових і конфліктних ситуацій.

У випадках, коли причина захворювання була невідома, під час процедур свою увагу пацієнт звертав на головний мозок.

У 15% пацієнтів одужання не настало через порушення методики лікування. Отримані результати лікування неврозу у 85% пацієнтів експериментальної групи були позитивними та мали стійкий характер.

У контрольній групі пацієнти отримували короткочасне покращення до 1–2 доби.

Спостереження за пацієнтами проводилося протягом 1 року від 2 до 4 і більше разів під час консультативного прийому, при цьому уточнювалася наявність або відсутність симптомів, характерних для неврозу (МКХ-10; F48.0), та надавалися, у разі потреби, відповідні рекомендації.

Відомо, що гіпнотизери використовують спосіб, пов'язаний із відволіканням уваги клієнта для гетеросугестії, тому що не всі люди мають високу навіюваність. Відволікаючись на виконання танцювальних фігур і на свої тілесні відчуття скелетних м'язів під впливом біоімпульсів, що виходять від дзеркальних нейронів головного мозку, протягом кількох секунд можна здійснити аутосугестію, спрямовану на якнайшвидше одужання.

Еріксон М. використовував принцип заміщення пацієнта, в якому було відвернуто увагу на осмислення вербальних складових, що викликало додаткове розумове навантаження у пацієнта з зануренням його в трансний стан з дисоціативними проявами свідомості [5].

У запропонованому нами методі викликається компонент м'язового напруження спонтанно завдяки дії дзеркальних клітин, що спрощує методику, і не вимагає психоаналізу, а також будь-яких поглиблених теоретичних знань з боку пацієнта для використання методу – це доводить його простоту і високу ефективність.

У механізмі дії інтегрованого методу лікування неврозу були рухи очей, які відбувалися мимовільно при перегляді відбитків тіла в танці перед дзеркалом. Це стимулювало дзеркальні нейрони, викликаючи невелику скутість у м'язах тіла, що відволікало увагу від основної проблеми.

Крім цього, увага пацієнта частково відволікалася на виконання танцювальних фігур, що сприяло аутосугестії та активізувало переробку психотравмуючої ситуації.

Зручність розробленого методу полягає в тому, що пацієнтам можна займатися в домашніх умовах після ознайомлення з методикою.

У розробленому методі танцювальна музика знижує ознаки загострення хвороби. Сеанси на основі танцю залучають пацієнтів тим, що вони проводяться в домашніх умовах, що економить особистий час та кошти на прийом до лікаря, та на відвідування танцювальних клубів. Під час сеансу в нашому методі виробляється спонтанний рух очей також, як у ДПРО Ф. Шапіро, але наш метод більш привабливий для хворих, оскільки містить музичний супровід і протікає м'якше.

Лікувальні методики, що стосуються стимуляції дзеркальних нейронів, підходять для реабілітації хворих [3; 8]. У нашому методі стимуляція дзеркальних

нейронів проводиться за допомогою дзеркального відображення тіла пацієнта, що створює деякі труднощі у рухах, спричинені біоімпульсами дзеркальних нейронів. Дзеркальне відображення тіла «обманює» мозок пацієнта, який сприймає праву половину тіла як ліву, і навпаки, з відповідним потоком біоімпульсів, що ускладнює координацію рухів у танці, але сприяє аутосугестії, тому що викликає незвичні відчуття. Свідомість начебто роздвоюється на необхідність сприймати ці тілесні відчуття з одночасною спрямованістю уваги на причину захворювання чи патологічні симптоми, що також сприяє аутосугестії.

У розробленому нами методі здійснюються танцювальні рухи з концентрацією уваги на стресі чи патологічних симптомах та танцювальних фігурах, які відображені в дзеркалі. Це викликає переробку психотравми. Метод дає невеликі патологічні реакції організму, оскільки вони нівелюються приємною музикою. Використання дзеркальних нейронів призводить до подолання антисугестивного бар'єру і дає можливість проведення навіювання для якнайшвидшого одужання. Метод зручний для пацієнтів, тому що виконується у домашніх умовах.

Танець перед дзеркалом, через активацію дзеркальних нейронів, скрутний, що проявляється погіршенням техніки виконання фігур.

Що ж до ДПРО Ф. Шапіро, то метод зарекомендував себе досить добре, але на відміну від нашого методу, він проводиться за участю лікаря, а танцювальна терапія, яка присутня в нашому методі, посилює лікувальний вплив, надає руху очним яблукам, або замінює постукування по долонях пацієнта «постукуванням» ніг у танці, допомагає подолати антисугестивний бар'єр. Роль навіювання в лікуванні доводити не потрібно.

Результати лікування визначалися під час явки пацієнтів на консультативний прийом через 6 та 12 місяців з об'єктивного обстеження (опитування скарг) психотерапевтом з урахуванням їх збереження або зникнення, зафіксованих на первинному прийомі.

Природно, що суб'єктивна оцінка самопочуття може бути неточною, але той хворий, котрий зіткнувся з медичним неякісним обслуговуванням, готовий сумлінно виконувати наші вказівки. Слід зазначити, що багато людей, які захворіли на невроз, не вважають себе хворими і своєчасно не звертаються до психотерапевтів.

Інтеграція методів дозволила нам посилити ефект впливу з допомогою додаткового посилення одного методу іншим.

**Висновки.** Інтегрований метод, створений на основі принципів танцювальної терапії, ДПДГ Ф. Шапіро, стимуляції дзеркальних нейронів та аутосугестії, показав високу ефективність лікувального впливу при неврозі, він досить простий у виконанні і може проводитися самостійно у домашній обстановці.

Було виявлено позитивні зміни стану пацієнтів, підвищення рівня їхнього самопочуття, активності та настрою, подолання депресивних переживань, а також покращення комунікативних та адаптаційних навичок.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Вознесеньська О., Мова ЛАрт-терапія в роботі практичного психолога. К. : Шкільний світ, 2007. 118с.
2. Adams R , Ohlsen S, Word E. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) for the treatment of psychosis: A systematic review European Journal of Psychotraumatology. 2020. № 11 (1). P. e 1711349. DOI: 10. 1080 / 2000. 8198. 2019. 171 13 49.
3. Ferrari P, Rizzolatti G. Mirror neuron research: the past and the future . Philos Trans R Soc 1. Lond Biol Sci. 2014. Jun 5; 369 (1644): 20130169
4. Fox, Judith M. Osho Rajneesh – Studies in Contemporary Religion Series, No. 4, Salt Lake City: Signature Books, ISBN 1-56085-156-2. 2002, с. 5
5. Gregg E. Gorton, M.D. «Milton Hyland Erickson, 1901–1980». American Journal of Psychiatry. 2005. 162:1255
6. Mala, A., Karkou, V., & Meekums, B. V. Dance Movement Therapy (D/MT) for Depression: A Scoping Review. Arts in Psychotherapy. 2005. № 39 (4). P. 287–295. doi:10.1016/j.aip.2012.04.002.
7. McKee, K. E., & Hackney, K. E. The effects of tango on spatial cognition and diseases severity in Parkinson's disease. J. Mot. Behav. 2013. № 45. P. 519 -529. doi:10.1080/00222895.2013.834288.
8. Murata A., Maeda K What mirror neurons have revealed: revisited . Brain Nerve. 3. Jun; 2014. 66 (6):635-46.

**Яновська Т. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології*

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

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КАНІСТЕРАПІЇ**

### **SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS THROUGH GAME ACTIVITIES AND CANISTERAPY**

Дана стаття присвячена теоретичному і практичному аналізу проблеми соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії. Характеризуються результати теоретичних узагальнень проблематики особистісного становлення молодших школярів. Вивчається специфіка становлення їх соціально-психологічних характеристик, можливостей застосування ігрової діяльності та каністерапії у сприянні формуванню соціальних характеристик дітей даного віку. Наголошується, що соціально-психологічний розвиток дітей молодшого шкільного віку може бути досягнутий за рахунок використання різноманітних педагогічних та соціально-психологічних технологій, спеціально організованої активності дітей, спрямованої на формування їх якостей комунікативної компетентності. Особливо важлива роль у такому контексті належить застосуванню ігрових технологій та каністерапії.

Аналізуються методичні основи емпіричного дослідження соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії: вивчення сфери міжособистісних стосунків дитини, визначення рівня співпраці у дитячому колективі, виконання символічних завдань на виявлення «соціального Я». Даний психодіагностичний комплекс методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволяє розкрити різноманітні аспекти дослідження соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії.

Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії: визначення особливостей соціально-психологічних характеристик молодших школярів на констатувальному етапі дослідження; аналіз показників ефективності розвитку соціально-психологічних характеристик молодших школярів за результатами застосування ігрової діяльності та каністерапії.

**Ключові слова:** розвиток молодших школярів, соціально-психологічний розвиток молодших школярів, соціальні характеристики, формування соціальних характеристик, ігрова діяльність, засоби ігрової діяльності, каністерапія.

This article is devoted to the theoretical and practical analysis of the problem of socio-psychological development of younger schoolchildren by means of game activities and canister therapy. The results of theoretical generalizations of the problems of personal development of younger schoolchildren are characterized. The specifics of the formation of their social and psychological characteristics, the possibilities of using play activities and canister therapy in promoting the formation of social characteristics of children of this age are studied. It is emphasized that the socio-psychological development of children of primary school age can be achieved through the use of various pedagogical and socio-psychological technologies, specially organized activities of children aimed at forming their qualities of communicative competence. A particularly important role in this context belongs to the use of game technologies and canister therapy.

The methodical bases of the empirical study of the socio-psychological development of younger schoolchildren by means of game activities and canister therapy are analyzed: the study of the sphere of interpersonal relations of the child, the determination of the level of cooperation in the children's team, the performance of symbolic tasks to identify the "social self". This psychodiagnostic set of methods corresponds to the specifics of the phenomenon under study and allows us to reveal various aspects of the study of the social and psychological development of younger schoolchildren by means of game activities and canister therapy.

The organization of an empirical study and the results of psychodiagnosis of the social and psychological development of younger schoolchildren by means of game activities and canister therapy are analyzed: the determination of the peculiarities of the social and psychological characteristics of younger schoolchildren at the ascertainment stage of the study; analysis of indicators of the effectiveness of the development of social and psychological characteristics of younger schoolchildren based on the results of the use of game activities and canister therapy.

**Key words:** development of younger schoolchildren, socio-psychological development of younger schoolchildren, social characteristics, formation of social characteristics, game activity, means of game activity, canister therapy.

**Вступ.** Вступ дитини до початкової школи, особливо в умовах вираженої соціально-психологічної кризи внаслідок військових дій і суспільної нестабільності, перехід від сімейного виховання до системи шкільного навчання й виховання є важливим і складним процесом. Такий процес супроводжується суттєвими змінами в її житті та розвитку, визначає поведінку у повсякденному житті та у конфліктних

ситуаціях. В умовах суспільного виховання, коли дитина постійно перебуває з іншими дітьми, вступає з ними в різні контакти, складається дитячий колектив, у якому вона набуває певних навичок поведінки та встановлює нові для себе взаємовідносини.

Міжособистісні відносини молодших школярів сповнені проблем і стресів, насичені конфліктними способами вирішення завдань. У цьому віці



також з'являється привід щодо конфліктних проявів, пов'язаних із навчальною діяльністю. Від рівня спроможності молодших школярів успішно вирішувати ситуації утрудненого спілкування залежить і показник їх комфорту від перебування в навчальному закладі, спроможність до навчання і подальшого розвитку. За умови неможливості дитини вирішити міжособистісні конфлікти з оточуючими та не розвинені соціально-психологічні характеристики виникає гостра потреба застосування спеціальних видів корекції та терапії.

Питання використання різноманітних засобів терапії з метою оптимізації міжособистісної комунікації дітей молодшого шкільного віку є актуальним на часі, оскільки в умовах сьогодення спостерігаються суттєві труднощі у спілкуванні дітей. Такі тенденції обумовлені труднощами соціалізації дитини в сучасному світі, переорієнтацією системи цінностей суспільства, розповсюдженням мережевих видів спілкування та взаємодії. Одним із нових, перспективних і найменш вивчених видів надання допомоги молодшим школярам виступає каністерапія. Вона використовується як психотерапевтична методика, яка сприяє формуванню комунікативних і соціально-психологічних характеристик, поліпшенню рухових функцій і моторики. Терапевтичний ефект полягає у тому, що собаки володіють певними навичками, подібними до людських: емоційністю, здатністю виражати свої переживання діями, звуками, мімікою. Каністерапія дозволяє розвивати мовлення та комунікативні навички у дітей за рахунок потужного впливу, який має пролонгований характер, після занять каністерапією відзначається емоційна включеність дітей, здійснюється перенесення вивчених дій і навичок в спілкування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними психологічних досліджень вікових особливостей особистісного розвитку (К. Балан, Н. Бібік, Н. Волошина, О. Денисюк, І. Родигіна, О. Скрипченко, М. Халько, А. Смаль), інтенсивне засвоєння способів поведінки у стосунках з іншими дітьми відбувається саме в молодшому шкільному віці [7, с. 230; 8, с. 247; 9, с. 154]. Дослідження таких вчених як І. Булах, Ю. Гільбух, Г. Костюк, С. Максименко, Ю. Приходько засвідчують кризовий характер молодшого шкільного віку та вагомість своєчасного корекційного супроводу даної категорії дітей [2, с. 158]. Основні закономірності використання каністерапії та ігрової терапії з дітьми молодшого шкільного віку висвітлені в працях вчених В. Введенської, С. Герасіної, В. Коваленко, О. Кравченко, В. Мельничук, Л. Мисяк [16, с. 67; 3, с. 315; 4, с. 33; 6, с. 157].

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі здійснено констатувальне дослідження соціально-психологічного розвитку молодших школярів, вияв-

лена система їх ставлень, комунікативних цінностей, соціально важливих якостей. Вибіркою було охоплено 60 учнів початкової школи Миргородського ліцею № 1 імені Панаса Мирного Миргородської міської ради Полтавської області.

На другому етапі проводилося формувальне дослідження соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії. На цьому етапі дослідження було утворено дві групи: перша (експериментальна) – 30 учнів, з якими проводились спеціально організовані ігрові заняття та психотерапевтична робота з каністерапії, спрямованих на розвиток їх соціально-психологічних характеристик; друга (контрольна) – 30 дітей, які не приймали участі у корекційних заняттях. Особлива роль даного методу у соціально-психологічному розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії пояснюється тим, що групові розвиваючі заняття та заняття з каністерапії є певною мірою моделюванням різноманітних ситуацій комунікації, що відбуваються у процесі спільної діяльності дітей та дають можливість підвищити рівень їх соціально-психологічного розвитку.

Розглянемо результати констатувального дослідження, де визначені домінуючі соціально-психологічні характеристики молодших школярів (за Р. Жилем) [5; с. 124]. Отримані дані свідчать, що діти переважно орієнтовані на комунікацію при вираженій домінантності і допитливості, позитивному ставленні до однолітків. Показники ставлення до дорослих виражені дещо менше, поряд зі знизеними показниками соціальної адекватності поведінки і закритості у спілкуванні. 58% учнів спрямовані на міжособистісне спілкування, перебувають в системі соціальних стосунків. Низький показник налаштованості на комунікацію виявлений у 8% респондентів, що уникають комунікації, налаштовані на перебування на самоті.

Високий показник закритості та комунікативної ізоляції характерний 26% досліджуваних. Такі діти мають негативний досвід комунікації, часто обмежують контакти з оточуючими. В той же час, 56% молодших школярів характеризується низьким показником налаштованості на самотність та соціальну ізолюваність, прагнуть взаємодіяти з іншими людьми. Для 53% дітей властиве позитивне ставлення до інших, 24% респондентів мають труднощі у стосунках з оточуючими, характеризуються конфліктами і протистояннями.

Більш виражене негативне ставлення молодших школярів до авторитетних і значущих дорослих – вчителів. Зокрема, 40% дітей мають виражене позитивне емоційне відношення до педагогів, гармонійно з ними комунікують. Це є типовим відношенням для такого віку, оскільки особистість першого вчителя – основа, через яку молодший школяр розцінює школу взагалі і формує до неї ставлення. При цьому, 42% школярів мають виражене негативне ставлення до вчителів. Для таких респондентів психологічно некомфортним є тип авторитарної чи

надмірно регламентованої взаємодії. Вони не сприймають авторитарних дорослих, внаслідок чого прагнуть уникати спілкування з ними і обмежувати його, що може виражатися в прогулах школи, небажанні відвідувати навчальний заклад. 78% дітей властива допитливість, що спрямовує їх до взаємодії з оточуючими: пізнають довколишню дійсність, набувають нові знання, комунікують з оточуючими, внаслідок чого розширюється коло їх взаємодій. Тільки 10% досліджуваних не спрямовані до пізнання, розвитку власної особистості.

83% дітей прагнуть реалізувати домінантність як тенденцію у міжособистісній комунікації: бажають переважати над партнерами по спілкуванню, змушують їх працювати на досягнення своїх цілей. Така специфіка їх спілкування може бути обумовлена специфікою розвитку особистості в даному віці, оскільки молодший школяр ще залишається дитиною з притаманними їй егоцентризмом, прагненням перебувати в центрі подій та уваги. Виявлено, що 35% досліджуваних мають сформовану на високому рівні соціальну адекватність поведінки: діти спілкуються з іншими, не порушуючи норми поведінки і моралі, відповідно до правил освітнього закладу. Натомість, 40% молодших школярів мають тенденцію до порушення розпорядку, ображення інших у спілкуванні.

Розглянемо показники вивчення системи цінностей, які визначають специфіку комунікації дітей у школі за методикою «Рівень співпраці в дитячому колективі» (за Н. Лускановою) [5, с. 195]. Найсуттєвішими комунікативними цінностями дітей виступають рефлексія та діалогічність. 48% молодших школярів надають перевагу діалогічній взаємодії, постійному обміну враженнями і думками, рефлексії над змістом спілкування, оцінці позиції дітей, які приймають участь в комунікативному процесі. На низькому рівні комунікативна цінність діалогічності характерна 35% учнів, які не розцінюють якість як вагому ціннісну засаду організації комунікативних процесів у школі, комунікують, щоб задовольнити власну потребу у спілкуванні. Для 51% дітей характерна комунікативна цінність рефлексії: рефлексують над своїми позиціями у комунікації, її змістом, займаються самоаналізом, намагаються аналізувати свої вподобання і потреби. У 33% осіб комунікативна цінність рефлексії сформована на низькому рівні: думки та почуття інших, свої власні не викликають у дітей зацікавленості, що часто провокує учнів до зневажання потреб інших у комунікації. 48% респондентів надають перевагу комунікативній цінності особистості: спрямовані на вагомість особистості, її поглядів, вподобань, нахилів у взаємодії. 41% учнів не надає суттєвої ваги особистості партнера по спілкуванню, зайняті своїми переживаннями, налаштовані на реалізацію виключно своїх особистісних потреб. 46% дітей орієнтовані на комунікативну цінність класу: розцінюють інтереси колективу як найбільш суттєві і значущі у процесі міжособистісної комунікації, включені до групових процесів класу.

Розглянемо підсумки дослідження, що відображають специфіку соціального «Я» молодших школярів. Для 51% дітей характерна занижена самооцінка: здебільшого недооцінюють свої характеристики і можливості, власне соціальне «Я», вважають себе менш вартими особистостями порівняно з іншими. Це виступає вагомим показником їх дезадаптованості в освітній системі, адже пов'язано із зниженням соціального функціонування та благополуччя особистості дитини в освітньому середовищі. Також, у 52% школярів слабо виражена соціальна сила: налаштовані підпорядковуватися іншим людям, особливо, які мають для них авторитет і соціальну вагу. 38% осіб мають недостатньо розвинуту індивідуальність, не вбачають власної тотожності і подібності за своїми характеристиками та якостями з оточуючими людьми. Виражене почуття ідентифікації та власної подібності з соціальним оточенням характерне 30% молодших школярів. Для 51% досліджуваних властива соціальна зацікавленість: сприймають себе учасниками шкільного колективу, налаштовані на встановлення контактів. Низький показник соціальної зацікавленості характерний 26% дітей, що дистанціюються від оточуючих. Для 56% учнів характерна несформована соціальна ідентифікація, незакінчений процес включення до соціальної спільноти з іншими людьми, що може бути детерміновано характеристиками перебігу процесу шкільної адаптації та нестачею стосунків з високим показником довіри із однолітками при суттєвому прагненні їх встановити.

Розглянемо динаміку показників соціальних характеристик школярів протягом формувального дослідження: порівняємо результати дослідження експериментальної та контрольної групи в умовах корекційної роботи з дітьми. Діти експериментальної групи за наслідками участі в корекційній програмі з ігровою та каністерапією набули більш продуктивних тенденцій в комунікації (65%), стали більш соціально прийнятними та налаштованими на продуктивну взаємодію з оточуючими (56%). Вони суттєво підвищили показники допитливості (88%), позитивного ставлення до значущого дорослого (52%), розвинули навички соціально прийнятної поведінки, слідування її нормам в освітньому середовищі та суспільстві загалом (52%). Показники домінантності таких дітей, їх комунікативної закритості суттєво і статистично значуще зменшилися ( $\chi^2=10,234$ ,  $p\leq 0,01$ ;  $\chi^2=7,056$ ,  $p\leq 0,05$ ). Отже, перебуваючи в організованому та контрольованому терапевтичному контакті з тваринами та в умовах ігрової діяльності, учні експериментальної групи стали більш допитливими, налаштовані на комунікацію з оточуючими, навчилися краще регулювати свою поведінку, отримали можливість показати своє соціальне «Я», зменшився показник домінантності, як егоцентричної спрямованості, характерної для молодшого шкільного віку. Дітям контрольної групи не характерні суттєві зміни у вираженості базових комунікативних тенденцій за підсумками проходження формувального дослідження: незначні покращення, які спостерігаються,

можливо, є наслідком поступового соціального розвитку школярів у процесі навчання та особистісного становлення ( $\chi^2=0,325$ ;  $\chi^2=0,295$ ).

Дітям експериментальної групи властива більш виражена орієнтація на цінність особистості партнера по взаємодії, спроможність до здійснення діалогічних форм комунікації. Організована взаємодія з тваринами дала учням можливість усвідомити цінність кожної особистості, її сутнісні відмінності від інших людей, віднайти в кожному неповторні цікаві важливі риси. Вони стали більш спроможними до здійснення комунікативної рефлексії, набули умінь аналізувати свої вчинки та дії, порівнювати їх з еталонами соціальної поведінки, бажаннями партнера по взаємодії. Такі зрушення досягнуті за рахунок розвитку умінь аналізу своїх дій та комунікативних актів під час тренінгових занять, де діти аналізували свою комунікативну поведінку.

Учні контрольної групи зберегли тенденції, виявлені на початку дослідження. Їх показники комунікативних цінностей ставлення до особистості, діалогічності, цінностей класу та рефлексії в спілкуванні залишилися на тому ж рівні. Діти експериментальної групи набули більш виражених соціально-психологічних характеристик, розвинених комунікативних цінностей ставлення до особистості та діалогічності за підсумками проходження корекційної програми: підвищилися показники соціальної зацікавленості, соціальної ідентифікації, істотно зменшився показник егоцентричності у системі соціальних стосунків, підвищилися показники сформованості індивідуальності та ідентифікації себе з представниками соціального оточення. Діти контрольної групи не мають суттєвих зрушень за вираженістю соціально-психологічних характеристик. Ті відмінності, які спостерігаються, не є суттєвими і статистично значущими.

**Висновки і перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямі.** За підсумками теоретичного та емпіричного дослідження соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії можемо сформулювати такі висновки:

1) Психічний і особистісний розвиток молодшого школяра зумовлюється особливістю соціальної ситуації розвитку – навчанням у початковій школі. На цьому віковому етапі провідною діяльністю стає навчання, основою якого є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція. У молодшому шкільному віці змінюється система відносин з ровесниками. Учень вступає у певні особисті відносини з однолітками, які ґрунтуються на відчутті симпатії і антипатії, що виникають у процесі навчальної діяльності. На процес міжособистісного спілкування школярів впливає значущість для них гри та навчання, авторитет вчителя як носія колективних норм і цінностей. Їх міжособистісна взаємодія часто характеризується конфліктами, що виникають на основі порушення дисциплінарних вимог до ігор. Каністерапія вико-

ристовується як психотерапевтична методика, яка сприяє формуванню комунікативних і соціально-психологічних характеристик, поліпшенню рухових функцій і моторики. Цей метод також широко застосовується для посилення ефективності корекційного впливу на мовленнєвий розвиток дітей. Каністерапія дозволяє розвивати мовлення та комунікативні навички у дітей з інтелектуальними порушеннями за рахунок потужного впливу, який має пролонгований характер, після занять каністерапією відзначається емоційна включеність дітей, здійснюється перенесення вивчених дій і навичок в спілкування.

2) Для дослідження особливостей соціально-психологічного розвитку молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії пропонуються методики та опитувальники. В емпіричному дослідженні використані такі методики: методика вивчення сфери міжособистісних стосунків дитини (за Р. Жилем); тест «Рівень співпраці в дитячому колективі» (за Н. Лускановою), «Символічні завдання на виявлення «соціального Я» (за Б. Лонг, Р. Циллер і Р. Хендерсоном).

3) За результатами емпіричного дослідження встановлено, що молодші школярі налаштовані на міжособистісне спілкування, взаємодію з оточуючими та позитивне ставлення до них, характеризуються вираженою допитливістю, орієнтовані на пізнання особистості партнера по спілкуванню. В той же час, частині молодших школярів властива занижена самооцінка, які недооцінюють свої якості і можливості, своє власне «Я», вважають себе менш значущими особистостями порівняно з іншими, слабо виражені соціальна сила і соціальна зацікавленість. Це виступає вагомим показником їх соціальної дезадаптованості.

Для покращення соціально-психологічних характеристик дітей апробовано корекційну програму з ігрової та каністерапії, за допомогою якої молодші школярі експериментальної групи суттєво підвищили показники допитливості, позитивного ставлення до значущого дорослого, розвинули навички соціально прийнятної поведінки. Показники домінантності та комунікативної закритості учнів суттєво і статистично значуще зменшилися, підвищилися показники соціальної зацікавленості, соціальної ідентифікації. Участь в корекційних заняттях, контакт із твариною та іншими дітьми під час ігор дав можливість школярам сформулювати якісно вищий рівень зацікавленості в соціальній взаємодії, оцінити власні психологічні характеристики. Діти, перебуваючи в системі безумовного прийняття та емоційного обміну, навчилися бути більш вільними у експресії своїх емоцій та урізноманітнили свої соціально-комунікативні програми.

У перспективі планується доробка автором корекційно-розвивальної програми, враховуючи отримані результати застосування каністерапії, при вивченні специфіки комунікативної мотивації дітей.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Герасіна С., Мельничук О. Використання каністерапії в роботі з дітьми з вадами розумового розвитку та аутичними розладами. *Humanitarium*. 2017. Т. 39, Вип. 1. С. 63–74.
2. Інноваційні технології в діяльності інклюзивно-ресурсного центру: метод. посіб. / авт. кол. за ред. А. Обухівської, Т. Ілляшенко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 228 с.
3. Коваленко В., Введенська В. Використання елементів каністерапії в логокорекційній роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2019. (1(324) Ч. 2). С. 311–320.
4. Кравченко О. Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації. *Іноватика у вихованні*. 2021. Вип. 13. Т. 1. С. 28–38.
5. Мельничук О. Психологічна діагностика: навчальний посібник. К.: Каравела, 2023. 316 с.
6. Мисяк Л. Соціально-психологічний розвиток молодших школярів засобами ігрової діяльності та каністерапії. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28–29 квітня 2022 р., м. Полтава)*. Полтава, 2022. С. 156–158.
7. Смаль А. Особливості самооцінки молодшого школяра. *Наукові записки Чернігівського університету. Серія «Психологія»*. 2019. № 5. С. 229–232.
8. Теорія та методика дошкільної і початкової освіти в сучасному інноваційному просторі: [монографія] / за заг. ред. О. Лобової, С. Кондратюк. Суми: ФОР Цьома С., 2021. 362 с.
9. Халько М. Характеристика мотиваційного компоненту навчальної діяльності молодшого школяра. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 7 (52). С. 150–156.

## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.96: 355.58

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26>

**Найчук В. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*докторантка кафедри психології*

*Харківського національного педагогічного університету*

*імені Г. С. Сковороди,*

*доцент кафедри соціальних технологій*

*Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»*

**Лесніченко Н. П.**

*PhD, доцент кафедри соціальних технологій*

*Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»*

### РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE BY MEANS OF ART THERAPY UNDER MARTIAL LAW

В статті представлений аналіз проблеми розвитку стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. Арттерапія є тим підходом, що стрімко розвивається та стає все популярнішим як у професійному середовищі в нашій країні, так і за кордоном. Цей підхід використовується для терапевтичного впливу, а також для вирішення проблем діагностики, корекції та психопрофілактики. Особливої актуальності в Україні використання арттерапії як особливого терапевтичного інструменту набуло після початку російської агресії проти нашої країни. Унікальність арттерапії полягає в тому, що вона застосовує широкий спектр особливих унікальні невербальних творчих елементів поряд із широкоживаними в терапії методами допомоги (релаксація, занурення, когнітивні інтервенції, десенсибілізація, відволікання тощо). Крім того, арттерапія як інструмент є універсальною для використання і поєднання з іншими підходами та терапевтичними моделями.

Автори пишуть про те, що актуалізація ресурсів є важливою частиною терапії травми. Зазначається, що на думку фахівців, ефективним є використання мультимодальних моделей, зокрема модель BASIC PH. Мультимодальний підхід включає пошук і опору на провідні (ресурсні) модальності. Це дозволяє індивіду вибрати найкращий спосіб подолання та розширити свій поведінковий репертуар.

М. Лаад та О. Аялон розробили модель BASIC PH з метою розвитку стресостійкості та подолання деструктивних емоційних станів особистості, що були викликані травмуючими ситуаціями та подіями в житті. Модель складається з шістьох етапів: аналіз віри та переконань, афектів і почуттів, комунікативних здібностей і соціальної підтримки, сили уяви, стратегій пізнання та фізичних здібностей. Виходячи з того, що кожен із компонентів моделі формує основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в стресі, це дослідження пропонує до використання арттерапевтичні стратегії, які використовують шість ресурсів моделі подолання.

Розглянута модель є придатною для реалізації методів арт-терапії у психологічному консультуванні і терапії, зокрема впровадженні мандало терапії, сендплей терапії та метафоричних асоціативних карток.

**Ключові слова:** стресостійкість, складні ситуації життя, арт-терапія, метафоричні асоціативні картки, мандало-терапія, сендплей терапія, життєстійкість, BASIC PH-модель, війна.

The article presents an analysis of the problem of developing personality stress resistance through art therapy in martial law. Art therapy is a rapidly developing approach that is becoming increasingly popular both in the professional environment in our country and abroad. This approach is used for therapeutic influence, as well as for solving problems of diagnosis, correction and psychoprophylaxis. In Ukraine, the use of art therapy as a special therapeutic tool has become especially relevant since the beginning of Russian aggression against our country. The uniqueness of art therapy lies in the fact that it uses a wide range of special unique non-verbal creative elements along with the methods of assistance commonly used in therapy (relaxation, immersion, cognitive interventions, desensitization, distraction, etc.) In addition, art therapy as a tool is universal for use and combination with other approaches and therapeutic models.

The authors write that the actualization of resources is an important part of trauma therapy. It is noted that, according to experts, the use of multimodal models, in particular the BASIC PH model, is effective. The multimodal approach includes the search for and reliance on leading (resource) modalities. This allows the individual to choose the best way to cope and expand their behavioral repertoire.

M. Laad and O. Ayalon developed the BASIC PH model to develop stress resistance and overcome destructive emotional states of the individual caused by traumatic situations and events in life. The model consists of six stages: analysis of faith and beliefs, affects and feelings, communication skills and social support, power of imagination, cognition strategies, and physical abilities. Based on the fact that each of the model's components forms the basis of an individual's style of behavior when under stress, this study proposes art therapy strategies that use the six resources of the coping model.

The model under consideration is suitable for the implementation of art therapy methods in psychological counseling and therapy, in particular, the implementation of mandala therapy, sandplay therapy and metaphorical association cards.

**Key words:** stress resistance, difficult situations in life, art therapy, metaphorical association cards, mandala therapy, sandplay therapy, resilience, BASIC PH model, war.

**Вступ.** Наразі наша країна перебуває в стані воєнного стану та активних бойових дій. Третій рік Україна переживає значні зміни в культурі, освіті, політичній та соціально-економічній сферах. Саме тому, питання вибору найкращих методів подолання стресу та формування стресостійкої особистості, а також розвиток здатності до стресостійкості з метою збереження психічного здоров'я під час цього надзвичайно кризового періоду є надзвичайно актуальним.

**Аналіз останніх досліджень.** Різні аспекти проблеми висвітлено в роботах сучасних українських психологів, таких як Н. Максимова, М. Максимов, В. Щербина-Прилука, Є. Потапчук, Г. Католик, О. Вознесенська, Н. Левус та інші.

**Мета статті** полягає в теоретико-методологічному дослідженні ефективності застосування арттерапії як інструмента розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Стресостійкість – це «динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію у складних ситуаціях життя [1]. Такі особистісні властивості та здатності, як оптимізм і наполегливість, пов'язані із стресостійкістю, доведено медіаторну роль стресостійкості між стресом та симптомами тривоги [2; 3].

Емпірично доведено, що особистість реагує на різний життєвий досвід з різною мірою стресостійкості [4]. Стрес може негативно позначатись на стресостійкості особистості [5], а великий досвід подолання труднощів пов'язаний з нижчою стресостійкістю, стресостійкість негативно пов'язана із тривожністю [6]. Отже, проблема розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану є актуальним питанням, розв'язання якого вимагає аналізу ефективності сучасних психотехнологій подолання стресу, серед яких особливої уваги заслуговують методи арт-терапії.

Когнітивна система реагує на перебування індивіда під постійним стресом, змінюючи сприйняття інформації, викликаючи зміни біохімічних процесів і термодинамічну рівновагу процесів, які відбуваються в організмі. У підсумку це впливає на рівень психоемоційного навантаження через різні зовнішні фактори, включаючи навколишнє середовище [7, с. 9–14]. Умови та фактори стресу підвищують фізичні та психологічні механізми захисту. Особливо загострюється та проявляються ці явища в екстремальних умовах життя, конкретно під час війни. Вплив зазначених факторів посилюється безпосередніми наслідками війни та прилеглими територіями.

Модель подолання стресових та психотравмуючих ситуацій, що була запропонована М. Лаад та О. Аялон, є найбільш ефективною для роботи з клієнтами в процесі використання саме арттерапевтичних технологій. Мультиmodalна модель складається з шістьох основних складових, які лежать в основі індивідуального стилю поведінки під час несприятливих життєвих ситуацій (іншими словами, мова йде про стиль подолання стресу), при чому кожна літера в назві BASIC PH означає певний ресурс [8].

1. В (віра). Цей метод подолання кризи ґрунтується на вірі: в Бога, людей, диво, самого себе чи місію. Це система цінностей, смислів і переконань,

а також потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не лише релігійними, але й відображати світогляд людини та інші фактори. Сам факт наявності віри або переконань є важливим.

2. А (афект). Говорячи про свої емоції, люди демонструють стратегію використання афективної сфери. Цей метод подолання складної ситуації вимагає, перш за все, виявлення і ідентифікації різних почуттів та емоцій. Далі йде спроба висловити усвідомлені емоції та почуття як вербально (через складання розповіді), так і невербально (через малюнки, мандали, пісочні картини тощо).

3. S (соціум). Для цього методу подолання кризи є характерним прагнення до спілкування. Людина може звертатися за підтримкою до друзів, сім'ї чи фахівців-психологів. Вона може приймати участь у волонтерській роботі. Іншими словами, важлива соціальна включеність — це бажання бути серед інших, почувати себе частиною системи, організації тощо.

4. І (уява). Мова йде про подолання кризи шляхом творчості. Уява дає нам можливість мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися та шукати задоволення в сфері фантазії та гри. У цьому значенні ми можемо говорити про арттерапію та терапію мистецтвом як ефективні інструменти.

5. С (когніція). Даний метод вирішення складних життєвих ситуацій базується за рахунок розвитку розумових здібностей, креативності, оцінки обставин, планування, навчання тощо. Ефективною є когнітивна стратегія, що включає аналіз, розробку планів та списків.

6. Ph (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, фізичні здібності. Даний метод подолання складних життєвих ситуацій заснований на зосередженні на фізичній діяльності. Він залежить від здатності відчувати себе (в просторі, фізично, включаючи сенсорну та рухову активність) за допомогою органів чуття. [9].

Ми вбачаємо ефективність методу роботи з моделлю BASIC PH через створення історії в шести частинах за допомогою арттерапевтичних психотехнологій. Для більшого розуміння можемо запропонувати три види арттерапевтичної діяльності, в яких використання моделі BASIC PH є на нашу думку найбільш ефективним [8].

Першою ми вважаємо мандалотерапію – одну з технік арттерапії, яка представляє собою створення мандал – циркулярних композицій (саме поняття «мандала» означає «магічне коло») [10]. Створюючи мандалу, клієнт підсвідомо створює символ власної особистості, який допомагає йому зрозуміти себе, чого він вартий, допомагає звільнитися від почуття напруженості, досягти своєї цілісності. Введений К.-Г. Юнгом та набувши широке застосування завдяки Дж. Келлог метод мандали уособлює цілющі особливості малюнків кола та їх графічного наповнення, виступаючи проекцією свідомої і несвідомої активності людини. Зображення в колі відображає загальні характеристики психіки окремої особистості, яка його малює — її організованість або хаотичність, цілісність або фрагментарність, відкритість чи закритість [11].

На думку К.-Г. Юнга, індивідуальна мандала є унікальним інструментом, що дозволяє одночасно аналізувати і надавати корекції психічний стан людини, що в свою чергу даю можливість спеціалісту проникнути у внутрішній світ людини, розшифрувати його символи, змінити психологічний стан на краще [12].

Допомога через створення мандали полягає у швидкій інтеграції особистості (тому мандала використовується в будь-яких кризових станах, утому числі стресовій ситуації), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, цілісність, порядок, межі [12]. Мандала-терапія здійснює потужний психокорекційний та психотерапевтичний вплив на особистість, змушуючи людину пережити стани, під час малювання мандали, які схожі на стани, які переживають люди під час медитації [11].

Мандалотерапія може бути використана як засіб самопомогі в ситуації стресу, при прояві психосоматичних захворюваннях, а також різноманітних емоційних розладах [12]. У сучасних дослідженнях також показана ефективність застосування мандалотерапії у подоланні стресу та тривожності, розвитку психологічного благополуччя [13; 14].

Застосування мандалотерапії у реалізації моделі BASIC PH передбачало алгоритм, закладений у 6-кроковій технології опису архетипічних патернів у казках за М.-Л. фон Франц: герой з'являється – герой вирушає у мандри щоб виконати певну місію – герой зустрічає помічників – герой зіткнувся з перепонами – герой долає перепони – завершення історії [15].

Мандала має бути представлена шістьма складовими, опис клієнтом яких через символи та метафори, а також їх вербалізацію у розповіді дозволяє психотерапевтові оцінити походження та розвиток стресової ситуації, емоційний стан та доступні шляхи подолання складної життєвої ситуації клієнта, що провокує стрес. У процесі малювання та пояснень у терапевта складається картина того, яким саме поєднанням BASIC PH користується клієнт.

Мандалотерапія у роботі зі страхами та ресурсами стресостійкості в умовах воєнним станом передбачає реалізацію першого сеансу, в якому аналізується історія героя відповідно до моделі BASIC PH, описаного вище, та подальших сеансів, в яких аналізується кожен з шести ресурсів моделі через створення окремої мандали для кожного ресурсу.

Іншим ефективним засобом розвитку стресостійкості є сендплей терапія, методологічні засади якої також вперше були розроблені К.-Г. Юнгом, потім концептуалізовані у дослідженнях М. Льовенфельд та М. Калф [16].

Процедура сендплей сесії для реалізації моделі BASIC PH є стандартною та не відрізняється від інших сесій юнганської пісочної терапії. Клієнту пропонується самостійно створити пісочну історію, використовуючи пісочну тацю, іграшки та інші допоміжні матеріали. Протягом створення пісочної картини терапевт уважно спостерігає за рухами, емоціями та іншими зовнішніми проявами клієнта, а після того, як клієнт завершить картину просить розповісти про історію, яка була створена у пісочній картині, на кшталт технології «Шлях героя»

М.-Л. фон Франц. Нижче наведено умовний перелік питань для клієнта:

1. Хто головний герой історії? Де він?
2. Про що він думає? Чого прагне? Які має наміри?
3. Що оточує героя? Хто йому допомагає і хто заважає домогтися наміченої цілі?
4. Що стоїть на заваді цілям героя? Яка перепона стоїть на його шляху?
5. Яким чином герой долає перепону?
6. Що відбувається далі? Як завершується історія?

Аналіз історії, яку розповідає клієнт, та спостережень за його діями під час сендплей сесії становлять матеріал для вивчення основних копінг-стратегій клієнта, дозволяють виявити провідні ресурси стресостійкості відповідно до моделі BASIC PH, на які терапевт може спиратись у подальшій роботі – світоглядні (belief), емоційні (affect), соціальні (social), творчі (imagination), розумові (cognition), фізично-регулятивні (physiology). Залучення клієнта до низки сендплей сесій відповідно до запиту та потреб клієнта є ресурсом для активізації проактивних стратегій подолання стресу, розвитку якостей, що сприяють стресостійкості. Ігрова форма сендплею виконує функцію релаксування і сама по собі є основою для формування навичок саморегуляції у стресі, викликаному воєнним станом.

Наступною технікою, яку ми вважаємо доцільним використовувати для роботи з психотравмою, є використання метафоричних карт [17]. Дослідники рекомендують обрати колоду Соре як інструмент кризової допомоги, що ефективно реалізується через підхід BASIC PH. В цій колоді є символічні карти із зображенням рук, які символізують один з шести ресурсів моделі. [16].

Kirschke в своїй роботі описав стандартний метод роботи з колодою Соре у моделі BASIC PH, який включає вибір карти-пояснення для інтерпретації клієнтом кожної карти-ресурсу із зображенням руки [16].

Адаптований нами алгоритм роботи із запитом щодо стресу та тривожності в умовах воєнного стану включає наступні кроки: розкладання шести карт із зображенням малюнком догори відповідно до моделі BASIC PH.

Далі обираються шість карт з колоди і кладуться знизу карт із зображенням рук таким чином, щоб одна карта з колоди покрила кожну з шести карт.

Верхні карти відкриваються по черзі, а їхні зв'язки з іншими картами пояснюються зображеннями рук, які представляють різні стратегії подолання.

Далі клієнт має розповісти про свої емоції, почуття, свій стан, викликаний воєнними діями, або у разі звернення через психотравмуючу подію (наприклад, втрату майна, здоров'я, смерть близької людини тощо). Він повинен подумати про цей досвід і вибрати картку з колоди «Соре», щоб описати його.

Наступним кроком є пошук клієнтом способів подолання, які допоможуть йому впоратися зі стресом. На цьому етапі розглядаються ресурси для подолання стресу. Клієнт вивчає способи подолання стресу, які він не використовує, використовуючи карти, які залишилися в колоді.

Далі клієнт вибирає карти, які можуть допомогти відновити ті способи подолання, які були заблоковані.

Після сеансу відтворюється весь процес того, як клієнт отримав знання про нові стратегії подолання стресу та розширення сфери ресурсів. Крім того, клієнта доцільно попросити розповісти про свій травматичний досвід, а також те, що змінилось після використання кожної стратегії подолання.

Використовуючи цей метод, психологи рекомендують використовувати допоміжні питання в аналізі ресурсів:

**Віра.** Чи є певні обряди, які ви любите дотримуватися? Чи вдається вам їх дотримуватись в умовах війни? Чи подобається вам усвідомлювати приналежність до певної групи людей? Чи змінилось це відчуття під час воєнного стану?

**Афект.** Чи важливо для вас ділитися своїми думками та переживаннями з близькими? Чи відчуваєте ви задоволення від фізичної активності, творчості чи хобі? Чи піклуються про вас близькі люди? Як змінилася ситуація під час воєнного стану?

**Соціум.** Як ви вважаєте, наскільки важливо розділяти обов'язки в сім'ї? Чи змінилися ваші сімейні стосунки через воєнний стан? Чи подобається вам бути лідером? Чи відчуваєте ви бажання волонтерити, допомагати тим, хто опинився у більш складних обставинах?

**Уява.** Чи подобається вам експериментувати? Ви можете сказати, що імпровізація є вашою стихією? Які нові форми творчого самовираження можуть бути на вашу думку ефективними в умовах сьогодення?

**Когніція.** Наскільки для вас є важливими точна оцінка ситуації та наявність повної інформації? На вашу думку, краще імпровізувати чи мати план виходу з кризи, яка трапилась через війну? Чому ви навчилися в ситуації, що склалась сьогодні? Чи вважаєте

ви необхідним мати реалістичний план на майбутнє? Яким ви бачите своє майбутнє після перемоги?

**Фізична активність.** Чи поєднуєте (і як саме) роботу та відпочинок? Чи можете ви насолоджуватися роботою настільки, щоб забути про фізіологічні потреби організму? Який тип відпочинку вам подобається найбільше? Як змінилася ваша робота та відпочинок під час війни? Чи практикуєте ви методи релаксації, такі як медитація, йога, масаж тощо? Чи займаєтесь ви фізичними вправами, можливо, спортом? Як воєнний стан вплинув на вашу активність у спорті?

**Висновки.** М. Лаад та О. Аялон розробили модель BASIC PH з метою розвитку стресостійкості та подолання деструктивних емоційних станів особистості, що були викликані травмуючими ситуаціями та подіями в житті. Модель складається з шістьох етапів: аналіз віри та переконань, афектів і почуттів, комунікативних здібностей і соціальної підтримки, сили уяви, стратегій пізнання та фізичних здібностей. Виходячи з того, що кожен із компонентів моделі формує основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в стресі, це дослідження пропонує до використання арттерапевтичні стратегії, які використовують шість ресурсів моделі подолання.

Використання мультимодальної моделі в роботі арттерапевтичних сесій представляється ефективним методом розвитку стресостійкості особистості. Запропонований комплекс арттерапевтичних впливів має ґрунтовну теоретико-методологічну базу і є ефективним для використання у роботі з клієнтами, які відчувають негативні стани через вплив війни. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в перевірці комплексу зазначених впливів щодо розвитку стресостійкості клієнтів за допомогою арттерапевтичних сесій, що базуються на мультимодальній моделі подолання BASIC PH.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B.. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 2000. № 71. P. 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Connor, K. M., and Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety.* 2003. № 18. P. 76–82. doi: 10.1002/da.10113
- Ma, X., Wang, Y., Hu, H., Tao, X. G., Zhang, Y., and Shi, H. (2019). The impact of resilience on prenatal anxiety and depression among pregnant women in shanghai. *J. Affective Disord.* 2019. № 250. P. 57–64. doi: 10.1016/j.jad.2019.02.058
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: evolution of the concept. *Am. J. Orthopsychiat.* 2001. № 71. P. 290–297. doi: 10.1037/0002-9432.71.3.290
- Bonanno, G. A., and Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics.* 2008. 121, 369–375. doi:10.1542/peds.2007-1648
- Harville, E. W., Xiong, X., Buekens, P., Pridjian, G., and Elkind-Hirsch, K. (2010). Resilience after hurricane Katrina among pregnant and postpartum women. *Women Health Iss.* 2010. № 20. P. 20–27. doi: 10.1016/j.whi.2009.10.002
- Наугольник, Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : ЛітаПрес, 2013. 130 с.
- Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC PH" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
- Гавриловська К.П. (2020). Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* С. 14–15.
- Фалько Н.М., Гармаш Д.І., Браславська І.В. (2017). Мандала – як засіб психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. № 2(3). С. 32–36.
- Савчук З.С., Слободиська О.А. (2019). Мандала-терапія як інструмент психологічної корекції тривожних станів в юнацькому віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти.* 2019. № 1. С. 8.
- Юнг, К.Г. Людина та її символи. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 436 с.
- Hasnida H., Meutia A. (2017). The effectiveness of mandala therapy on coping stress advances in social science. *Education and Humanities Research.* 2017. № 136. P. 288–290.
- Eaton, J., & Tieber, C. The Effects of Coloring on Anxiety, Mood, and Perseverance. *Journal of The American Art Therapy Association.* 2017. № 34. P. 42–46. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1277113>
- Василевська, О, Дворніченко, Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. № 6. С. 24–31.
- Kalff D. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Analytical Psychology Press: Sandplay Editions, 2020. 134 p.
- Kirschke, W. Strawberries Beyond My Window. Germany: OH Publishing. 2008. 136 p.



**Панок В. Г.**

*доктор психологічних наук,  
професор, член-кореспондент НАПН України, директор  
Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи  
Національної академії педагогічних наук України*

**Предко В. В.**

*доктор філософії в галузі психології,  
старший науковий співробітник  
Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи  
Національної академії педагогічних наук України*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТКРИЗОВОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF POST-CRISIS DEVELOPMENT OF UKRAINIANS DURING THE WAR

У статті представлений феномен посткризового розвитку, розкрито основний його зміст й психологічно особливості. А також зазначено, що він супроводжується якісними внутрішніми змінами, які виникають в особистості внаслідок пережитої кризової ситуації. Підкреслено, що трансформація негативного досвіду відбувається лише завдяки вирішенню внутрішнього конфлікту, конструктивній когнітивно-емоційній обробці, формуванню нового сенсу й реконструкції своїх старих внутрішніх схем. У результаті цього виникає розмежування між тими життєвими переконаннями, які були до кризової ситуації та тими переконаннями, які формуються у посткризовому вимірі. Тобто, посткризовий розвиток передбачає трансформаційні психологічні зміни в мисленні й ставленні людини до себе й світу. Також, у статті зазначено, що спільний травматичний досвід, зокрема війна, з більшою імовірністю призводять до посткризового розвитку, аніж індивідуальні, особисті травми.

У статті також представлено результати дослідження, щодо особливостей переживання травмивного досвіду українців, у якому взяло участь 15 060 респондентів. Зокрема, було виявлено, що абсолютна більшість українців, а саме (84%), вважають себе наразі сильнішими, ніж до травмивних подій; значна кількість досліджуваних (81,9%) почали ставитися до себе з більшою повагою після травмивних подій, а також дві третини досліджуваних (69,9%), виявили в собі нові позитивні якості у посткризовий період. У статті також підкреслено, що важливу роль у прояві посткризового розвитку відіграє життєстійкість, оптимізм та надія на краще. Зокрема, більшість українців (74%) визначили її рівень вище середнього, а також переважна кількість учасників дослідження (64,5%), зазначили, що з впевненістю та оптимізмом дивляться у майбутнє. Відповідно, більшість українців має тенденцію до прояву посткризового розвитку, вони виявляють життєстійкість, надію та оптимізм, які допомагають їм краще справлятися з негативними наслідками травмивних подій.

**Ключові слова:** війна, постковід, посткризовий розвиток, життєве планування, кризова життєва ситуація, соціально-психологічна реабілітація, життєстійкість.

The article presents the phenomenon of post-crisis development, reveals its main content and psychological features. It is also noted that it is accompanied by qualitative internal changes that arise in a person as a result of a crisis situation. It is emphasized that the transformation of negative experience occurs only through the resolution of internal conflict, constructive cognitive and emotional processing, the formation of a new meaning and the reconstruction of one's old internal schemes. As a result, there is a distinction between the life beliefs that existed before the crisis and those that are formed in the post-crisis dimension. In other words, post-crisis development involves transformational psychological changes in a person's thinking and attitude toward himself or herself and the world. The article also notes that shared traumatic experiences, such as war, are more likely to lead to post-crisis development than individual, personal traumas.

The article also presents the results of a study on the peculiarities of the traumatic experience of Ukrainians, in which 15,060 respondents took part. In particular, it was found that the vast majority of Ukrainians, namely (84%), consider themselves stronger now than before the traumatic events; a significant number of respondents (81.9%) began to treat themselves with more respect after the traumatic events, and two-thirds of respondents (69.9%) discovered new positive qualities in themselves in the post-crisis period.

The article also emphasizes that resilience, optimism, and hope for the best play an important role in the manifestation of post-crisis development. In particular, the majority of Ukrainians (74%) rated their level of hardiness as above average, and the vast majority of survey participants (64.5%) said they were confident and optimistic about the future. Accordingly, the majority of Ukrainians tend to show post-crisis development, they demonstrate hardiness, hope and optimism, which help them better cope with the negative consequences of traumatic events.

**Key words:** war, post-covid, post-crisis development, life planning, crisis life situation, social and psychological rehabilitation, hardiness.

**Вступ.** Сьогодні, абсолютно кожен українець, травмований війною, стикається з незворотними змінами: розлукою, втратою та смертю. Більш того, серед загальної спільної національної травми, кожен з нас, має свою власну трагедію, спричинену травмивним досвідом та внутрішніми негативними переживаннями, з якими часто лишається сам-на-сам й продовжує боротися. Травма, виникає внаслідок раптової й несподіваної події, яка викликає сильний стрес й негативно впливає на психічне й фізичне здоров'я особистості й, відповідно, унеможлиблює здатність особистості контролювати, передбачати та прогнозувати подальші події свого життя [12].

Існує багато досліджень, спрямованих на вивчення особливостей травмивного досвіду, однак переважна їх кількість спрямована на вивчення негативних наслідків травми. Відповідно, механізми особистісної ресурсності, прояву життєстійкості та внутрішнього якісного розвитку після травмивних подій залишаються проігнорованими. Хоча й відомо, що, незважаючи на те, що травмивні події приносять труднощі, психологічні проблеми та біль, більшість з них має далекоглядну перспективу. Зокрема, у дослідженнях було доведено, що після травмивних подій, значна кількість людей починали значно більше цінувати власне життя, в них зростає інтерес до духовних питань, їх міжособистісні стосунки покращувались, вони ставали більш впевненими й психологічно зрілими, а також частіше проявляли відчуття вдячності [28]. Підтвердженням цього також є епістемологічна теорія, запропонована німецьким ідеалістом Ф. Гегелем на початку 19 століття, яка ґрунтується на діалектичній інтеграції протилежностей, а саме позитивних і негативних сторін одного й того ж явища [18]. Відповідно, після травмивного досвіду посткризовий розвиток і посттравматичний розлад може співіснувати в нерозривній єдності. Більш того, як зауважує Д. Зубовський, варто дедалі більше протистояти традиційній «патологізованій» парадигмі, змінюючи її на нову – позитивно орієнтовану [2]. Варто зазначити, що ще наприкінці минулого століття Г. Тедескі і Л. Калхун зазначали про низку позитивних, значущих психологічних змін, які виникають унаслідок подолання життєвої кризи [27]. Основною особливістю цього феномену є те, що особистість, яка пережила травмивну ситуацію значно перевищує свій попередній етап розвитку, який був до цих подій. Тобто, вона не просто долає труднощі і кризову ситуацію, а переживає якісні внутрішні зміни, які виводять її за межі простого виживання, обумовлюють психічний розвиток, ефективну емоційну регуляцію, кращу адаптацію, а головне сприяють усвідомленому ставленню до подій своєї життєдіяльності [27].

Варто зауважити, що нинішня ситуація, урізноманітнена значним негативним досвідом для українського суспільства, може безпосередньо не спричинювати травму, однак призводити до кризової ситуації, переживання якої формує подальші зміни та новоутворення у психіці людини. Зокрема, вона детермінує актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, які супроводжуються появою нових парадигм сприйняття реальності, а також паттернів пове-

дінки. Більш того, згідно з культурно-історичною концепцією Л. В. Виготського, посткризовий розвиток особистості характеризується переходженням особистості на новий етап розвитку, де вона проявляє нові стратегії адаптації, формує нові способи мислення, розуміння себе та оточуючої дійсності [9]. Посткризовий розвиток також передбачає зміну життєвих пріоритетів, які виникають внаслідок переживання особистістю кризового періоду, спричиненого негативними подіями й різноманітними критичними ситуаціями, зокрема порушенням звичних умов існування, втратою близьких, розпадом сім'ї, безробіттям, збільшенням конфліктів, вимушеною міграцією та ін.. Відповідно, цей розвиток може бути складним й багатовимірним, супроводжуватися болісними переживаннями, однак, в той же час, досить значимим, а іноді й визначальним для подальших якісних змін в особистості.

Зокрема, у дослідженнях був доведений прямий позитивний вплив військової травми на посткризовий розвиток [13]. Більш того, спільні травми, зокрема війна, з більшою імовірністю призводять до посткризового розвитку, аніж індивідуальні, особисті травми [16]. Вони формують відчуття солідарності всередині групи, збільшують соціальну міжгрупову підтримку, яка також значною мірою сприяє появі посткризового розвитку. Люди, які пережили спільну травму, намагаються об'єднуватися з тими, хто також пережив цю травму, це своєю чергою надає відчуття внутрішньої сили та впевненості сприяє конструктивному подоланню труднощів, допомагає знизити стрес і значно покращує взаємодію всередині спільноти, відповідно призводить до посткризового розвитку. Іншими словами, люди, які переживають спільний травмивний досвід, відчують потребу об'єднуватися, вони виявляють певну форму солідарності, яка стає для них опорою у подоланні труднощів. Це також надає їм відчуття приналежності й сприяє можливості відчути своє життя більш змістовним, а також надає сили знайти новий сенс. Більш того, значною перевагою колективної травми є те, що люди можуть значно легше відкритися й проговорити пережитий травмивний досвід, що, своєю чергою, сприяє конструктивній емоційно-когнітивній обробці інформації, яка є важливим чинником у прояві посткризового розвитку [17]. На противагу цьому, в індивідуальних травмах певні психологічні реакції, такі як почуття провини й сорому, призводять до уникнення розмов про травмивний досвід, що своєю чергою, значно перешкоджає появі посткризового розвитку [16].

Дослідження показують, що стійкі симптоми посттравматичного стресового розладу супроводжуються певними психонейроімунологічними порушеннями в структурах мозку. Відповідно, потрібен час для їх усунення, як на біофізіологічному, так і на емоційному рівні [14]. Однак, варто також зазначити, що наявність кризи або ж травмивного досвіду не завжди автоматично призводить до посткризового розвитку. Трансформація негативного досвіду відбувається лише завдяки вирішенню внутрішнього конфлікту. Згідно функціонально-описової моделі, цей конфлікт можна вирішити за допомогою когнітив-

ної обробки, особливо завдяки формуванню нового сенсу й реконструкції своїх старих внутрішніх схем (цілей, переконань і стратегій до подолання труднощів) [27]. У результаті цього процесу виникає розмежування між старими, дотравмливими цілями та переконаннями й тими, які формуються у посттравматичному вимірі. Така перебудова внутрішніх схем, вказує на успішне подолання негативних наслідків травмивного досвіду й посткризовий розвиток. Більш того, адаптація, яка включає посткризовий розвиток, не виключає ймовірного тривалого посттравматичного дистресу [15]. Відповідно, внутрішнє відновлення або перебудова схем після травми, супроводжується постійною регуляцією емоційних і когнітивних процесів, необхідною задля ефективного подолання тривожних, нав'язливих спогадів про травму. Більш того, у цьому процесі особистість має мислити більш діалектично, аби мати змогу створювати новий сенс [8].

Когнітивна обробка допомагає спрямувати увагу від поточної травми на альтернативні шляхи вирішення проблеми. Це також може допомогти змінити негативне контрфактичне роздумування, яке зосереджується на жалю про те, що не вдалося уникнути травми на більш позитивну орієнтацію, необхідну для адаптації й встановленні нових цілей. Загалом, здатність під час когнітивно-емоційної обробки, сформулювати новий сенс після пережитої травми – рушійний фактор посткризового розвитку [28]. Згідно проведеного дослідження, щодо особливостей переживання травмивного досвіду й кризового періоду, більшість учасників зазначали, що посткризовий розвиток обумовлювався їхньою внутрішньою потребою до змін. Значна частина досліджуваних відповіли, що саме внутрішній фактор і амбіції стали поштовхом до подальшого посткризового розвитку. Інші учасники зазначили, що передумовою посткризового розвитку були зовнішні фактори, такі як підтримка інших людей. Учасники також зазначали, що неабияку роль відігравали їх особистісні якості [19]. Наприклад, внутрішній локус контролю значно посилює прояв посткризового розвитку [30]. Оскільки він сприяє пошуку нових можливостей, що, у свою чергу, призводить до змін в життєвих поглядах та переконаннях, допомагає людям брати на себе відповідальність за події свого життя, долати труднощі та справлятися з травмою.

Варто зазначити, що представники позитивної і екзистенційно-гуманістичної психології також обґрунтовують можливість внутрішнього посткризового розвитку, зокрема тенденції до внутрішнього зростання через переживання труднощів та негараздів [20]. А також підкреслюють наявність синтезу між двома різними феноменами: посттравматичного розладу і посттравматичного зростання. Проте, варто зазначити, що феномен посттравматичного стресового розладу має гедонічну складову, пов'язану із суб'єктивним благополуччям (SWB), тоді як феномен посттравматичного зростання є евдемонічним, пов'язаним з психологічним благополуччям (PWB). Психологічне благополуччя (PWB) містить такі складові як ціль в житті та психологічну зрілість. А суб'єктивне благополуччя (SWB) – щастя, емоційний баланс і загальне задоволення [20].

Загалом, посткризовий розвиток передбачає трансформаційні психологічні зміни в мисленні й ставленні людини до себе й світу. Тобто, травмивна подія може призвести до дистресу, й, водночас, стати каталізатором для переосмислення життя й переоцінки свого світогляду. Крім того, у дослідженнях було доведено, що люди намагаються зменшити когнітивний дисонанс «до» та «після» травми шляхом формування нового ставлення до життя [7]. Таким чином, необхідно інтегрувати новий або трансформувати свій вторинний досвід травми, аби максимізувати можливість посткризового розвитку.

**Виклад основного матеріалу.** Було проведено дослідження з метою визначення особливостей того, як українці переживають кризовий період життя долають труднощі та травмивний досвід в екстремальних умовах війни. Дослідження здійснювалось за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198. У дослідженні взяло участь 15 060 респонденти, серед яких переважну більшість становили жінки 91%, а решту респондентів 9% – чоловіки. Під час дослідження учасників просили визначити рівень своєї згоди з такими твердженнями: «Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла»; «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою після травмивних подій»; «Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав/ла»; «Я розвинув/ла в собі нові позитивні якості здібності, які допомагають мені долати будь-які труднощі»; «Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє». А також, українців просили оцінити рівень своєї життєстійкості у діапазоні від 1 до 10 балів, де 10 – найвищий показник.

У результаті аналізу отриманих даних, було виявлено, що абсолютна більшість досліджуваних, а саме 84% вважають себе наразі сильнішими, ніж до травмивних подій (Рис. 1).

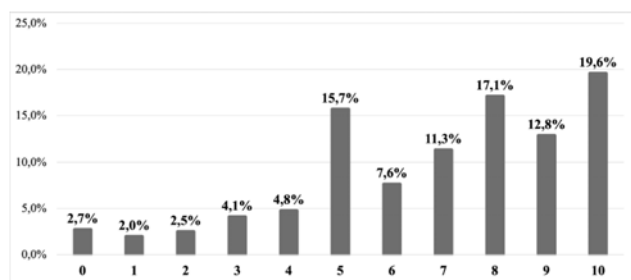


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла»

Схожа тенденція була виявлена щодо оцінки власних сил та самоповаги. Зокрема, 81,9% респондентів погодились з твердженням: «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою після травмивних подій» (Рис. 2).

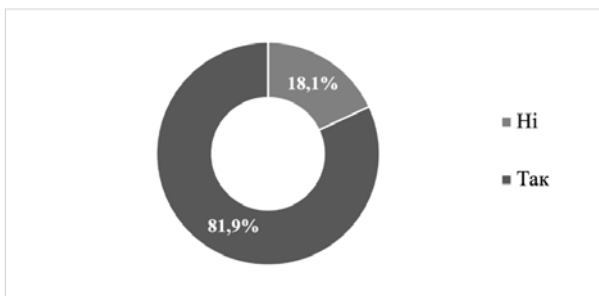


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою»

Варто також зазначити, що дві третини досліджуваних українців, а саме 69,9%, виявили в собі нові позитивні якості після травмивних подій (Рис. 3).

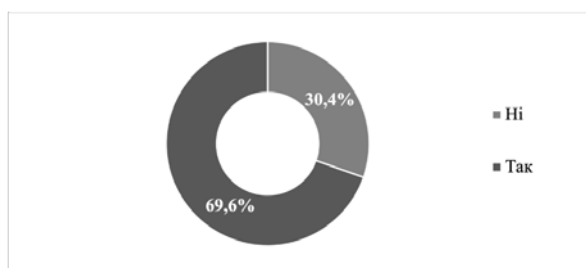


Рис. 3. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав/ла»

Підтвердженням цього є те, що більшість досліджуваних українців, а саме 72,33% зазначили, що змогли подолати труднощі за допомогою нових позитивних здібностей, які з'явилися після травмивних подій (Рис. 4).

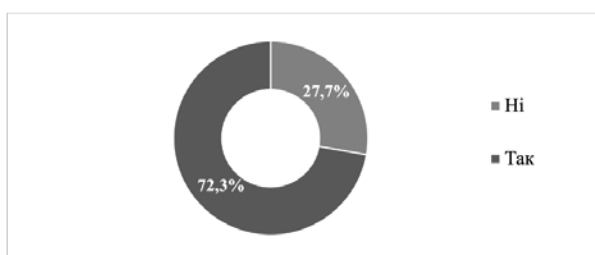


Рис. 4. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я розвинув/ла в собі нові позитивні якості здібності, які допомагають мені долати будь які труднощі»

Необхідно підкреслити, що існують певні чинники, які сприяють здатності людини знаходити сенс в кризових, травмивних ситуаціях, відповідно, вони обумовлюють посткризовий розвиток, серед них: оптимізм та надія, екстраверсія, наявність цілі у житті, релігійність або наявність духовних переконань, а також життєстійкість [29].

Життєстійкість – складний психічний феномен, який системно впливає на життєдіяльність людини, постає ресурсом, який проявляється у кризовий період, або складних життєвих ситуаціях. При

цьому, значну роль у прояві життєстійкості відіграє її структурний компонент – контроль, який проявляється, умінням приймати на відповідальність за подальший результат своїх дій, що своєю чергою, сприяє стресостійкості та адаптації [1]. Варто зазначити, що у дослідженнях було виявлено позитивний вплив життєстійкості на посткризовий розвиток іракських студентів, які зазнали негативних наслідків війни в 2003 році [16]. Зокрема, було підтверджено, що життєстійкість постає модератором між стресом, тривогою та посткризовим розвитком [11]. Схожі результати були виявлені і серед досліджень на українській вибірці, а саме наявність сильного взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та психічним здоров'ям українців, їх адаптацією, емоційним комфортом, інтернальністю та позитивним самоприйняттям [17]. Також, у дослідженнях також було виявлено, що конструктивні копінг стратегії, такі як рефреймінг та когнітивна переоцінка опосередковували зв'язок між посткризовим розвитком та життєстійкістю людей під час пандемії COVID-19 [32]. Більш того, використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання, які передбачають активне вирішення проблеми, що спричинила дистрес, значно більше сприяє посткризовому розвитку. Зокрема, було виявлено, що стратегії подолання мали взаємозв'язок з високим рівнем життєстійкості та посткризовим розвитком у військовослужбовців і ветеранів [13]. Тобто, високий рівень життєстійкості в осіб, які переживають травмивні події війни, сприяє появі посткризового розвитку.

Оцінюючи свою життєстійкість, більшість українців, а саме 74% визначили її рівень вище середнього, зокрема на 6 і більше. Значна частина учасників – 19,1% оцінили її на рівні 4–5 балів, решта учасників дослідження 6,8% оцінили свою життєстійкість на рівні 3 та нижче, що вказує на низький рівень життєстійкості (Рис. 5).

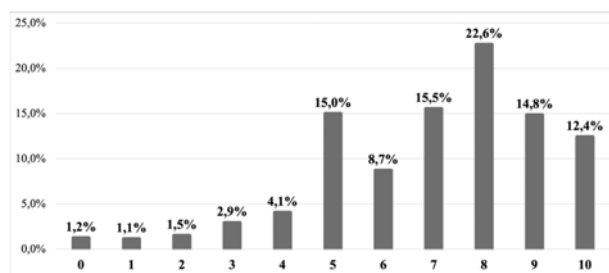
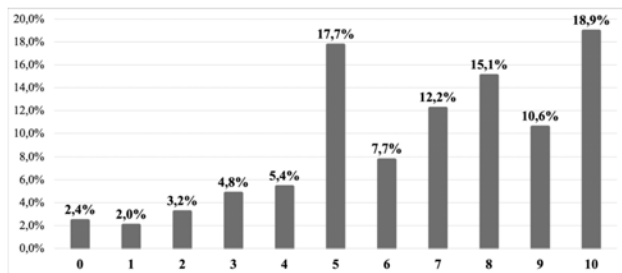


Рис. 5. Розподіл респондентів за оцінкою життєстійкості

Цікавим результатом є те, що більшість респондентів, а саме 64,5%, виявили високий ступінь згоди з твердженням: «Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє» від 6 балів і вище з 10. Це є досить високим рівнем згоди, який вказує на здатність до посткризового розвитку. Натомість, значна частина респондентів, а саме 17,8% виявили низький ступінь згоди, зокрема їх відповідь сягала від 0 до 4 балів, а інші учасники – 17,7% виявили середній рівень згоди проявили (Рис. 6).



**Рис. 6. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє»**

Вважається, що люди, які відчувають надію, більш схильні розглядати труднощі, як виклик для досягнення успіху та подальшого розвитку. Згідно Шнайдеру, надія – це когнітивний конструкт, який відтворює позитивний мотиваційний стан й бажання досягнути цілей [26]. Дослідники визначають надію як спрямовану в майбутнє чотириканальну мережу емоцій, побудовану з біологічних, психологічних і соціальних ресурсів [31]. Надія – це ступінь віри в сприятливе майбутнє, яка допомагає краще справлятися з негативними наслідками травматичних подій [25]. В свою чергу, віра у перемогу сприяє розвитку позитивних психологічних установок, які оптимізують психічний стан, зменшує психічну напругу й допомагає уявляти найбільш сприятливі перспективи, [7]. Надія – це стан, який супроводжується організуючою та спонукальною сукупністю думок, почуттів і дій. У дослідження було виявлено, що надія є певним захисним фактором, який позитивно впливає на психосоціальний розвиток людини, зумовлює її ефективність та життєстійкість, здатність конструктивно долати труднощі [24]. Відповідно, люди з почуттям надії є більш винахідливими та виявляють кращу рішучість у складних життєвих ситуаціях [23]. Джозеф та його колеги виявили, що відчуття надії має сильний взаємозв'язок з посткризовим розвитком. І навпаки, відсутність надії може спровокувати страх, депресію, хвороби й посттравматичний стресовий розлад [20]. Більш того, коли людина втрачає надію, у неї немає причин докладати зусиль, аби вийти з складної ситуації. Зокрема, у дослідженнях було неодноразово підтверджено негативний зв'язок між надією та проблемами психічного здоров'я [29], і навпаки, виявлено, що вона є важливим предиктором прояву життєстійкості, а також провідним чинником посткризового розвитку [21].

Узагальнюючи результати отриманого дослідження, можна стверджувати, що переживаючи кризовий період українці виявляють життєстійкість, мають тенденцію до посткризового розвитку, відчувають внутрішні ресурси, виявляють в собі нові позитивні якості, конструктивно долають труднощі, мають надію та оптимістично налаштовані щодо майбутнього. Однак, варто зазначити, що війна не є нормальним станом для існування людини. Це надзвичайна ситуація, яка повністю перериває усталений плин життєвого шляху особистості. Вона

змушує людину пристосовуватись, до незворотніх наслідків аби вижити, потребує кардинальних змін у життєвому плануванні й стратегіях поведінки [6]. Більш того, позитивна адаптація особистості до нових життєвих умов у посткризовий період визначається рівнем її психологічного комфорту, а також відчуттям психологічного благополуччя [11]. Саме тому, необхідно забезпечувати систематичну психологічну підтримку постраждалому населенню [3]. Більш того, варто зазначити, що негативний емоційний стан є серйозним фактором ризиком розвитку багатьох психосоматичних порушень [4].

Вчасно, невідрефлексований травматичний досвід не лише порушує психічний розвиток особистості, а й повністю унеможливає фізичне існування, призводить до соматичних розладів – гіпертензій, інсультів, інфарктів і тд. Також, його постійними супроводжуючими чинниками стають – психічне напруження, безсоння, неконтрольована агресія, депресія та аутоагресивна поведінка [5]. Відповідно, наразі надзвичайно важливо спрямовувати діяльність працівників психологічної служби на роботу в умовах війни і післявоєнного відновлення, зокрема задля соціально-психологічної реабілітації населення [10]. Тобто відновлення втрачених можливостей нормального розвитку, сприятливого психофізіологічного функціонування, конструктивного міжособистісного спілкування, соціальної активності й навчання, а головне здатності планувати власний життєвий шлях й відчувати подальші перспективи [6]. Така реабілітація має орієнтуватися не лише на усунення негативних наслідків війни, а й на формування здатності до трансформації пережитого досвіду.

**Висновок.** Посткризовий розвиток передбачає конструктивну трансформацію пережитого негативного досвіду, яка супроводжується подоланням внутрішнього конфлікту, розкриттям раніше неусвідомлених або витіснених аспектів пережитої кризової ситуації, конструктивною когнітивно-афективною обробкою й зосередженням на пошуку нових життєвих сенсів. Більш того, процес афективно-когнітивної обробки ґрунтується на переоцінці кризової ситуації, яка призводить до реконструкції життєвої картини світу, зокрема до формування нового ставлення до себе і світу. Це, своєю чергою, сприяє подоланню негативного контрфактичного роздумування й призводить до більш позитивної орієнтації, необхідної для адаптації й встановленні нових життєвих цілей. Тобто, посткризовий розвиток відбувається тоді, коли людина здатна рефлексувати, аби сформувати для себе нове значення та сенс пережитих подій. Більш того, колективна травма або ж спільна кризова ситуація спонукає людей об'єднуватися, виявляти солідарність, а також сприяє кращій когнітивно-емоційній обробці інформації, що є важливою опорою у подоланні життєвих труднощів.

Згідно з отриманими результатами дослідження, більшість досліджуваних мають тенденцію до посткризового розвитку, вважають себе наразі сильнішими, ніж до кризових, травматичних подій; виявляють в собі нові позитивні якості, відчувають життєстійкість, а також оптимізм та надію щодо майбутнього. Однак,

незважаючи на наявну тенденцію досліджуваних до посткризового зростання, потрібно здійснювати постравміну соціально-психологічну реабілітацію.

Для ефективної постравмівної соціально-психологічної реабілітації необхідно варто здійснювати постійний психологічний супровід, аби підтримувати сприятливий психічний стан, а також допомогти допомогти змен-

шити негативний вплив кризової ситуації та травмівних наслідків для українського населення. Зокрема, впроваджувати психологічні інтервенції спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, яка є провідним чинником для внутрішньої ресурсності, здатності здійснювати конструктивну рефлексію аби знайти сенс в пережитих подіях, а головне – механізмом посткризового розвитку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. Вип. 51. С. 46-52. DOI: 10.32782/2312-8437.51.2023-1.6.
2. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняховського. Київ, 2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskiy.pdf>.
3. Каменчук Т. Д. Зовнішні чинники та психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. *Соціальна педагогіка*. 2023. Вип. 62. Т. 2. С. 127-130. DOI: 10.32782/2663-6085/2023/62.2.24.
4. Мороз Р. А., Сосновенко Н. В. Соціально-психологічна постковідна реабілітація в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. Вип. № 10(40). С. 799-810. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-10(40)-799-810.
5. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Том 4, вип. 2. С. 1-8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205.
6. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том 5, вип. 1. С. 1-12. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5133.
7. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Том 56, № 3. С. 78-84. DOI: 10.32689/maup.psych.2022.3.11.
8. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми. Ніка-Центр. 2017. С. 188. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672>
9. Панок В. Г. Процеси синтезу в психології (Відкриття у науковій творчості Л.С. Виготського). *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2019. № 60. С. 25–54. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.02>
10. Панок В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2021. Т. 3, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2021-3-1-9-1>.
11. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах війни. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2020. Т. 2, № 2. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2020-2-2-12-2>.
12. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Ніка-Центр. 2006. С. 280. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724267>
13. Abdulshafea M., Rhouma A. H., Gire N., AlMadhoob A., Arshad U., Husain N. The epidemiology of common mental disorders in Libya: A systematic review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. 2021. Vol. 57(1). P. 1–13. DOI: 10.1186/s41983-021-00408-y.
14. Barrington A. J., Shakespeare-Finch J. Working with refugee survivors of torture and trauma: An opportunity for vicarious post-traumatic growth. *Counselling Psychology Quarterly*. 2013. Vol. 26(1). С. 89-105. DOI: 10.1080/09515070.2012.727553.
15. Deldadeh Mehraban, Farhangi A., Abolghasemi S. Mediating Role of Coping Strategies and Defense Mechanisms in Relationship of Mental Health, Resilience, and Perceived Social Support with Posttraumatic Growth in COVID-19 Survivors. *Arch Hyg Sci*. 2023. Vol. 12, no. 1. P. 12-20. URL: <http://jhygiene.muq.ac.ir/article-1-606-en.html>.
16. Kılıç C., Magruder K. M., Koryürek M. M. Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. Hacettepe University, Turkey; Medical University of South Carolina; Aksaray State Hospital, Turkey.
17. Erikson K.T., Yule W. A New Species of Trouble: Explorations in Disaster, Trauma, and Community. New York, NY: Norton. 1994.
18. Hegel: Der Weltphilosoph | Die Philosophie des Geistesgiganten: Erstmals verständlich und unterhaltsam erklärt. 2020. P. 311.
19. Bryngeirsdottir H. S., Halldorsdottir S. The challenging journey from trauma to post-traumatic growth: Lived experiences of facilitating and hindering factors.
20. Joseph S., Murphy D., Regel S. An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clin. Psychol. Psychother.* 2012. Vol. 19. P. 316–325. DOI: 10.1002/cpp.1796.
21. Long L.J., Gallagher M.W. Hope and posttraumatic stress disorder. In *The Oxford Handbook of Hope*; Gallagher M.W., Lopez S.J., Eds.; Oxford University Press: Oxford, UK. 2017. P. 233–242.
22. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1282326.
23. Rand K.L. Hope, Self-Efficacy, and Optimism Conceptual and Empirical Differences. In *The Oxford Handbook of Hope*; Gallagher M.W., Lopez S.J., Eds.; Oxford University Press: Oxford, UK. 2017.
24. Schneider J.S. Hopelessness and helplessness. *J. Psychiatr. Nurs.* 1980. Vol. 18. P. 12–21.
25. Smith M.B. Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *Am. J. Orthopsychiatry*. 1983. Vol. 53. P. 388–399. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1983.tb03379.x.
26. Snyder C.R. Hypothesis: There is Hope. In *Handbook of Hope Theory, Measures, and Applications*; Snyder C.R., Ed.; Academic Press: San Diego, CA, USA, 2000.
27. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01.
28. Tedeschi R.G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Theory, Research, and Applications. Routledge, 2018.
29. Tsai J., El-Gabalawy R., Sledge W.H., Southwick S.M., Pietrzak R.H. Post-traumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine*. 2015. Vol. 45, no. 1. P. 165-179. DOI: 10.1017/S0033291714001202.
30. Vázquez C., Pérez-Sales P., Ochoa C. Posttraumatic growth: challenges from a cross-cultural viewpoint. In *Increasing psychological well-being across cultures*; Fava G.A., Ruini C., Eds.; New York, NY: Springer International Publishing. 2014. P. 57–74.
31. Waynor W.R., Gao N., Dolce J.N., Haytas L.A., Reilly A. The relationship between hope and symptoms. *Psychiatr. Rehabil. J.* 2012. Vol. 35. P. 345–348. DOI: 10.2975/35.4.2012.345.348.
32. Duan W., Guo P., Gan P. Relationships among Trait Resilience, Virtues, Post-traumatic Stress Disorder, and Post-traumatic Growth. *PLoS one*. Vol. 10.5. 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0125707.

**Ханяк К. В.***аспірантка кафедри психології,**старший викладач кафедри психології**Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук**Львівського інституту**ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»;**психолог I категорії**АТ «Українська залізниця»**Філії «Пасажирська компанія»**Виробничого підрозділу «Пасажирське вагонне депо»*

## МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ УКРЗАЛІЗНИЦІ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

### METHODS OF RESEARCHING THE MOTIVATION OF PROFESSIONAL ACTIVITIES OF UKRZALIZNYTSIA STAFF IN STRESSFUL CONDITIONS

У статті охарактеризовано методику дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в стресогенних умовах. Розроблено комплексну програму емпіричного аналізу, яка включає вивчення емоційної спрямованості, стресостійкості, адаптивності, організованості, вольового потенціалу, перфекціонізму, мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Виокремлено чотири компоненти мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці – орієнтаційна, активізаційно-мотиваційна, оперативно-виконавча, та реалізаційна – визначають структуру дослідження. Кожен з цих компонентів допомагає глибше зрозуміти, як різні психологічні чинники впливають на мотивацію персоналу в робочому процесі, особливо у стресових умовах.

Запропоновано наступний психодіагностичний інструментарій вивчення мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці у стресогенних умовах: Методика «Визначення структури емоційної спрямованості за В. А. Семіченко; Тест на виявлення стресостійкості індивіда» (авт. В. А. Семіченко); Тест «Самооцінка адаптивності» С. І. Болтвіця (модифікований варіант); Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера і Ханіна); Тест «Ваша організованість» за Є. І. Комаровим; Методика вивчення вольового потенціалу особистості» за Н. П. Фетіскіна; Багатовимірний шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (адаптація І. І. Грачової); Методика визначення мотивації професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. А. Реана); Тест суб'єктивної локалізації контролю (модифікація шкали Дж. Роттера С. Р. Пантілеевим, В. В. Століним); Методика вивчення мотивації досягнення цілі та успіху за Т. Елерсом; Методика вивчення мотивації уникнення невдач за Т. Елерсом; Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.

Сформовані висновки, які полягають в тому, що використання комплексного підходу, що включає як кількісні, так і якісні методи дослідження, забезпечить всебічне розуміння феномену мотивації в стресових умовах. Це дозволить не тільки визначити ступінь впливу стресових факторів на мотивацію, але й ідентифікувати конкретні механізми їх взаємодії.

**Ключові слова:** мотивація, методика, стресогенні умови, емоції, вольовий потенціал, локус контролю, самооцінка, професійна діяльність.

The article describes the method of researching the motivation of the professional activity of the staff of Ukrzaliznytsia in stressful conditions. A comprehensive program of empirical analysis has been developed, which includes the study of emotional orientation, stress resistance, adaptability, organization, volitional potential, perfectionism, motivation to achieve success and avoid failure. Four components of the motivation of the professional activity of the staff of Ukrzaliznytsia – orientational, activation-motivational, operational-executive, and implementation – determine the structure of the study. Each of these components helps to better understand how various psychological factors affect the motivation of personnel in the work process, especially in stressful conditions.

The following psychodiagnostic toolkit for studying the motivation of the professional activity of Ukrzaliznytsia personnel in stressful conditions is proposed: Methodology "Determining the structure of emotional orientation according to V. A. Semichenko; A test to detect stress resistance of an individual" (author V. A. Semichenko); Test "Self-assessment of adaptability" by S. I. Boltivets (modified version); Spielberger and Hanin Reactive and Personal Anxiety Scale); Test "Your organization" according to E. I. Komarov; The method of studying the volitional potential of an individual" according to N. P. Fetiskina; Multidimensional scale of perfectionism" by P. Hewitt and H. Flett (adaptation by I. I. Grachova); The method of determining the motivation of professional activity (the method of K. Zamfir in the modification of A. A. Rean); Test of subjective localization of control (modification of J. Rotter's scale by S. R. Pantileev, V. V. Stoln); Methodology for studying motivation to achieve goals and success according to T. Ehlers; Methodology for studying the motivation of avoiding failures according to T. Ehlers; Methodology "Value orientations" by M. Rokich.

The conclusions drawn are that the use of an integrated approach, including both quantitative and qualitative research methods, will provide a comprehensive understanding of the phenomenon of motivation under stressful conditions. This will allow not only to determine the degree of influence of stressful factors on motivation, but also to identify specific mechanisms of their interaction.

**Key words:** motivation, technique, stressful conditions, emotions, volitional potential, locus of control, self-esteem, professional activity.

**Вступ.** Дослідження мотивації професійної діяльності персоналу в умовах стресу є важливим аспектом управлінської психології, особливо в таких критичних сферах, як залізничний транспорт. Укрзалізниця, як один із ключових операторів в транспортній галузі України, постійно зіштовхується з викликами, пов'язаними з необхідністю забезпечення безперебійного та безпечного перевезення пасажирів та вантажів в умовах високого рівня стресу. Ефективність виконання цих завдань безпосередньо залежить від мотивації та психологічної стійкості персоналу. Сучасні умови функціонування транспортної галузі вимагають від персоналу не лише високої кваліфікації та професіоналізму, але й здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, що неминуче виникають у процесі виконання професійних обов'язків. Залізничний транспорт, будучи однією з ключових ланок економічної системи країни, стикається з численними викликами, які можуть негативно впливати на мотивацію та загальний психологічний стан співробітників. Враховуючи це, стає очевидною потреба у глибокому та системному дослідженні мотиваційних аспектів професійної діяльності персоналу в стресогенних умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В контексті наростаючих соціально-економічних викликів, модернізації виробничих процесів, а також під впливом психологічних наслідків військових дій на території країни, питання мотивації професійної діяльності стає вирішальним для забезпечення стабільності та розвитку ключових інфраструктурних об'єктів, зокрема Укрзалізниці. Вивчення мотиву як психологічної категорії та мотивації, як системи усвідомлених мотивів, що спонукають до реалізації складних видів діяльності, займало важливе місце в дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед них виділяються праці К. Вілюнаса, Е. Десі, С. Занюка, Б. Зейгарніка, К. Левіна, С. Максименка, А. Маслоу, Г. Мюррея, Р. Раяна, Х. Хекхаузена, П. Якобсона та інших [3]. Різноманітні аспекти мотивації професійної діяльності, її психологічні прояви серед різних вікових та професійних груп були предметом досліджень Дж. Аткинсона, І. Булаха, Д. Джоғана, Г. Дьяконова, К. Левіна, К. Мадсена, Д. Макклелланда, І. Макрея, А. Маслоу, Ж. Нюттена, Л. П'янківської, Є. Резвиха, А. Фернхема, Х. Хекхаузена, Г. Холла, В. Шевченка [2; 7; 11]. Проте, незважаючи на значний внесок у вивчення мотивації в широкому контексті, дослідження, спеціалізовані на аналізі психологічних аспектів діяльності співробітників Укрзалізниці, залишаються обмеженими. Така ситуація підкреслює актуальність та необхідність подальших наукових пошуків в даній сфері, зокрема з метою визначення ефективних стратегій мотивації в умовах, що швидко змінюються.

**Мета статті** – охарактеризувати методику дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в стресогенних умовах.

**Виклад основного матеріалу.** В контексті дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в умовах стресу, була розроблена комп-

лексна програма емпіричного аналізу. Вона базується на глибокому теоретичному вивченні мотивації особистості та ключових психологічних факторів, які впливають на її розвиток. Завдяки цьому підходу, програма дозволяє не тільки підтвердити існуючі теоретичні концепції, але й відкриває нові горизонти для збору і аналізу даних, що сприяють формуванню нових дослідницьких напрямів.

Головна мета дослідження полягає у виявленні специфіки мотиваційної сфери персоналу Укрзалізниці, що передбачало вимірювання конкретних психологічних індикаторів у визначених аспектах особистісного простору. Аналіз цих даних дозволив оцінити не лише індивідуальні мотиваційні характеристики, але й моделювати типологію особистості в контексті професійного розвитку. Такий підхід відкриває можливості для глибшого розуміння взаємозв'язку між психологічними особливостями та професійними умовами роботи на залізниці, особливо в умовах підвищеного стресу.

У контексті обґрунтування вибору та опису методик дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в стресогенних умовах, основна увага зосереджена на аналізі психологічних аспектів мотиваційної сфери особистості. З урахуванням специфіки роботи на залізниці, важливо розглядати мотивацію не тільки як загальну властивість, але й як сукупність конкретних особливостей, які впливають на поведінку та вчинки співробітників у різних ситуаціях.

Виокремлені чотири компоненти мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці – орієнтаційна, активізаційно-мотиваційна, оперативновиконавча, та реалізаційна – визначають структуру дослідження. Кожен з цих компонентів допомагає глибше зрозуміти, як різні психологічні чинники впливають на мотивацію персоналу в робочому процесі, особливо у стресових умовах. Представимо у вигляді таблиці психодіагностичний інструментарій вивчення мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці у стресогенних умовах (табл. 1).

У процесі розробки методів оцінювання мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в стресових умовах, був створений унікальний вибір психодіагностичних інструментів. Спеціально розроблені інструкції та формуляри відповідей були оптимізовані для зручності як учасників дослідження, так і дослідників. Це включало нестандартний порядок розміщення методик у комплекті та формуляр, що дозволяв зекономити час на проходження тестування (зазвичай 1–2 години) і спростити первинну обробку даних, завдяки можливості використання шаблонів. Надані інструкції були лаконічними та не містили зайвої інформації, що сприяло підвищенню точності результатів, особливо у контексті психологічної діагностики.

Проаналізуємо детально кожен психологічний методик.

Так, методика, розроблена В. А. Семиченко [6], спрямована на аналіз емоційної спрямованості особистості, базується на класифікації емоцій Б. І. Додонова



Таблиця 1  
**Психодіагностичний інструментарій вивчення мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці у стресогенних умовах**

Складові МПД	Психологічні методики
Орієнтаційна складова відображається через емоційну спрямованість, що впливає на загальне ставлення до роботи та стресу	– Методика «Визначення структури емоційної спрямованості за В. А. Семиченко [6]. – Тест на виявлення стресостійкості індивіда» (авт. В.А. Семіченко) [10].
Активізаційно-мотиваційна складова мотиваційної	– Тест «Самооцінка адаптивності» С. І. Болтівця (модифікований варіант) [5, с. 53–57]. – Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберґера і Ханіна [5, с. 62–63]. – Тест «Ваша організованість» за Є. І. Комаровим [5, с. 75–79]. – Методика вивчення вольового потенціалу особистості» за Н. П. Фетіскіна [10]. – Багатовимірний шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта (адаптація І. І. Грачової) [4, с. 73–80].
Оперативно-виконавча складова	– Методика визначення мотивації професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. А. Реана) [23, с. 74–75].
Реалізаційна складова	– Тест суб'єктивної локалізації контролю (модифікація шкали Дж. Роттера С. Р. Пантілеєвим, В. В. Століним) [5, с. 79–83]. – Методика вивчення мотивації досягнення цілі та успіху за Т. Елерсом [5]. – Методика вивчення мотивації уникнення невдач за Т. Елерсом [5, с. 91–92]. – Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [9].

[1], що в свою чергу зорієнтована на потреби та мотиви людини. Дана методика виявляє домінування певних емоційних переживань в мотиваційній сфері індивіда. Класифікація Б. І. Додонова акцентується на емоціях, які відіграють ключову роль у формуванні мотивації особистості, зокрема на тих, які підсилюють цінність її діяльності, перетворюючи її на захопливу роботу, наповнюючи мріями та приємними спогадами.

Проте, Є. П. Ільїн висловлює думку про методологічну невизначеність в такому підході, зазначаючи, що він веде до змішування емоцій з потребами та бажаннями. Він пропонує більш точне трактування класифікації Б. І. Додонова, розглядаючи окремі емоції як типи емоційної спрямованості, що відповідає думці Є. І. Семененка [6]. Така інтерпретація також підтримується В. А. Семиченком [8]. Таким чином, використання цієї методики дозволяє глибше зрозуміти орієнтаційну складову мотиваційної сфери індивіда, фокусуючись на емоційній спрямованості як ключовому фактору.

В контексті дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в умовах стресу, важливо враховувати різні категорії емоцій, які класифікував Б. І. Додонов. Ці категорії емоцій, згідно з його теорією, можна описати наступним чином [1]:

– Альтруїстичні емоції відображають внутрішню потребу особистості у допомозі іншим, у виявленні турботи та співчуття. Вони охоплюють широкий спектр переживань, включаючи занепокоєння за інших, співпереживання їхньому щастю, а також відчуття ніжності та жалю.

– Комунікативні емоції пояснюються потребою в емоційній близькості та взаємодії з іншими. Ці емоції пов'язані з бажанням поділитися власними думками та переживаннями, відчувати симпатію, повагу, вдячність, а також бажання заслужити схвалення від оточуючих.

– Глоричні емоції (від лат. gloria – слава) асоціюються з потребою у самоствердженні та славі. Вони виникають, коли особистість стає об'єктом уваги, досягає визнання, що викликає відчуття гордості, переваги та задоволення від власних досягнень.

– Праксичні емоції пов'язані з діяльністю та її результатами, успіхом або невдачею. Вони відображають задоволення від роботи, насолоду результатами, а також відчуття приємної втоми і задоволення від ефективно проведеного дня.

– Пугнічні емоції (від лат. pugna – боротьба) виникають на основі потреби в подоланні викликів та небезпек. Ці емоції описують відчуття, які супроводжують боротьбу, зокрема захоплення ризиком, спортивний азарт та мобілізацію власних ресурсів для досягнення цілей.

– Романтичні емоції пов'язані з прагненням до незвичайного, таємничого і невідомого. Вони виявляються у формі очікування чудес, особливості важливих подій або зустрічей.

– Гностичні емоції (від грецьк. gnosis – знання) є так званіми інтелектуальними емоціями, які пов'язані з потребою в досягненні когнітивної гармонії. Ці емоції стимулюються прагненням до розуміння, систематизації знань та радістю від відкриттів.

– Естетичні емоції пов'язані зі сприйняттям краси та мистецтва. Вони включають відчуття витонченості, піднесеності, а також ліричні почуття смутку та зворушеності, пов'язані з естетичним сприйняттям.

– Гедоністичні емоції відображають задоволення потреби в фізичному та емоційному комфорті. Ці емоції проявляються у насолоді фізичними відчуттями, відчуттям безтурботності та ейфорії.

– Акізитивні емоції (від франц. acquisition – придбання) виникають у зв'язку з бажанням накопичення чи колекціонування. Проявляються в радості від придбань, задоволенні від розширення колекцій чи накопичення матеріальних цінностей.

Ці додаткові категорії емоцій Б. І. Додонова є важливими для глибокого розуміння психологічних чинників мотивації професійної діяльності, які впливають на поведінку персоналу Укрзалізниці в стресогенних умовах, дозволяючи більш точно

визначати стратегії їхнього мотиваційного розвитку та підтримки.

У рамках дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці, було запроваджено унікальну методику, метою якої було виявлення емоційної спрямованості учасників. Для цього досліджуваним буде представлено 10 текстів, кожен з яких ілюструватиме конкретний тип емоційної спрямованості: романтичні, акизитивні, праксичні, глоричні, гедоністичні, альтруїстичні, гностичні, пугнічні, комунікативні та естетичні емоції. Учасникам дослідження буде запропоновано розташувати тексти у порядку від найбільш до найменш приємного переживання.

Під час обробки даних, ранги, які будуть присвоєні учасниками кожному тексту, будуть конвертовані в бали, що відобразатимуть рівень прояву відповідної емоційної спрямованості. Цей кількісний підхід дозволить об'єктивно співставляти емоційні переживання особистості. В результаті кожне емоційне переживання отримає своє числове вираження у балах, спрощуючи порівняння з результатами інших методик.

В процесі обробки результатів, буде використана шкала від 0 до 9 балів, де першому рангу відповідатиме 9 балів, другому – 8 балів, і так далі, а десятому – 0 балів. Такий підхід був обраний для зручності математичної обробки та інтерпретації результатів, а також для їх ефективної візуалізації на графіках, де точка перетину осей координат є нульовою точкою. Це дозволить отримати чіткі й порівнянні дані щодо емоційної спрямованості персоналу, що є важливим для розуміння мотиваційних процесів у стресогенних умовах.

Дослідження рівня стресостійкості персоналу Укрзалізниці із застосуванням методики «Тест на визначення стресостійкості особистості» В. А. Семіченка [40] є важливим кроком у розумінні впливу професійного стресу на цю категорію працівників. Особливо цінним у цьому контексті є аналіз взаємовідносин у професійній спільноті, з керівництвом, а також конфліктної та лідерської поведінки.

Використання цієї методики дозволяє не тільки визначити загальний рівень стресостійкості, але й ідентифікувати групи ризику серед персоналу Укрзалізниці. Вивчення дев'яти рівнів стресостійкості, які пропонує автор методики, забезпечить глибший і більш диференційований аналіз. Такий підхід дозволяє не тільки виявити загальний рівень стресостійкості, але й визначити специфічні особливості реакції на стрес у різних професійних ситуаціях.

Можливість пропорційного об'єднання цих рівнів у три категорії: низький, середній та високий, також є корисною для забезпечення більшої гнучкості в аналізі та інтерпретації результатів, особливо коли потрібно швидко ідентифікувати ключові тенденції або забезпечити порівняння з іншими даними.

Таким чином, методологія дослідження стресостійкості персоналу Укрзалізниці є продуманою і адаптованою до специфіки цієї професійної

групи, що є особливо важливим у контексті роботи «людина-людина».

Методика «Самооцінка адаптивності», адаптована з роботи С. І. Болтівця, є цінним інструментом для оцінки адаптаційних здібностей індивідів, особливо персоналу Укрзалізниці. Дана методика використовується для аналізу активаційно-мотиваційної складової мотивації професійної діяльності персоналу. Методика включає вісім запитань із п'ятьма варіантами відповідей для кожного, де кожен варіант оцінюється в балах від 1 до 5. Результати сумуються для отримання загального балу, який відображає рівень адаптивності особистості [5].

Для обробки результатів ми модифікували оригінальну шкалу, об'єднавши перший та другий рівні в один «низький рівень» адаптивності (8–23 бали), середній рівень (24–31 бал) для помірного рівня адаптивності та високий рівень (32–40 балів) для вираженого рівня адаптивності.

Це рішення відповідає загальноприйнятій практиці у сучасній вітчизняній психології виділення трьох основних рівнів досліджуваного параметра та дозволяє краще інтегрувати результати методики з іншими психологічними особливостями мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці. Такий підхід забезпечує більш точне та збалансоване розуміння адаптивних можливостей досліджуваних, що є ключовим для їхньої подальшої професійної діяльності.

У контексті дослідження мотивації працівників Укрзалізниці в умовах стресу була використана методика Ч. Д. Спілбергера, адаптована Ю. Л. Ханіним, для оцінки особистісної тривожності. Ця методика дозволяє виявити рівень чутливості особистості до стресових ситуацій і схильності до переживання тривоги. Ця характеристика є важливою складовою в мотиваційній сфері особистості, яка показує, як людина реагує на стресові фактори.

Методика включала 20 тверджень, кожен з яких має чотири можливі варіанти відповіді залежно від частоти відчуття: від «майже ніколи» (1 бал) до «майже завжди» (4 бали). Система нарахування балів базується на певному алгоритмі: сума балів за відповіді на певні питання віднімаються від суми балів за інші питання, після чого до отриманої різниці додаються 35 балів. В результаті можна визначити загальний рівень особистісної тривожності, який поділяється на три градації: низький рівень (до 30 балів), середній (30–45 балів) і високий (46 балів і вище) [5]. Цей підхід дозволить об'єктивно оцінити, як персонал сприймає стресові ситуації, що є критично важливим для розуміння їх мотивації в складних умовах.

Для оцінки рівня організованості, ключової особистісної властивості у активізаційно-мотиваційній складовій, було використано тест «Ваша організованість», розроблений С. І. Комаровим.

Тест включає 13 запитань, з 4–5 варіантами відповідей для кожного, які оцінюються за встановленою системою балів. Максимальна кількість балів, яку можна набрати, становить 78, а мінімальна – 0

балів. Для визначення рівня організованості використовується градація: 72–78 балів вказують на високий рівень організованості, 61–71 бал – середній рівень, а менше 61 бала – слабка організованість [5].

Даний тест дозволяє визначити, наскільки добре працівники Укрзалізниці організовані, що є важливим для виявлення їхнього потенціалу в умовах високих вимог та стресу, пов'язаних з їх професійною діяльністю.

Наступною методикою є «Діагностика вольового потенціалу особистості» Н. П. Фетіскіна [10], що дозволить детально оцінити вольові аспекти поведінки співробітників, що є ключовими в умовах високих робочих навантажень і стресу.

Основна мета методики полягала у визначенні рівня розвитку вольових якостей, таких як терплячість, витримка, цілеспрямованість, наполегливість, та принциповість. Крім того, методика надає можливість проаналізувати, як ці властивості впливають на поведінку працівників у різноманітних, зокрема стресових, ситуаціях.

Використання цієї методики у дослідженні допомагає зрозуміти, наскільки розвинені вольові якості у працівників Укрзалізниці, та як ці якості можуть впливати на їхню професійну ефективність та здатність до саморегуляції в умовах, що вимагають високої психологічної стійкості.

Крім того, у контексті дослідження була використана «Багатовимірна шкала перфекціонізму» за П. Хьюїттом та Г. Флеттом, адаптована І. І. Грачовою, для визначення рівня перфекціонізму і особливостей його складових у досліджуваних. Дана методика визначає три аспекти перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС); перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ); і соціально приписаний перфекціонізм (СПП).

Методика містить 45 тверджень (по 15 для кожної субшкали), і реакції досліджуваних оцінюються за семибальною шкалою від абсолютної незгоди до абсолютної згоди. Враховуються як позитивні, так і негативні твердження, при чому останні обраховуються за інверсійною схемою. Загальний рівень перфекціонізму визначається за сумою балів: 45–160 балів означає низький рівень, 161–203 бали – середній, а 204–315 балів – високий рівень перфекціонізму [4].

Додатково, було екстраполювано ці загальні рівні на кожну субшкалу, встановивши відповідні рівні для кожної складової перфекціонізму: низький (15–53 бали), середній (54–67 балів), високий (68–105 балів). Цей підхід дозволяє більш детально визначити ступінь перфекціонізму в різних його аспектах, що є важливим для розуміння мотиваційних чинників у професійній діяльності, особливо в умовах високого рівня стресу.

У нашому дослідженні, спрямованому на аналіз мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці, була використана ще методика К. Замфіра в модифікації А. А. Реана, що базується на концепції внутрішньої та зовнішньої мотивації і включає

оцінку семи ключових мотивів професійної діяльності за п'ятибальною шкалою.

Для аналізу отриманих даних визначаються середні арифметичні значення за відповідними категоріями мотивації: внутрішня мотивація (за пунктами 6 та 7), зовнішня позитивна мотивація (за пунктами 1, 2 та 5), та зовнішня негативна мотивація (за пунктами 3 та 4). В процесі обробки результатів, була розроблена система градації рівнів мотивації: низький рівень мотивації визначається в діапазоні від 1 до 2,99 бала, середній рівень – від 3 до 3,99 бала, а високий рівень – від 4 до 5 балів [5, с. 74–75].

Цей підхід дозволяє не тільки оцінити загальний рівень мотивації персоналу, але й розуміти, які конкретно фактори (внутрішні чи зовнішні) найбільш впливають на їхню професійну діяльність. Це знання є важливим для розробки ефективних стратегій управління та мотивації, особливо в умовах, що вимагають високої адаптації та стресостійкості.

Для вивчення мотивації досягнення цілі та успіху серед персоналу Укрзалізниці, було використано методику Т. Елерса. Метою цієї методики є визначення ступеня орієнтації людини на досягнення успіху, що відрізняється від мотивації уникнення невдач і пов'язаної з нею негативною мотивації.

Методика Елерса складається з 41 запитання, з яких 32 є робочими, а 9 – маскувальними. Досліджувані відповідають «так» або «ні» на кожне запитання, і за кожну відповідь, що співпадає з ключем нараховується 1 бал.

Градація балів за методикою є наступною: 0–10 балів відповідає низькій мотивації до успіху, 11–16 балів – середній рівень мотивації, 17–21 бал – достатньо висока мотивація, а понад 21 бал вказує на дуже високий рівень мотивації досягнення успіху [5, с. 89–91]. З метою спрощення обробки та аналізу даних, рівні «достатньо високий» та «дуже високий» були об'єднані в один рівень «високий».

Ця методика дозволяє оцінити, наскільки співробітники орієнтовані на досягнення успіху, що є важливим аспектом їхньої професійної мотивації, особливо в умовах, що вимагають високої продуктивності та здатності до досягнення поставлених цілей.

Вивчення мотивації уникнення невдач у персоналу Укрзалізниці пропонуємо використовувати методику розроблену Т. Елерсом. Ця методика фокусується на ідентифікації рівня мотивації до уникнення невдач, втечі від провалів та схильності до захисних механізмів.

Методика включає 30 наборів особистісних якостей, кожен із яких складається з трьох якостей. Учасникам дослідження необхідно обрати одну якість з кожного набору, яка найкраще їх характеризує. Результати обробляються шляхом підрахунку співпадінь із зазначеним у методиці ключем, де кожне співпадіння оцінюється в 1 бал.

Градація балів для визначення рівня мотивації до уникнення невдач виглядає наступним чином: 0–10 балів відповідає низькому рівню мотивації,

11–16 балів – середньому рівню, 17–21 бал – досить високому, і більше 21 бала – дуже високому рівню мотивації уникнення невдач [5, с. 91–92]. Для спрощення обробки та аналізу даних, рівні «досить високий» та «дуже високий» об'єднуються в один рівень «високий».

Ця методика дозволяє виявити, наскільки сильно працівники схильні уникати невдач у своїй діяльності, що є важливим для розуміння їх загальної мотивації, особливо в умовах, що потребують стійкості та адаптивності.

Наступною методикою є вивчення суб'єктивного локалізаційного контролю, яка є модифікацією шкали Дж. Роттера, адаптованої С. Р. Пантілеєвим та В. В. Століним. Дана методика дозволяє визначити локус контролю особистості, який може бути інтернальним або екстернальним.

Інтернальний локус контролю характеризується усвідомленням людиною, що події в її житті залежать від власних дій та особистісних якостей. Екстернальний локус контролю, навпаки, вказує на переконання, що життєві події зумовлені зовнішніми обставинами.

Методика включає 32 питання, з яких 26 є робочими, а 6 – маскувальними. Для визначення рівня інтернальності проводиться підрахунок співпадінь відповідей із зазначеним ключем. Градація локусу контролю стосовно інтернальності у дослідженні виглядає наступним чином: низький рівень (0–10 балів) свідчить про екстернальний локус контролю, середній рівень (11–15 балів) – амбівалентний локус контролю, високий рівень (16–26 балів) – інтернальний локус контролю.

Використання цієї методики допомагає зрозуміти, наскільки персонал Укрзалізниці схильні приписувати результати своєї діяльності власним зусиллям або обставинам зовнішнього середовища, що є важливим для аналізу їх мотивації професійної діяльності.

Ще одна методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча дозволяє аналізувати ціннісні пріоритети людини, розділяючи їх на термінальні (кінцеві життєві цілі) та інструментальні (цінності, пов'язані з досягненням цих цілей). Кожен набір складається з 18 цінностей [9].

Учасникам дослідження пропонується визначити і розташувати цінності кожного набору в порядку їх значущості як принципів, якими вони керуються в житті.

У процесі обробки результатів, найвищому рангу було присвоєно 17 балів, другому рангу – 16 балів, і так далі, зі зменшенням на один бал за кожен наступний ранг, де вісімнадцятому рангу відповідало 0 балів.

Такий підхід дозволяє зрозуміти, які цінності є найбільш значущими для персоналу, і як вони впливають на їхню професійну діяльність та поведінку, особливо в умовах, що вимагають адаптації та стресостійкості.

Для аналізу даних у контексті нашого дослідження мотивації професійної діяльності персоналу Укрза-

лізниці в умовах стресу були застосовані різноманітні статистичні методи. Основними інструментами обробки даних стали визначення середніх значень і відсоткових співвідношень, що дозволили кількісно оцінити рівні мотивації серед досліджуваних.

Крім того, для виявлення кореляційних зв'язків між різними психологічними особливостями мотивації був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей метод дозволив ідентифікувати взаємозалежності між різними показниками, наприклад, між рівнем стресостійкості та особистісними цінностями персоналу.

Для аналізу динаміки показників мотиваційної сфери особистості протягом певного часу було застосовано L-критерій тенденцій Пейджа [12, с. 216–230]. Цей метод допоміг визначити, як змінюються рівні мотивації у різні періоди часу, наприклад, під впливом стресових ситуацій на роботі.

Такий комплексний підхід до кількісної обробки даних забезпечив всебічне та точне розуміння мотиваційних процесів у персоналу Укрзалізниці, дозволяючи формувати ефективні стратегії управління та розвитку персоналу в стресогенних умовах.

L-критерій тенденцій Пейджа, розроблений Еллісом Баттеном Пейджем, є цінним інструментом у лонгітюдних дослідженнях, оскільки він дозволяє аналізувати динаміку змін показників протягом часу. Цей критерій особливо корисний у психологічних дослідженнях, де необхідно виявити тенденції або напрямки змін у поведінці, ставленні або інших психологічних ознаках.

Відмінність L-критерію від критерію  $\chi^2$  Фрідмана полягає у його здатності вказувати на конкретний напрямок змін, а не лише на їх наявність. Фрідманів критерій ефективний для встановлення статистично значущих відмінностей між групами чи умовами, але не визначає, як саме відбуваються ці зміни. Натомість L-критерій Пейджа дозволяє ідентифікувати, чи існує послідовна закономірність у зміні ознаки протягом декількох замірів.

У практичному застосуванні, при використанні L-критерію, визначають ранги для кожного заміру в межах вибірки, а потім аналізують, чи існує статистично значуща тенденція у цих рангах від одного заміру до іншого. Це робить L-критерій незамінним для вивчення, як змінюється певна ознака або поведінка протягом часу, наприклад, як змінюються рівні стресу або мотивації у працівників в різних робочих умовах.

Підхід до статистичної обробки даних через персональний комп'ютер за допомогою програми Microsoft Excel 2007 є доволі ефективним, особливо з огляду на відсутність можливості використання L-критерію тенденцій Пейджа в програмі SPSS Statistics версії 20 та нижче.

Програмування алгоритму обробки даних безпосередньо в Excel, хоча й вимагає значної кількості часу на етапі підготовки, є вигідним у довгостроковій перспективі. Автоматизація розрахунків значно спрощує процес аналізу даних, підвищує точність обробки та знижує ризик помилок, які можуть виникати при ручній обробці.

Excel, будучи універсальною і гнучкою програмою для обробки даних, дозволяє користувачам створювати складні формули та функції для реалізації різних статистичних методів, у тому числі і тих, які не доступні у стандартних пакетах статистичного аналізу. Таким чином, вибір програмного забезпечення та методики обробки даних є цілком виправданим для забезпечення глибокого та всебічного аналізу мотивації професійної діяльності персоналу Укрзалізниці в стресогенних умовах.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Розроблена програма емпіричного аналізу, що базується на глибокому теоретичному вивченні мотивації та ключових психологічних факторів, демонструє свою ефективність у виявленні комплексної картини мотиваційної сфери персоналу.

Вона дозволяє не тільки підтвердити існуючі теоретичні концепції, але й відкрити нові напрями для досліджень. Використання комплексного підходу, що включає як кількісні, так і якісні методи дослідження, забезпечило всебічне розуміння феномену мотивації в стресових умовах. Це дозволить не тільки визначити ступінь впливу стресових факторів на мотивацію, але й ідентифікувати конкретні механізми їх взаємодії.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні та поглибленні аналізу існуючих методик, включенні інноваційних підходів для оцінки впливу стресогенних факторів на мотивацію професійної діяльності, а також у розробці спеціалізованих інструментів для ефективного управління мотивацією персоналу Укрзалізниці.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Додонов Б. І. У світі емоцій. Київ: Політвидав України, 1987. 139 с.
2. Дьяконов Г. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх психологів. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. 2012. Вип. 106. С. 39–48.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
4. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець Подільський, 2018. 64 с.
5. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : практикум / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. Київ: Каравела, 2008. 336 с .
6. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2015. 20 с.
7. П'янківська Л. Професійна мотивація особистості: теоретичний аспект. Грааль науки. 2021. № 2–3. С. 532–536.
8. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Луганськ: НВФ «Осіріс», 1996. 68 с.
9. Сошина Ю. М. Психологічні особливості формування ціннісно-смислових настановлень у підлітковому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / наук. кер. Шевченко Наталія Федорівна ; М-во освіти і науки України, Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 222 с.
10. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. н. К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 272 с.
11. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1(17). С. 203–206.
12. Page E. B. Ordered hypotheses for multiple treatments: a significance test for linear ranks. Journal of the American statistical association. 1963. Vol. 58. № 301. P. 216–230.

## ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 32:[159.923.2+316.75]

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.29>

Гручман Є. П.

*асистент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

### ПОЛІТИЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

### POLITICAL SELF-DETERMINATION AS A SUBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH

Політичне самовизначення набуває все більшого значення в сучасному дискурсі, тісно переплітаючись з індивідуальною активністю, соціально-політичною динамікою та формуванням колективної ідентичності. Спираючись на міждисциплінарні знання з психології, соціології та політології, ця стаття пропонує комплексне дослідження природи та наслідків політичного самовизначення. Синтезуючи вітчизняну та міжнародну науку, дослідження заглиблюється в різні інтерпретації політичного самовизначення.

Ключові теми, що розглядаються в статті, включають роль самовизначення у формуванні політичної свідомості, вплив соціальної ідентичності та ідеологічної приналежності на індивідуальне самосприйняття, а також складний взаємозв'язок між особистою автономією та колективною приналежністю. Крім того, у дослідженні розглядаються ширші соціально-політичні наслідки самовизначення, такі як його вплив на політичну соціалізацію, динаміку лідерства та формування політичних ідеологій.

Через критичний аналіз наукових поглядів, зокрема таких відомих дослідників, як А. Краснякова та Г. Циганенко, у статті підкреслюється багатовимірний характер політичного самовизначення та його глибоке значення у формуванні індивідуальних переконань, поведінки та політичних орієнтацій. Розглядаючи динамічну взаємодію між індивідуальною свідомістю та суспільно-політичною динамікою, у дослідженні демонструється трансформаційний потенціал активних та залучених громадян у формуванні курсу політичного розвитку.

У даній статті пропонується детальне та ґрунтовне розуміння політичного самовизначення як складного і динамічного процесу, що перетинається з різними факторами, включаючи особистий досвід, соціальну ідентичність та ідеологічні рамки. Синтезуючи різні наукові точки зору, дослідження сприяє глибшому розумінню складної природи політичного самовизначення та його постійної актуальності в сучасному суспільстві.

**Ключові слова:** політичне самовизначення, соціальна ідентичність, ідеологічна приналежність, політична свідомість, колективна ідентичність, соціально-політична динаміка.

Political self-determination is becoming increasingly important in contemporary discourse, closely intertwined with individual agency, socio-political dynamics, and collective identity formation. Drawing on interdisciplinary knowledge from psychology, sociology, and political science, this article offers a comprehensive study of the nature and consequences of political self-determination. Synthesizing domestic and international scholarship, the study delves into the various interpretations of political self-determination.

Key themes discussed in the paper include the role of self-determination in shaping political consciousness, the impact of social identity and ideological affiliation on individual self-perception, and the complex relationship between personal autonomy and collective belonging. In addition, the study examines the broader socio-political implications of self-determination, such as its impact on political socialization, leadership dynamics, and the formation of political ideologies.

Through a critical analysis of scholarly views, in particular those of such well-known researchers as A. Krasnyakova and H. Tsyganenko, the article emphasizes the multidimensional nature of political self-determination and its profound significance in shaping individual beliefs, behavior, and political orientations. By examining the dynamic interaction between individual consciousness and socio-political dynamics, the study demonstrates the transformative potential of active and engaged citizens in shaping the course of political development.

This article offers a detailed and thorough understanding of political self-determination as a complex and dynamic process that intersects with various factors, including personal experience, social identity, and ideological frameworks. By synthesizing different scholarly perspectives, the study contributes to a deeper understanding of the complex nature of political self-determination and its ongoing relevance in contemporary society.

**Key words:** political self-determination, social identity, ideological affiliation, political consciousness, collective identity, socio-political dynamics.

**Вступ.** В умовах українського сьогодення все актуальнішою стає тема політичного самовизначення. Виховання протягом кількох поколінь молоді, яка все частіше позиціонує себе як пацифістів, аполітичних та громадян, громадян «поза політикою», зрештою сформувало надзвичайно складне суспільство, яке може по-справжньому консолідуватися тільки у гострих кризових ситуаціях, за інших

умов – спостерігається його фрагментарність. Від політичного вподобання, самовизначення та вибору залежить те, у яких соціально-політичних умовах буде розвиватися соціум. З одного боку, старі, радянські, російські наративи постійно формували уявлення про нечесних політиків, про те, що влада це «завжди брудно» чи «влада завжди краде і бреше». Таким чином, ці переконання навчали вибирати

серед усіх кандидатів не найкращого, морального, чесного, освіченого, а когось, хто цілком ймовірно підходить під вже сформовані стереотипи. З іншого боку, спостерігаючи на розвитком демократичних країн, приходиться усвідомлення, що формування настанов щодо професійності та відповідальності політиків перед своїм електоратом можливе, і оскільки ці політики приходять до влади шляхом прозорих, демократичних виборів – виховання політичної грамотності та компетентності серед населення також цілком реальне, хоч і потребує багато часу та зусиль. Частково складність цього процесу можемо пояснити тим, що здебільшого, політичне виховання та політична самосвідомість довгий час перебували на периферії розвитку особистості, а отже сформувалося переконання особистого безсилля та відсутність потреби розвивати політичну грамотність.

З дитинства уявлення про політику формувалось доволі поверхнево, точно так само як і знання про функціонування політичних інститутів та роль політичних процесів у житті та добробуті особистості у зрізі того суспільства, у якому вона прагне самоздійснення. У кілька хвилин революційних і буремних часів, які переживала Україна, починаючи, приблизно від часів революції на граніті, і до сьогодні – активної російсько-української війни, поступово починає формуватися уявлення про вагомий розвиток української політичної культури, політичної свідомості та ідентичності нації. Це стає важливим не тільки у контексті індивідуального розвитку, але й у контексті національної безпеки. Все частіше піднімається питання гідного патріотичного виховання, як вагомого компонента формування політично свідомої особистості, розвивається громадський активізм, формуються осередки політично свідомих громадян України. Попри певну ентропію, все-таки відбувається оновлення, свого роду відродження української політичної культури та ідеї, які безпосередньо пов'язані із політичними очікуваннями та самовизначенням особистості. Отже, можемо стверджувати, що тема політичного самовизначення є актуальною та потребує детального аналізу та дослідження у контексті розвитку української політичної культури сьогодення.

**Мета і завдання статті.** Мета статті полягає у аналізі теоретико-методологічних підходів до поняття політичного самовизначення. Завдання можна сформулювати наступним чином: визначити актуальність та важливість дослідження політичного самовизначення, як фактору впливу на політичну свідомість; провести комплексний огляд та аналіз існуючих теоретичних підходів та концептуальних положень щодо політичного самовизначення в науці; визначити та критично оцінити ключові виміри та компоненти, які складають політичне самовизначення, відрізняючи його від суміжних понять, таких як суверенітет, автономія та незалежність; сформулювати точне та деталізоване визначення політичного самовизначення, що охоплює його різні аспекти та прояви, беручи до уваги історичну, правову та соціально-політичну складові.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У процесі проведення теоретичного аналізу феномену політичного самовизначення нами було проаналізовано ряд українських та закордонних досліджень, які у певній мірі дозволяють розкрити суть поняття політичне самовизначення. Йдеться про роботи таких дослідників як: А. Антоненко, Л. Кияшко, В. Мельниченко, Г. Циганенко, О. Свідерська та інших. У контексті зарубіжного досвіду вивчення політичного самовизначення виокремлено науковий доробок Р. Раянк, Е. Деці, Т. Кессер, А. Шедлер, К. Каллахона, Б. Гентрі та інших.

**Методи дослідження.** У ході дослідження, основну увагу було зорієнтовано на теоретичних методах опрацювання та аналізу наукової інформації. Було проведено аналіз та синтез, з метою пошуку та відбору науково обґрунтованої інформації про поняття та підходи до розуміння поняття політичного самовизначення та на основі набутої інформації – формування вичерпного та повноцінного розуміння поняття політичного самовизначення.

**Виклад основного матеріалу.** Перш ніж перейти до розгляду поняття політичного самовизначення, варто зосередити увагу на самому понятті «самовизначення». Загалом до поняття самовизначення існує чимало підходів, основні положення яких відображені у рамках психології, філософії, соціології, культурології, політології, економіки та педагогіки [6]. Самовизначення окреслює можливість та потенціал особистості у контексті змістовного (наповненого сенсами) ставлення людини до себе і оточуючого світу. Самовизначення здебільшого трактується як формування усвідомленого погляду на ту чи іншу життєву ситуацію, який ґрунтується на здатності людини самостійно формувати сенс життя, на основі набутого зовні досвіду [5]. Отже самовизначення є свідомим конструктом особистості, який формується на основі її досвіду, поглядів, переконань, критичності та світогляду. Усе це в комплексі впливає на повсякденне життя, поведінку особистості, її соціальну та політичну сферу.

З іншого боку, самовизначення трактують через призму ідентифікації, групової приналежності чи розуміння власного «Я», подолання людиною певних комплексів, процесу сепарації, чи адаптації. У контексті останнього адаптацію можна розглядати як процес формування власного стилю та стратегії життя, тоді як подолання індивідами певних комплексів підкреслює психологічний аспект самовизначення, припускаючи, що він передбачає подолання внутрішніх бар'єрів і досягнення почуття особистої спроможності [8]. Ця перспектива підкреслює трансформаційний потенціал самовизначення, оскільки люди прагнуть примирити свою внутрішню боротьбу і знайти шляхи до самореалізації. Концепції сепарації та адаптації також дають цінне розуміння динамічної природи самовизначення. У той час як сепарація може передбачати відхід від обмежувальних соціальних норм чи ідентичностей, адаптація передбачає процес узгодження індивідуальних прагнень із зовнішніми реаліями. Завдяки цим процесам індивіди виробляють власні унікальні стилі

та стратегії подолання життєвих викликів, формуючи таким чином свій соціальний характер та ідентичність.

У контексті ідентифікації та групової приналежності підкреслюється роль соціальної ідентичності у формуванні самосвідомості індивідів та їхнього місця в суспільстві. Так, Г. Циганенко підкреслює важливість розуміння власного «Я», припускаючи, що самовизначення передбачає не лише утвердження індивідуальної автономії, а й навігацію у складних мережах соціальних відносин і культурних норм. На думку авторки, самовизначення можна розглядати як процес формування «соціального характеру» особистості під впливом соціокультурних факторів [10].

Важливим чинником політичного самовизначення є політична соціалізація, яка є основним процесом, спрямованим на забезпечення ефективності функціонування особистості у сучасному громадянському суспільстві. Цей процес відбувається за допомогою засвоєння і прийняття людьми норм, цінностей та моделей соціально-відповідальної поведінки [1, с. 14]. Між поняттями політичної соціалізації та самовизначення існує перманентний зв'язок, який зберігається протягом усього політичного життя людини [2]. Попри значний вплив з боку політичних сил, політична соціалізація не лише стає частиною особистості, а й опосередковано впливає на особистість під впливом мисленнєвих процесів, які у свою чергу формують неповторну систему уявлень про політичну систему, власне місце у ній та погляди на оптимальний політичний устрій у державі. Ще одним чинником, який впливає на політичне самовизначення є феномен політичного лідерства. Особливості реалізації політичних програм елітою, особливості комунікації, стилі лідерства та інші фактори впливу залишають доволі значний слід у формуванні самовизначення, у тому числі і політичного.

Поняття політичного самовизначення, як і більшість термінології, пов'язаної із політичною діяльністю є доволі розмитим, адже різноманітні підходи до його трактування опираються на певні контексти. Наприклад, у наукових публікаціях ми часто зустрічаємо певну плутанину у термінологічному розумінні низки понять: політична поведінка, політична участь, політична активність, політична дія, політичний процес, політична орієнтація та політичне самовизначення [7, с. 28]. С. Походенко акцентує, що інколи для означення одного і того ж процесу використовуються різні значення, що у сукупності створює певні труднощі у систематизації та розробці досліджень відповідної тематики, ускладнює, або ж унеможлиблює порівняння результатів раніше отриманих емпіричних даних.

Л. Кияшко політичне самовизначення розглядає як прояв політичної активності з метою реалізації особистісної функції як члена суспільства, та можливості її впливу на політичні процеси в країні [2]. Авторка наголошує на тому, що даний процес зумовлюється необхідністю особистістю засвоювати стійкі принципи, норми, переконання, настановлення, мотивацію та навички політичної участі.

Розглядаючи складну природу політичного самовизначення, Л. Кияшко підкреслює значення політичної діяльності як засобу реалізації ролі індивіда в суспільстві. Центральним у цій концепції є розуміння політичного самовизначення як чогось більшого, ніж пасивний стан буття; скоріше, це активна взаємодія з соціально-політичним середовищем, спрямована на здійснення значущих змін. Розглядаючи політичне самовизначення як динамічний процес набуття і застосування політичних принципів, норм, переконань і навичок, Л. Кияшко підкреслює ключову роль індивідів у формуванні траєкторії політичних процесів у своїх країнах. Ця думка підкреслює невід'ємну активність громадян у просуванні політичних змін і наголошує на необхідності виховання поінформованих та активних громадян як наріжного каменю демократичного врядування.

А. Краснякова, в процесі детального аналізу умов та особливостей формування політичного самовизначення, акцентує увагу на тому, що даний процес виступає як важлива передумова для формування здатності особистістю усвідомлено діяти з метою впливу на соціально-політичні процеси, зокрема на такі сфери: соціальну мотивацію, потребу самореалізації та розвиток високого рівня громадянської відповідальності. Дослідниця акцентує увагу на тому, що особистість за допомогою усвідомленої, активної діяльності визначає провідний вектор розвитку політичного самовизначення і в силу власних можливостей та поглядів намагається впливати на нього [2].

Спираючись на висновки А. Краснякової, стає очевидним, що формування політичного самовизначення нерозривно пов'язане з розвитком ключових якостей, необхідних для активної громадянської позиції. Дійсно, аналіз її досліджень підкреслює ключову роль соціальної мотивації, наголошуючи на важливості почуття обов'язку та прихильності до добробуту своїх громад у формуванні політичної активності індивідів. Крім того, акцент на необхідності самореалізації підкреслює глибоко особистісний вимір політичного самовизначення, висвітлюючи прагнення індивідів до автономії та самореалізації в соціально-політичній сфері. Також, розгляд громадянської відповідальності підкреслює етичний імператив для індивідів активно сприяти покращенню суспільства, тим самим посилюючи взаємозв'язок між індивідуальною активністю та колективним благополуччям. У своєму аналізі А. Краснякова висвітлює динамічну взаємодію між індивідуальною свідомістю та соціально-політичною динамікою, підкреслюючи трансформаційний потенціал поінформованих та залучених громадян у формуванні курсу політичного розвитку.

Г. Циганенко, зосереджує увагу на індивідуальних передумовах політичного самовизначення: структурування системи ціннісних орієнтації, здатність до соціальної рефлексії, досягнення відповідного рівня самосвідомості та самооцінки [10]. Також, дослідниця трактує поняття політичного самовизначення, через призму політико-ідеологічного формування особистості, в межах якого відбувається поєднання



взаємозв'язаних складових, до яких можна віднести: відособлення особистості, навіть в контексті певної соціальної групи, водночас і ідентифікацію та входження індивіда в певну соціальну групу [10]. Отже, політичне самовизначення виступає процесом формування власних переконань про політичну дійсність на основі власного досвіду, водночас та переконань про політичну дійсність соціальної групи у якій вона перебуває.

Розширюючи аналіз наукового доробку авторки, стає очевидним, що індивідуальні передумови політичного самовизначення охоплюють багатогранний масив когнітивних, афективних і соціальних вимірів. Акцент Г. Циганенко на структуруванні системи ціннісних орієнтацій підкреслює основоположну роль індивідуальних переконань і принципів у формуванні політичної свідомості та поведінки. Крім того, розуміння здатності до соціальної рефлексії підкреслює важливість критичного мислення та рефлексивності в орієнтуванні в складних соціально-політичних ландшафтах. Твердження Г. Циганенко про досягнення належного рівня самосвідомості та самооцінки підкреслює важливість індивідуального розширення прав і можливостей та впевненості у відстоюванні своєї політичної позиції.

Трактування політичного самовизначення як нерозривно пов'язаного з політичним та ідеологічним становленням особистості дає можливість краще зрозуміти динамічний процес конструювання ідентичності в соціально-політичних контекстах, що відбувається в умовах сьогодення. З'ясовуючи складну взаємодію між індивідуальною ідентичністю та соціальною приналежністю, Г. Циганенко підкреслює діалектичну природу політичного самовизначення, в якому індивіди узгоджують своє відчуття себе в ширших колективних рамках. Такий підхід підкреслює реляційний характер формування політичної ідентичності, наголошуючи на взаємному впливі між індивідуальною автономією та соціальною приналежністю.

Можна дійти до висновку, що політичне самовизначення розуміється, як специфічна сфера самоусвідомлення, сферою відповідальності якої є політичний світогляд. Даний політичний аспект формується на основі як власних переконань та досвіду, так і на основі тої чи іншої політичної категорії, до якої належить особистість. Підтвердження даної тези можна віднайти у великій кількості наукових досліджень, де акцентується увага на тому, що політичне самовизначення розглядається як невід'ємне право особистості [11], як своєрідна можливість до набуття того чи іншого політичного статусу, який ґрунтується на міжнародних та національних нормативно-правових актах [12].

Важливим аспектом політичного самовизначення залишається можливість особистості до формування прихильності до тієї чи іншої політико-економічної ідеології, які у свою чергу впливають на формування її політичних поглядів [12; 3]. Саме в силу можливості такого взаємовпливу, важливо розглядати термін політичного самовизначення не лише у площині політики, чи психології, а зосереджуватися на

мультидисциплінарності даного феномену. Підкреслюючи важливість політичної ідеології у контексті формування політичного самовизначення, необхідно враховувати складну та різноманітну природу цього явища. Наприклад, цінним є твердження С. Райана про вплив політичних та економічних ідеологій та ідеологічних зобов'язань на індивідуальні та колективні політичні орієнтації. Дійсно, прихильність людей до тієї чи іншої ідеології відображає не лише їхні політичні вподобання, але й формує ширший світогляд та цінності.

По суті, дослідження С. Райана підкреслюють важливість підходу до концепції політичного самовизначення з міждисциплінарної точки зору, виходячи за вузькі методологічні рамки і охоплюючи різноманітний спектр факторів, що впливають на політичну свідомість і поведінку. В умовах суверенітету традиційні риси української ідентичності, такі як самоврядування, толерантність і ліберальне ставлення до держави, пережили відродження. Така зміна парадигми позиціонує державу як фасилітатора для людини і нації, на протигагу традиційному уявленню про те, що людина і нація служать державі. Однак поряд із цим відродженням з'явилися прояви его – та громадоцентризму, коли зусилля та увага спрямовуються або на власний інтерес, або на колективне благополуччя громади, суспільства чи нації глибоко вкорінений в українській психіці [4, с. 46; 9].

Особливий інтерес становлять наукові дослідження В. Васютинського, О. Донченка, М. Слюсаревського, які розкривають соціальні та соціально-психологічні підвалини самовизначення особистості у широкому контексті масової політичної свідомості та поведінки. Науковці все частіше звертають увагу на об'єктивні соціальні та соціально-психологічні детермінанти, що формують політичні уподобання та афіліації як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях, спираючись на праці Е. Еріксона, В. Казміренка, Т. Ньюкомба, Д. Тернера та інших.

Розглядаючи внесок В. Васютинського, О. Донченка та М. Слюсаревського, стає очевидним, що їхні дослідження висвітлюють складний взаємозв'язок між індивідуальним самовизначенням та ширшою соціально-політичною поведінкою [9]. Зокрема, підкреслюють важливість розуміння індивідуального самовизначення у контексті масової політичної свідомості.

Також, ще одним потенційним аспектом політичного самовизначення вступає політичний вибір. По суті, політичне самовизначення втілює колективну волю людей і спільнот до утвердження своєї автономії та управління собою відповідно до своїх цінностей і прагнень. У цьому контексті політичний вибір постає як прояв індивідуальної волі, що відображає реалізацію права на активну участь у політичному процесі. Чи то біля виборчої скриньки, чи то в рамках громадських рухів люди використовують свою політичну волю, щоб впливати на процеси прийняття рішень, формувати державну політику та відстоювати свої колективні інтереси. Більше того, політич-

ний вибір виходить за рамки простого електорального рішення, охоплюючи цілий спектр контекстів прийняття рішень у політичній сфері. Від вибору політичних представників до схвалення політичних пропозицій індивіди орієнтуються в складному середовищі вибору, який в сукупності сприяє формуванню політичних результатів і структур управління.

Важливо, що політичний вибір слугує механізмом, за допомогою якого люди висловлюють свої цінності, переконання та уподобання, тим самим сприяючи формуванню та еволюції політичних ідеологій та рухів. Реалізуючи своє право на вибір, індивіди стверджують свою автономію та самостійність, підтверджуючи свою відданість принципам самоврядування та демократичної участі. У світлі історичних прецедентів та законодавчої бази, що окреслює політичне самовизначення як спільнот, так і окремих осіб, науковці з політичних, історичних та соціальних наук сходяться у визначенні політичного самовизначення. Воно трактується як процес, в ході якого група осіб, зазвичай з певним рівнем національної свідомості, береться за формування власної держави та обрання відповідного уряду. Водночас, з психологічної точки зору, політичне самовизначення розглядається як внутрішньоособистісний процес, що охоплює сприйняття, емоції, почуття, ідеї, мотиви, когнітивні процеси та поведінку. Воно передбачає артикуляцію та реалізацію власної соціально-політичної позиції та політичних поглядів, а також стратегічний вибір шляхів впливу на політичну сферу, актуалізуючи таким чином роль політичної сфери особистості.

**Висновки.** По суті, політичне самовизначення постає як динамічний процес, за допомогою якого індивіди утверджують свою автономію, формують свою політичну свідомість і визначають свої ролі в ширшому соціальному контексті. Такі науковці, як К. Маслюк, В. Легун, Г. Циганенко, висвітлюють різ-

номанітні інтерпретації самовизначення, підкреслюючи його роль у формуванні індивідуальної ідентичності, групового членства та соціально-політичних поглядів. З точки зору зарубіжних науковців, самовизначення охоплює процеси ідентифікації, групового членства та подолання внутрішніх бар'єрів, виділяючи його психологічний та соціокультурний виміри. Політичне самовизначення перетинається з різними факторами, включаючи політичну соціалізацію, динаміку лідерства та ідеологічні переконання. Такі науковці, як О. Білоцерківська, О. Жадан та І. Кияшко, підкреслюють глибокий вплив політичної соціалізації на політичний розвиток особистості, наголошуючи на зворотному зв'язку між політичною свідомістю та суспільно-політичними процесами. Аналогічно, А. Краснякова та Г. Циганенко підкреслюють важливість соціальної мотивації, самореалізації та громадянської відповідальності у формуванні політичної активності, вказуючи на трансформаційний потенціал поінформованих та залучених громадян.

Концепція політичного вибору постає як найважливіший прояв політичного самовизначення, що відображає автономію індивідів та їхню волю до активної участі в політичному процесі. Чи то через електоральні рішення, чи то через участь у громадських рухах, політичний вибір слугує механізмом вираження цінностей, переконань та уподобань, сприяючи еволюції політичних ідеологій та структур управління.

У світлі історичних прецедентів та правових рамок науковці зійшлися на визначенні політичного самовизначення, яке охоплює як колективний, так і індивідуальний виміри. З політичної точки зору, воно передбачає формування держав групами з почуттям національної свідомості, тоді як з психологічної точки зору, воно охоплює внутрішньоособистісні процеси, які формують соціально-політичні позиції та поведінку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Білоцерківська, Н. Г. Соціальні відповідальність у контексті політичної соціалізації особистості. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Харків, 25 листопада 2021р. С. 13–15.
2. Політична участь молоді сучасної України: психологічні чинники активізації: монографія / за наук. ред. Л. О. Кияшко. м. Київ: Міленіум, 2014. С. 216.
3. Корсакевич, С. Політичне самовизначення молоді: соціально-психологічні особливості. *Проблеми політичної психології*, 2020. № 23, С. 183–194.
4. Кривошеїн, В. В. Вплив «революції гідності» на політичну та правову культуру українського суспільства. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія «Політологія», № 2, 2016. С. 37–58.
5. Легун, О. Поняття самовизначення у психології. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2019. № 7. С. 360–370.
6. Маслюк, К. Особистісне самовизначення як міждисциплінарна категорія. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, № 9 (1), 2014. С. 182–190.
7. Походенко, С. В. Політичний вибір особистості як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць, 2012. – Вип. 37 (61). – С. 28–32.
8. Свідерська, О., Чорній, О. Психологічні особливості політико-ідеологічного самовизначення. *Вісник Національного університету оборони України*, № 6 (64). 2021. С.85–93.
9. Титаренко, Т. М., Лазоренко, Б. П., Редько, О. Ф., Половець, В. М., Шебанова, В. І., Гридковець, Л. М., Якобсон, П. Палагнюк ОВ Соціально-психологічні чинники формування соціальної відповідальності особистості: теоретико-методичні аспекти. *Pedagogy and Psychology*, 2015. С. 96–102
10. Циганенко Г. В. Соціально-психологічні механізми політико-ідеологічного самовизначення молоді: дис. канд. психол. наук: Київ, 2005. С. 236.
11. Beran, H. 'A democratic theory of political self-determination for a new world order' in Lehning, P. B. (Ed.). *Theories of Secession*, 2005. P. 32–59.
12. Ryan, C. Political Self-Identification and Political Attitudes. Undergraduate Honors Theses. *Psychology*, 57, 2017. P. 1–46.

## **НОТАТКИ**

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Серія ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 2**

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Марина Михальченко*

Підписано до друку: 03.07.2024.

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 18,14. Замов. № 0524/390. 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](mailto:mailbox@helvetica.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.