

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»
2021

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

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

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

Відповідальний

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

Члени редколегії:

Корольчук В.М. – *д-р психол. наук, професор*

Корольчук М.С. – *д-р психол. наук, професор*

Расвська Я.М. – *дд-р психол. наук,*

Хміляр О.Ф. – *д-р психол. наук, професор*

Ендріулайтієне Ауксе – *д-р психол. наук, професор*

Конрад Яновський – *PhD, віце-декан факультету психології*

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет»**

Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ No 24630-14570Р від 24.11.2020 р.)

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

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

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

© Ужгородський національний університет, 2021

ЗМІСТ

Борщ К. К. ОЛІГАРХІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА ЯК НАСЛІДОК НЕРІВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ТА ЯК ДЖЕРЕЛО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ У СУСПІЛЬСТВІ.....	5
Бочелюк В. Й. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ЛИСТІВКАМИ ЯК ЗАСІБ ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ КЛІЄНТА.....	10
Васильєв Я. В. ФУТУРРЕАЛЬНА ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ТА САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	14
Зарицька В. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	19
Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ТА ДЕЯКІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ.....	23
Товт В. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	28
Турубарова А. В. РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБОМ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ.....	33
Шевченко Н. Ф. РЕГУЛЯТОРНИЙ ВПЛИВ СМИСЛОВОЇ УСТАНОВКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ.....	37

CONTENTS

Borshch K. K. OLIGARCHIZATION OF SOCIETY AS A CONSEQUENCE OF INEQUALITY OF THE POPULATION OF UKRAINE AND AS A SOURCE OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL STRESS IN SOCIETY.....	5
Bocheliuk V. Y. PSYCHO-CORRECTION WITH THE HELP OF CARDS AS METHOD OF CLIENT'S INTERNAL WORLD REFLECTION.....	10
Vasyliiev Ya. V. FUTURREALNY AGE PERIODIZATION DEVELOPMENT AND SELF-DEVELOPMENT.....	14
Zarytska V. V. THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE EMOTIONAL INTELLIGENCE FORWARD MOVEMENT.....	19
Solomka E. T., Khoma T. V., Khlopek A. B. COPING BEHAVIOUR OF A PERSONALITY IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH AND SOME METHODS OF STRESS MANAGEMENT.....	23
Tovt V. V. PSYCHOLOGICAL SPECIFICATIONS OF AGGRESSION MANIFESTATION IN ADOLESCENCE.....	28
Turubarova A. V. DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE SKILLS OF TEENAGERS WITH LOCOMOTORIUM DISORDERS BY THE MEAN OF THE INTERVENTION AND DEVELOPING TRAINING.....	33
Shevchenko N. F. REGULATORY EFFECT OF SEMANTIC SET TO EXPERIENCE A CRISIS STATE.....	37

Борш К. К.

*кандидат соціологічних наук,
доцент кафедри психології*

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ОЛИГАРХІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА ЯК НАСЛІДОК НЕРІВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ТА ЯК ДЖЕРЕЛО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ У СУСПІЛЬСТВІ

OLIGARCHIZATION OF SOCIETY AS A CONSEQUENCE OF INEQUALITY OF THE POPULATION OF UKRAINE AND AS A SOURCE OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL STRESS IN SOCIETY

У статті коротко наведений матеріал про теоретичне обґрунтування та загальні особливості явища олігархізації українського суспільства і проблеми нерівності населення України, його сутність, причини і наслідки, а також нерівність як джерело соціально-психологічної напруги. Основними ознаками соціальної нерівності, як відомо, є відмінності у відносинах власності, влади і статусу. Тією чи іншою мірою ці особливості відбиті у соціально-класовій структурі суспільства, що фіксує нерівність у відносинах між соціальними групами, аж до індивіда. У зв'язку із соціально-політичною і соціально-економічною нерівністю є і суттєві відмінності у способі життя, культурі, психології соціальних груп та індивідів. Соціальні дії, що мають на меті створення матеріальних і духовних цінностей, їх обмін і розподіл, неминуче ведуть до напруженості між соціальними групами, а за певних умов – до відкритого конфлікту.

Можна стверджувати, що рівні прихованої (латентної) і відкритої соціальної напруженості (думки людей, обговорення нагальних проблем, відкриті протестні дії) у сучасному українському суспільстві досить високі, чітко визначаються тенденції до подальшого їх підвищення. У зв'язку з цим є логічним висновок, якого доходять багато вчених: з погіршенням соціальної ситуації в країні підвищення рівня соціальної напруженості може призвести до різкого (стрибокподібного) зростання числа явних ознак соціально-психологічної напруженості і розвитку її в сторону передкризового, а потім і кризового стану.

Ключові слова: нерівність населення, кризовий стан, олігархізація, соціально-психологічна напруга, суспільство, конфліктні ситуації.

The article briefly presents the material on the theoretical justification and general features of the phenomenon of oligarchization of Ukrainian society and the problem of inequality of the population of Ukraine, its essence, causes and consequences, as well as inequality as a source of socio-psychological tension. The main signs of social inequality are known to be differences in property, power and status. To one degree or another, these features are reflected in the socio-class structure of society, which fixes the inequality in relations between social groups, up to the individual. In connection with socio-political and socio-economic inequality, there are significant differences in lifestyle, culture, psychology of social groups and individuals. Social actions aimed at creating material and spiritual values, their exchange and distribution, inevitably lead to tensions between social groups, and under certain conditions – to open conflict.

It can be argued that the levels of hidden (latent) and open social tension (people's opinions, discussion of pressing issues, open protests) in modern Ukrainian society are quite high, clearly defined trends to further increase. In this regard, there is a logical conclusion, which many scientists come to: with the deterioration of the social situation in the country, increasing social tensions can lead to a sharp (abrupt) increase in the number of obvious signs of socio-psychological tension and its development towards pre-crisis and then and crisis.

Key words: population inequality, crisis situation, oligarchization, social and psychological tension, society, conflict situations.

Актуальність теми. Однією з основних економічних і структурних диспропорцій, які накопичилися в українській економіці ще до початку світової фінансової кризи і лише загострилися в 2010–2020 роках, є критичний рівень олігархізації економіки.

Критичний показник рівня олігархізації економіки України – концентрації основних структуроформуючих сфер під контролем кількох ФПГ перевищує 70%.

Олігархія за своєю сутністю є дуже нестійким та нестабільним режимом. Оскільки влада належить економічно пануючим суспільним верствам, що є неоднорідним конгломератом різних кланів, «сімей» та угруповань, які постійно перебувають у стані боротьби, то така влада перетворюється

на поле перманентної «війни» між олігархами за власність.

Відомо, що соціальна нерівність – специфічна форма соціальної диференціації, у разі якої окремі індивіди, соціальні групи, верстви, класи перебувають на різних щаблях вертикальної соціальної ієрархії, володіють нерівними життєвими шансами і можливостями задоволення потреб. Під нерівністю розуміється неоднаковий доступ великих соціальних груп людей (страт, верств, станів, каст, класів) до економічних ресурсів, соціальних благ і політичної влади.

Соціальна нерівність існує в усіх суспільствах. Основними механізмами соціальної нерівності є відносини власності, влади (панування і підпорядкування), соціального (тобто соціально

закріпленого і такого, що відрізняється за ознаками (раси) поділу праці, а також неконтрольована, стихійна соціальна диференціація. Для вимірювання нерівності використовують два показники – багатство (запас активів) і доходи (потік грошових надходжень в одиницю часу).

Основними ознаками соціальної нерівності, як відомо, є відмінності у відносинах власності, влади і статусу. Тією чи іншою мірою ці особливості відбиті у соціально-класовій структурі суспільства, що фіксує нерівність у відносинах між соціальними групами, аж до індивіда. У зв'язку із соціально-політичною і соціально-економічною нерівністю є і суттєві відмінності у способі життя, культурі, психології соціальних груп та індивідів. Соціальні дії, що мають на меті створення матеріальних і духовних цінностей, їх обмін і розподіл, неминуче ведуть до напруженості між соціальними групами, а за певних умов – до відкритого конфлікту.

Проблема соціальної нерівності – одна з найгостріших у сучасній Україні. Особливістю соціальної структури українського суспільства є сильна соціальна поляризація – поділ населення на бідних і багатих за відсутності значного середнього шару, що виступає основою економічної та стабільної і розвиненої держави. Сильне соціальне розшарування, характерне для сучасного українського суспільства, відтворює систему нерівності та несправедливості, в якій можливості самостійної життєвої самореалізації та підвищення соціального статусу обмежені для досить великої частини населення України. Соціальна нерівність, майнове розшарування суспільства, як правило, ведуть до зростання психологічного напруження.

Зазвичай в основі безпосереднього зіткнення інтересів великих соціальних груп лежить розбіжність між досягнутим рівнем отримання матеріальних і культурних благ і твердим переконанням, що доступ до них несправедливо обмежений протилежною стороною. Саме усвідомлення незадоволеного соціального «пресингу» з боку противника має мотиваційне значення для поведінки мас людей.

В умовах, коли група не має усвідомлених потреб, вона не в змозі почати єдині дії. Тому спочатку вони носять спонтанний, хаотичний характер. Однак під впливом тих чи інших обставин відбувається швидке (або повільне) усвідомлення інтересів, їх кристалізація. Під сумнів починає ставитися не тільки наявна система розділу благ, але саме групове панування. Конфлікт набуває політичного характеру. Цією обставиною часто користуються політичні лідери, які або стимулюють кристалізацію усвідомлених інтересів, або намагаються її ослабити, направити в інше русло.

Проблема нерівності населення України є болючою темою для обговорення та є актуальною вже багато років поспіль. Найбільше страждають в Україні від нерівності незахищені верстви населення (безробітні, пенсіонери, молодь). Адже це

і доступ до освіти (яка зазвичай є платною), до медицини, нерівні можливості у веденні бізнесу, нерівні способи, стилі та якість життя. Нерівність в Україні розділила суспільство на бідних та багатих, адже у країні найбільша корумпованість у світі, низький рівень життя пересічних громадян, відсутність економічної стабільності держави, політична криза та низка інших важливих проблем.

Метою статті є вивчення причин та наслідків нерівності у сучасному суспільстві та шляхи їх подолання; вивчення проявів олігархізації в українському суспільстві та її негативні наслідки для пересічних українців.

Завдання статті:

– узагальнити теоретичні положення щодо визначення сутності поняття «нерівність населення»;

– дослідити причини та наслідки нерівності в Україні та її вплив в економічному розвитку країни за доходами та ознакою місця проживання;

– визначити основні проблеми нерівності та знайти шляхи до їх усунення.

– з'ясувати причини поширення олігархізації.

Об'єктом дослідження є явище олігархізації у суспільно-політичному житті, а також його вплив на стан соціально-психологічної напруги.

Основна частина. Рівень життя є однією з найважливіших соціально-економічних категорій, що характеризує становище людини у суспільстві, можливості реалізації її потреб, можливості людського розвитку.

Поняття «рівень життя» найчастіше означає ступінь задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб населення. Таке визначення характеризує статистику рівня життя. Тим часом рівень життя – це динамічний процес, на який впливає безліч факторів. З одного боку, рівень життя визначається складом та обсягом потреб у різних благах, що постійно змінюються. З іншого боку, рівень життя обмежується можливостями задоволення потреб, виходячи зі становища на ринку товарів і послуг, доходів населення, заробітної плати працівників. Водночас і розмір заробітної плати, і рівень життя визначаються масштабами та ефективністю виробництва, станом науково-технічного прогресу, культурно-освітнім рівнем населення, національними особливостями, політичною владою тощо [2, с. 112].

Нерівність населення переважно залежить від нерівномірності розподілу національного багатства між різними соціальними групами суспільства. Економічне розшарування населення має свої витoki та причини. Частково нерівність є заздалегідь визначеною, частково вона поширюється через набуття та втрату певних ознак, позицій та статусів.

Практика прикладних досліджень останніх років указує на те, що у сучасних українських умовах детермінуючим чинником, який визначає дистанцію між індивідами та групами, став рівень матеріального добробуту.

В Україні нерівність за розміром доходів надзвичайно суттєва, дохід 10% найбагатших людей перевищує дохід 10% найбідніших у 30–50 разів. Або найбільша пенсія у 50–60 разів більша за найменшу. Тоді як в європейських країнах такі розриви є п'яти-шестикратними. Неприпустимо низькі (навіть за національними стандартами офіційної оплати праці) заробітки принаймні половини працюючих є характерною ознакою нерівності в Україні [4, с. 27].

Традиційною є нерівність *за ознакою місця проживання*. Велике місто дає більше можливостей здобути якісну освіту, отримати кваліфіковану медичну допомогу, знайти прийнятну роботу, зрештою, провести дозвілля. Сільські жителі частіше потерпають від неможливості отримати медичні, освітні та інші види послуг, які до того ж переважно поступаються якістю послугам у містах. Важливо, що розбіжності в рівні та якості життя жителів великих міст і селищ та малих містечок набувають ознак сталості.

Універсальним мірилом нерівності у сучасному суспільстві виступають гроші. Саме їх кількість визначає місце індивіда або його сім'ї у соціальній стратифікації. Багаті тому і називаються так, що масово володіють максимально ліквідними цінностями. Їх також називають мільйонерами (мультимільйонерами, мільярдерами). Сучасне трактування нерівності передбачає вихід за межі суто економічних параметрів – виділяють нерівність економічну, соціальну, політичну та етнокультурну. Окремі групи населення, внаслідок обмеження своїх прав, можуть потерпати від конкретного виду нерівності, але найбільш гострі прояви має їх комбінація. Саме через кумулятивний вплив формуються такі вкрай негативні та загрозливі для національної безпеки явища, як відторгнення окремих груп населення від суспільного життя [1, с. 43].

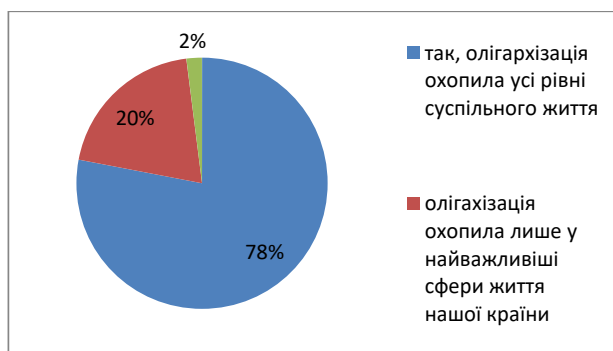
Найбільш наочним проявом економічної нерівності є *нерівність за доходами*, яка може спричинити (і зазвичай спричиняє) нерівність доступу до основних соціальних благ (якісного медичного обслуговування, якісної освіти, комфортного житла), до ресурсів (фінансових, зокрема кредитів, земельних тощо), до реалізації своїх основних прав у цілому (права на здоров'я, життя, безпеку) [5, с. 78].

Відмінності в доходах і наданих окремим групам населення можливостях часто віддзеркалюють нерівність у сфері політичної влади. Вразливі верстви населення залишаються такими значною мірою через слабкий політичний вплив на державні рішення, а слабкий вплив визначається, передусім, їхньою вразливістю. Таким чином, економічна нерівність є перешкодою для демократичних перетворень і чинником послаблення легітимності та корозії політичних інституцій [3, с. 87].

Як наслідок нерівності доходів виникає таке явище, як олігархізація в українському суспільстві.

Для вивчення ставлення жителів Закарпаття було проведено дослідження, яке показало такі результати.

На вашу думку, суспільно-політичне життя України заолігархізоване?



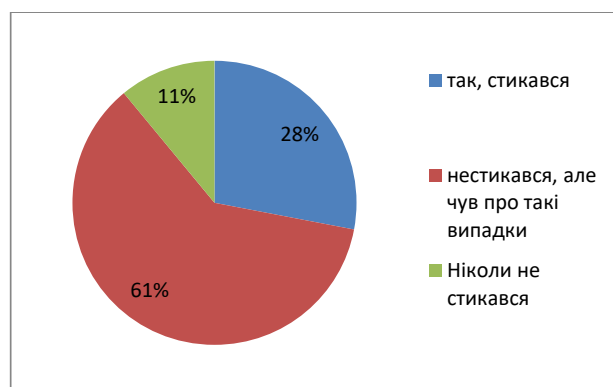
Як бачимо, 78% опитуваних вважають, що олігархізація охопила всі рівні суспільного життя, 20% кажуть, що олігархи проникли лише у найважливіші сфери життя нашої країни. 2% населення думає, що заолігархізованості немає.

Громадяни віком від 31 до 45 переконані, що це явище всюди.

Чинники, що допомагають процвітати «заолігархізованості»:

- корупція;
- бюрократія;
- пасивність громадян;
- продажні суди;
- погана податкова система;
- нерівність перед законом.

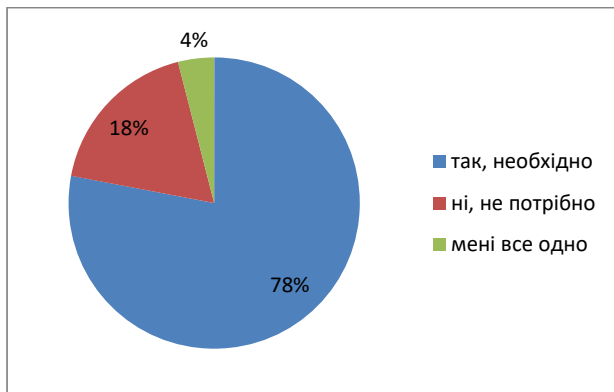
Чи стикалися ви з «рівністю перед законом» олігархів у повсякденному житті?



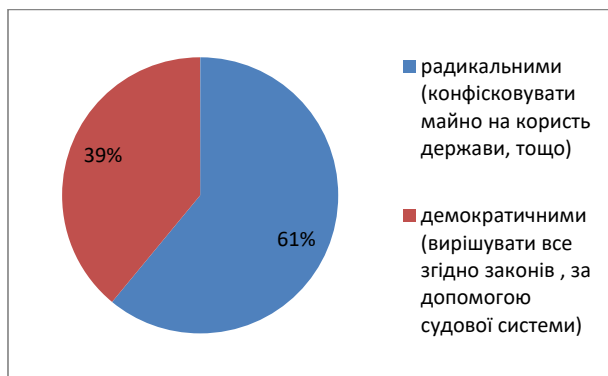
28% людей стикались з рівністю перед законом простого громадянина і олігарха. 61% населення особисто не стикались, але багато чули про подібні випадки з газет, журналів, соціальних мереж. 11% ніколи не чули про такі речі.

Домогосподарки, студенти та пенсіонери особисто не стикалися із цією проблемою, але чули про неї.

Приватні підприємці та безробітні відчували так звану рівність перед законом на собі.

Чи потрібно боротися проти «олігархізації»?

78% опитуваних кажуть, що боротись проти олігархізації просто необхідно. 18% кажуть, що немає в цьому потреби, 4% опитуваних не вважають це важливою проблемою.

Якими методами можна боротися?

61% населення думає, що боротись з олігархізацією необхідно радикальним шляхом, тобто конфіскувати майно на благо держави та її громадян, а 39% громадян думають, що необхідно використовувати демократичні методи боротьби. Чоловіки налаштовані більш агресивно за жінок у боротьбі проти олігархів. Люди, які особисто зіштовхнулись з рівністю перед законом олігархів, також за радикальні методи. Опитувані, які не мали проблем з олігархізацією, за демократичні дії.

Ніщо так не провокує соціальні конфлікти, як почуття нерівності і несправедливості. Соціальна нерівність нині стає потужним фактором зростання соціального та психологічного напруження в українському суспільстві [6, с. 67].

Соціальна напруженість являє собою емоційний стан групи або суспільства загалом, викликане тиском природного або соціального середовища і триває, як правило, протягом більш-менш тривалого часу [8, с. 105].

Соціальна напруженість як емоційний стан групи або суспільства загалом є важливим теоретичним і практичним поняттям, оскільки розкриває соці-

альні та психологічні причини конфліктної поведінки людей, соціальних груп у суспільстві.

Соціально-психологічна напруженість складається з трьох чинників:

- 1) незадоволеності (під якою розуміється невдоволення суб'єктів умовами життєдіяльності);
- 2) способів прояву незадоволеності;
- 3) масовості (масового вираження незадоволення).

На соціальну напруженість впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх факторів належать політичні, економічні, технічні, організаційні, включаючи недоліки умов праці. До внутрішніх факторів належать потреби, цінність орієнтації, статус, психофізіологічні, психологічні та інші характеристики особистості. У разі нормальної взаємодії суб'єктів соціальна напруженість коливається в межах норми (фону). За катастрофічного розвитку вона переходить межі норми і стає наднапруженням, що підриває сформовану систему взаємин. Треба відзначити, що чітко визначеної межі норми не існує, вона специфічна для різних соціальних суб'єктів [7, с. 105].

Стадії розвитку соціальної напруженості у суспільстві. Основними стадіями розвитку соціальної напруженості (СН) виділяють:

- 1) фоновий рівень СН – норма;
- 2) латентна стадія наростання СН: СН вища за норму або на її кордоні, ще не усвідомлена учасниками відносин;
- 3) стадія прояву СН: зростання невдоволення і усвідомлення конфліктної ситуації, вироблення вимог і почастішання конфліктів;
- 4) у випадку дій або критична стадія переходу СН у гострий конфлікт;
- 5) стадія прискореного розвитку соціального конфлікту – вибух: зростання вимог і дії;
- 6) стадія найвищого розвитку СН, або конфлікт (кульмінація);
- 7) спад СН до фонового рівня, припинення соціального конфлікту [9, с. 76].

На першій стадії соціальної напруженості над конфліктами переважають очікування, пошуки коштів для задоволення домінуючої потреби групи, окремих працівників.

Друга стадія прихована (латентна). Затяжне очікування задоволення потреби викликає наростаючу незадоволеність, настороженість, підозру і розчарування. Розширення факторів, що викликають незадоволення, підвищує рівень усвідомлення групової протилежності у суб'єктів.

На третій стадії внаслідок зростання невдоволення відбувається усвідомлення суб'єктом (суб'єктами) конфліктної ситуації, розробляються і пред'являються вимоги вирішення назрілих проблем. Потім або відбувається зняття напруженості внаслідок реальних конструктивних соціальних дій, або провокується соціальний конфлікт – відкрите зіткнення сторін внаслідок неприйняття вимог або спроб їх придушення. Приводом може послужити будь-який інцидент – безпосередні взаємодії сторін

з оволодіння об'єктом конфлікту, реалізація вимог сторін або необережно кинуті слова.

Після третьої стадії починається прискорений розвиток соціального конфлікту: вимоги розширюються і набувають категоричного характеру, йде інтенсивний обмін звинуваченнями, виникають взаємні погрози сторін; розгортаються реальні гострі соціальні дії; виникає взаємна неприязнь і навіть ненависть у учасників конфлікту. Іншими словами, конфлікт вступає у відкриту стадію зіткнення (аналогічної позиції в розподілі стадій розвитку конфлікту дотримується Е.А. Уткін, який виділяє такі шість етапів: напруженість, несприйняття, суперництво, ворожість, агресивність, насилля).

Висновки. У цьому дослідженні було поставлено два завдання, серед яких – з'ясувати причини заолігархізованості нашого суспільства. Отже, ми виявили чинники, які, на думку громадян, її спричинюють, найпопулярнішими є корупція, бюрократизація та нерівність перед законом.

Другим нашим завданням було дізнатись, як саме, на думку людей, боротись з цим явищем. Отже, більшість опитуваних за радикальні дії, а саме вилучення майна на благо громадян та держави. Демократичні методи також користуються популярністю. Громадяни думають, що наші суди не повністю закорумповані й зможуть чесно судити.

Рушійною силою формування нерівності стала різниця в доступі до економічних ресурсів, зокрема, до об'єктів приватизації на початку переходу від адміністративно-планової до ринкової економіки. Натепер є всі підстави для висновку про те, що сучасне українське суспільство є не просто глибоко розшарованим, а навіть поляризованим.

Абсолютної рівності досягти неможливо, тому тема соціальної нерівності та диференціації доходів буде завжди актуальною. Бо, з одного боку, господарства володіють різною кількістю ресурсів і, відповідно, одержують різну кількість доходів, а з іншого – навіть якщо припустити, що всі вони є найманими працівниками, то все одно доходи будуть диференціюватися у зв'язку з неоднаковими

здібностями людей, рівнем освіти і кваліфікації, різною кількістю членів сім'ї, кількістю працездатних.

Високий ступінь нерівності також несправедливий. Надмірна нерівність погіршує можливості розвитку суспільства, обмежує здобуття освіти, кваліфікаційної підготовки для тих членів суспільства, в яких немає для цього достатніх коштів. У період переходу до ринкової економіки в Україні в умовах тривалого кризового спаду виробництва, інфляції та гіперінфляції реальні доходи населення сильно знизились, відбулося розшарування суспільства. Україна зіткнулася з наявністю бідності, критерієм якої є розмір доходу на одного члена сім'ї, який дуже часто нижчий від прожиткового мінімуму.

Доходи населення, їх науковий рівень, структура, джерела отримання й ступінь диференціації є найважливішими показниками економічного й соціального благополуччя суспільства. Оскільки доходи служать основним джерелом задоволення особистих потреб людей, саме вони є центральною ланкою, ядром ширшого поняття – «рівень життя населення». Важливо знати, що можна розуміти під доходами, які мають різновиди й основні джерела отримання.

Об'єктивною характеристикою рівня грошових доходів є відповідність їх прожитковому мінімуму. Вплив розглянутих факторів диференціює суспільство на багатих і бідних. Отже, ринкова економіка рівності і справедливості в розподілі доходів не забезпечує.

Загалом, можна стверджувати, що рівні прихованої (латентної) і відкритої соціальної напруженості (думки людей, обговорення нагальних проблем, відкриті протестні дії) у сучасному українському суспільстві досить високі, чітко визначаються тенденції до подальшого їх підвищення. У зв'язку з цим є логічним висновок, якого доходять багато вчених: з погіршенням соціальної ситуації в країні підвищення рівня соціальної напруженості може призвести до різкого (стрибокподібного) зростання числа явних ознак соціально-психологічної напруженості і розвитку її в сторону передкризового, а потім і кризового стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Архангельський Ю. Бідність в Україні. Причини і способи подолання / Ю. Архангельський, Ж. Архангельська. *Віче*. 2011. № 11. С. 46–56.
2. Базилінська О.Я., Мініна О.В. Мікроекономіка : навчальний посібник / За ред. О.Я. Базилінської. Видання 2-ге, перероб. і доп. Київ : «Центр навч. л-ри», 2005. 352 с.
3. Бобков В. Рівень соціальної нерівності. *Економіст*. 2006. № 3. С. 121.
4. Бедос З.М. Для багатших і для бідніших. *Український тиждень*. 2012. № 42. С. 26–29.
5. Голубева Є.В. Бідність і багатство у глобальній економіці. *Інституційний розвиток сучасної економіки* : збірник наукових праць / Під заг. ред. Удалова Д.В. Саратов : СГСЕУ, 2007. Вип. 2. С. 77–79.
6. Зайцев А.К. Соціальний конфлікт. Москва, 2000; Соціальний конфлікт на виробництві / Под ред. А.К. Зайцева. Калуга, 1990. 307 с.
7. Уткін Е.А. Конфліктологія. Теорія та практика. Москва, 1998. С. 103–111.
8. Козер Л. Ворожість і напруженість у конфліктних відносинах. Психологія конфліктів : хрестоматія. Самара, 2007. 382 с.
9. Козирев Г.І. Основи конфліктології : підручник. Москва, 2007. 398 с.

Бочелюк В. Й.

*доктор психологічних наук, професор
Класичний приватний університет*

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ЛИСТІВКАМИ ЯК ЗАСІБ ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ КЛІЄНТА

PSYCHO-CORRECTION WITH THE HELP OF CARDS AS METHOD OF CLIENT'S INTERNAL WORLD REFLECTION

У статті розглянуто аспекти психокорекційної роботи за методом кататимно-імагінативної психотерапії. Визначено, що цей метод ефективний у роботі із невротичними клієнтами, які не можуть проговорювати власні проблеми, або їхні проблеми є настільки болючими, що витісняються у несвідоме.

Метод кататимно-імагінативної психокорекції порівняно новий для суспільства, механізми його роботи тільки-но починають використовуватися психологами та психотерапевтами. Проводиться усе більше досліджень несвідомого як певних механізмів поведінки людини (так званих архетипів) та взаємодії із колективним несвідомим, а також як саме за допомогою образів відбуваються зміни у несвідомому, а згодом – і в свідомості людини.

Ключові слова: психокорекція, внутрішній світ, невротичні клієнти.

The article considers aspects of psychocorrectional work by the method of catatimno-imaginative psychotherapy. This method has been found to be effective in working with neurotic clients who are unable to articulate their own problems or whose problems are so painful that they are pushed out into the unconscious.

The method of catatonic-imaginative psychocorrection is relatively new for society, the mechanisms of its work are just beginning to be used by psychologists and psychotherapists. There are more and more studies of the unconscious as certain mechanisms of human behavior (so-called archetypes) and interaction with the collective unconscious, as well as how it is with the help of images changes in the unconscious, and later - in human consciousness.

Key words: psychocorrection, inner world, neurotic clients.

Вступ. Метод кататимно-імагінативної психокорекції порівняно новий для суспільства, механізми його роботи тільки-но починають використовуватися психологами та психотерапевтами. Проводиться усе більше досліджень несвідомого як певних механізмів поведінки людини (так званих архетипів) та взаємодії із колективним несвідомим, а також як саме за допомогою образів відбуваються зміни у несвідомому, а згодом – і в свідомості людини.

Саме цій науковій проблемі присвячене наше дослідження. Люди часто кажуть, що їхньою долею хтось керує, або що вони передчувають біду чи навпаки перемогу, і, як не дивно, ці передчуття часто справджуються. Психологам уже давно відомий цей механізм: спочатку виникає передчуття, людина починає будувати свою поведінку згідно з ним, тобто не природньо, а ніби втікаючи від чогось, і, звісно, коли баланс втрачено, це передчуття справджується. І навпаки – впевнена у перемозі людина передає це оточенню і перемагає. Звісно, це може спрацювати тільки тоді, якщо почуття передаються щиро. Однак людина часто нещира сама із собою.

На перших консультаціях із психологом людині, як правило, дуже важко пояснити, яку саме проблему вона має, найчастіше клієнт починає розповідати про те, як саме його образили і в жодному випадку не розповість, що він відчуває та у чому він був неправий, – тобто виправдовується перед консультантом та прагне зайняти позицію жертви. Це типова ситуація на первинному етапі консультування.

Мета статті – розкрити особливості психокорекційної роботи з листівками як засобу відображення внутрішнього світу клієнта.

Виклад основного матеріалу. Коли ж консультації відбуваються далі, виявляється, що впродовж життя людина вже не раз потрапляла у схожі ситуації, і в певних типах взаємин наявний сценарій поведінки, який людина виконує дуже старанно, не відступаючи від нього ні на крок. Тобто людина несвідомо провокує ту чи іншу подію. Отже, не тільки доля грає з людиною, а й людина «грає» свою долю.

А тепер доцільно розглянути появу та прояв цих сценаріїв: можна згадати найулюбленішу казку, яка була прочитана безліч разів; що було найцікавішим у історії; який персонаж запам'ятався найбільше і чому саме; який він – добрий, злий, у нього завжди все легко та просто або хтось йому допомагає?

Таким чином можна побачити основні тенденції поведінки людини. Наприклад, Попелюшка, яка усе життя працює, щоб здобути прихильність оточення, тільки після численних знущань отримує гідну винагороду. Це схоже на те, як багато жінок зазнають знущань, і тільки після того, як чаша їх терпіння переповнюється, стають спроможні щось змінити, але також дуже обережно.

У випадку прояву сценарія Сплячої Красуні взагалі не потрібно ні про що турбуватися – Принц сам за нею прийде та врятує. Багато жінок насправді чекають на чоловіка, як на спосіб вирішення власних проблем. Вони взагалі не бажають щось робити

за власною ініціативою, це збігається з архетипом колективного несвідомого (Персефона).

Іван-Дурник – персонаж цікавий тим, що йому постійно щастить або хтось йому допомагає. У символі поєднано кмітливість, цікавість, спритність та навіть розум, незважаючи на ім'я, які однак спрямовані на уникнення будь-якої діяльності – «все і так якось буде». Він нагадує архетип Гермеса. Хлопчик, який обирає його героєм, може усе життя чекати на диво, нічого не робити, але у випадку крайньої необхідності він зможе все вирішити, але потім знову заспокоїться та сподіватиметься на те, що проблеми вирішуватимуться самі.

Негативних (злих) персонажів у казках в жодному випадку не можна трактувати як риси поганого характеру людини, і на це є декілька причин. Насамперед, потрібно визначити, який саме цей негативний персонаж. Наприклад, Баба-Яга трактується юнґіанськими психологами як символ мудрості, зрілості та глибоких знань, цей образ переносять на себе люди із філософсько орієнтованим розумом. Також важливо, за що персонаж подобається людині, які його властивості її приваблюють. Можливо, саме цих якостей не вистачає особистості. Як правило, людина не приймає деякі особисті риси, через це вони її дратують у інших.

Ще К. Юнг побачив дивну закономірність: народи, які жили у різних країнах та на різних континентах, створили у своїй міфології персонажів, які були дуже різні за описом (зважаючи на культуру), але власне сюжети історій повторювалися – головний міф у всіх народів був єдиним.

У результаті К. Юнг зробив висновок про існування колективного несвідомого та наявність у психіці кожної людини архетипічних патернів, які впливають на її поведінку і життя.

Але зовсім не кожен клієнт стане обговорювати казки на консультації, тому дуже ефективним у роботі із несвідомим є кататимно-імаґинативний (символдраматичний) метод роботи із листівками.

Вперше у символдрамі листівки почав використовувати Г. Хорн – німецький психотерапевт, психоаналітик, засновник методу символ драми для дітей та підлітків, доцент МОКПО. Г. Хорн народився 09.05.1935 р. у містечку Пльоссберг, недалеко від Баварії. З 1950 по 1956 рр. керував церковною юнацькою групою. З 1956 по 1959 р. навчався у Євангелістській школі домашнього виховання у м. Ройтлінген, трансформованій пізніше у Євангелістський професійний вищий навчальний заклад соціального забезпечення м. Ройтлінген, де отримав диплом соціального педагога.

З листів Г. Хорна: «Про мене говорили, що в дитинстві я розбирав кожну іграшку, яку мені дарували, мені хотілося побачити, як вона влаштована усередині. Саме цей інтерес винний у тому, що одного разу я навіть розібрав великий і дуже коштовний антикварний годинник з боєм. А моя мати, яка не мала уявлення, наскільки він був цінним, мене не зупинила. Поступово мене все більше почало цікавити невидиме: від гри в механічний конструктор

я перейшов до ігор з невидимим електронним струмом (мотори, радіо) і, нарешті, до ігор з людською душею – з психікою».

З 1956 по 1962 рр. Г. Хорн працював вихователем у дитячих будинках та інтернатах для молодих людей, де і отримав професійну освіту. Першим таким інтернатом, де з 1956 по 1958 рр. працював Г. Хорн ще під час отримання освіти, став інтернат Християнського союзу молодих людей (CVJM – Christlicher Verein Junger Manner) у Зіндельфінгені. У той час дитячі будинки були у жахливому стані, а необхідна робота з батьками просто не проводилася. До 1968 р. виховання було вкрай авторитарним. Г. Хорн намагався, наскільки це було можливо у таких важких умовах, проводити бесіди та грати з підопічними дітьми. Але цієї можливості йому явно не вистачало, і він вирішив отримати додаткову психологічну освіту. З 1961 по 1963 рр. Г. Хорн вивчав психотерапію дітей та підлітків в Інституті психагогії у Гейдельберзі. Тоді ще існувала спеціальність «психагог», яка сумішала у собі педагогіку та психотерапію. Професія «аналітичний психотерапевт дітей та підлітків» з'явилася у Німеччині лише у 1980-ті рр. Диплом був змінений Г. Хорну лише у 1988 р.

З 1964 по 1998 рр. він працював аналітичним дитячим психотерапевтом у психологічній консультативній для батьків, дітей та підлітків – спочатку у Саарбрюкені, а з 1967 р. – у Карлсруе.

З листів Г. Хорна: «У шістдесяті роки я багато вивчав графологію – хочу це особливо відзначити, оскільки графологія більше не визнається в академічному середовищі. Я вважаю, що розуміння символів, яке лежить в основі графології, все-таки дуже важливе і цікаве, особливо у зв'язку з аналітичною психологією К.Г. Юнга. Для мене взагалі характерне те, що я все опанував сам. Зараз, наприклад, я сам, без учителя, вивчаю англійську мову і навчаюся грати на фортепіано».

З 1970 р. по сьогоднішній день Г. Хорн займається психотерапевтичною практикою, проводить супервізії, є одним із засновників товариства по роботі з кататимним переживанням образів у Німеччині (AGKB), працює доцентом та супервізором з кататимно-імаґинативної психотерапії у Німеччині та інших країнах.

Символдрама – це психоаналітичний напрям. Робота ж з листівками дає змогу доторкнутися до несвідомого у найм'якшій формі. Клієнтові легше розповісти про героїв у казці, ніж викласти свою проблему безпосередньо.

Кататимно-імаґинативні переживання образів – це емоційне переживання внутрішньоособистісних вражень. Ще З. Фройд зазначав, що усі події, які траплялися з людиною у дитинстві, залишаються у несвідомому та впливають на її подальше життя. Невирішені проблеми залишаються у підсвідомості – за допомогою символ драми та образів ці конфлікти, крок за кроком, проробляються.

Робота із листівками базується на механізмі проєкції: за методикою клієнтові не дається

інтерпретація, він сам розповідає казку, інтерпретує свою історію та образ, який він наслідує. Крім того, деяким клієнтам узагалі складно розповідати про себе або уявляти образ, а листівки є стимулами, які беруть усі ці проблеми на себе, а людина розповідає історію ніби про листівки, а не про себе. Насправді ж вона просто розслабляється і вивільняє свої почуття.

Архетипи знаходяться у підсвідомості так само, як і конфлікти, тобто за допомогою певного стимулу (листівок) можна дізнатися про конфлікти свідомості та архетипу. Досить часто людина бажає повністю змінити своє життя і робить це своєрідно: дехто прагне знайти універсальну маску, яка сподобається усім, хтось воює проти всього світу, а хтось узагалі нічого не робить. Ці стилі залежать від провідного архетипу, який, у свою чергу, впливає на риси характеру.

Як правило, у психіці наявні елементи декількох архетипів, тобто може бути безліч варіантів поведінки, але провідним є один архетип. Залежно від взаємодії цих компонентів людина має ті чи інші проблеми у певній сфері життя. Усі ці складні переплетіння людської психіки можна спробувати вирішити за допомогою символдраматичної методики з листівками. Так чи інакше людина приходить на консультацію з приводу певної проблеми, яка може бути викликана конфліктом архетипів або неприйняттям одного із них. Невпевненість у собі, низький рівень самооцінки, як правило, викликані неприйняттям себе таким як є. У програмі використовуються різноманітні листівки із зображеннями, що символічно відображають риси архетипу. Зображення можуть бути різноманітними, але обов'язково мають бути наявні такі категорії:

- чоловіки;
- жінки;
- групи людей;
- тварини;
- рослини;
- діти та люди похилого віку;
- природні явища;
- абстракції тощо.

Людина обирає зображення несвідомо, орієнтуючись на символи, закладені у листівці.

Проведення корекційної роботи складається з таких етапів:

- клієнту пропонують поглянути на листівки та обрати одну;
- дібрати пару до цієї листівки, обравши спочатку найбільш привабливу, а потім найбільш фруструючу;
- скласти розповідь про стосунки цих персонажів;
- записати або розповісти про основні особливості обраної картинки (позитивна/негативна, холодна/тепла, агресивна/ніжна тощо; виділити цікаві деталі);
- розташувати відповідно до «золотого перетину» – у формі прямокутника;

- далі має відбутися заглиблення клієнта у символдраматичний сеанс із тим образом, що асоціативно виникає у його свідомості;

- розповісти про враження від сеансу корекційної роботи;

- провести наступне заняття за відповідною схемою.

Кожен з етапів має конкретну мету, розглянемо їх зміст.

Перший етап. Листівка, яка привертає увагу, є проєкцією психологічного самопочуття людини на відповідний період, вона може бути пов'язана з позитивними або негативними враженнями. Характеристика листівки, яку дає клієнт – це не що інше, як опис проблеми та її сприйняття клієнтом.

Другий етап. Друга та третя обрані листівки так само символізують самопочуття клієнта, але якщо перша листівка символізує відчуття клієнта у відповідний період та характеризує його загалом, то найбільш фруструюча листівка відображає страхи, переживання людини та ті якості архетипу, які є небажаними з погляду Его. Найбільш приваблива листівка символізує приємні переживання та ті якості архетипу, які є бажаними та правильними, а також певну сферу життя клієнта.

Третій етап. Історія, яку запропоновано розповісти клієнтові про взаємини між персонажами, зображеними на листівці, може бути проєкцією взаємин людини з навколишнім світом, а також її архетипів. Як було зазначено вище, ці два параметри взаємопов'язані: якості архетипу позначаються на характері та поведінці людини.

Четвертий етап. Створення розповіді про певні особливості кожної листівки має декілька цілей: прояснити проблему; дати людині змогу вивільнити свої почуття. Переживань ніби не існує, доки вони не проговорені вголос. Багато людей не вміють або не можуть висловлювати свої почуття взагалі – вони активно раціоналізують. Листівка ж допомагає тим, що людина говорить ніби про чужі почуття, і це дає їй певне полегшення. Згодом розмова про почуття персонажів проєктується на проблему клієнта. Клієнт сам починає шукати схожі моменти у своїй розповіді та історії власного життя за допомогою питань психолога. Питання можуть бути такими: з чим у вас це асоціюється; кого нагадує; коли ви себе так відчуваєте; коли-небудь ви це відчували; як ви себе зараз почуваєте, чому; це, на вашу думку, добре чи погано?

Хоча клієнт не розуміє взаємозв'язку, його несвідомо активно працює. Листівки стимулюють цей процес, історії поглиблюють його настільки, що можуть з'являтися дивні, з погляду розуму, емоції та відчуття, які можуть бути пояснені згодом через сні та інсайти. Несвідоме ніби виштовхує проблему у свідомість, але поступово, часто у вигляді символів у снах або як уже сформовану думку (залежить від характеру проблеми).

П'ятий етап. Людина має розташувати листівки відповідно до «золотого перетину» – у формі прямокутника. Згідно з цією теорією, кожен кут відповідає за різні відчуття та інші прояви людини (див. рис.).

Минуле	Сьогодні	Майбутнє	Когніції
			Емоції
			Поведінка
Ставлення до значущої жінки	Ставлення до себе	Ставлення до іншої значущої людини	

Рис. «Золотий перетин» відчуттів людини

При обговоренні потрібно звертати увагу саме на ці рівні. Розташування свідчить про відчуття клієнтом ситуації: приємна чи неприємна листівка у сьогоднішній та майбутньому. Рівень сприйняття клієнтом проблеми дає інформацію, як до нього підлаштуватися, які форми речень добирати та на якому рівні відбувається порушення.

Взаємини – чи не один із найважливіших показників, оскільки саме через них клієнт і прийшов на консультацію. Людина відображає взаємини з близькими, часто з родичами, але певною мірою це розповсюджується на стосунки із протилежною статтю. Ставлення до себе відображає сприйняття себе та своїх якостей. Оскільки клієнт раніше дав характеристики цим зображенням, його підсвідомість розташовує їх відповідно до наявних у житті клієнта взаємин.

Шостий етап. Заглиблення клієнта у символ-драматичний сеанс передбачає, що всі розповіді про проблему та подальші історії (про кожну листівку окремо), проекція на взаємини клієнта – все це вже вплинуло на підсвідомість і свідомість клієнта. Наступним кроком стає власне сеанс – у цьому випадку це асоціативний сеанс: клієнту не дається мотив, а пропонується свій власний образ. Клієнт входить у образ, розповідає про те, що він бачить, де знаходиться, що відчуває. Після детального опису, психолог просить його згадати, коли ще раніше клієнт мав такі самі переживання. Клієнт переноситься у своїй уяві в минуле і розповідає про власні враження. Потім психолог знову просить його повернутися до першого образу і розповісти, що змінилося. Якщо необхідно, можна повторити ці дії. На цьому сеанс завершується.

Сьомий етап. Бесіда після сеансу – клієнт розповідає свої враження: що найбільше сподобалося, а що було найбільш не-приємним, після чого клієнт отримує завдання намалювати будь-яку частину свого образу. Яку саме частину – обирає самостійно. Суть цього завдання полягає у символічному опрацюванні переживань.

Восьмий етап. На наступному занятті відбувається робота з малюнком та відчуттями клієнта щодо нього та його окремих частин за класичним методом символ драми.

Висновки. Уся програма орієнтована на роботу з відокремленими частинами архетипів, допомогу клієнтові віднайти нові ресурси своєї особистості за допомогою архетипів, відновити внутрішній баланс. Розуміння своїх потреб та зняття емоційної напруги допомагають поглянути на проблему у вічі та знайти сили для її вирішення. Таким чином, ми дійшли висновку, що робота із листівками є ефективним методом роботи як із дорослими, так і з дітьми. Дорослий працює з образом постійно, оскільки після сеансу він отримує завдання намалювати свій образ, потім, під час аналізу малюнка, на наступному сеансі клієнт знову занурюється у свій образ – так він може зрозуміти, що означає його образ, а несвідоме опрацьовує цю інформацію. Для дітей цей метод не тільки цікавий, а й дуже ефективний у зв'язку з тим, що робота з листівками є роботою, перш за все, на несвідомому рівні. У психіці дитини переважає емоційний компонент: занурюючись в образ дитина може вставати та показувати руками, що й де знаходиться. Малювання – це шлях, за допомогою якого дитина може виразити свій емоційний стан та водночас скорегувати його за допомогою змін у малюнку, образі, який надалі перенесеться у несвідоме. Листівки можна розглядати як діагностичний та терапевтичний методи. Для позначення такої роботи відомий психолог та психотерапевт К. Роджерс використовував авторський термін «терагностика» – тобто форма взаємодії, яка поєднує у собі вивчення проблеми клієнта та її глибинних причин й одночасну корекційну роботу з людиною за принципом «тут і зараз».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дезуаль Р. Направленное фантазирование / Р. Дезуаль ; пер. с англ. Л. Хегая. *Psychosynthesis Research Foundation Issue*. 1966. № 18.
2. Зенкевич Т.Д. Основы сказкотерапии. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 176 с.
3. Зенкевич Т.Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т.Д. Зенкевич, Е.А. Евстигнеева. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 144 с.
4. Зинкевич Т.Д., Евстигнеева Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 152 с.
5. Зинкевич Т.Д., Евстигнеева Е.А. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. Санкт-Петербург : Златоуст, 1998. 352 с.
6. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер ; пер. с нем. Я.Л. Обухова. Москва : Эйдос, 1996. 330 с.
7. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики. *Журнал практического психолога*. 1996. № 3, 4.
8. Франц М.-Л. фон. Психология сказки: толкование волшебных сказок. М.-Л. фон Франц. Москва : Лабиринт, 2004. 256 с.

Васильєв Я. В.

*доктор психологічних наук, професор
Чорноморський державний університет імені Петра Могили*

ФУТУРРЕАЛЬНА ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ТА САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

FUTURREALNY AGE PERIODIZATION DEVELOPMENT AND SELF-DEVELOPMENT

У статті запропоновано новий підхід до вікової періодизації психічного розвитку особистості, який спирається на футурреальний підхід у психології як орієнтацію особи на майбутнє. Розроблено методу дослідження цільової спрямованості особистості, яка дала змогу виявити психологічні особливості вікових періодів дорослої людини та процес саморозвитку протягом усього життя. Суть її полягає у тому, що людина завжди орієнтується на майбутнє і живе заради нього, виходячи з реальних ситуацій сучасності, незалежно від того, усвідомлює вона це чи ні. Одиницею психічної діяльності ми розглядаємо ситуацію, яка має зовнішні та внутрішні умови, до останніх умов належить інстанції «Я». Визнання такої одиниці психіки дає змогу всю життєдіяльність людини розглядати як послідовну зміну ситуацій, які змінюють одна одну. Це дає можливість експериментально досліджувати послідовні ситуації життя як цілісне явище.

Ключові слова: футурреальна психологія, фактори розвитку, провідна та фонові функції, саморозвиток особистості.

The article proposes a new approach to the age periodization of mental development of the individual, which is based on the futuristic approach in psychology as a person's orientation to the future. A method of studying the target orientation of the individual has been developed, which made it possible to identify the psychological features of the adult age periods and the process of self-development throughout life. Its essence is that a person always focuses on the future and lives for it, based on real situations of today, regardless of whether he realizes it or not. The unit of mental activity we consider the situation, which has external and internal conditions, the last conditions belong to the instance "I". Recognition of such a unit of the psyche makes it possible to consider all human life as a consistent change of situations that change each other. This makes it possible to experimentally investigate successive life situations as a holistic phenomenon.

Key words: futuristic psychology, factors of development, leading and background functions, self-development of personality.

Вступ. Метою вікових періодизацій є можливість передбачення етапів розвитку та саморозвитку особистості. Найбільш відомі періодизації дитячого віку Д.Б. Ельконіна [8], Ж. Піаже [6], З. Фрейда [7], дорослого віку – Е. Еріксона [9]. Ці періодизації відрізняються від інших тим, що в їх основу закладено певні теоретичні засади. Теорії, що були висунуті вказаними вище авторами: психосексуальна, інтелектуальна, провідної діяльності та епігенетична. Періодизації дитячого розвитку більш детально розроблені й спираються на великий фактичний матеріал, що у більшості випадків складається на основі спостережень. Періодизації дорослого віку не мають чітких теорій та поєднуються з дитячими віковими періодами у цілісну теоретичну концепцію. Також можна відзначити відсутність експериментальних досліджень, які б проводилися протягом усього життєвого шляху.

Мета статті – запропонувати новий підхід до вікової періодизації психічного розвитку особистості, котрий спирається на футурреальний підхід у психології як орієнтацію особи на майбутнє.

Виклад основного матеріалу. У теоретичну основу нашого дослідження покладена футурреальна функція психічної діяльності, яка була встановлена нами у попередніх дослідженнях [1; 2]. Суть її полягає у тому, що людина завжди орієнтується на

майбутнє і живе заради нього, виходячи з реальних ситуацій сучасності, незалежно від того, усвідомлює вона це чи ні. Одиницею психічної діяльності ми розглядаємо ситуацію, яка має зовнішні та внутрішні умови, до останніх умов належить інстанції «Я». Визнання такої одиниці психіки дає змогу всю життєдіяльність людини розглядати як послідовну зміну ситуацій, які змінюють одна одну. Це дає можливість експериментально досліджувати послідовні ситуації життя як цілісне явище.

Використання ситуаційного підходу у футурреальній психології дало нам змогу виявити просторово-часовий континуум психологічних ситуацій, який складається із чотирьох типів ситуацій: глибинного й актуального минулого, теперішнього та майбутнього часу. Відповідно до кожного типу ситуацій було встановлено чотири рівні ситуаційного процесу й інстанції «Я». Перший рівень – фундаментальний з інстанцією «глибинного Я», другий – ситуаційний рівень з інстанцією «актуального Я», третій – ситуаційний рівень з інстанцією «дійового Я» та четвертий рівень – надситуаційний з інстанцією «ідеального Я». Кожна ситуація проходить шлях від майбутньої до актуальної минулої крізь теперішній час, а згодом доходить до глибинного минулого та стає колективним несвідомим, досягає архетипу Самості, що дає змогу знайти себе та своє призначення у цьому світі.

З погляду психології часу наш просторово-часовий континуум дає змогу розглядати теперішній час як період появи у полі сприйняття особистості нової ситуації з майбутнього часу, до досягнення у неї певної мети та переходу ситуації в інстанцію актуального минулого. Але основну увагу нами було приділено ситуаціям майбутнього часу, тому що успіх у вирішенні ситуацій теперішнього часу залежить від можливості передбачати умови ситуацій майбутнього часу. Передбачення зовнішніх умов майбутніх ситуацій дає можливість ставити у них мету на основі переструктурування ситуацій теперішньої ситуації, що перейшла у ситуацію минулого часу. Таким чином, мета є тим ланцюгом, що пов'язує минуле та теперішнє з майбутнім.

Найважливішою ознакою ситуацій майбутнього часу є невизначеність їх зовнішніх умов. Тому при появі ситуацій майбутнього часу постійно з'являються проблемні ситуації більшою чи меншою мірою складності, від чого й залежить їх екстраполяція. На фізіологічному рівні такі умови викликають дію орієнтувального рефлексу. У зв'язку з тим, що цей рефлекс одночасно відноситься до безумовної й умовної рефлексорної діяльності, ми розглядаємо його як головний фізіологічний механізм розвитку особистості, тобто як автоматичну реакцію на невизначеність та новизну зовнішніх умов ситуацій. Тому ми пропонуємо розглядати його як третій основний інстинкт розвитку та зростання особистості. Цей інстинкт тісно пов'язаний із ситуаціями майбутнього часу й такий тип ситуацій фундаментальний у розвитку та саморозвитку особистості.

Цей фізіологічний механізм орієнтувально-дослідницького рефлексу забезпечує розвиток особи на свідомому та несвідомому рівні психічної діяльності, але головним чинником зростання і розвитку особистості, з нашої точки зору, є саморозвиток особистості. Вищим досягненням саморозвитку є формування потреби у самоактуалізації за А. Маслоу [4; 5]. Разом з тим, неможна обійти питання факторів розвитку особистості, які підтримуються багатьма психологами. Всі згодні з наявністю двох факторів – біологічного та соціального в загальному розвитку особистості, а психологічний фактор розглядається різними авторами по-різному, але в ньому психологічна сутність зберігається. Ми зберігаємо традиційну назву цих факторів, але доповнюємо їх зміст додатковими функціями.

Основною функцією біологічного фактора є підтримка життєдіяльності організму протягом усього життя. Цей фактор спирається на інстинкти самозбереження та продовження роду, які записані в генетичному плані. Крім того, велика кількість цілей ставиться свідомо, вони пов'язані з підтримкою здорового образу життя особи, а також цілі контролю за станом здоров'я. До біологічного фактора також відносяться задатки здібностей людини. Тому людина повинна спостерігати за їх першою появою, а потім за їх розвитком та вдосконаленням. Якщо вона не буде цього робити, то не зможе реалізувати себе, свою сутність, свою Самість. Після підтримки здоров'я – це одна з важливих цілей.

Функції соціального фактора полягають в отриманні та переробці інформації для засвоєння норм поведінки у суспільстві, спілкуванні та формуванні на цій основі мислення, свідомого сприйняття дійсності. З іншого боку, від соціального фактора розвитку залежать зовнішні умови життєвих ситуацій, які повинно створювати суспільство та держава, а особистість має робити усвідомлений вибір.

Психологічний фактор розвитку особистості пов'язаний з прийняттям важливих життєвих рішень, що впливають на вибір життєвого шляху, а також завдяки йому здійснюється самовизначення та постановка перспективних цілей, особливо в перехідні вікові періоди, коли особистості треба вибирати, як жити далі, куди повинен йти розвиток власної особистості, хоча людина не завжди може це усвідомлювати. Цей фактор є провідним та вирішальним у розвитку особистості відносно двох інших факторів розвитку. Від нього залежить активність суб'єкта – ті, які він ставить цілі в житті, який робить вибір в процесі вирішення життєвих та інших ситуацій. У процесі життя психіка розвивається за рахунок формування новоутворень, що приводить до вдосконалення особистості. Стають більш ефективними когнітивна, комунікативна, емоційно-вольова та інші сфери, що впливає на розвиток особистості в цілому. Йде комплексний розвиток людини за рахунок покращення усіх функцій психологічного фактора, поряд із соціальним та біологічним.

Таке трактування трьох факторів розвитку особистості привело нас до необхідності ввести дві окремі функції у кожному з трьох факторів – фонові та провідні. Фонова функція факторів розвитку людини пов'язана із засвоєнням сталих закономірностей та механізмів життєвого досвіду, яка виявлена у нагромаджених дослідженнях вікової психології та психології розвитку. Ми фоновий розвиток пов'язуємо з етапами оволодіння ситуаціями. Там, де провідним є біологічний фактор, на ситуативному рівні фонова функція забезпечує адаптацію та пристосування до нових ситуацій. Метод освоєння ситуацій є «методом спроб та помилок» з опорою на пам'ять і навички. Вищий етап оволодіння ситуаціями, де провідним є соціальний фактор розвитку, фонова функція спирається на осмислення й усвідомлення суттєвих ознак зовнішніх умов ситуацій. На цьому етапі провідним пізнавальним процесом є мислення. На надситуативному рівні розвитку особистості, де провідним є психологічний фактор, відбувається зняття засвоєних ситуацій та моделювання нових. Провідним пізнавальним процесом є уява та творчість. Надситуативний рівень, де головним є психологічний фактор, ми розглядаємо як перехідний віковий період від одного макроциклу до вищого.

Один віковий період, де провідним є один із трьох факторів, нами розглядається як мікроцикл. Три мікроцикла – біологічний, соціальний та психологічний, – які послідовно змінюють один одного, становлять один макроцикл процесу розвитку. Таких макроциклів було виявлено чотири на основі статистичного аналізу кривої Гаусса, яка охоплювала весь

життєвий цикл. Цей повний життєвий цикл був поділений нами за правилом «плюс – мінус трьох сигм», і на цій основі отримано чотири макроцикли: дитинство, юність, дорослість та зрілість.

Провідна функція факторів розвитку людини пов'язана із самостійною активністю людини у напрямі перспективного розвитку і саморозвитку, з метою розкриття свого призначення та реалізації його в задоволенні потреби у самоактуалізації. Ця функція відповідає за самостійне прийняття рішень у виборі цілей життя, шляхів їх досягнення на основі усвідомленого самовизначення своїх здібностей та інтересів, а також визначення сенсу життя у перспективі саморозвитку та самоактуалізації. Ця функція є провідною в усіх трьох факторах розвитку. Тому у нашій періодизації є чотири макроцикли та 12 вікових періодів (табл. 1).

З табл. 1 видно, що межі вікових періодів визначаються за формулою “ $n + 1$ ”, де “ n ” дорівнює розміру попереднього вікового періоду. Тепер послідовно розглянемо всі вікові періоди з народження до смерті. Ми зазначимо період, його вікові межі, вікову кризу, яка збігається з одним із трьох факторів розвитку, особливості провідної та фонові функції й новоутворення цього періоду.

Дитинство. Віковий період немовля починається з моменту його народження та закінчується в один рік. Виникає перша криза людини, котра відноситься до біологічного фактора – криза народження. Дитина народжується з комплексом безумовних рефлексів, які забезпечують їй виживання. Г. Крайг [3, с. 209] наводить у своїй праці класифікацію станів новонародженого, перелік й опис 13 рефлексів. У 5 місяців виникає сенсомоторний “акт захвату”, що вказує на першу самостійну цілеспрямовану дію та на виникнення близьких за віддаленістю цілей. Новоутвореннями цього віку – виникнення ходьби, поява до 10 слів й адекватне ситуаціям емоційне реагування.

Другий віковий період – раннє дитинство – починається з 1 року життя і завершується у 3 роки. У цей період провідним є соціальний фактор розвитку і тому виникає криза у соціальних відносинах між батьками та дитиною. Вона пов'язана із засвоєнням перших вимог до дитини від батьків з приводу дотримання гігієнічних норм, коли її навчають користуватися туалетними речами. Дитина оволодіває орудійними діями та досягає середніх за віддаленістю цілей, у склад яких входять слова мовлення, котре активно розвивається у цей період, та завдяки

якому формується сенсомоторний інтелект. Це відноситься до новоутворень цього віку.

У 3 роки дошкільний віковий період починається, закінчується у 6 років. Провідним у цьому віці є психологічний фактор. Розвиток дитини починається з кризи відкриття свого «Я», з появою таких фраз, як «я сам» та «я хочу», що є діагностичним маркером. Позитивним моментом цієї кризи є те, що дитина відкриває для себе власне «Я» як нову самостійну позицію дитини, а негативним – упертість стосовно дорослих. Діти відкривають наявність майбутнього часу, в ігровій формі моделюють майбутню діяльність дорослих та розвивають продуктивні види діяльності – малювання, спів тощо, що вказує на появу творчості при допомозі відтворювальної уяви. Вона також допомагає ставити дальні цілі, тому що це перехідний період і цілі вже зорієнтовані на моделювання майбутньої шкільної діяльності. У макроциклі дитинства, що закінчується у цьому віці, саморозвиток включає від народження до 3 років зовнішню презентацію саморозвитку, яку можуть спостерігати дорослі та робити висновки, а з 3 років починає формуватися внутрішня презентація саморозвитку, коли виникає внутрішній світ дитини.

Юність. Четвертий віковий період молодшого школяра починається із 6 років, з того часу коли дитина йде у школу, і закінчується у 10 років. Провідний фактор тут знову біологічний, що відкриває новий макроцикл юності. Оскільки він перший у цьому циклі, то в цей період головне підтримувати зростаючий рівень школяра, щоб він вистояв у нових для себе умовах. Біологічна криза цього періоду пов'язана зі зміною зубів як маркера фізичного розвитку. За рахунок методу «спроб та помилок» та засвоєння дій «за зразками» запам'ятовується навчальна інформація на основі досягнення близьких цілей, але приблизно у 9 років з'являються три новоутворення: внутрішній план дій, довільність і рефлексія, тобто виникає стадія операційного мислення за Ж. Піаже, та закінчується формування внутрішньої презентації саморозвитку.

П'ятий – підлітковий віковий період починається у 10 років та продовжується до 15. Провідним є соціальний фактор, коли діти навчаються дорослості, а дорослі їм у цьому заважають, тому що хочуть, щоб вони залишалися дітьми, у чому і полягає криза цього віку. У дітей виникає інтерес до різних видів діяльності, у яких вони шукають себе, своє призначення, що визначає їх саморозвиток у цьому віці

Таблиця 1

Макроцикли та вікові періоди психічного розвитку особистості

Макроцикли			
Дитинство	Юність	Дорослість	Зрілість
немовля (0–1 рік); раннє дитинство (1–3 роки); дошкільник (3–6 років)	молодший школяр (6–10 років); підліток (10–15 років); юність (15–21 рік)	молодість (21–28 років); подорослішання (28–36 років); дорослість (36–45 років)	зрілість (45–55 років); похилий (55–66 років); старість (66–78 років і далі)

та завдяки чому вони самостверджуються у суспільстві однолітків у процесі спілкування. Новоутворенням цього віку, крім пошуків цікавої діяльності, є становлення абстрактного мислення, та віддалення цілей до середніх, у яких виникають вказівки на суттєві ознаки зовнішніх умов ситуацій або моральних суджень.

Шостий віковий період – юність, від 15 до 21 року, де провідним є психологічний фактор розвитку, отже, визначальним є вирішення особистісних проблем. Криза цього періоду – відкриття «Я» особи протилежної статі, яка викликає почуття любові. Це дає змогу змінити погляди на минуле життя та надихнути на перетворення себе, що може зробити тільки справжнє кохання. Юнак за рахунок цього відмовляється від підліткового егоцентризму та дивиться на світ «очима іншого». Він ставить дальні цілі, які спрямовані на самовизначення як процес саморозвитку, що дає можливість продовжити пошук цікавої діяльності, але тепер у майбутній професійній сфері.

Для того, щоб вивчати розвиток та саморозвиток особистості, нами була самостійно розроблена методика дослідження цільової спрямованості особистості, яка є проєктивною у вигляді незакінчених речень, що починаються фразами «я хочу...». За інструкцією таких речень пропонувалося завершити 20 за 10 хв. Досліджуваними були особи віком від 17 до 66 років [2]. За допомогою контент-аналізу у цільовій спрямованості особистості було виявлено сім сфер (табл. 2).

Як видно з табл. 2 у студентів юнацького віку на першому місці перебуває навчально-професійна сфера за абсолютним показником середніх арифметичних цілей ($x_{сер.} = 3,03$) серед усіх вікових періодів. Однак достовірна різниця є тільки з періодом зрілості, і зрозуміло чому. Цілі цієї сфери в основному середньої віддаленості від ситуацій теперішнього часу і вони спрямовані на бажання відмінно здати сесію, підготуватися до семінарських занять, стати гарним спеціалістом тощо. На другому місці перебуває самодіяльна сфера, яка в юнацькому віці має найбільш високі показники кількості цілей серед усіх вікових періодів. У цій сфері наявні цілі, які відносяться до хобі, діяльностей, пов'язаних з проведенням дозвілля, але змістовного, а не розважального характеру. Тому самодіяльна сфера розгля-

дається нами у широко-му значенні, а не тільки як заняття художньою самодіяльністю. Вона є яскравим проявом особливостей перехідного періоду, тому що у цей період відбувається розширення спектра дій особистості, яка шукає себе у різних сферах діяльності та проявляє інтерес до творчості й саморозвитку. Таке високе місце цієї сфери вказує також на провідний процес саморозвитку у цьому віці – самовизначення, але ми хочемо підкреслити, що коли особа тяжіє до саморозвитку, то процес самовизначення триває протягом усього життя.

Дорослість. Сьомий віковий період молодості триває від 21 року до 28 років. Провідним фактором цього періоду є біологічний фактор розвитку. У цьому періоді виникає криза біологічного характеру, яка пов'язана зі збереженням здоров'я для виконання репродуктивної функції. Можна констатувати, що період молодості найбільш здоровий період у житті людини. На першому місці у цьому віці стоїть дружня сфера, тому що адаптуючись до нових ситуацій макроциклу, молодим людям необхідна підтримка друзів у всіх сферах життя. Там, де провідним є біологічний фактор розвитку, завжди існує залежність від інших. У періоді немовля це була мати, а у періоді початкового навчання – перша вчителька. На її місці знаходиться особиста сфера цільової спрямованості, котра є індикатором біологічного фактора, для якого характерний егоцентризм особистості. У цьому віковому періоді провідними процесами саморозвитку є самореалізація та самовдосконалення.

Восьмий період подорослішання починається у 28 років і закінчується у 36. Статистично він припадає на середину життя у наших соціально-економічних умовах. Провідним фактором цього мікроциклу є соціальний фактор. Кризою цього періоду є соціальна криза перетину середини життя. Людині необхідно замислюватись над майбутнім. Далі вже мало перспектив, тому що може бути тільки погано, ніж краще. Такі песимістичні думки періодично виникають у кожного у цьому віці. У цільовій спрямованості на першому місці – сімейна сфера, на другому – навчально-професійна та на третьому – дружня. Усі ці три сфери відображають соціальний характер провідного фактора розвитку. Осмислення й усвідомлення кризи середини життя штовхає

Таблиця 2

Показники цільової спрямованості особистості у різних вікових періодах*

Сфери	Періоди					
	Юність	Молодість	Подорослішання	Дорослість	Зрілість	Похилий
Особиста	6,42	7,85	5,43	7,35	8,42	9,00
Інтимна	1,96	1,73	0,82	1,08	1,18	2,00
Сімейна	2,00	3,35	3,82	3,21	4,31	2,60
Дружня	1,01	1,52	1,13	0,13	0,84	0,60
Навчально-професійна	3,03	2,57	3,00	2,52	1,57	2,60
Суспільна	0,96	0,90	1,17	0,39	2,10	2,40
Самодіяльна	2,60	1,33	1,91	2,39	0,63	0,40

*Примітка. Достовірність розбіжності на рівні $P = 0,01$; $P = 0,05$ за критерієм Стьюдента.

представників цієї вікової групи до переходу до провідного процесу саморозвитку – самоактуалізації. Це і є новоутворенням цього віку і в цьому полягає вихід із кризи середини життя.

Дев'ятий віковий період дорослості починається у 36 років та продовжується до 45. Провідним фактором розвитку у цей період є психологічний фактор. У цей період виникає криза відкриття світу інших людей, які мають зразки референтності у суспільному житті та на цій основі відбувається переоцінка цінностей. На першому місці перебуває самодіяльна сфера, що характерно для перехідного періоду, та на другому місці – особиста сфера, тому що всі інші в цей період стають менш значущими. Відзначимо, що новоутворенням цього віку є потреби у самоактуалізації як процесу саморозвитку.

Зрілість. Десятий віковий період зрілості починається у 45 років та закінчується у 55. У цей період провідним є біологічний фактор розвитку особистості, з якого починається останній макроцикл. У цьому періоді відбувається біологічна криза, яка пов'язана зі спадом здоров'я. У цей час люди починають відчувати погіршення стану здоров'я, з'являються хронічні хвороби, загострюються захворювання, що були раніше. На першому місці перебуває сімейна сфера, а особиста на другому. Пріоритет цих двох сфер можна зрозуміти, тому що в цей час характер біологічного фактора спрямований на збереження здоров'я та спокою у житті. Самоактуалізація стає провідним процесом саморозвитку у цьому віці як продовження акценту попереднього вікового

періоду, за рахунок зниження кількості цілей на процесі самовизначення та самовдосконалення – це і є новоутворенням цього віку.

Одинадцятий віковий період – похилий вік – починається у 55 років та закінчується у 66. Провідним фактором розвитку у цей період є соціальний фактор. У цьому віковому періоді соціальною кризою є вихід на пенсію. На першому місці перебуває особиста сфера, а на другому – суспільна, тому що люди у цьому віці піклуються про здоров'я та передають досвід наступному поколінню. Саморозвиток особистості має важливу особливість – ті, хто живе дальніми та високими цілями продовжують спиратись на потребу в самоактуалізації, а ті, хто відходить від них, впадає у відчай.

Дванадцятий віковий період – *старість* – продовжується від 66 до 78 років і далі. Провідним фактором розвитку є психологічний. Криза полягає у гідній зустрічі зі смертю. У цьому віці, як і у попередньому, все залежить від процесу самоактуалізації. Якщо він триває – людина зустрічає смерть з оптимізмом, а якщо ні, то із жахом.

Висновки. У статті запропоновано новий підхід до вікової періодизації психічного розвитку особистості, який спирається на футурреальний підхід у психології як орієнтацію на майбутнє. Провідною ланкою між теперішнім часом і майбутнім є цілі. Розроблено самостійну методику цільової спрямованості особистості, яка дала змогу виявити психологічні особливості вікових періодів дорослої людини та процес саморозвитку протягом усього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Васильев Я.В. Уровневая структура психологии. Николаев : Илион, 2005. 270 с.
2. Васильев Я.В. Футурреальная психология личности. Николаев : Илион, 2007. 518 с.
3. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 992 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 325 с.
5. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 1999. 425 с.
6. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Москва : Просвещение, 1960. 659 с.
7. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. Київ : Здоров'я. 144 с.
8. Эльконин Д.Б. Природа детства и его периодизация / Д.Б. Эльконин. Избранные психологические труды. Москва : Педагогика, 1989. С. 25–121.
9. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 416 с.

Зарицька В. В.

*кандидат психологічних наук, доцент
Класичний приватний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE EMOTIONAL INTELLIGENCE FORWARD MOVEMENT

Емоційний інтелект як феномен останніми десятиліттями все більше цікавить учених різних країн, що зумовлено суттєвим впливом емоцій на успішність життєдіяльності людей. Емоції можна розвивати і для цього розвитку існують об'єктивні передумови як біологічні, так і соціально-психологічні.

У статті розкрито соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту та їх сутність. Подана у статті інформація свідчить про те, що для розвитку емоційного інтелекту існують об'єктивні соціальні передумови.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, самосвідомість, синтонічність, локус контролю, андрогінність, прихильність.

Emotional intelligence as a phenomenon in recent decades is increasingly of interest to scientists in different countries, due to the significant impact of emotions on the success of human life. Emotions can be developed and there are objective preconditions for this development, both biological and socio-psychological.

The article reveals the socio-psychological factors of emotional intelligence and their essence. The information provided in the article indicates that there are objective social preconditions for the development of emotional intelligence.

Key words: emotions, emotional intelligence, self-awareness, syntonicity, locus of control, androgyny, attachment.

Вступ. Емоційний інтелект як феномен останніми десятиліттями все більше цікавить учених різних країн, що зумовлено суттєвим впливом емоцій на успішність життєдіяльності людей. Емоції можна розвивати і для цього розвитку існують об'єктивні передумови як біологічні, так і соціально-психологічні.

Мета статті – виокремити й охарактеризувати соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту.

III. Результати

Проблему емоційного інтелекту досліджували такі вчені, як: І.Н. Андреева, Дж. Блок (J. Block), Х. Вейсінгер (H. Weisinger), Г.Г. Горшкова, Д. Гоулман (D. Goleman), Дж. Мейер (J. Mayer), Е.Л. Носенко, Г. Орме (G. Orme), П. Селовеї (P. Salovey), Д. Слайтер (D. Sluiter), Р. Стенберг (R. Stenberg) та ін.

І.Н. Андреева [2], згідно з певним підходом до розуміння емоцій як особливого типу знання та інтелекту як сукупності взаємопов'язаних між собою розумових здібностей, поняття «емоційний інтелект» характеризує як сукупність ментальних здібностей розуміти власні емоції та емоції інших людей і керувати емоційною сферою. Є й інші трактування цього феномену, які викладені у працях вище зазначених авторів.

Кожний з авторів давав тлумачення поняття «емоційний інтелект», виходячи з того, як він розуміє його сутність і соціальну значущість.

Аналіз різних підходів до трактування цього поняття дав змогу більш різносторонньо підійти до його тлумачення і сформулювати визначення таким чином: емоційний інтелект – це здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей,

контролювати їх і діяти згідно з рівнем усвідомленості та контрольованості ними для досягнення певної мети.

Стосовно соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту, то над їх виявленням працювали ряд дослідників. І.Н. Андреева [2] виділяє такі найважливіші соціальні передумови:

- синтонічність у дитячому віці;
- розвиток раціональності в міру дорослішання;
- рівень розвитку самосвідомості;
- емоційно сприятливі відносини між батьками;
- рівень освіти батьків і сімейний достаток;
- гендерні особливості виховання;
- андрогінність;
- зовнішній локус контролю;
- релігійність.

Так, поняття «синтонія» розуміється як інстинктивна співзвучність з оточенням, тобто природний інстинкт, реакція типу безумовного емоційного рефлексу природженого механізму звільнення (Mazurkevich, 1950) або як набута реакція (Reykowski, Kochanska, 1980) [14].

Розвиток синтонії, як доводить І.Н. Андреева [2], пов'язаний у першу чергу з емоційними реакціями оточення на дії дитини, які є орієнтирами для її самоставлення і самооцінки.

Основи реалістичного самосприйняття закладаються на ранніх стадіях онтогенезу, визначаючись вихідним прийняттям дитини з боку батьків (А. Кравченко, 2001) [5].

Становленню синтонічності дитини перешкоджають такі фактори.

По-перше, гіперопіка і переоцінка його батьками, бо в умовах постійної турботи батьків, їх надмірної

любові у дитини немає необхідності прагнути до встановлення емоційного контакту з дорослими, за рахунок чого механізми, які дають змогу це зробити, не формуються.

По-друге, розвиток синтонії блокується, якщо дитина, потенційно не здатна до встановлення емоційного контакту, не має такої можливості через байдужість або ворожість оточення. Асинтонічність, що виникає як наслідок депривації потреби в емоційному контакті, ускладнює процес вираження емоцій суб'єктом і розуміння його партнерами по спілкуванню.

Синтонічність у дитячому віці – необхідний етап психічного розвитку. Разом із тим, синтонічність, що зберігається до дорослого віку, свідчить про порушення розвитку, бо у міру розвитку логічного причинно-наслідкового мислення синтонія переростає в емпатію, яка являє собою не стільки емоційну співзвучність зі станом іншої людини, скільки розпізнавання конкретного емоційного стану (М. Hoffman) [12]. У зв'язку з тим, що в процесі нормального розвитку в людини розвивається схильність до рефлексії, відбувається природне ослаблення синтонічності на користь незалежності від зовнішнього світу і намагання протидіяти афективним впливам оточення. Таким чином, механізми раціонального мислення тиснуть на безпосередність нижчих почуттів [2].

Протидія негативному афективному впливу здійснюється завдяки раціональному ставленню до навколишніх людей і подій. Встановлено, що використання раціональних тверджень зменшує емоційний дистрес і знижує інтенсивність як «недоречних» емоцій (гніву, депресії тощо), так і «доречних» (роздратування, печалі, схвилюваності та ін.) [2]. Наприклад: «Це не найгірше, що я можу доповнити».

Важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту є рівень розвитку самосвідомості, тому що механізми саморегуляції, як і синтонічність, закладаються на найбільш ранніх етапах розвитку особистості. Уся система особистісної саморегуляції базується на рівні розвинутої самосвідомості (Е.А. Гребенщикова) [4]. Отже, рівень розвитку самосвідомості виступає як передумова управління власними емоціями.

Соціальною передумовою виступають і емоційно-сприятливі відносини між батьками.

Ключовими моментами емоційно сприятливих відносин у родині є емоційний фон у сім'ї, чуйність батьків до дитини і вибрані батьками методи контролю за життєдіяльністю дитини [9, с. 570–572].

Емоційно теплі батьки, доводить Х. Бі [9], турбуються про дитину, виражають свою любов, часто чи регулярно ставлять потреби дитини на перше місце, демонструють ентузіазм щодо активності дитини, чутливо та емпатично реагують на її почуття. Психологи виявили, що у теплій люблячій сім'ї діти частіше встановлюють безпечну прихильність у перші два роки життя; мають більш високу самооцінку, вони більш емпатичні й альтруїстичні та гостріше реагують на біль або страх інших людей; мають

більш високі показники IQ у дошкільному періоді та початковій школі, краще встигають у школі. Діти, які зростають у теплій емоційній атмосфері менш агресивні та рідше виявляють делінквентну поведінку, більш впевнені у собі, більш активні та спокійні.

Діти, які не мають такої емоційної підтримки, більш вразливі, агресивні, часто мають девіантну поведінку, виявляють не-впевненість, мають неадекватну самооцінку та інші негативні прояви. Щоб попередити ці явища, Х. Бі [9, с. 571–572], наприклад, рекомендує дотримуватись певних правил контролю, найпершим із яких вважає послідовність вимог і чітке регулювання їх виконання, тоді дитина виростає слухняною і передбачуваною, у батьків не виникає потреби застосовувати методи покарання.

Другим правилом контролю є рівень очікувань батьків від дитини. Якщо очікування батьків більш зрілої поведінки дитини відповідає її віку, буде формуватись самостійність, відчуття компетентності, яке буде розповсюджуватись на всі сфери її життєдіяльності.

Дослідження показують, що люди, які задоволені своїм сімейним життям, мали значно вищий рівень EQ, ніж ті, які ним не задоволені (Г. Орме, 2003) [8].

Важливою передумовою для розвитку емоційного інтелекту є рівень освіти батьків та їх сімейний достаток. Виявилось, що чим вищі ці показники, тим вищий рівень емоційного інтелекту, зокрема у підлітків (N.R. Harrod, S.D. Sheer, 2005).

Х. Бі [9, с. 571] підкреслює, що бідність і грубість є причиною незахищеності дитини, що призводить до агресивності як форми захисту і делінквентної поведінки як форми самовираження. Якщо ворожість батьків виявляється у вигляді фізичного насилля або зневаги до дитини, то наслідки можуть бути ще більш негативними.

Не менш важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту є гендерні особливості виховання, які виявляються, перш за все, у переважанні в жінок міжособистісних, а у чоловіків внутрішньоособистісних показників (Г. Орме, 2003) [8].

Відомо, що емоційні відмінності серед дорослих чоловіків і жінок із початку детерміновані підходами до виховання дітей (D. Goleman, 1988).

Хлопчики, як правило, володіють більш стійкими і більш традиційними статево-рольовими стереотипами. Але якщо діти зростають без батька, а мати весь час працює, то й у дівчаток, й у хлопчиків менш жорсткі стереотипи. Крім того, частина дівчаток намагаються бути схожими на хлопчиків в одязі, поведінці, грі. Інколи дівчаток так виховують спеціально, щоб вони були здатні до самозахисту, інколи дівчатка самі обирають такий шлях із цією метою [9, с. 573].

У зв'язку із цим андрогінність може розглядатися як наслідок певної стратегії виховання у сім'ї. Природа людини андрогенна, тобто двостатева. Людина володіє можливістю відчувати і вести себе по-чоловічому чи по-жіночому. Андрогінія – всеохопна характеристика людини, що стосується усіх сфер ідентичності,

способу життя, тілесності, емоційності, сфери професії, роботи, вибору партнера тощо.

Абсолютна статево-рольова фіксованість є патологією, тому що людина може виявляти чоловічі та жіночі сторони у галузі професії, інтересів, почуттів, думок (А.А. Александров, 2004) [1, с. 455–456]. Позитивний взаємозв'язок андрогінності й емоційного інтелекту виявлений у сучасних дослідженнях [1]. Андрогенні обстежувані на відміну від індивідів з маскулітними і ремінними характеристиками виявляють більшу емоційну гнучкість. Залежно від ситуації вони можуть бути або незалежними і сильними, або турботливими і добрими (Н. Оліфірович, І. Громова, 2003) [7]. В андрогенних індивідів існує поєднання виражених здібностей до розпізнавання і самоконтролю емоцій.

Наступною передумовою розвитку емоційного інтелекту є зовнішній локус контролю. Локус контролю – це узагальнене очікування того, якою мірою люди контролюють підкріплення у своєму житті (D. Rotter, 1975). Локус контролю називають зовнішнім (екстернальним), якщо люди впевнені, що їх успіхи та невдачі регулюються зовнішніми факторами, і внутрішнім (інтернальним), коли люди віряють у те, що їх успіхи та невдачі визначаються їх власними діями й здібностями.

Результати досліджень (L. Wang, N.H. Anderson, 1994) [16] показують, що досліджувані із зовнішнім локус-контролем більш схильні прощати як інших, так і собі, а з внутрішнім локус-контролем частіше осуджують себе і більш прискіпливі, коли осуджують інших. Здатність прощати пов'язана з усвідомленням власних емоцій і управління ними, емпатією відносно того, хто образив [2].

Деякі вчені прослідковують взаємозв'язок між релігійністю й емоційним інтелектом.

По-перше, у релігійних індивідів переважає зовнішній локус контролю.

По-друге, релігійне виховання передбачає виховання почуття безумовної любові.

По-третє, підготовка до церковних таїнств (сповіді, причастя) неможлива без самоаналізу діяльності та супроводжувальних її емоцій.

Існують й інші підходи до виділення соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Х. Бі і У. Хартуп [9, с. 481] передумовами розвитку емоційного інтелекту вважають досвід у двох видах відносин: вертикальному і горизонтальному спілкуванні.

Вертикальні відносини включають прихильність до кого-небудь, хто володіє більшою соціальною силою або знаннями (батьки, вчителі, старші брати, сестри та ін.). З боку старших або дорослих відгук на цю прихильність може бути різним і це суттєво впливає на емоційний розвиток індивіда.

Горизонтальні відносини, за контрастом, взаємні та рівноправні, тому що учасники спілкування – ровесники, які мають рівну соціальну силу.

І вертикальні, і горизонтальні відносини є необхідними, бо в них у дитини створюються базові внутрішні робочі моделі та засвоюються фундаментальні емоційні навички. Так, саме в горизонталь-

них відносинах, у групі ровесників дитина розвиває соціально-емоційну поведінку і набуває навичок, які можна здобути тільки у відносинах із рівними: емоційне ставлення до співпраці, суперництва, дружби тощо. А вертикальні відносини необхідні для того, щоб надати дитині захист і безпеку.

У першу чергу, це відносини між батьками і дітьми. Вони мають життєво важливу цінність, оскільки забезпечують дитину всім необхідним.

Ключовими почуттями у цих відносинах Боулбі і Айнсворт зазначають емоційний зв'язок, прихильність і поведінку прихильності (спосіб прояву прихильності). Якщо розглядати конкретно емоційний зв'язок, то дійсно суттєвими є можливість батьків і дитини побудувати злагожені відносини, щоб обом було комфортно.

Емоційний інтелект у цьому випадку розвивається відповідно до рівня комфортності відносин. Дискомфортні відносини знижують емоційний розвиток дитини або формують викривлене уявлення і неадекватну поведінку.

Прихильність розглядається як підвид емоційного зв'язку, у якому відчуття безпеки людини пов'язане з відносинами із дорослими. Відповідно до цього визначення ставлення дитини до батьків можна назвати прихильністю і якщо в їх присутності дитина почуває себе захищеною і комфортно, то батьків можна використати як «безпечну основу» в житті. Але в цьому випадку повинен існувати емоційний зв'язок батьків з дитиною. Це емоційні зв'язки по вертикалі.

Прихильність як підвид емоційного зв'язку по горизонталі (з ровесниками) – важлива передумова розвитку емоційного інтелекту, бо наявність друзів-ровесників також формує відчуття захищеності та комфортності, а їх відсутність спричинює самотність, що гальмує розвиток емоційного інтелекту, призводить до замкнутості, зневіри, зниження самооцінки, а в деяких випадках ще до гірших наслідків (фрустрації, есканізму, суїциду).

Що стосується способів прояву прихильності, то вони бувають різні: від доброзичливого ставлення і приємного спілкування до надмірних вимог й авторитарного стилю відносин. Залежно від характеру способів прояву прихильності емоційний інтелект розвивається успішно або його розвиток, навпаки, гальмується.

Особливе значення для розвитку емоційного інтелекту мають горизонтальні зв'язки і позитивні способи прояву прихильності з боку ровесників у шкільні роки. Ці відносини є не тільки засобом захисту і безпеки, а й засобом самовираження, самоствердження, що важко здійснити серед дорослих. Разом із тим, підтримка дорослих у емоційному розвитку має для школярів надзвичайно важливе значення.

Висновки. Емоційний інтелект – це феномен, який досліджується ученими різних країн, що свідчить про важливість глибокого вивчення цього явища, зокрема із психологічної точки зору. Доведено, що емоційний інтелект можна розвивати і для цього існують об'єктивні передумови.

Встановлено, що існують різні підходи до виділення, зокрема, соціально-психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту.

Найсуттєвіші соціально-психологічні чинники: синтонічність у дитячому віці; розвиток раціональності в міру дорослішання; рівень розвитку самосвідомості; емоційно сприятливі відносини між батьками; рівень освіти батьків і сімейний достаток; гендерні особливості виховання; андрогінність; зовнішній локус контролю; релігійність.

Вищезазначені соціально-психологічні чинники сприяють розвитку емоційного інтелекту

або гальмують цей процес залежно від соціальних взаємозв'язків у вертикальному спілкуванні та діях (діти й дорослі) й у горизонтальному спілкуванні та діях (діти та їх ровесники).

Сенситивним періодом у розвитку емоційного інтелекту індивідів є, на наше переконання, їх шкільне життя, тому що саме в школі збагачене соціальне середовище, в учнів є можливість спілкуватися з ровесниками, зі старшими і меншими за себе; недоліки сімейного виховання можливо компенсувати системою шкільного освітньо-виховного процесу за рахунок великої кількості та різноманітності контактів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Александров А.А. Психотерапия : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 480 с.
2. Андреева И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта. Когнитивная психология : сб. статей / [под ред. А.П. Лобанов, Н.П. Радчиковой]. Минск : БГПУ, 2006. С. 7–11.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. Москва : Альбина Бизнес Букс, 2007. 301 с.
4. Гребенщикова Э.А. Саморегуляция личности в индивидуальном стиле жизнедеятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Э.А. Гребенщикова ; Рос. акад. гос. службы при президенте Рос. Фед., каф. соц. психологии. Москва, 1995.
5. Кравченко А. Нарцисс и его отражение. *Московский психотерапевт*. 2001. № 2.
6. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоциональный интеллект: концептуализация феномена, основные функции : монография. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
7. Олифиринович Н., Громова И. Тендерная дифференциация стратегий преодоления ревности / Н. Олифиринович, Женщина. Образование. Демократия : матер. 5-ой междунар. междисциплинар. науч.-практ. конф. Минск, 2004.
8. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : "КСП+". 2003.
9. Развитие ребенка / Х. Би. [9-е изд.]. СПб. : Питер, 2004. 768 с.
10. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. [3-е изд.]. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.
11. David R. Caruso, Peter Salovey. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. Jossey-Bass, San Francisco. 2004.
12. Hoffman M. Empathy, role taking and development of altruistic motives. (In: M. Takela (ed.). Moral development and behavior. N. Y., Holl. 1976.
14. Mazurkiewicz. Wstep do psychofizjologii normainey. Warszawa : PZWL. T. 1. 1950.
15. Reykowski J., Kochanska G. Skice z teorii osolowski. Warszawa : WP. 1980.
16. Steven J. Stein, Ph. D and Howard E. Book, M. D., The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success. Stoddard Publishing Co. Limited. 2000.
17. Wahq D. Excuse-making and blaming as a function of internal-external locus of control / D. Wahq, N.H. Anderson. Eur. Psychol. 1994. V. 24. № 2.

Соломка Е. Т.

*доцент кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Хома Т. В.

*асистент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Хлопек А. Б.

*начальник Дрогобицької філії
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*

ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ТА ДЕЯКІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

COPING BEHAVIOUR OF A PERSONALITY IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH AND SOME METHODS OF STRESS MANAGEMENT

У статті представлений теоретичний аналіз літературних джерел, присвячених дослідженням опанувальної поведінки та копінг-стратегій особистості, спрямованих на те, щоб впоратися із запитами буденного життя.

Проблема опанувальної поведінки є менш досліджуваним явищем та, попри це, надзвичайно важливим, оскільки вміння опанувати нові, важкі життєві ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості, а також вимагає від неї високих волевових зусиль, належного самоконтролю, рефлексії, гнучкості мислення та інших особистісних якостей.

Як відомо, основним механізмом, що запускає копінг-поведінку, є ситуація, тому необхідно вивчати процеси опанування в різних ситуаціях, що дозволяє розкрити спеціальні копінг-стратегії залежно від ситуаційного контексту.

Кожен по-різному реагує на стресові ситуації. Те, як ми керуємо стресом, залежить від кількості стресових факторів, тобто обтяжливих подразників, а також від нашого сприйняття важкості цих подразників. У типових стресових ситуаціях важкість стресора зазвичай визначається нашим минулим досвідом із таким стресовим стимулом. Якщо ми опинилися в ситуації, на яку, на нашу думку, можемо вплинути, тобто маємо над нею контроль, ми вибираємо стратегії управління, які допомогли нам подолати подібну ситуацію в минулому. Але під час глобальної пандемії коронавірусу ми опинилися в ситуації, яку більшість із нас ще не пережили, і тому ми можемо сприймати це як те, над чим ми не маємо контролю. Ми можемо відчувати занепокоєння, і ці почуття можуть бути для нас надзвичайними. Карантин виступає предиктором розвитку таких психічних розладів, як тривога, роздратованість, емоційна виснаженість та ін. Ми можемо постійно думати про ситуацію, і це унеможлиблює відновлення нашого психічного благополуччя.

Ключові слова: стрес, ефективність, опанування, адаптація, опанувальна поведінка, подолання, труднощі, поняття копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

The article presents a theoretical analysis of the literature sources devoted to the study of coping behaviour and coping strategies of the individual aimed at dealing with the demands of everyday life.

The problem of coping behaviour is a less studied phenomenon, but nevertheless extremely important, because the ability to overcome new, difficult life situations indicates a high level of personal development, and requires a person's high willpower, high level of self-control, reflection, flexibility of thinking and other personal qualities.

It is known that the main mechanism that triggers coping behaviour is the situation, so it is necessary to study the processes of mastery of different situations, which allows to reveal special coping strategies, depending on the situational context.

Everyone reacts differently to stressful situations. How we manage stress depends on a number of stressors, i.e. aggravating stimuli, as well as our perception of the severity of these stimuli. In typical stressful situations, the severity of the stressor is usually determined by our past experience with the stressor. If we find ourselves in a situation that we think we can influence, that is, have control over, we choose management strategies that have helped us overcome a similar situation in the past. But during the global coronavirus pandemic, we find ourselves in a situation that most of us have not yet experienced, and so we may perceive it as something we have no control over. We may feel anxious, and these feelings can be extraordinary to us. Quarantine is a predictor of the development of mental disorders such as anxiety, irritability, emotional exhaustion, etc. We can constantly think about the situation, and this makes it impossible to restore our mental well-being.

Key words: stress, efficiency, mastery, adaptation, coping behaviour, overcoming, difficulties, concept of coping, coping strategies.

Постановка проблеми. Вивчення проблеми адаптації особистості до різного роду складних життєвих ситуацій призвело до появи нового напрямку досліджень у психологічній науці, а саме копінг-досліджень, які стали популярними як за кордоном, так і у нашій державі. Натепер гостро постає питання про здатність людини опанувати нові

ситуації. Кожна з них вимагає нових підходів до вирішення або трансформації відомих. Вміння вирішувати складні ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості.

Кожен по-різному реагує на стресові ситуації. Те, як ми керуємо стресом, залежить від кількості стресових факторів, тобто обтяжливих подразників,

а також від нашого сприйняття важкості цих подразників. У типових стресових ситуаціях важкість стресора зазвичай визначається нашим минулим досвідом із таким стресовим стимулом. Якщо ми опинилися в ситуації, на яку, на нашу думку, можемо вплинути, тобто маємо над нею контроль, ми вибираємо стратегії управління, які допомогли нам подолати подібну ситуацію в минулому. Але під час глобальної пандемії коронавірусу ми опинилися в ситуації, яку більшість із нас ще не пережили, і тому ми можемо сприймати це як те, над чим ми не маємо контролю. Ми можемо відчувати занепокоєння, і ці почуття можуть бути для нас надзвичайними. Карантин виступає предиктором розвитку таких психічних розладів, як тривога, роздратованість, емоційна виснаженість та ін. Ми можемо постійно думати про ситуацію, і це унеможливує відновлення нашого психічного благополуччя.

Аналіз публікацій та досліджень. Над такою проблемою працювали багато дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних, розглядали її у різних підходах, зокрема: суб'єктно-діяльнісний підхід (С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова, А.В. Брушлинський, В.В. Знаков, О.О. Сергієнко), когнітивний транзактний підхід до опанування стресової поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман); вітчизняний підхід до стресу (важких життєвих ситуацій) та опанування їх (Л.І. Анциферова, В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Р.М. Грановська, І.М. Нікольська, Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський). Крім того, теоретичною основою дослідження послужили концепція багаторівневого онтопсихологічного розвитку індивідуальності або структурно-генетичний підхід Б.Г. Ананьєва; теорії та концепції психології розвитку і функціонування психіки (Л.С. Виготський, Л.І. Анциферова, Ю.Й. Александров, Н.С. Лейтес, В.С. Мерлін, Д.Б. Ельконін, О.Г. Асмолов), у тому числі вікового розвитку (Е. Еріксон, К. Юнг, Б.Г. Ананьєв, В.В. Давидов, О.О. Сергієнко), диференційний підхід до вивчення захисної та опанувальної поведінки (О.В. Лібіна, О.В. Лібін) та ін.

Актуальним є питання: як поведінкові кореляти впливають на поведінку особистості; як здійснюється вибір стилів і стратегій опанувальної поведінки особистістю; чи є і які індивідуально-психологічні та особистісні предиктори і ресурси опанування; яка динаміка цієї поведінки у важкій життєвій ситуації, реальній чи тій, яка сприймається як важка.

Однак одна і та ж ситуація може мати різне значення для людей і мати різний вплив на них. Тому в сучасних копінг-дослідженнях важливо вивчати копінг, з одного боку, через специфіку змісту ситуації, а з іншого – через вивчення особистості та її особливостей, які виступають опосередковуючою ланкою між ситуацією і поведінкою.

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми стресу, опанувальної поведінки та копінг-стратегій особистості.

Виклад основного матеріалу. Копінг або копінг-поведінка – порівняно молоде поняття в психології, яке являє собою цілий напрям нових досліджень

у науці [13; 14]. Копінг походить від англійського слова “to cope” – долати, справлятися. Вперше цей термін був використаний Л. Мюрфі у 1962 р. у дослідженні способів подолання дитьми вимог, що висуваються кризами розвитку [10]. Нині під копінгом розуміють те, що людина робить, щоб справитись зі стресом. У вітчизняній психології, як правило, вживають терміни «опанувальна поведінка» або «адаптивна поведінка».

Суть опанування полягає в тому, щоб людина або повністю змогла подолати негативні життєві труднощі, або зменшила їх негативний вплив на організм. Тому опанувальна поведінка – це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресором) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії і дії» [6, с. 93].

Найбільш тісно теорія копінг-поведінки пов'язана з концепцією стресу. Поняття «стрес» було запроваджене канадським фізіологом Г. Сельє у описі загального адаптаційного синдрому (general adaptation syndrome) [11; 15]. Вчений зазначав, що «стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу» [11, с. 17]. Йому ж належить і фізіологічна теорія стресу [15]. Фізіологічний стрес в основному пов'язаний зі збоєм у фізіологічних системах організму [11; 15] і виникає в різних ситуаціях – емоційного збудження, втоми, болю, страху, стану підвищеної концентрації, втрати крові тощо [12]. Організм розглядається як реактивна система, яка відповідає певною зміною свого стану на певні зовнішні загрози [11].

Незважаючи на очевидну негативну роль стресу, автор підкреслює той факт, що стрес має не тільки негативний вплив на організм, але і є необхідним елементом нашого життя. Адаптаційні процеси стресу сприяють подоланню кризових ситуацій і створюють умови для життєвого розвитку [11].

Копінг є одним із факторів психічного здоров'я і благополуччя. Його основна функція полягає в адаптації людини до вимог ситуації [4, с. 99], при цьому копінг може сприяти оволодінню ситуації, послаблювати або пом'якшувати її вплив [9].

Незважаючи на те, що основна функція копіngu – це адаптація, низка авторів виділяють й інші функції опанувальної поведінки. Так, наприклад, К. Муздибаєв зазначає, що функції копіngu полягають в опануванні негативних життєвих подій, подоланні труднощів або зниженні їх негативного впливу, в уникненні важких життєвих ситуацій [8]. Автор пов'язує копінг-поведінку з готовністю вирішити життєві проблеми, а також із зусиллями, затраченими для ослаблення впливу стресової ситуації [8].

Концепція копіngu почала розроблятися в 40–50-х роках. Розуміння природи копіngu йде, з одного боку, від досліджень на тваринах, а з іншого – від психоаналітичної традиції з її захисними механізмами.

Перша модель розвивала традиції дарвінського підходу. Копінг розглядався як «...дії, які контролюють ворожі умови середовища, тим самим знижуючи психофізіологічні збої (дисбаланс в організмі)»

[14, с. 190]. Така модель, на думку С. Фолкман і Р. Лазаруса, представляє досить простий погляд на природу копінгу і не розглядає такі аспекти, як когнітивно-емоційні структури копінгу, які є основними в людській поведінці.

У рамках психоаналітичної парадигми копінг трактувався як один зі способів психологічного захисту. Копінг включає в себе «реалістичні... і гнучкі думки і дії, які вирішують проблеми, і за допомогою цього знижують дію стресу» [14, с. 190]. Автори, які дотримуються психоаналітичної традиції, виділяли кілька процесів копінгу, пов'язаних із захисними механізмами. Так, наприклад, К. Меннінгер виділив п'ять процесів, які розрізняються за рівнем внутрішньої дезорганізації. До них він відніс такі копінг-механізми, як: самоконтроль, гумор, плач, лайка, розмови про що-небудь. Д. Вейлант виділив такі групи механізмів:

- 1) психотичні механізми (заперечення зовнішньої реальності, перекручення, ілюзорні прогнози);
- 2) незрілі механізми (фантазії, проєкції, пасивно-агресивна поведінка);
- 3) невротичні механізми (інтелектуалізація, придушення);
- 4) зрілі механізми (сублімація, альтруїзм, очікування, гумор) [13].

Кордон, що розділяє процеси копінгу і захисні механізми, запропонувала Ф. Арендсен Гайн. З її точки зору, копінг являє собою процеси, які точно відображають реальність. У разі спотворення реальності в її «інтерсуб'єктивній» уяві це не є копінг-поведінкою, а є механізмами захисту [13].

Т.Л. Крюкова зазначає, що, на «відміну від психологічного захисту, копінг-поведінка – це усвідомлена стратегія дій, спрямована на усунення загрози, перешкоди, краще адаптує людину до вимог ситуації і допомагає перетворити її на відповідність зі своїми намірами або витримати, витерпіти ті обставини, змінити які людина не може» [6, с. 22]. З іншого боку, низка дослідників об'єднують поняття опанування і захисту, наприклад, Л.І. Анциферова, Т.В. Корнілова, Р. Лазарус, С. Фолкман.

Р.М. Грановська і І.М. Нікольська запропонували свій підхід до розмежування копінгу і психологічних захистів. Ідея цих авторів полягає в тому, що копінг являє собою вищу форму поведінки, включену в захисну систему людини [10]. Так, наприклад, Р.М. Грановська пропонує розглядати психологічний захист як цілісну систему, яка послідовно формується в онтогенезі, де копінг-поведінка являє свідому форму, при цьому копінг залежить не тільки від сформованої свідомості, але і самосвідомості особистості.

Беручи до уваги позиції цих авторів, можна вважати, що проблема взаємодії копінг-поведінки та психологічних захистів не є однозначною і на тепер є невирішеною, оскільки копінг може включати не тільки свідомі, але і несвідомі техніки.

У нашому випадку ця інформація не актуальна, але вона дає нам розуміння того, що копінг – це більш складний, системний, багатоплановий і більш

усвідомлений процес подолання особистістю важких життєвих ситуацій і є основним у захисній системі дорослої людини.

Повертаючись до психоаналітичного підходу до проблеми копінгу, варто зазначити, що в ньому не до кінця враховується процесуальна природа копінгу, а саме опанувальна поведінка розглядається як результат адаптації людини до соціального середовища [13; 14].

Основоположниками поняття «копінг» є психологи Р. Лазарус та С. Фолкман [5], які визначали копінг-стратегії стратегіями оволодіння та врегулювання взаємин з навколишнім середовищем. Р. Лазарус у своїй книзі “Psychological Stress and Coping Process” («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у словник такі поняття, як «життєстійкість» та «стресостійкість» [12].

Як показано у дослідженнях Р. Лазаруса, стрес – це дискомфорт, який проживається людиною, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні. За Р. Лазарусом і С. Фолкман, індивід оцінюють для себе величину потенційного стресора, зіставляючи запити середовища з власною оцінкою ресурсів, якими вони володіють, щоб впоратися з цими самими запитами [12]. З часом поняття «копінг» стало включати в себе реакцію не тільки на «надмірні або ті, що перевищують ресурси людини вимоги», а й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим же: копінг – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом: він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Таким чином, копінг – це поведінкові і когнітивні зусилля, застосовувані індивідами, щоб впоратися із взаєминами у системі «людина–середовище». При цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції – це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що отримані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [1].

Тому і принципово новий підхід до копінг-поведінки був також запропонований С. Фолкман і Р. Лазарусом. Насамперед копінг розглядається ними як динамічний процес зі складовими структурними елементами [14]. Розуміння копінгу як процесу, де людина використовує різні прийоми і способи подолання, а також їх поєднання, підкреслюється і авторами – Л.І. Анциферовою, К. Муздибаєвим, С.К. Нартовою-Бочавер та ін.

Інше важливе положення теорії копінгу С. Фолкман і Р. Лазаруса полягає в тому, що копінг не є автоматизованою адаптивною поведінкою [14]. Автори

відзначають, що важливо розрізняти автоматизовані і вольові зусилля у подоланні, але при цьому відмінності в копінгі та автоматизованих відповідях не зовсім зрозумілі. Так, наприклад, коли людина стикається з новою ситуацією, швидше за все її реакції не будуть автоматичними. Однак якщо з такою ситуацією стикатися знову і знову, то відповіді будуть ставати усе більш автоматизованими шляхом навчання [14].

Те, що копінг припускає докладання зусиль до подолання труднощів, говорять й інші дослідники [9; 15 та ін.]. Опанувальна поведінка не може бути зведена до простого пристосування до середовища і передбачає активність особистості в процесі подолання.

Автори звернули свою увагу також на психологічні фактори стресу. По-перше, на взаємодію системи «людина–середовище», де стрес виступає результатом взаємодії між організмом і середовищем. По-друге, на те, що у виникненні та розвитку стресу важливу роль відіграють когнітивні фактори (фактори оцінки).

Під час розгляду питання про особистісно-середовищну взаємодію цікавим, на наш погляд, є підхід А.М. Дьоміна [2; 3]. Автор вважає, що проблема подолання особистістю важких життєвих або кризових ситуацій має широкий контекст, а копінг-поведінка (опанування) являє собою одну з форм подолання, що володіє своїми особливостями. Так, сам процес подолання трактується як «важка багатопланова активність, що включає в себе психологічні захисти, опанування, саморегуляцію і самоорганізацію особистості» [3, с. 95].

Під час порівняльного аналізу понять «опанування» і «самоорганізація» А.М. Дьомін вказує, що самоорганізація має стратегічну орієнтацію, вона «інтегративна», спрямована на майбутнє і «включає активність, спрямовану як на самого суб'єкта, так і на організацію зовнішніх обставин життєдіяльності» [2, с. 82]. При цьому поняття «самоорганізація» ширше, ніж «опанування» за критерієм «конструктивності–деструктивності», «усвідомленості–неусвідомленості» і «адаптивності–надситуативності» [2].

На відміну від фізіологічної теорії стресу, когнітивна теорія робить акцент на вивченні індивідуальних відмінностей в оцінці та подоланні стресу. Так, наприклад, зарубіжні дослідники J.E. Singer і L.M. Davidson відзначають, що люди можуть бути схильні до різного стресу, а також прагнуть потрапляти в стресові ситуації. Автори переконані, що людина може розглядати стресову ситуацію як альтернативу одноманітного монотонного життя. Яскравим прикладом є спорт (парашутний спорт, гонки та ін.), де люди шукають додаткові екстремальні потенційні стресори. Крім цього, люди по-різному інтерпретують сформовану ситуацію і оцінюють свої можливості і ресурси для її подолання.

На думку Е. Лока і М. Тейлора, стрес включає в себе загрозу, почуття потреби в дії, невпевненість і емоційну відповідь із занепокоєнням або страхом. На думку авторів, стрес пов'язаний з фізичними

симптомами і є результатом оцінки об'єкта, ситуації чи результату як загрози у власному фізичному або психологічному самопочутті або самоповазі [13].

Принципова відмінність такого підходу полягає в тому, що ситуація може бути сприйнята як стресова тільки після того, як організм (індивід) оцінив її як стресову. Така модель багато в чому допомагає нам зрозуміти поведінку людини в стресовій ситуації, тобто, використовуючи психологічні параметри оцінки стресу, людина реагує на ту чи іншу подію в житті.

Як вважає Л.Ф. Бурлачук, підходи, засновані на суб'єктивній інтерпретації ситуацій, мають на увазі їх перцептивний аспект. Необхідність у копінг-стратегіях з'являється в кризових ситуаціях і покликана знизити психологічне напруження і тривожність, інтенсивність яких зумовлена щонайменше двома обставинами – особистісним, суб'єктивним фактором і реальною ситуацією. Під суб'єктивним фактором слід розуміти особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту. Індивідуальні реакції на психологічний дискомфорт можуть бути неусвідомленими, оскільки засновані на відмінностях темпераменту і через те, що мають досвід повторення, випадають з-під свідомого контролю. Це справедливо в тих випадках, коли дискомфорт викликається повсякденними, періодично виникаючими стресовими ситуаціями. Більше того, одна і та ж ситуація викликає у різних людей психологічне потрясіння різної інтенсивності, що зумовлене такими властивостями особистості, як самооцінка, темперамент тощо.

Аналізуючи зарубіжні підходи до копіngu, цікавою здається думка Ф. Коена, який вважає, що копінг може розглядатися як система диспозицій, як епізодична поведінка або як стиль. Згідно з першою точкою зору, копінг – це конкретний тип подолання у різних стресових ситуаціях, тобто особистість має тенденцію демонструвати певні типи для неї способи поведінки (подолання) в різних життєвих умовах. Суть іншого підходу, де копінг виступає як епізодична поведінка, полягає в дослідженні процесу подолання конкретної людини та у вирішенні конкретної стресової ситуації.

Однак, як зазначає автор, такий спосіб не дає стабільного прогнозу про те, що індивід буде переносити копінг-стратегії з цієї ситуації в нові. Більше того, людина може вдаватися до різних копінг-стратегій навіть у рамках однієї ситуації на різних стадіях її розвитку. Тому такий підхід не дозволяє охарактеризувати весь масив стратегій копіngu, що використовуються для подолання комплексної стресової події. Копінг як стиль являє собою комплексну поведінку, яка залежить від особистісних і навколишніх особливостей, а також їх взаємозв'язку.

Т.Л. Крюкова дає визначення опанувальної поведінки: «вирішення проблеми за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією» [7, с. 57]. Адаптованість або неадаптованість стратегії опанування

визначається особливостями ситуації і самою особистістю.

Отже, якщо ми опинимось у довгостроковій стресовій ситуації (наприклад, триває карантин, пов'язаний із поширенням COVID-19), визнання того, що ця ситуація негативно впливає на наш досвід є основною передумовою управління нею. Оскільки ми не можемо врятуватися від цієї ситуації чи боротися з нею (що є природною реакцією на стрес), нам слід бути обережними, щоб не заперечувати ситуацію, чи не відчувати розчарування.

Спробуємо отримати контроль над своїм життям таким чином:

1. Складати щоденні плани та виділяти в них час на роботу та відпочинок.

2. Бажано активно шукати заняття, які нам подобаються, роблять нас щасливими та є значущими для нас, і включати їх у наш розпорядок дня.

3. Зосередити свою увагу на речах, на які ми можемо впливати.

4. Корисно додати фізичні вправи до нашого повсякденного життя, оскільки адекватна фізична активність зменшує тривожність.

Слід також мати на увазі, що самотні люди, люди похилого віку або діти – це групи, які найбільше ризикують опинитися в стресі в цій ситуації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Нині суть опанувальної поведінки полягає в тому, щоб людина або повністю змогла подолати негативні життєві труднощі, або зменшила їх негативний вплив на організм. Загалом під копінгом розуміють те, що людина робить, щоб впоратись зі стресом.

Вченими створено багато підходів щодо розгляду проблеми опанувальної поведінки. Окрім дарвінського, психоаналітичного підходів, нового погляду Лазаруса та Фолкман, розглядають також ще три підходи: диспозиційний, ситуативний та інтегративний та ін.

Натепер залишається відкритим питання про те, наскільки мінливий копінг у конкретної людини залежно від оцінки – стресової ситуації, об'єктивних характеристик, такої ситуації і особистісних особливостей самої людини. Натепер поняття “coping behaviour” використовується для визначення способів поведінки в різних ситуаціях – від важких життєвих ситуацій до повсякденних подій.

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації.

Особливе місце в концепції копінг-поведінки займає питання про копінг-стратегії, а саме ті прийоми і техніки управління, до яких вдається людина для подолання тієї чи іншої стресової ситуації.

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній і емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ::

1. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения. *Журнал прикладной психологии*, 2004. № 3. С. 20–25.
2. Демин А.Н. Самоорганизация личности (теоретический анализ понятия). Личность и бытие: субъектный подход. *Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа*: матер. III Всерос. науч.-практич. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. Краснодар : Кубанский гос. ун-т, 2005. С. 75–84.
3. Демин А.Н. Общее и особенное в механизмах преодоления социально обусловленных кризисов жизни. *Психология совладающего поведения* : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 95–97.
4. Ениколопов С.Н. Влияние экстремального события на косвенных участников / С.Н. Ениколопов, С.В. Лебедев, Е.А. Бобосов. *Психологический журнал*, 2004. Т. 25, № 6. С. 73–81.
5. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студентів у ситуації неспіху : монографія. Мукачево, 2011. 292 с.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения : монография. Кострома : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. С. 344.
7. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. С. 88–95.
8. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. № 2, Т. 1. С. 100–111.
9. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behaviour» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
10. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. Санкт-Петербург : Речь, 2000. С. 342.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. Москва. 1979. С. 123.
12. Folkman S. If it changes, it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R. Lazarus. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. V. 48. Pp. 150–170.
13. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 1984. P. 456.
14. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456.
15. Murphy L.B. Coping vulnerability and resiliency in childhood. Coping and adaptation. / Coelho G.V. (Eds.). New York : Basic Book, 1974. Pp. 69–100.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL SPECIFICATIONS OF AGGRESSION MANIFESTATION IN ADOLESCENCE

У статті проаналізовано психологічні особливості проявів агресивної поведінки особистості в юнацькому віці. Визначено, що проблема дослідження агресивності та агресії є актуальною та не досить розкритою, особливо в юнацькому віці. Така проблематика викликає інтерес у багатьох дослідників. Розглянуто основні підходи до вивчення агресивності та з'ясовано, що немає єдиного підходу до вивчення цього поняття. Представлені підходи доповнюють один одного, розкриваючи різні аспекти цієї проблеми. На основі розглянутих положень можна визначити, що агресія – це антисоціальна поведінка, яка порушує які-небудь соціальні або культурні норми.

Підібрано психодіагностичні методики та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів агресивності в юнацькому віці. Підібрані методики спрямовані на діагностику ворожих реакцій людини, агресивну поведінку, на визначення індексу життєвого стилю та схильності до конфліктної поведінки. На основі отриманих результатів діагностичного дослідження здійснено математико-статистичну обробку отриманих даних за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Виявлено, що значна частина досліджуваних студентів проявляє схильність до агресивної поведінки та ворожого ставлення. Проте майже половина досліджуваних у конфліктній поведінці схильні до співпраці.

Визначено позитивний кореляційний взаємозв'язок між такими показниками, як фізична агресія та витіснення; роздратування та заміщення; підозрілість та загальний рівень агресії; вербальна агресія та гіперкомпенсація; негативний кореляційний зв'язок між негативізмом та підозрілістю; підозрілістю та цинізмом; тривожністю та запереченням.

Встановлено, що перспективними напрямками подальших наукових досліджень можуть бути дослідження, спрямовані на встановлення детермінант агресивної поведінки, зокрема в юнацькому віці.

Ключові слова: агресія, агресивність, конфліктність, юнацький вік, студенти.

This publication analyzes psychological features of the manifestations of aggressive behaviour of the individual in adolescence. It is found that a problem of aggressiveness and aggression is relevant and untold, especially in adolescence. Many researchers are interested in this problem. The most common ways of study of aggression were investigated and concluded that there is no unified method of studying this topic. All the methods complement each other, showing different aspects of the current problem. Based on these provisions, it can be determined that aggression is an antisocial behaviour that violates any social or cultural norms.

Psychodiagnostic methods have been selected and empirical investigations of the psychological features of manifestations of aggression in adolescence have been conducted. Selected techniques are aimed at diagnosing hostile human reactions, aggressive behaviour, to determine the index of lifestyle and propensity to conflict behaviour. Based on the obtained results of the diagnostic study, mathematical and statistical processing of the obtained data by the Pearson correlation coefficient was performed. It was found that a significant part of the studied students shows a tendency to aggressive behaviour and hostility. However, almost half of those surveyed in conflict behaviour are willing to cooperate.

It is found a positive correlation connection between indexes like physical aggression and crowding out; irritation and substitution; suspicion and general level of aggression; verbal aggression and super-compensation, negative correlation between negativism and suspicion, suspicion and cynicism; anxiety and denial.

It is defined that promising areas of further study may be research aimed at establishing the determinant of aggressive behaviour, in particular in adolescence.

Key words: aggression, aggressiveness, conflictedness, adolescence, students.

Вступ. Проблема агресивності упродовж останніх десятиліть дедалі більше привертає увагу психологів та позначається на якості соціального життя людей. Помітною є тенденція до зростання рівня агресивності, зокрема у молодого покоління. Велике практичне значення і недостатня розробленість у теоретико-методологічному аспекті проблеми агресивної поведінки в юнацькому віці роблять це дослідження надзвичайно актуальним.

Виклад основного матеріалу. Є велика кількість поглядів на проблему агресії та агресивності, розглянемо найбільш поширені. Так, З. Фрейд вва-

жає агресію у загальному значенні інстинктом. Психоаналітик К. Лоренц пояснював (подібно Фрейдю) агресивність людей особливою енергією, яка постійно накопичується в нервовій системі людини і створює внутрішню напругу. Ця енергія продукує «поведінкову активність» особистості. Причому Лоренц розглядає агресію, на відміну від Фрейда, скоріше як адаптивну, ніж саморуйнівну поведінку [1; 3].

Однією з найбільш обговорюваних версій психологічного пояснення причин агресії і насильства є теорія фрустрації Дж. Долларда. Відповідно

до цієї теорії виникнення агресивної поведінки зумовлене наявністю фрустрації, яка розуміється як блокування цілеспрямованої поведінки [3].

Е. Фромм розрізняє агресію конструктивну, доброякісну (наприклад, ігрову, оборонну) і деструктивну, злоякісну [2].

Л. Берковіц дає визначення агресії як форми поведінки, націленої на заподіяння фізичної або психічної шкоди комусь. А. Налчаджян вважає, що агресивні дії можуть бути спрямовані не тільки на людину, але і на тварин і предмети.

Крім того, агресія може бути свідомо контрольованою та імпульсивною, спрямованою на зовнішні об'єкти або на себе. І. Фурманов у відповідності до способу вираження виділяє довільний і мимовільний види агресії.

З точки зору теорії соціального навчання (А. Бандури), агресивна поведінка являє собою складну систему навичок, що вимагає тривалого і всебічного навчання. Щоб засвоїти способи руйнівних дій, людина повинна спостерігати їх соціальні зразки, зустрічати заохочення у разі їх демонстрації [4].

У загальному можна визначити, що агресія – це антисоціальна поведінка, яка порушує які-небудь соціальні або культурні норми, особливо правові.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів агресивності в юнацькому віці проводилось зі студентами 1–2 курсів ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Загальна кількість досліджуваних – 60 осіб.

Підібрано такі методики: опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки; методика «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Коноваловим); методика діагностики ворожості за шкалою Кука–Медлей; методика «Індекс життєвого стилю за Плутчиком»; «Діагностика схильності до конфліктної поведінки» (Методика Томаса, адаптація Н. Гришиної).

За опитувальником діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки у процесі аналізу результатів дослідження агресивності виявлено, що із 60 досліджуваних: у 3% домінує негативізм; у 9% студентів виражена фізична агресія; у 10% виражена вербальна агресія; у 13% виявлено роздратування; у 13% домінує відчуття вини; у 15% досліджуваних виражена непряма агресія; у 20% визначено підозрілість; у 17% студентів виражена образа.

Таким чином, у осіб такої вибірки найбільше проявляються підозрілість та образа, найменше проявляються негативізм та виражена фізична агресія. Це може свідчити про те, що більшість юнаків не схильні як до пасивного опору, так і активної боротьби проти встановлених у соціальному середовищі звичаїв і законів. Також студенти не схильні використовувати фізичну силу проти інших осіб.

Результати дослідження за такою методикою зображено на рисунку 1.



Рис. 1. Показники рівня агресивності за методикою Басса-Дарки, у %

За методикою «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Коноваловим) визначено, що 25% досліджуваних з характерно вираженою прямою вербальною агресією, 25% з досліджуваної групи з характерно вираженою непрямою вербальною агресією, 18% досліджуваних з підвищеним рівнем до прямої фізичної агресії та 23% досліджуваних з вираженою прямою фізичною агресією.

Отже, за такою методикою можна виділити високі показники схильності до прямої та прямої вербальної агресії, тобто досліджувані схильні виражати свою агресію зазвичай словесно.

Результати дослідження за такою методикою зображено на рисунку 2.



Рис. 2. Показники рівня агресивної поведінки за методикою Є. Ільїна та П. Коновалова

За методикою діагностики ворожості за шкалою Кука–Медлей ми отримали такі результати.

У 6% досліджуваних виявлено високий показник за шкалою цинізму, у 50% студентів середній показник з тенденцією до високого, 31% досліджуваних із середнім показником з тенденцією до низького та у 13% досліджуваних низький показник за шкалою цинізму. Вищевказані показники свідчать про схильність до зневажливого ставлення до морально-етичних цінностей суспільства.

Результати дослідження за такою шкалою зображено на рисунку 3.1.



Рис. 3.1. Діагностика ворожості за шкалою Кука–Медлей

У 12% досліджуваних виявлено високий показник за шкалою агресивності, у 41% студентів середній показник з тенденцією до високого, у 47% досліджуваних середній показник з тенденцією до низького. Низький показник за шкалою агресивності у групі досліджуваних відсутній. Високий показник за цією шкалою свідчить про схильність до агресивного усунення і руйнування перешкод, подолання всього того, що протидіє особистості. Особливість може проявлятися в активному загостренні конфліктних ситуацій, гнівних реакцій, погрози або прагненням до застосування фізичної сили.

Результати дослідження за такою шкалою зображено на рисунку 3.2.



Рис. 3.2. Діагностика ворожості за шкалою Кука–Медлей

У 6% досліджуваних виявлено високий показник за шкалою ворожості, у 28% студентів середній показник з тенденцією до високого, 55% досліджуваних із середнім показником з тенденцією до низького та у 11% досліджуваних низький показник за шкалою ворожості. Високий показник за цією шкалою говорить про схильність особистості відчувати негативні емоції стосовно оточуючих, які можуть проявлятися в почутті розчарування, роздратування, ворожості, злості, негативних оцінках їх особистісних якостей.

Результати дослідження за такою шкалою зображено на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Діагностика ворожості за шкалою Кука–Медлей

За методикою «Індекс життєвого стилю за Плутчиком» виявлено, що у 6% досліджуваних переважає індекс витіснення, у 21% досліджуваних переважає індекс регресії, який характеризується тим, що особистість, намагаючись уникнути тривоги, опинившись під впливом різних факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні у сформованих ситуаціях. Якщо особистість використовує регресію, то у неї знижуються здатності жити справжнім, у стані «тут і тепер» і адекватного самовираження у спілкуванні. Однак підвищення «регресії» викликає підвищення «спонтанності», тобто слідування таким цінностям, як свобода, гра, легкість без зусиль, а також зниження врахування культурних норм і стереотипів.

У 15% досліджуваних проявляється високий рівень заміщення, що свідчить про те, що людина дозволяє собі проявляти пригнічені емоції (як правило, гнів і ворожість) на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, які викликали негативні емоції.

У 13% досліджуваних присутній прояв індексу заперечення, який свідчить про стримування емоції прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційну індіферентність або відкидання, і має на увазі інфантильні підміну прийняття оточуючими увагою з їхнього боку, причому будь-які негативні аспекти цієї уваги блокуються на стадії сприйняття.

У 12% досліджуваних яскраво виражена проєкція, яка характеризується тим, що особистість переносить відповідальність за свої вчинки на оточуючих, у неї блокується потреба в саморефлексії, яка необхідна для усвідомлення своєї провини.

У 10% досліджуваних проявляється індекс компенсації, який характеризується тим, що особистість намагається знайти якусь підходящу якість для заміни реальної чи уявної нестачі, дефекту, нестерпного почуття. Це найчастіше відбувається за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості, що дозволяє за необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищити почуття самодостатності.

Отже, у результаті дослідження за такою методикою виявлено, що найбільш частіше досліджувані використовують такі механізми психологічного

захисту, як регресія, заперечення, заміщення та раціоналізація. Рідше досліджувані використовують такі механізми психологічного захисту, як витіснення та компенсація.

Результати дослідження за такою методикою зображено на рисунку 4.

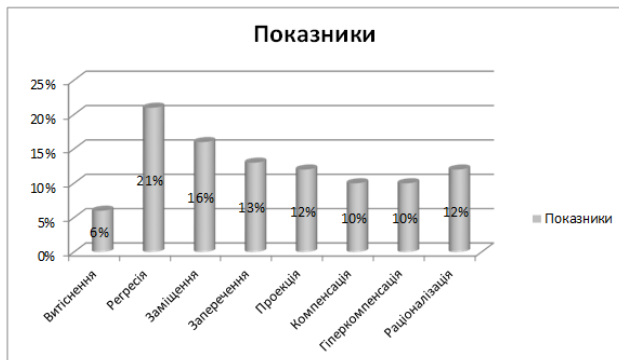


Рис. 4. Показники результатів дослідження а методикою Плутчика

За методикою «Діагностика схильності до конфліктоної поведінки» (Методика Томаса, адаптація Н. Гришиної) виявлено 13% досліджуваних з переважним типом поведінки суперництво, що свідчить про схильність таких осіб у конфлікті максимально враховувати і задовольняти власні інтереси, ігноруючи інтереси опонента.

У 40% виражений тип поведінки співробітництво, цей тип забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента.

У 26% досліджуваних переважає тип поведінки компроміс, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, і інтересів опонента, що досягається за такої умови.

У 11% досліджуваних переважає тип поведінки уникнення, який орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента.

У 10% досліджуваних переважає тип поведінки пристосування, який характеризується принесенням у жертву власних інтересів заради іншого.

Результати дослідження за такою методикою зображено на рисунку 5.

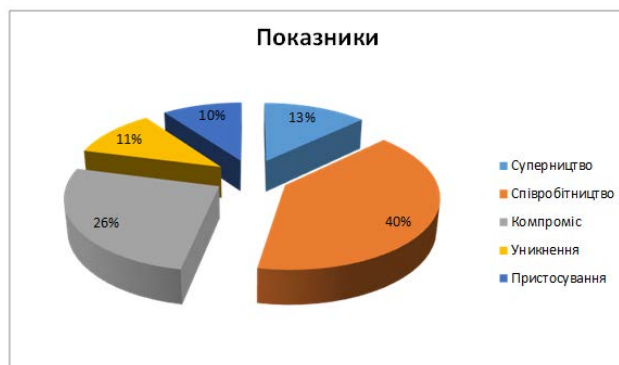


Рис. 5. Показники результатів дослідження за методикою Томаса, адаптація Н. Гришиної

Наступний етап емпіричного дослідження полягав у встановленні кореляційних зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) між показниками методик. У результаті опрацювання даних було виявлено:

Позитивний кореляційний зв'язок між фізичною агресією (Методика Басса-Дарки) та шкалою витіснення (Методика «Індекс життєвого стилю за Плутчиком») ($r = 0,667^{**}$; $p < 0,01$). Це означає, що чим більше буде проявлятися фізична агресія у людини, тим більше може бути витіснення, яке може проявлятися у відстороненні від ровесників та утриманням поза новими контактами.

Позитивний кореляційний зв'язок між роздратуванням (Методика Басса-Дарки) та заміщенням (Методика «Індекс життєвого стилю за Плутчиком») ($r = 0,588^{**}$; $p < 0,01$). Це означає, що чим більше буде проявлятися роздратування у людини, тим більшою мірою буде виявлене заміщення, яке проявляється у перенесенні дій від «недосяжного» об'єкта на «досяжний».

Негативний кореляційний зв'язок між негативізмом (Методика Басса-Дарки) та підозрілістю (Методика Басса-Дарки) ($r = -0,295^{*}$; $p < 0,05$). Це означає, що чим більше буде проявлятися негативізм у людини, тим менше буде виявлена підозрілість, яка призведе до зниження тривожності, можливою заводити нових друзів та довіряти їм.

Негативний кореляційний зв'язок між шкалою підозрілість (Методика Басса-Дарки) та шкалою цинізму (Методика діагностики ворожості за шкалою Кука–Медлей) ($r = -0,344^{**}$; $p < 0,01$). Це означає, що чим більше буде проявлятися підозрілість у людини, тим менше буде виявлений цинізм у поведінці.

Позитивний кореляційний зв'язок між шкалою підозрілість (Методика Басса-Дарки) та шкалою агресивності (Методика діагностики ворожості за шкалою Кука–Медлей) ($r = 0,265^{*}$; $p < 0,05$). Це означає, що чим більше буде проявлятися підозрілість, тим більше буде домінувати шкала агресивності.

Позитивний кореляційний зв'язок між шкалою підозрілість (Методика Басса-Дарки) та шкалою компенсації (Методика «Індекс життєвого стилю за Плутчиком») ($r = 0,526^{**}$; $p < 0,01$). Це означає, що чим більше буде проявлятися підозрілість, тим більше буде домінувати шкала компенсації, що призведе до зміни потреб, бажань.

Позитивний кореляційний зв'язок між вербальною агресією (Методика Басса-Дарки) та шкалою гіперкомпенсації (Методика «Індекс життєвого стилю за Плутчиком») ($r = 0,422^{**}$; $p < 0,01$). Це означає, що чим більше буде проявлятися вербальна агресія, тим більше буде домінувати шкала гіперкомпенсації – наявна або надумана неповноцінність, яку юнаки захочуть компенсувати, докладаючи максимум зусиль.

Негативний кореляційний зв'язок між шкалою тривожності (Методика Басса-Дарки) та шкалою заперечення (Методика «Індекс життєвого стилю за Плутчиком») ($r = -0,319^{*}$; $p < 0,05$). Це означає, що чим більше буде проявлятися тривожність у людини, тим менше буде виявлене заперечення,

яке характеризується відмовлянням від наявних проблем, відмови від допомоги та небажанням бачити та визнавати свої помилки.

Висновки з проведеного дослідження. У результаті теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей проявів агресивності з'ясовано, що немає єдиного підходу до вивчення цього поняття. Представлені підходи доповнюють один одного, розкриваючи аспекти такої проблеми.

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів агресивності у юнацькому віці ми виявили, що значна частина досліджуваних має схильність до агресивної поведінки та ворожого ставлення. У досліджуваних осіб часто проявляються підозрілість та образа, схильність до прямої та непрямої вербальної агресії. Проте майже половина досліджуваних у конфліктній поведінці схильні до співпраці, максимального задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента.

Визначено, що чим більше буде проявлятися фізична агресія, тим більше може бути рівень витіс-

нення, яке може проявлятися у відстороненні від ровесників та утриманням поза новими контактами.

З'ясовано, що схильність до роздратування може бути пов'язана з високим рівнем заміщення, яке проявляється у перенесенні дій від «недосяжного» об'єкта на «досяжний». Також чим більше буде проявлятися негативізм у людини, тим менше буде виявлена підозрілість, яка призведе до зниження тривожності, можливості заводити нових друзів та довіряти їм. Чим більше буде проявлятися підозрілість у людини, тим менше буде виявлений цинізм у поведінці.

Виявлено, що низький рівень тривожності у досліджуваних пов'язаний із запереченням, небажанням визнавати свої помилки у певних ситуаціях та відмовою від наявних проблем.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень такої проблематики можуть бути поглиблення теоретичних та емпіричних даних щодо дослідження агресивності у юнацькому віці, зокрема у вивченні детермінант агресивної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Акажанова А.Т. Девиантология : учебное пособие. Алматы : Нур-пресс. 2008. 114 с.
2. Гилинский Я. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». Санкт-Петербург : Издательство «Юридический центр Пресс». 2004. 520 с.
3. Комлев Ю.Ю., Сафиуллин Н.Х. Социология девиантного поведения : учебное пособие. Казань : КЮИ МВД России. 2006. 222 с.
4. Усова Е.Б. Психология девиантного поведения. Минск : Изд-во МИУ. 2010. 180 с.

Турубарова А. В.

аспірант

Класичний приватний університет

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБОМ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE SKILLS OF TEENAGERS WITH LOCOMOTORIUM DISORDERS BY THE MEAN OF THE INTERVENTION AND DEVELOPING TRAINING

Стаття присвячена проблемі розвитку комунікативних якостей підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату засобом корекційно-розвивального тренінгу.

Унаслідок складності та різноманітності фізичних дефектів і характеру їх прояву, а також своєрідних рис особистості, перед психологом спеціальної школи постає досить складне завдання. Воно полягає у розробці й організації методів активного соціально-психологічного навчання у межах психокорекційної програми розвитку комунікативних якостей. Ця програма має будуватися на основних принципах та розроблена відповідно до ряду особливостей, що висувають до психолога в роботі з підлітками, котрі мають порушення опорно-рухового апарату.

Ключові слова: комунікативні якості, корекційно-розвивальний тренінг, підлітки, порушення опорно-рухового апарату, спілкування.

The article is devoted to the problem of development of communicative qualities of teenagers with musculoskeletal disorders by means of correctional and developmental training.

Due to the complexity and variety of physical defects and the nature of their manifestation, as well as peculiar personality traits, the psychologist of a special school faces a rather difficult task. It consists in the development and organization of methods of active socio-psychological training within the psycho-correctional program for the development of communicative qualities. This program should be based on the basic principles and developed in accordance with a number of features that put forward a psychologist in working with adolescents with musculoskeletal disorders.

Key words: communicative qualities, correctional and developmental training, adolescents, musculoskeletal disorders, communication.

Більшість психологічних досліджень у галузі спілкування (Б. Ананьев, В. Бехтерев, А. Бодальов, Л. Виготський, І. Кон, О. Леонтьєв та ін.) підкреслюють важливість комунікативних якостей для розвитку особистості підліткового віку, розкривають складну структуру процесу міжособистісного спілкування та шляхи його розвитку.

Якщо мова йде про цілеспрямований розвиток комунікативних навичок дітей із фізичними вадами, то цю проблему вивчають такі вчені, як: Є. Клопота, В. Козявкін, М. Матвєєва, О. Романенко, В. Синьов, О. Хохліна та ін. Проблема розвитку комунікативних якостей підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату набуває специфічного характеру внаслідок особливостей психофізичного розвитку дітей. У зв'язку із цим особливо актуальною стає проблема розробки та впровадження в систему сучасної спеціальної шкільної освіти методів активного соціально-психологічного навчання у межах тренінгової програми розвитку комунікативних якостей підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату.

Унаслідок складності та різноманітності фізичних дефектів і характеру їх прояву, а також своєрідних рис особистості, перед психологом спеціальної школи постає досить складне завдання. Воно полягає у розробці й організації методів активного соціально-психологічного навчання у межах психокорекційної програми розвитку комунікативних якостей. Ця

програма має будуватися на основних принципах та розроблена відповідно до ряду особливостей, що висувають до психолога в роботі з підлітками, котрі мають порушення опорно-рухового апарату.

Стосовно показань до застосування групової форми роботи з підлітками О. Істратова та Т. Ексакусто [1] відзначають, що ця робота показана при порушеннях у сфері міжособистісних відносин (зайва сором'язливість, скутість і невпевненість у спілкуванні тощо). Розглядаючи основи моделювання рольових ігор, Л. Терлецька зазначає: «Тренінг партнерського спілкування, зокрема його рольові ігри, надають учасникам можливість вийти за межі своїх життєвих сценаріїв та подивитися на себе у ситуаціях різних сценаріїв, що імітують поведінку інших людей» [3, с. 16]. На сьогодні розвиток комунікативних якостей підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату потребує їх цілеспрямованого формування, а саме таких, як експресивно-мовленнєві, соціально-перцептивні й інструментальні. У зв'язку із цим запропонований корекційно-розвивальний тренінг для підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату є на сьогодні актуальним та відповідає вимогам часу.

Ряд учених, які займаються проблемами спілкування (О. Брус, В. Лабунська, Ю. Менджерницька) [2], відзначають, що хоча більшість програм соціально-психологічного тренінгу направлена на поведінкову

сферу спілкування, проте авторами розроблених та реалізованих програм активного соціально-психологічного навчання фіксуються факти комплексних особистісних змін учасників груп. До таких особистих характеристик відносять підвищення відкритості, товариськості, незалежності, рефлексії своєї й чужої поведінки, зниження рівня тривожності, підвищення адекватності самооцінки, розвиваються комунікативні вміння та навички тощо. Також важливим моментом активного соціально-психологічного навчання є вивчення динаміки різних компонентів соціально-перцептивної сфери (уявлення, образи, стереотипи сприйняття).

Теоретико-методологічною основою тренінгу комунікативних якостей підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату є соціально-психологічні та психологічні критерії характеристики суб'єктів ускладненого й неускладненого спілкування В. Лабунської [2]. Учена [2] виокремлює п'ять груп характеристик спілкування, а саме: експресивно-мовленнева, соціально-перцептивна, ставлення-звертання, уміння та навички організації взаємодії, умови спілкування. Експресивно-мовленнєві якості передбачають наявність і характер вербальних та невербальних проявів. Наприклад, візуальний контакт, експресія обличчя, проксемика, такесика тощо. Соціально-перцептивні якості являють собою шаблонність сприйняття партнера, оцінювання його почуттів та настрою, співвідношення дій і вчинків партнера з його особистісними якостями тощо. Інструментальні – вміння та навички партнерів щодо організації взаємодії, наприклад, невміння партнера вчасно вийти із спілкування, аргументувати свої зауваження та побажання, прагнення посісти в спілкуванні головну позицію, робити висновки про партнера на основі його зовнішності, ставлення партнерів один до одного, а також уявлення про такі характеристики спілкування, як кількість партнерів, їх вік, стать, соціальний статус тощо. Сукупність вищенаведених комунікативних якостей спілкування та їх особливості становлять той або інший «портрет партнера спілкування» [2].

Автор [2] також зазначає, що суб'єкта ускладненого спілкування відрізняє, по-перше, низький рівень деяких соціально-перцептивних здібностей: розуміння іншої людини, емпатії, ідентифікації, психологічної проникливості, що передбачає миттєве усвідомлення проблем у процесі міжособистісного спілкування та швидкий пошук їх рішення. По-друге, стосовно інтерактивної сторони спілкування, то вона розкриває особливості відносин партнерів один до одного, а саме невиразність, довгі паузи в мовленні, застигла поза та невідповідність його експресивного репертуару мовленнєвій поведінці суб'єкта ускладненого спілкування. По-третє, комунікативна сторона спілкування конкретного суб'єкта характеризується низьким потенціалом комунікативного впливу, невмінням обрати адекватну форму повідомлення, нездатність створити зворотний зв'язок.

Розглядаючи принципи психокорекційної групової роботи психолога спеціальної школи з підліт-

ками, що мають порушення опорно-рухового апарату, можна виокремити три групи:

Принципи психокорекційної роботи – принцип комплексності психокорекційної роботи, що передбачає групову роботу з підлітками у формі психокорекційного тренінгу; роботу з педагогами, які працюють у цьому класі у формі психолого-педагогічних рекомендацій; роботу з батьками дитини у формі методичних рекомендацій; принцип індивідуального підходу до дитини в контексті її вікового розвитку; принцип підходу в психокорекційній роботі до кожного підлітка як до особистості, яка потребує корекції свого розвитку до оптимальної норми та діяльний принцип здійснення корекції, що передбачає врахування інтимно-особистісного спілкування як провідної діяльності підліткового віку, котра найбільшою мірою сприяє розвитку дитини у цьому періоді онтогенезу.

Загальні принципи групової роботи: «тут і тепер», персоніфікації висловлювань, наголошування мови почуттів, активності, довірливого спілкування, гетерогенності, конфіденційності та спрямованості на практичне застосування результатів.

Вузькоспеціалізовані принципи групової роботи з підлітками, що мають фізичні вади: ненасилля спілкування – будь-який примус з боку учасників групової роботи створює внутрішній бар'єр у відносинах між підлітком та групою; позитивний характер зворотного зв'язку, що є надійним засобом допомоги підлітку із фізичними вадами в подоланні сором'язливості та знятті напруження; мінімізація лабілізації та її опосередкованість, щоб не сприяти зміцненню внутрішніх бар'єрів підлітків, зниженню їх самооцінки та підвищенню тривожності; принципи образності та вільного простору.

Враховуючи особистісні риси, необхідні для групової психокорекційної роботи, виходячи з особливостей вікової групи й специфіки її психофізичного розвитку, для успішної організації та проведення психологічного тренінгу з підлітками, що мають порушення опорно-рухового апарату, психолог має володіти:

Знанням закономірностей розвитку психіки підлітків, бути ознайомленим з їх потребами, цінностями, для того, щоб виступати для них релевантним, тобто відповідати їх потребам та співвідносити з їх реальним життєвим досвідом.

Спеціальними знаннями й уміннями, необхідними для проведення такої роботи, а саме специфіки роботи із цією віковою категорією з певними психофізичними порушеннями.

Психологічними рисами, що сприяють такій роботі психолога, зокрема: високий рівень соціального інтересу, тобто бажання й здатність допомагати іншим людям; відкритість новому досвіду; чутливість до переживань інших людей; рольова гнучкість, здатність уживатися в різні ролі з урахуванням поточної ситуації; високий рівень саморегуляції; уміння активно слухати; врівноваженість, терплячість до фрустрацій та ситуацій невизначеності.

Структура тренінгу

Таблиця

Продовження таблиці

Зміст занять	Тривалість, хв
Модуль 1. Рефлексивний	430
Заняття 1. Тема: “Знайомство”	40
Вправа № 1. “Привітаємося”	15
Вправа № 2. “Моє ім’я”	10
Вправа № 3. “Групові правила”	15
Заняття 2. Тема: “Ми разом”	45
Вправа № 1. “Зроби мовчки”	15
Вправа № 2. “Попроси цукерку”	20
Вправа № 3. “Побажання на останок”	10
Заняття 3. Тема: “Пізнай себе в групі”	40
Вправа № 1. “Пізнай партнера”	15
Вправа № 2. “Комунікативні якості”	15
Вправа № 3. “Моє щастя”	10
Заняття 4. Тема: “Наш настрій”	40
Вправа № 1. “Так багато добрих слів”	15
Вправа № 2. “Бажаю тобі...”	10
Вправа № 3. “Терези”	15
Заняття 5. Тема: “Труднощі у спілкуванні”	45
Вправа № 1. “Наше знайомство на вулиці”	15
Вправа № 2. “Мої труднощі у спілкуванні”	15
Вправа № 3. “Рахуємо разом”	15
Заняття 6. Тема: “Знання – сила”	45
Вправа № 1. “Слово не горобець, вилетить – не піймаєш”	15
Вправа № 2. “Твоя моя не розуміти”	20
Вправа № 3. “Вперше бачу”	10
Заняття 7. Тема: “Мої комунікативні можливості”	45
Вправа № 1. “Мої думки”	10
Вправа № 2. “Скринька”	15
Вправа № 3. “Я хочу та вирішую”	20
Заняття 8. Тема: “Я з вами”	45
Вправа № 1. “Я в незнайомій компанії”	15
Вправа № 2. “Геть самотність”	15
Вправа № 3. “На останок”	15
Заняття 9. Тема: “Моя впевнена поведінка”	40
Вправа № 1. “Впевненість та я”	10
Вправа № 2. “Страхи спілкування”	15
Вправа № 3. “Впевнені слова”	15
Заняття 10. Тема: “Прийміть мене”	45
Вправа № 1. “Я не можу без тебе”	10
Вправа № 2. “Прийми в коло”	20
Вправа № 3. “Запроси мене у гості”	15
Модуль 2. Розвивальний	345
Заняття 11. Тема: “Мої слова та жести”	40
Вправа № 1. “Побажання”	10
Вправа № 2. “Впізнай по голосу”	15
Вправа № 3. “Моя особливість”	15
Заняття 12. Тема: “Наші погляди”	40
Вправа № 1. “Люблячі погляди”	20

Зміст занять	Тривалість, хв
Вправа № 2. “Домовся поглядом”	10
Вправа № 3. “Наші погляди”	10
Заняття 13. Тема: “Мімічні етюди”	40
Вправа № 1. “Копіювання”	15
Вправа № 2. “Полярні емоції”	15
Вправа № 3. “Пара”	10
Заняття 14. Тема: “Мій партнер”	45
Вправа № 1. “Твій настрій”	15
Вправа № 2. “Чим ми схожі?”	15
Вправа № 3. “Наша подібність”	15
Заняття 15. Тема: “Я та мій партнер”	45
Вправа № 1. “Встаньте поруч”	10
Вправа № 2. “Товариськість”	15
Вправа № 3. “Зобрази товариськість”	20
Заняття 16. Тема: “Взаємодія”	45
Вправа № 1. “Вибір дистанції”	15
Вправа № 2. “Знайди предмет”	20
Вправа № 3. “Дякую за приємне заняття!”	10
Заняття 17. Тема: “Аргументи”	45
Вправа 1. “Мовна плутанина”	15
Вправа 1. “Ввічлива відмова”	15
Вправа 1. “Переконай”	15
Заняття 18. Тема: “Сприйняття один одного”	45
Вправа № 1. “Спілкування у різних площинах”	15
Вправи № 2. “Геть прізвиська”	15
Вправа № 3. “Ввічливі слова”	15
Модуль 3. Закріплювальний	260
Заняття 19. Тема: “Ми партнери”	45
Вправа № 1. “Твоя поведінка”	20
Вправа № 2. “Настрій партнера”	10
Вправа № 3. “Історія про ...”	15
Заняття 20. Тема: “Наші аргументи”	40
Вправа № 1. “Аргументи партеру”	15
Вправа № 2. “Самопереконавання”	15
Вправа № 3. “Вмію слухати”	10
Заняття 21. Тема: “Моя школа”	45
Вправа № 1. “Позич підручник”	15
Вправа № 2. “Пробач мене”	15
Вправа № 3. “Підказка”	15
Заняття 22. Тема: “Моя сім’я”	45
Вправа № 1. “Заспокой брата”	15
Вправа № 2. “Бабуся та онук”	20
Вправа № 3. “Нас єднає ...”	10
Заняття 23. Тема: “У літньому таборі”	40
Вправа № 1. “Я і табір”	10
Вправа № 2. “На морі”	15
Вправа № 3. “Грибний похід”	15
Заняття 24. Тема: “До наступних зустрічей”	45
Вправа № 1. “Твої комунікативні якості”	15
Вправа № 2. “Самоаналіз”	15
Вправа № 3. “До побачення”	15

Мета тренінгу – формування комунікативних якостей у підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату. Завдання тренінгу: 1. Усвідомлення складових суб'єкт-суб'єктного ускладненого спілкування, основних складових комунікативних навичок особистості й актуалізація власних потенційних комунікативних можливостей. 2. Розвиток таких комунікативних якостей: експресивно-мовленнєвих, соціально-перцептивних та інструментальних. 3. Створення модельних ситуацій (шкільних, сімейних і позашкільних) та закріплення у них набутих комунікативних якостей.

Загальна інформація: кількість учасників тренінгу – 6–8 осіб (для більш ефективного досягнення мети тренінгу); учасники – діти старшого підліткового віку; загальний час, необхідний для проведення тренінгу – 1035 хв; періодичність проведення занять – 2 рази на тиждень; тривалість заняття – 40–45 хв (внаслідок швидкої фізичної та розумової втоми, зниження концентрації уваги дітей); тренінгове приміщення – простора кімната, стільці (за кількістю учасників і тренера), розміщені в центрі кімнати по колу, дошка;

кількість занять – 24; методи: інтерактивні – рольова гра, робота в парах, обговорення вправ, дискусії; арт-терапевтичні – малювання, візуалізація; побудова тренінгу – програма розділена на три поетапні модулі, кожен з яких являє собою завершений у змістовному і структурному аспекті елемент (табл.).

Висновки. Вищезазначене дає змогу зробити такі висновки. Корекційно-розвивальний тренінг є одним із провідних методів активного соціально-психологічного навчання у межах програми розвитку комунікативних якостей підлітків, що мають порушення опорно-рухового апарату.

Теоретико-методологічною основою корекційно-розвивального тренінгу комунікативних якостей підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату є соціально-психологічні критерії характеристики суб'єктів ускладненого та неускладненого спілкування В. Лабунської.

Запропонований тренінг розвиває у підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату експресивно-мовленнєві, соціально-перцептивні та інструментальні комунікативні якості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. [2-е изд.]. Ростов н/Д : Феникс, 2008. 443 с.
2. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Брус. Москва : Академия, 2001. 288 с.
3. Терлецька Л. Основи моделювання рольових ігор у тренінгу партнерського спілкування (практикум). Психолог. 2003. № 37 (85). С. 9–16.

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор
Запорізький національний університет***РЕГУЛЯТОРНИЙ ВПЛИВ СМИСЛОВОЇ УСТАНОВКИ
НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ****REGULATORY EFFECT OF SEMANTIC SET
TO EXPERIENCE A CRISIS STATE**

У статті висвітлено теоретичні аспекти проблеми впливу смислової установки на переживання особистістю психічного стану, зумовленого кризовою ситуацією. Подано аналіз поняття смислової установки. Виокремлено основні форми впливу смислової установки на перебіг діяльності. Розкрито типи кризових ситуацій, види психічних станів. Розглянуто процес саморегуляції психічних станів.

Глобальна соціально-економічна, державна, ідеологічна, екологічна криза, у вирі якої ми живемо, оголює індивідуальні проблеми кожної конкретної людини, розкриває її внутрішні конфлікти, страждання. Постійно перебуваючи в пошуку сенсу власного існування на запаморочливому життєвому шляху, рвучись віковими сходами, починаючи життя спочатку після кожної життєвої кризи, яких попереду ще достатньо, людина дорослішає, зростає, набуває досвіду. Кожна життєва криза є найвідповідальнішим іспитом, який складаємо час від часу, точно не знаючи, яким буде його результат. Така тенденція вимагає від психологічної науки пошуку шляхів та оптимальних способів долання кризових станів і допомоги особистості в критичних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: смислова установка, кризовий стан, регуляторний вплив.

The article highlights the theoretical aspects of the problem of the influence of semantic attitude on the individual's experience of a mental state caused by a crisis situation. An analysis of the concept of semantic installation is given. The main forms of influence of the semantic attitude on the course of activity are singled out. Types of crisis situations, types of mental states are revealed. The process of self-regulation of mental states is considered.

The global socio-economic, state, ideological, ecological crisis, in the vortex of which we live, exposes the individual problems of each individual, reveals its internal conflicts and suffering. Constantly in search of the meaning of one's own existence on the dizzying way of life, rushing through the age ladder, starting life first after each life crisis, which is still enough, a person grows up, grows, gains experience. Every life crisis is the most important test we take from time to time, not knowing exactly what the outcome will be. This trend requires psychological science to find ways and optimal ways to overcome crises and help the individual in critical life situations.

Key words: semantic attitude, crisis state, regulatory influence.

На сучасному етапі розвитку цивілізації людина досягла значних успіхів у різних сферах життєдіяльності, але з прадавніх часів і до наших днів вона не перестає відчувати кризові стани, які можуть негативно позначитися на її можливостях. Глобальна соціально-економічна, державна, ідеологічна, екологічна криза, у вирі якої ми живемо, оголює індивідуальні проблеми кожної конкретної людини, розкриває її внутрішні конфлікти, страждання. Постійно перебуваючи в пошуку сенсу власного існування на запаморочливому життєвому шляху, рвучись віковими сходами, починаючи життя спочатку після кожної життєвої кризи, яких попереду ще достатньо, людина дорослішає, зростає, набуває досвіду. Кожна життєва криза є найвідповідальнішим іспитом, який складаємо час від часу, точно не знаючи, яким буде його результат. Така тенденція вимагає від психологічної науки пошуку шляхів та оптимальних способів долання кризових станів і допомоги особистості в критичних життєвих ситуаціях.

Дані досліджень свідчать про те, що існують ефективні, непродуктивні й деструктивні форми долання кризових станів [5; 14; 15]. Способи долання залежать від впливу особистісних установок, які є основою для вибудовування подальших варіацій поведінки, при переживанні кризового стану. Смислова установка, на

думку вчених, справляє регуляторний вплив на перебіг усієї життєдіяльності суб'єкта [1]. Особливо актуальним є вивчення такого впливу в умовах життєвої кризи особистості, оскільки допомагає виявити приховані механізми, які актуалізують і запускають у дію ті чи інші смислові установки. Наше дослідження спрямоване на вивчення психологічних закономірностей регуляторного впливу смислових установок на психічні стани, викликані кризовою ситуацією.

На думку О.М. Леонтьєва, установка, будучи компонентом діяльності, відображає структуру умов діяльності, включаючи актуальну ситуацію, мотивацію й операційні можливості, завдяки чому вона здатна здійснити гнучке, доцільно-адаптивне управління всією діяльністю, яка актуально здійснюється [7].

Дослідження впливу смислових установок на психічні стани розпочаті відносно недавно. Є нечисленні праці в цій галузі (М.Є. Валіулліна, М.В. Єрмолаєва, Н.І. Наєнко, А.О. Прохоров, Н.Р. Саліхова, А.Р. Утей), Шевченко Н.Ф. тоді як необхідність дослідження ролі смислових структур свідомості в актуалізації та регулюванні психічних станів об'єктивно пов'язана з вивченням фундаментальної психологічної проблеми відношення «психічний стан – свідомість». Ця необхідність і визначила як наукову проблему

дослідження вплив смислових установок на запобігання кризовим ситуаціям.

Метою статті є висвітлення теоретичних аспектів проблеми впливу смислової установки на переживання психічного стану, зумовленого кризовою ситуацією.

Виклад основного матеріалу. Розкриваючи зміст проблеми, зазначимо, що впродовж усієї історії становлення вітчизняної психології вчені розглядали питання взаємозв'язку життєдіяльності суб'єкта і його свідомості, відображення й суб'єктивного ставлення людини до навколишньої дійсності, мотивації та свідомості (В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, В.П. Зінченко, О.М. Леонтьєв, О.Р. Лурія, О.Є. Насиновська). Розглянемо деякі з них. Так, О.Є. Насиновська виділяє смислові утворення як психічне утворення (презентоване або не-презентоване у свідомості), що характеризує власне особистісний розвиток людини й визначальну індивідуально-значеннєву сферу мотивації. Відповідно до думки автора, смислові утворення формуються в індивідуальному житті суб'єкта, несуть у собі суб'єктивне ставлення індивіда до різних об'єктів, є одночасно і емоційно-оцінними, і дієвими утвореннями [12]. В.К. Вілюнас, аналізуючи механізми смислоутворення, визначає, що смислоутворювальним є не певне об'єктивне ставлення і не мотив як об'єктивне, а саме змісл мотиву, який ніби переходить об'єктивними зв'язками до всього, що стосується мотиву. Автор виділяє вербалізовані та невербалізовані смисли. Вербалізований змісл, на його думку, є широким і багатим, тільки він є справжньою «одиницею» свідомості. Водночас невербалізований змісл є більш істинним, оскільки усвідомлення смислу не завжди буває повністю адекватним [3].

Робота над розвитком концепції свідомості привела Л.С. Виготського до визначення її структури через значення та змісл [4]. О.М. Леонтьєв визначає свідомість як специфічно людську форму суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, як картину світу, що відкривається суб'єкту, у яку включається він сам, його дії та стани. Зробивши важливий крок у конкретизації структурно-функціональних твірних свідомості, крім значення, що виражається у формі мовних значень, та особистісного смислу, який додає пристрасності людській свідомості й вказує на зв'язок з мотиваційно-потребнісною сферою людини, він виділив чуттєву тканину свідомості, яка додає реальності свідомій картині світу [8]. Концепція свідомості В.П. Зінченка є найбільш пропрацьованою завдяки великому експериментальному матеріалу. Він описує свідомість як цілісне формування, що містить два основних рівні: нижчий – буттєвий та верхній – рефлексивний. Рефлексивний рівень утворюють значення та змісл. Буттєвий рівень – біодинамічна тканина живої дії та чуттєва тканина образу [6]. На думку О.Р. Лурії, людська свідомість являє собою систему надзвичайно складних семантичних зв'язків, що належать до різних стадій минулого досвіду й рівнів різного ступеня складності [10].

Історія розвитку уявлень про смислову сферу особистості в руслі діяльнісного підходу дає змогу гово-

рити про те, що концепція особистісного смислу – смислових утворень – смислової сфери особистості посідає чільне місце в системі наукової психології. Розвиток уявлення про категорію «змісл» у діяльнісному підході, за Д.О. Леонтьєвим, можна поділити на три основні етапи.

Перший етап – з кінця 1930-х рр. до середини 1970-х рр. – це введення О.М. Леонтьєвим поняття смислу (особистісного смислу) як пояснювального, його всебічна теоретична та експериментальна розробка в генетичному, структурному й функціональних аспектах.

Другий етап – із середини до кінця 1970-х рр. – це введення рядом авторів (О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.К. Вілюнас, О.Є. Насиновська, В.В. Столін, Є.В. Субботський, О.К. Тихомиров) нових, споріднених понять: смислове утворення, смислова установка, смисловий конструкт, операціональний змісл тощо, перехід від одного пояснювального поняття до диференційованого набору понять.

Нарешті, третій етап – з початку 1980-х рр. – етап інтеграції цих уявлень, що знаменує виникненням класифікацій смислових утворень (О.Є. Насиновська та ін.), синтетичних понять «динамічна смислова система» (О.Г. Асмолов) і «смислова сфера особистості» (Б.С. Братусь), концепції смислової динаміки (Ф.Ю. Василюк), смислової саморегуляції (Б.В. Зейгарник, В.О. Іванніков). Стало можливим говорити про смислову реальність, що включає в себе різні структури й механізми [9].

Єдність і стійкість розглянутих уявлень, що контрастують зі строкатістю підходів до категорії смислу в західній психології особистості, зумовлені тим, що автори, які беруть участь у розробці смислової проблематики, роблять це, виходячи з різних теоретичних моделей, але спираючись на єдині методологічні принципи.

Перейдемо до аналізу поняття смислової установки, яке об'єднує категорії «змісл» і «установка». Слід зазначити, що регуляторний вплив життєвих смислів об'єктів і явищ дійсності на перебіг діяльності суб'єкта не обов'язково пов'язаний з будь-якою формою їх презентації в його свідомості. Добре відомо, що значна частина регуляторних впливів такого роду передається безпосередньо на виконавчі механізми діяльності, минаючи свідомість, здійснюються мимоволі і, як правило, несвідомо. Тим самим виникає необхідність говорити про смислові структури, що вбудовані в ці виконавчі механізми і слугують провідниками та реалізаторами відповідних впливів. Такими регуляторними структурами є смислові установки.

Спираючись на дослідження О.М. Леонтьєва, О.В. Запорожець висунув тезу про те, що особистісно-смислові відносини, в яких перебувають предмети людської діяльності щодо суб'єкта, його життєвих потреб і інтересів, відображаються у формі установки. Це положення набуло розгорнутого втілення в ієрархічній моделі установчої регуляції діяльності О.Г. Асмолова. Проте, перш ніж охарактеризувати ефекти установчо-смислової регуляції діяльності, необхідно окреслити розуміння смислової установки,

яке дало б змогу ввести це поняття в схему смислової організації особистості, що нами розглядається.

Смисловою структурою свідомості, компонентом якої є смислова установка, у наш час активно досліджують такі науковці, як: О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.О. Леонтьєв, Д.В. Ольшанський, І.Г. Петров, А.С. Сухоруков та ін. Дослідники встановили, що смислова установка входить до підкласу регуляторних смислових структур, які безпосередньо впливають на процес діяльності та психічного відображення. Смислові установки є тими регуляторними структурами, які діють мимоволі і, як правило, є неусвідомленими.

О.Г. Асмолов розробляє поняття смислової установки, розвиваючи висловлену колись Л.В. Запорожцем думку про те, що саме у формі установки набувають вираження особистісно-смислові відносини. На думку О.Г. Асмолова, смислова установка є вираженням особистісного смислу в плані діяльності та являє собою готовність до виконання певної діяльності. Воно безпосередньо виявляється в різних діях людини, виражаючи в них тенденцію до збереження загальної спрямованості діяльності в цілому. Смислова установка може бути як усвідомлюваною, так і неусвідомлюваною. В ієрархічній рівневій моделі установчої регуляції діяльності смислова установка утворює верхній рівень, маючи фільтрувальну функцію щодо установок, які розташовані нижче [1].

Аналіз наукової літератури дав змогу виокремити основні форми впливу смислової установки на перебіг діяльності: стабілізуючий, перешкодний, відхиляючий і дезорганізуючий [1; 9; 13]. Найбільш вивченими є стабілізуючі ефекти смислової установки. О.Г. Асмолов розглядає стабілізацію діяльності як основну функцію смислової установки [1]. Численний емпіричний матеріал, накопичений представниками різних наукових шкіл і напрямів, демонструє прояви установки саме як інерційного моменту діяльності. Ефект стабілізації виявляється як у предметно-практичній, так і в пізнавальній діяльності. Виділено п'ять класів феноменів, які ілюструють цей ефект.

Д.О. Леонтьєв вказує на те, що по-перше, це феномени селекції та фільтрації, що полягають у вибірковості уваги й реагуванні суб'єкта, предметом яких стають лише об'єкти та явища, релевантні актуальній діяльності. Другий прояв ефекту стабілізації – це підвищення чутливості, сенсibiлізація щодо релевантних стимулів, що виражається, зокрема, у феномені виборчого зниження сенсорних порогів. Третій клас феноменів стабілізації – спрямоване пристрасне структурування чуттєвих даних. Четвертий клас феноменів стабілізації – це прояви інерції діяльності,perseveracii після її завершення. Нарешті, по-п'яте, стабілізація виявляється у феномені захисту щодо зовнішніх перешкод [9].

Стабілізуючі ефекти в усій різноманітності їхніх проявів аж ніяк не вичерпують феноменологію установчо-смислової регуляції діяльності. Як справедливо зазначає А.С. Прангішвілі, функція установки не зводиться до стабілізації діяльності та психічних станів, навпаки, в основі варіабельності діяльності також лежать установчі механізми [13].

Іншою формою впливу установки на перебіг діяльності й психічні стани, що виникають, є її перешкодний вплив. Він споруджує усвідомлювані або неусвідомлювані внутрішні бар'єри на шляху до досягнення свідомо поставленої мети. Разом із тим ці бар'єри не є чимось чужим самій діяльності, вони також входять до системи її внутрішніх регуляторних механізмів. А. Маслоу вважав, що людська поведінка часто є захистом проти мотивів, емоцій і імпульсів. Іншими словами, вона виступає формою їхнього придушення й приховування так само, як і формою вираження [11].

Третьою формою впливу смислової установки на перебіг діяльності, за Д.О. Леонтьєвим, є відхиляючий вплив, що виражається в зміні перебігу діяльності. Його вплив добре ілюструють випадки, коли людина займається деякою важливою для нас справою "через силу". У цьому випадку смислові установки, що виникають на базі сторонніх щодо актуальної діяльності диспозицій, усупереч нашим бажанням і часто неусвідомлено відволікають нас, перемикають увагу, сприяють створенню ефекту перенасичення тощо [9].

Нарешті, четверта форма впливу смислової установки на перебіг діяльності – це вплив, зазвичай пов'язаний з надлишковим афективним напруженням. Дезорганізуючий вплив позначається на виникненні різних (часто негативних) психічних станів і виявляється в ситуаціях, коли можливість реалізації значущого мотиву фрустрована, обмежена зовнішніми обставинами й рамками та виявляється у формі неконтрольованого внутрішнього напруження, надлишкової моторної активності та повної фіксації на актуальній діяльності, труднощі перемикавання. Дезорганізуючий вплив смислової установки не тільки пов'язаний з кризовими ситуаціями, а й впливає на їхнє виникнення та перебіг [9].

Зупинимось детальніше на відносинах між смисловими установками й особистісними смислами в цілісній системі регуляції діяльності. Як вказує О.Г. Асмолов, ці два механізми не дублюють, а доповнюють один одного в регуляції пізнавальної та предметно-практичної діяльності. І особистісні смисли, і смислові установки належать до тих механізмів свідомості, які мають «буттєві характеристики» щодо свідомості в сенсі індивідуально-психологічної реальності [1].

Згідно з дослідженнями Д.О. Леонтьєва, смислові установки впливають лише на спрямування роботи пізнавальних процесів, вони не набувають «форм, характерних для змісту свідомості», тоді як особистісні смисли визначають особливості презентації конкретних образів та їх окремих характеристик. Взаємодію особистісних смислів і смислових установок у регуляції психічного відображення можна подати у вигляді такого положення: викривлення, що вносяться в образ, так модифікують його, щоб його особистісний смисл максимальною мірою (наскільки дозволяють вимоги адекватності відображення) відповідав спрямованості актуальних смислових установок. Не менш чітко взаємне доповнення особистісного смислу й смислової установки як регуляторних

механізмів, вважає автор, виступає в ситуації предметно-практичної діяльності. Особистісно-смилова регуляція щодо неї має завжди випереджальний характер, однак в окремих випадках вона може бути або відсутньою, або неадекватною. Разом із цим, і в тих випадках, коли ситуація представлена у свідомості й «позначена» відповідним особистісним смислом, останній може виявитися неадекватним, вступивши в конфлікт зі смисловою установкою, що розгортається на основі цього відображення діяльності. Це зумовлено тим, що «здійснена діяльність є багатшою, справжнішою, ніж свідомість, яка передує їй», і своїм здійсненням вона може дискредитувати попередні регуляційні впливи в плані свідомості [9].

Розкриваючи специфіку впливу смислових установок на переживання психічних станів, викликаних кризовою ситуацією, зазначимо, що проблема життєвих криз ніколи не залишалася без уваги дослідників. Розробкою цієї проблематики займалися К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Дж. Каплан, І.С. Кон та ін. Останнім часом проведено ряд досліджень, присвячених аналізу життєвих криз. Українськими та російськими вченими Ф.Ю. Василюком, О.А. Донченко, Т.М. Титаренко створені класифікації криз особистості. Криза визначається як конфлікт між актуальним, сьогодишнім життєвим шляхом і майбутньою лінією, головною життєвою траєкторією [15].

В основі виникнення криз особистості лежать дезадаптаційні процеси, які можуть відбуватися в головних сферах людської діяльності: пізнавальній, перетворювальній і комунікативній. Підтримка певного рівня адаптації сприяє пом'якшенню перебігу кризових явищ. Нормальний стан цього рівня забезпечується за рахунок існування адаптаційного резервного фонду, який актуалізується в кризових ситуаціях.

Існує декілька класифікацій кризових ситуацій, найбільш пропрацьованою з яких, на наш погляд, є типологія розроблена Ф.Ю. Василюком. Автор поділяє кризи, які переживає кожна особистість, на нормальні й аномальні [2].

Життя людини, як відомо, складається з певних періодів, етапів, стадій, які відрізняються одна від одної. Той чи інший вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку та вчиться жити знову. Стан, який виникає з моменту завершення певного вікового етапу й триває до утворення іншого, переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних, на відміну від криз аномальних, регресивних.

Нормальна криза, на думку Ф.Ю. Василюка, – це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Подібні кризи є нормальними, нормативними, тому що немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя. Нормативність – це існування в межах норми. Вікові розлади мають недостатньо тривалий, найчастіше патологічний характер. Для оточення і навіть для самої людини ці розлади можуть бути майже непомітними.

Аномальна криза не пов'язана із закінченням певного етапу психічного розвитку, стадією життєвого шляху. Вона виникає в складних життєвих умовах, коли людина переживає події, які різко змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися в професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Автор вважає, що тяжкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної кризи, – це такі обставини, що вимагають від людини дій, які перевищують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Щогодинні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг аномальної кризи, якщо їх багато або якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Наступний тип кризових ситуацій, які виділено автором, це творчі кризи. Творча особистість, на відміну від незрілої, нетворчої, може перетворити найтяжчі життєві обставини на плацдарм для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не тільки переживає неприємності, не тільки страждає, а й сприймає їх як випробування, яке вчить, дає необхідний досвід, загартовує. Серед типів кризових ситуацій Ф.Ю. Василюк виділяє кризи біографічні. Людина в різних формах часто переживає саме непродуктивність свого життєвого шляху: не так жила, не таким уявляла своє життя, не таким було минуле, як могло б бути тощо [2].

Усвідомлення суб'єктом кризового стану впливає на гостроту й важкість пов'язаних із цим відчуттів, надаючи інтенсивності емоціям, які переживаються, їхній силі, яскравості. Кризовий стан має такі емоційні характеристики, як неврівноваженість, загострена чутливість до зовнішніх впливів, що позначається на її настрої, поведінці, діяльності. Життєва криза, викликана, наприклад, тяжким хронічним захворюванням, втратою роботи, смертю близької людини, зумовлює психічний стан, який характеризується тяжким емоційним фоном, сповненим тривалими душевними переживаннями, пригніченим настроєм. Такий стан змінює смисловий контекст духовного життя й діяльності суб'єкта, змушує переоцінити власні цінності, призначення в світі, сенс життя. Настрій, що домінує, як вектор, зумовлює розгортку відносно стійких (домінуючих, переважаючих) і актуальних (поточних, перехідних) станів, їх формування й динаміку в конкретній ситуації.

Кризова ситуація позначається на всіх видах психічних станів: мотиваційних (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті); емоційних (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани: стрес, афект, фрустрація); вольових (ініціативність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість); станах різних рівнів організованості свідомості, які виявляються в різних рівнях уважності. Більшою мірою на поведінку суб'єкта впливає стан, який діє на свідомість, відчуття й волю людини одночасно, наприклад, депресія, стрес [14].

У психічних станах, так само, як і в інших психічних явищах, відбивається взаємодія людини із

життєвим середовищем. Будь-які істотні зміни зовнішнього середовища, зміни у внутрішньому світі особистості, в організмі викликають певний відгук у людині як цілісності; зумовлюють перехід до нового психічного стану; змінюють рівень активності суб'єкта, характер переживань тощо.

Психічні стани є багатовимірними, вони являють собою і систему організації психічних процесів, і суб'єктивне ставлення до відображуваного явища, і механізм оцінювання дійсності, що відображується. Зміна психічного стану безпосередньо в процесі діяльності виявляється у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до відображуваної ситуації або зміни мотивів щодо вирішуваного завдання [16].

Як наголошувалося, смислові структури свідомості «втручаються» в усі прояви психічних станів: їх виникнення, перебудову, динаміку, тривалість, інтенсивність, модальність. Психічні стани завжди є об'єктом регуляторного впливу смислу. Смислова система є ланкою, яка опосередковує вплив різних чинників буття суб'єкта. Ступінь актуалізації окремих смислових структур у тих чи інших ситуаціях буття, їхнє поєднання і взаємозв'язки у смисловій системі у процесі опосередкування ситуаційних впливів знаходять відображення в різноманітності станів.

У запропонованій О.О. Прохоровим моделі саморегуляції психічних станів смислові структури посідають одне з провідних місць. Дослідження автора доводять, що процес саморегуляції усвідомлюється й пов'язаний з активністю свідомості суб'єкта. Очевидно, що процес саморегуляції проходить мало ефективно в разі відсутності відповідної мотивації та особистісного смислу, тобто процес усвідомленої регуляції стану несе на собі відбиток його особистісної значущості для суб'єкта. Процес саморегуляції психічних станів передбачає перебудову смислових утворень, умовою якої є їхня усвідомленість. Будучи пов'язаним з формуванням нової смислової системи, процес саморегуляції забезпечується рядом

механізмів, які задають загальні принципи співвідношення мотивів і смислів мотивів та цілей у структурі мотиваційної сфери [14]. Наприклад, у ситуації кризи саморегуляція спрямована на перетворення найбільш загальних смислових структур, формування нових провідних цінностей, які становлять основу цілісної життєдіяльності людини. При цьому смислове зв'язування являє собою один з механізмів, які забезпечують смислову перебудову. Остання, у свою чергу, змінює психічний стан суб'єкта, що виявляється у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до кризової ситуації.

Долання кризового стану допомагає суб'єкту перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності: подолавши попередні перешкоди розвитку, він приймає їх у внутрішній досвід, який допомагає йому надалі в побудові свого життя. Залежно від «обраного» типу установчо-смислової регуляції можуть змінюватися особливості переживання кризової ситуації, це означає, що одним зі способів подолання особистістю кризової ситуації може бути зміна переважного типу впливу смислової установки.

Висновки. Вивчення проблеми впливу смислової установки на психічні стани в умовах життєвої кризи дає змогу констатувати, що в будь-якому процесі, акті життєдіяльності на психічні стани особистості впливають смислові установки, які показують стійкі зв'язки в контексті «ситуація – стан». Такий вплив відображає механізм функціонування смислових установок: вони спричиняють виникнення одних станів у ситуаціях життєдіяльності та неактуалізацію інших.

Поданий матеріал не претендує на вичерпний аналіз особливостей регуляторного впливу смислової установки на переживання особистістю кризового стану. Предметом подальших розробок буде вивчення психологічного змісту та умов, за яких відбувається зміна смислової установки при переживанні особистістю стану кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1979. 150 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 354 с.
3. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва : Изд-во МГУ, 1990. 288 с.
4. Выготский Л.С. Проблема сознания : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. Москва : Педагогика, 1982. Т. 1. С. 156–167.
5. Доній В.М. Життєві кризи особистості : науково-методичний посібник / В.М. Доній, Г.М. Несен. Київ : ІЗМН, 1998. 359 с.
6. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания. *Вопросы психологии*. 1991. № 2. С. 15–34.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. Москва : Политиздат, 1977. 204 с.
8. Леонтьев А.Н. Образ мира. Избранные психологические произведения. Москва : Педагогика, 1983. Т. 2. С. 251–262.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [2-е, испр. изд.]. Москва : Смысл, 2003. 487 с.
10. Лурия А.Р. Язык и сознание. Ростов н/Д. : Феникс, 1998. 416 с.
11. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 1999. 424 с.
12. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. Москва : Изд-во МГУ, 1988. 88 с.
13. Прангишвили А.С. Психологические очерки. Тбилиси : Мецниереба, 1975. 111 с.
14. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва : Институт психологии РАН, 2009. 352 с.
15. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т.М. Титаренко]. Київ : Агрпромовитдав України, 1998. 348 с.
16. Психические состояния / [ред.-сост. Л.В. Куликов]. Санкт-Петербург: Питер, 2000. С. 11–73.
17. Шевченко Н.Ф. Регуляторний вплив смислової установки на переживання кризового стану.

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 2

Коректура • *авторська*

Комп'ютерна верстка • *Наталія Кузнецова*

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум.-друк. арк. 4,88. Замов. № 0721/224. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
73021, м. Херсон, вул. Паровозна, 46-а
Телефон +38 (0552) 39 95 80,
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.