

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 3



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

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

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», протокол № 6 від 21 червня 2022 року.
Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»
зарєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації серія КВ № 24630-14570Р від 20.11.2020 р.)
На підставі Наказу Міністерства освіти та науки України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток 3)
журнал внесений до переліку фахових видань категорії «Б».

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

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

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

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

© Ужгородський національний університет, 2022

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Astremska I. V. EMOTIONAL BURNOUT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF DOCTORS AND TEACHERS.....5

Коструба Н. С. МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ10

Предко В. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФОРМУВАННІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....15

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Нікітчук У. І., Федун В. П. ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ».....20

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Крижановська З. Ю., Філюк Б. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ РОЛІ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДЛЯ РОМАНТИЧНИХ ВЗАЄМИН.....26

Курова А. В. ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОВО-ОСОБИСТІСНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ31

Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ СФОРМОВАНОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ПЕРШИХ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ.....35

Скнар О. М. ТРЕНІНГ ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ.....40

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Гончаровська Г. Ф., Кормило О. М., Чип Р. С. ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАДАННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ.....45

Дроздова Д. С. ОБ'ЄКТИВНЕ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ В РОЗУМІННІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ НЕПОВТОРНОСТІ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА50

Кононова М. М., Перетяцько Л. Г. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ – УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ.....57

Лиманкіна А. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ДЕФІНІЦІЇ ФЕНОМЕНА «СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ».....62

Назарук Н. В. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....66

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Руденок А. І., Ільницька І. Є. ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ В СІМ'ЯХ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....71

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Романовська Д. Д. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕДАГОГІВ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ76

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Близукова О. М., Мельничук І. Я., Мамчур І. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ПАРТНЕРСЬКИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН І КОМАНДОУТВОРЕННЯ У БІЗНЕСІ.....80

Власенко О. О. ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО МОВЛЕННЯ МЕНЕДЖЕРАМИ В РОЗРІЗІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ДІЛОВОГО ДОКУМЕНТУ.....85

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Astremska I. V. EMOTIONAL BURNOUT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF DOCTORS AND TEACHERS.....	5
Kostruba N. S. MEDIARELIGIOUSNESS AS A FACTOR OF CONSTRUCTIVE PERSONALITY SELF-PRESERVATION.....	10
Predko V. V. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HARDINESS IN THE FORMATION OF FRUSTRATION TOLERANCE OF ADOLESCENT PERSONALITY.....	15

MEDICAL PSYCHOLOGY

Nikitchuk U. I., Fedun V. P. OPERATIONALIZATION OF THE CONCEPT "PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING".....	20
--	----

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Kryzhanovska Z. Yu., Filiuk B. EXPERIMENTAL STUDY OF THE ROLE OF ATTACHMENT STYLE FOR ROMANTIC RELATIONSHIPS.....	26
Kurova A. V. CHARACTERISTICS OF SENSUAL AND PERSONAL STATES OF YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY.....	31
Pidchasov Ye. V., Chepelieva N. I. PSYCHOLOGICAL FEATURE OF FORMED ATTITUDE TO MATERNITY OF WOMEN WHO HAVE FIRST CHILDREN UNDER 3 YEARS OF AGE.....	35
Sknar O. M. FAMILY INTERACTION HARMONIZATION TRAINING AS A METHOD OF DEVELOPING CIVIC COMPETENCES.....	40

PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

Honcharovska H. F., Kormylo O. M., Chip R. S. EDUCATIONAL TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL READINESS OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES FOR THE PROVISION OF CONSULTING SERVICES.....	45
Drozdova D. S. OBJECTIVE AND SUBJECTIVE IN UNDERSTANDING OF INDIVIDUAL UNIQUENESS OF THE PSYCHE OF THE SUBJECT.....	50
Kononova M. M., Peretiatko L. H. THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEENAGERS PARTICIPATING IN BULLYING AND CYBERBULLYING.....	57
Lymanikina A. I. MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE DEFINITION OF THE PHENOMENON «CO-DEPENDENCE».....	62
Nazaruk N. V. PROCRASTINATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON.....	66

SPECIAL PSYCHOLOGY

Rudenok A. I., Ilnytska I. Ye. SPECIAL FEATURES OF RELATIONSHIPS IN FAMILIES WITH CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER.....	71
--	----

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Romanovska D. D. DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION TEACHERS OF UKRAINE DURING THE WAR.....	76
--	----

ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY; ECONOMIC PSYCHOLOGY

Blyzniukova O. M., Melnychuk I. Ya., Mamchur I. V. PSYCHOLOGICAL REGULATIONS OF THE DEVELOPMENT OF PARTNERSHIP RELATIONS AND TEAM FORMATION IN BUSINESS.....	80
Vlasenko O. O. PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF PROFESSIONAL SPEECH BY MANAGERS IN TERMS OF INFORMATION SATURATION OF A BUSINESS DOCUMENT.....	85

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

UDC 159.942:37(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.1>

Astremska I. V.
*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology
Petro Mohyla Black Sea National University*

EMOTIONAL BURNOUT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF DOCTORS AND TEACHERS

ЕМОЦІОНАЛЬНЕ ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЛІКАРІВ І ПЕДАГОГІВ

The article analyzes the problem of emotional burnout in the professional activity of doctors and teachers, considers the concept of «emotional burnout», features of the professional activity of doctors and teachers. The feelings that lead to the development of emotional burnout syndrome have been identified.

The phases of the syndrome are identified and the symptom complexes of these phases are described, such as a change in the dynamics of fatigue, a decrease in resistance to diseases, deterioration of emotional contacts, dulling of sensations.

A group of factors contributing to the development of the syndrome, such as personal, role (social), and organizational factors, is singled out. Professionally significant properties of doctors and teachers are considered in detail: characteristics of nervous processes, individual-typological features, some of which spontaneously mobilize valuable qualities for professional activity, while compensating for others that prevent the achievement of the goal.

Attention is paid to the place and role of work capacity in the formation of the burnout syndrome. The types are outlined and the phases/periods of performance are described, and their brief characteristics are provided.

A comparison was made of the presence and characteristics of the studied syndrome in doctors and teachers. Significant differences were found between the levels and severity of the emotional burnout syndrome in representatives of the medical and pedagogical fields who participated in the study. Based on the obtained results, we can draw a conclusion about the differences in the levels of the studied syndrome among doctors and teachers, as well as about a higher level of expressiveness of the studied syndrome among doctors.

It is proved that the phase of exhaustion is formed in the same way in doctors and teachers, while the phase of exhaustion is not formed in representatives of both fields.

Personal qualities that facilitate adaptation to professional activity and reduce the process of «burnout» are indicated. Attention is drawn to the importance of the development of emotional maturity and the directions of professional help in case of emotional burnout.

Key words: emotional burnout, emotional burnout syndrome, professional activity of a doctor, professional activity of a teacher.

У статті проаналізовано проблеми емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів та педагогів, розглянуто поняття «емоційне вигорання», особливості професійної діяльності лікарів та педагогів. Визначено почуття, що зумовлюють розвиток синдрому емоційного вигорання.

Виділено фази синдрому та описано комплекси симптомів зазначених фаз, таких як зміна динаміки стомлюваності, зниження опірності до хвороб, погіршення емоційних контактів, притуплення відчуттів.

Виокремлено групу чинників, які сприяють розвитку синдрому, таких як особистісні, рольові (соціальні), організаційні фактори.

Докладно розглянуто професійно значущі властивості лікарів та педагогів: характеристики нервових процесів, індивідуально-типологічні особливості, одні з яких стихійно мобілізують цінні для професійної діяльності якості, водночас компенсують інші, що перешкоджають досягненню мети.

Приділено увагу місцю та ролі працездатності в формуванні синдрому вигорання. Окреслено види та описано фази/періоди працездатності, надано їх коротку характеристику.

Проведено порівняння наявності та особливостей досліджуваного синдрому у лікарів та педагогів. Виявлено значні відмінності між рівнями і вираженістю синдрому емоційного вигорання у брала участь у дослідженні представників медичної та педагогічної сфер діяльності. Спираючись на отримані результати, ми можемо зробити висновок про відмінності рівнів досліджуваного синдрому у лікарів та педагогів, а також про більш високий рівень виразності досліджуваного синдрому у лікарів.

Доведено, що фаза виснаження у лікарів і педагогів сформована однаково, тоді як фаза виснаження не сформована у представників обох сфер.

Зазначено особистісні якості, які полегшують адаптованість до професійної діяльності, знижують процес «згорання». Звернено увагу на важливість розвитку емоційної зрілості та напрямки професійної допомоги при емоційному вигоранні.

Ключові слова: емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання, професійна діяльність лікаря, професійна діяльність педагога.

Introduction. In the conditions of the development of modern society, the question of the importance of the psychological atmosphere in various spheres of human activity is acute. Currently, there is a drop in the rating of socially significant professions (doctor, teacher, social worker, etc.), competition for jobs is increasing, people's confidence in the stability of their working position is being lost.

Working with people in itself implies high emotional stress and tension, a high probability of conflicts and professional stress. The consequences of emotional overload and stress affect both physical and psychological well-being.

Thus, the probability of developing emotional burnout syndrome increases. In this regard, the need for research into this problem and the detection of its frequency is increasing.

It is important to distinguish the syndrome of emotional burnout from chronic fatigue, personal and age crises. The problem of a person's psychological health is one of the most important in today's unstable, stressful conditions of human life and society.

Presenting of main material. The concept of «emotional burnout» was first introduced into psychology by the American psychiatrist H.J. Freudenberg in 1974. With this concept, he characterized people who, in connection with their professional activities, are in constant emotional tension, communicate intensively and closely with others. Initially, this group included specialists working in crisis centers and psychiatric clinics, and in 1982.

R. Schwab expanded the group of professional risk, including teachers, policemen, lawyers, prison staff, politicians, managers of all levels.

Emotional burnout was studied by such scientists as K. Maslach, J. Grinberg, E. Morrow, B. Perlman and E.A. Hartman. Domestic researchers consider «emotional burnout syndrome» as a state of «professional deformation». The authors indicate that the symptoms of burnout are manifested in professionals who work in the «person-person» system.

Based on the currently available information about the history of the development of research on emotional burnout syndrome, it is possible to conclude about the high degree of interest of various scientists, researchers, psychiatrists and psychologists in the problem of emotional burnout.

A person's professional activity greatly affects the way of life, the development of a person's individuality. Peculiarities of pedagogical and medical activities, which is related to the topic we are investigating is high emotional tension. One of the key requirements for a teacher's personality is the ability to empathize [1].

Constant self-sacrifice does not go unnoticed by the teacher. The development of the syndrome of emotional burnout in the professional activity of a teacher is also facilitated by such factors as non-recognition of the high social role of the teacher's profession, humiliation of his social status, limitation of mastering new professional skills. Burnout is experienced by individuals with initially high professional motivation, who later experi-

ence disappointment due to the discrepancy between the real professional situation and ideal representations. The specificity of medical activity consists in the forced presence of a specialist among other people's negative emotions, which, of course, cannot help but have a negative impact [3].

Most often, the medical worker himself becomes the object of irritation and aggression of his patient. However, a person cannot remain indifferent to such manifestations of emotions: a constant encounter with the suffering, pain, grief of other people, a specialist cannot help but react to them. At the same time, he is forced to build a psychological barrier that protects him from such manifestations. A medical worker must have many qualities without which his work in the medical field is impossible. He must adhere to ethical norms, be humane, restrained, patient, polite, conscientious and responsible, love his profession, be ready to help people. A medical worker must be able to communicate, listen to the patient, and be attentive. However, the requirements for these specialists are contradictory. Along with possessing a high level of empathy, a medical worker must be emotionally stable – excessive emotionality can interfere with professional activity. At the same time, the personal characteristics of a medical worker can make him vulnerable, cause the emergence of emotional burnout syndrome. There are four feelings that make up the emotional side of the emotional burnout syndrome: guilt before oneself and others for not doing, not having time; shame (it didn't turn out that way, he had no right to make a mistake, he must always be right), resentment (he didn't get a reward for his sacrifice), fear (it won't work, they won't understand) [2].

As K. Maslach states in his work, «the activities of these professionals are very different, but they are united by close contact with people, which, from an emotional point of view, is often very difficult to maintain for a long time». Recently, the problem of the individual as a subject of work has a great influence on the development of psychological research. One of the important aspects of the study of this problem is the changes that occur with the individual in the course of his professional activity.

The development of emotional burnout syndrome in the activities of doctors and teachers is influenced by both the personal qualities of specialists and the surrounding conditions (family situation, relations with colleagues, organizational characteristics, etc.). It is possible to single out the following features characteristic of these professions:

Working conditions: work is «always new»; a number of moments are completely unavailable for external observation and accounting. Mechanical elements of activity are subordinate to the creative principle.

An increase in the number of mechanical elements indicates either the extreme abnormality of the working conditions or the professional unfitness of the employee.

Hardware. In contrast to workers of “mechanical” labor, in whom the properties of the product are determined by the means of production, here – mainly by the character and properties of the performer himself. However, even the presence of all professionally impor-

tant qualities does not make, for example, a teacher a creative pedagogue, because a vocation is still necessary. Here, everyone creates individual value, and any weapon makes an expression of their individuality.

Values for each individual employee. It is necessary to develop mental and physiological abilities to perfection through special training, because otherwise there is «violence on the psyche» and as a result – «depression, exhaustion, irritability».

The role of work in the subject's psychophysiological life. The psychophysiological consequence of such work is overfatigue due to the «high involvement of volitional stimulus» and constant and active work of consciousness.

Overwork is also explained by a large amount of extracurricular work.

It should be noted that, in addition to the above-mentioned features, representatives of the specified group of professions are characterized by the factor of forced communication. As a result of specific features of professional activity, the chronic effect of large emotional loads on a person, the so-called syndrome of emotional burnout occurs. The term «emotional burnout» was introduced to characterize the psychological state of healthy people who are in intensive and close communication with clients, patients, in an emotionally charged atmosphere while providing them with professional assistance. The syndrome of «emotional burnout» is manifested in the feeling of emotional exhaustion, exhaustion (a person cannot devote himself to work, as it was before); dehumanization and depersonalization (development of negative attitudes towards students, patients, clients); negative self-perception in professional terms (decreased self-esteem of one's professional skills). Briefly, burnout is defined as «a specialist's maladaptation to the workplace due to excessive workload and inadequate interpersonal relationships».

The following four phases of the syndrome can be distinguished, each of which is characterized by a set of symptoms:

1. Change in the dynamics of fatigue: (The appearance of a feeling of fatigue before the end of the working day. The person does not manage to recover his strength until the next working day. The dynamics of sleep are disturbed: it is difficult to fall asleep, then there is a sudden early awakening). Lack of appetite or, conversely, overeating.

Abuse of chemical agents: tobacco, coffee, alcohol, drugs.

2. Decreased resistance to diseases: (disease is a specific reaction of the body to a psychological situation).

The emergence of a feeling of psychosomatic malaise. Emergence of a sense of guilt, concern (anxiety), excitement, irritation against the background of rapid heartbeat, shortness of breath, gastrointestinal disorders, headache, lumbago, low pressure.

3. Deterioration of emotional contacts. Aggressive feelings: increased irritability, sudden anger (disabling brakes), aggressiveness, conflict. Deterioration of the emotional atmosphere in it.

Negative attitude towards clients. Appearance of negative attitude towards work.

4. Dulling of the senses. I don't want anything, then – alienation and apathy. Decline mood and associated emotions: cynicism, pessimism, feelings of hopelessness and meaninglessness, depression. The poverty of the repertoire of work actions.

Regarding other people, patterns and stereotypes appear. The feeling of loneliness is against the background of abundance of communication and contacts.

A lot of problems with loved ones.

The following groups of factors contribute to the development of the «emotional burnout» syndrome:

1. Personal factors that increase the risk of «burnout»:

– low assessment by the specialist of the significance of his work;

– dissatisfaction of a person with his professional growth;

– the subject's lack of autonomy, support orientation;

– aggressiveness, intemperance, orientation towards achieving one's goal at any cost;

– authoritarianism, dominance, categoricalness, uncompromisingness;

– rigidity (stiffness, inability to change the program of actions), inertia, inflexibility.

The so-called «workaholics» also belong to the «burning out», i.e. those who decided to devote themselves to the realization of work goals only, who seek their vocation in work to self-forgetfulness.

2. Role (social) factors of the syndrome:

– lack of coordination of joint actions of specialists;

– internal competition of specialists, lack of integration of their efforts in case of need for work for a common result.

3. Organizational factors (nature of work):

– many hours of work, which is not evaluated properly, has a content that is difficult to measure: the nature of the management does not correspond to the content of the work;

– uncertainty or lack of responsibility.

When considering each of the professionally significant properties, it is necessary to pay attention to how stable this property is, how much it is amenable to development and compensation in the process of training and professional activity. The main characteristics of nervous processes (strength of excitatory and inhibitory processes, mobility, balance) leave their mark on professional activity in any field, however, different professions make their demands on different properties of the nervous system.

Individual typological properties. Individual-typological features change little during the professional path and belong to the most stable properties. At the same time, it should be remembered that the same typological property can have both positive and negative (from the point of view of professional success) manifestations. For example, the weakness of nervous processes determines a low limit of working capacity and, at the same time, high sensitivity (sensitivity). And the inertia of nervous processes is manifested in low indicators of the speed of the nervous system and in the strength of temporary connections, etc. [2].

Thus, a natural deficiency in the field of one function is compensated by an advantage in the field of another, no less important. And different types of higher nervous activity should be considered not as different degrees of perfection, but as ways of balancing the organism with the environment. To the individual-typological properties that are manifested in all types of the subject's activity, activity, communication, behavior, etc., and therefore affect the cognitive and emotional processes, mental states and properties, belongs to temperament as one of the most important properties of individuality.

The complex of individual characteristics of a person can only partially satisfy the requirements of any type of activity. Therefore, a person consciously or spontaneously mobilizes his valuable qualities for this type of work, at the same time compensates or somehow overcomes those that prevent the achievement of the goal. As a result, an individual style of activity is created – a unique version of the methods of work typical for a given person in conditions typical for him.

Three types of professions are widely represented in the professional literature:

1. Professions where every healthy person can achieve socially acceptable effective activity.
2. Professions in which not every person can achieve the desired effect.
3. Professions that by their very nature involve achievement the highest levels of skill.

The 3-rd type of professions have specific requirements for individual characteristics of a person, which in some cases can be determined genetically. The majority of professions do not impose such strict requirements on the subject of activity (type 1) or allow, with the help of the inclusion of compensation mechanisms, the development of ISD, to correct the lack of certain professionally important qualities (type 2 professions).

In relation to the tasks solved by the subject of work, it is possible to distinguish the maximum, optimal and reduced working capacity.

The following phases or periods of working capacity are typical for long-term work:

The phase of employability. It is characterized by an increase in the body's metabolic processes. The duration of this period depends on the person's preparation, work experience and condition. Shortening the training time is facilitated by prior instruction.

Compensation phase. It is characterized by stable activity. Work reactions are accurate, correspond to the required rhythm. Stable mobilization of attention, memory, information processing processes is observed. Labor productivity and its quality are maximum at this stage.

Subcompensation phase. After the end of time in unfavorable conditions, the phase of subcompensation occurs. It is characterized by some decrease in working capacity due to the development of fatigue, and even a decrease in concentration of attention. Labor productivity may remain high, but the quality of work is decreasing. There is an activation, «forcing» of the body's functional systems, the involvement of more of its reserves.

Physiological resistance temporarily increases, but in the future, the body's vital forces are exhausted.

Decompensation phase. It is characterized by a violation of the energy supply of the activity. Motivational indicators are changing. Labor efficiency, its quality and reliability are significantly reduced. Social contacts in the team are deteriorating. The number of errors is increasing. Work becomes exhausting. The leading motivation is aimed at the cessation of activity.

Disruption phase. Occurs with very intensive or prolonged work.

In the process of work, a phase of final rush may occur. Its essence is the emergency mobilization of the body's functional reserves in order to ensure a sharp increase in working capacity under the influence of the appropriate motivation, which is close to the end of the work.

The effectiveness of activity is often determined by how effectively a person's potential is used – his capacity to work in given conditions. And in some cases, the external conditions may be so far from optimal that they will not be able to show the result that the specialist is ready for, even with the maximum return of spiritual and physical forces.

60 people participated in the study. Of them: 30 people are doctors, 30 people are teachers. Among the 30 doctors – 15 men, 15 women. Among teachers, the ratio is the same 15:15. The age of the test subjects is from 38 to 57 years, the experience of work in the specialty is from 15 to 31 years. The study of the features of emotional burnout was carried out using the following research methods:

1) diagnosis of emotional burnout of the personality (V.V. Boyka);

2) diagnosis of professional burnout (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova).

The analysis of the results of the study was carried out according to the following parameters: integral final index of the method of diagnosing professional burnout by K. Maslach, S. Jackson [4], adaptation by N. E. Vodopyanova; final total values for the phases of tension, resistance and exhaustion of the diagnosis of emotional burnout of the personality V.V. Boyko.

Based on the obtained data, it can be assumed that doctors are more prone to the formation of emotional burnout syndrome than teachers, which may be due to the specifics of professional activity in the medical field.

According to the results of the method of diagnosing professional burnout (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova), as well as the stress and resistance phases of the diagnosis of emotional burnout of the personality V.V. Boyko, the sample of doctors exceeded the sample of teachers in terms of emotional burnout.

According to the consequences of the exhaustion phase of the diagnosis of emotional burnout of the personality V.V. Boyko's sample of doctors is included in the sample of teachers in terms of the level of emotional burnout.

Personal qualities that facilitate adaptability and reduce the process of «burnout» can also be singled out: benevolence, the ability to empathize; active strategy

«coping behavior» (mastering the situation by transforming it and overcoming emotional distress by changing own attitude to the situation); personal authenticity («non-complexity»).

Only an emotionally mature person can cope with professional difficulties.

Professional help with «emotional burnout» is considered mainly in two directions: a) «mitigation of the effect of the organizational factor» and b) «work with burnout» – in the form of various types of psychotherapy (group and individual).

Conclusions from the conducted research. The obtained result can be interpreted ambiguously.

1. The phase of exhaustion in doctors and teachers is formed in the same way: the sample of doctors does not exceed the sample of teachers in terms of the level

of formation of the phase, just as the sample of teachers does not exceed the sample of doctors.

2. The phase of exhaustion is not formed by representatives of either the medical or the pedagogical spheres of activity. The absence of a formed exhaustion phase indicates a high stress resistance of the subjects.

Thus, in the course of the study, significant differences were found between the levels and severity of the emotional burnout syndrome in the representatives of the medical and pedagogical fields who participated in the study. Based on the obtained results, we can draw a conclusion about the differences in the levels of the studied syndrome among doctors and teachers, as well as about a higher level of expressiveness of the studied syndrome among doctors.

BIBLIOGRAPHY:

1. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів та слухачів ін-тів післядипломної освіти / За наук. ред. 48 С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2004. 264 с.

2. Ушакова І.В. Супервізія : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228 с.

3. Федосова Л. О., Подгородецька О. О., Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників, Науковий журнал «Психологія», 2016. URL: http://medpsychology.pp.ua/emociyne_vygorannya_med (дата звернення: 9.11.2020)

4. Maslach C. Job burnout: How people cope. Public Welfare. 1978. № 34. P. 111–124.

Коструба Н. С.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

MEDIARELIGIOUSNESS AS A FACTOR OF CONSTRUCTIVE PERSONALITY SELF-PRESERVATION

У статті здійснено емпіричний аналіз можливостей медіарелігійності як чинника самозбереження особистості. Медіарелігійність особистості розглядається як сучасна форма релігійності особистості, що реалізується з використанням сучасних інформаційних технологій. Самозбереження особистості розглядається як комплексне явище, однією із складових якого є здатність до подолання труднощів та копінг-стратегії для досягнення почуття безпеки. Реалізовано експериментальне дослідження із залученням 685 учасників середній вік 22,7 років з 16 областей України шляхом онлайн-опитування. Використано методики психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) та методику дослідження медіарелігійності особистості (Н. Коструби). Отримані результати опрацьовані з використанням описової статистики, кореляційного аналізу Пірсона, регресійного аналізу та коефіцієнта Крускала-Уоллеса для виявлення відмінностей. Для медіарелігійних особистостей притаманні форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, вони орієнтуються на підвищення самооцінки та самоконтролю, прагнуть усвідомити цінність себе як особистості та частіше обирають адаптивні когнітивні стратегії подолання складних життєвих обставин. Активне обурення і протест щодо труднощів і впевненість у можливості знайти вихід із будь-якої ситуації як адаптивна емоційна копінг-стратегія більшою мірою притаманна особистостям із низьким рівнем медіарелігійності. Медіарелігійні особистості, які орієнтовані на задоволення власних духовних потреб, схильні використовувати адаптивні поведінкові копінг-стратегії, що проявляються у таких діях як співпраця з досвідченими людьми, пошук та надання підтримки в найближчому оточенні для подолання складних життєвих умов. Здійснений регресійний та порівняльний аналіз дав можливість виявити, що особистості із високим рівнем медіарелігійності схильні обирати адаптивні когнітивні та неадаптивні емоційні стратегії подолання. Ці дані можуть служити поштовхом для подальшого вивчення можливостей медіарелігійності як чинника самозбереження особистості.

Ключові слова: медіарелігійність, релігійність, особистісний ресурс, самозбереження, копінг-стратегії.

The article deals with the empirical analysis of the mediareligiousness possibilities as a factor of individual self-preservation. Media religiosity is considered as a form of personal religiosity that is implemented using modern information technologies. Personality self-preservation is considered as a complex phenomenon, one of the components of which is the ability to overcome difficulties and coping strategies to achieve a sense of security. An experimental study was carried out involving 685 participants from 16 regions of Ukraine through an online survey. We used the methods of psychological diagnosis of coping mechanisms (E. Heim) and Questionnaire for Media Religious Individual (Kostruba's QMRI). The obtained results were processed using descriptive statistics, Pearson's correlation analysis, regression analysis and the Kruskal-Wallis coefficient to identify differences. Media-religious personalities used to analyze difficulties and possible ways to overcome problems, they focus on increasing self-esteem and self-control, seek to realize the value of themselves as individuals and more often choose adaptive cognitive strategies to overcome difficult life circumstances. Active indignation and protest about difficulties and confidence in the ability to find a way out of any situation as an adaptive emotional coping strategy are more characteristic of individuals with a low level of media religiosity. Media-religious individuals tend to use adaptive behavioral coping strategies, manifested in such actions as cooperation with experienced people, seeking and providing support in the immediate environment to overcome difficult life conditions. The regression and comparative analysis made it possible to reveal that individuals with a high level of media religiosity tend to choose adaptive cognitive and maladaptive emotional coping strategies. These data can serve as a basis for further study of the possibilities of media religiosity as a factor of individual self-preservation.

Key words: media religiosity, religiosity, personal resource, self-preservation, coping strategies.

Вступ. Вчені мають суперечливі погляди щодо можливостей релігійності як духовної опори у важкі часи. Деякі дослідники стверджують, що релігійність є захисним фактором, який допомагає людині подолати складні життєві обставини та сприяє психологічному благополуччю [8]. Дослідники С.М. Modell і S.L.R. Kardia стверджують, що релігійна участь сприяє зміцненню здоров'я. Таким чином, автори вважають, що релігія служить джерелом надії, яка дуже потрібна в емоційному та життєвому сенсі під час кризи, а також надає практичні послуги, які сприяють здоров'ю та благополуччю [10].

Часто звернення до релігійних роздумів чи практик є способом упоратися з важкими життєвими обставинами, тобто релігійність виступає копінг-стратегією особистості [2; 12]. Німецькі вчені на основі теорії контролю тривалості життя розрізняють так званий первинний і вторинний контроль [6] і поєднують його з моделю асиміляційного та акомодативного подолання [5]. Первинний контроль полягає в тому, щоб намагатися змінити світ таким чином, щоб він відповідав очікуванням. Вторинний контроль полягає в зміні своїх очікувань щодо світу. Вторинний контроль допомагає прийняти реальність

такою, яка вона є, що особливо важливо в ситуаціях зіткнення з важкими переживаннями, на які людина не має великого впливу [11]. Ми розглядаємо медіарелігійність як основу вторинного контролю саморегуляції особистості [4].

Медіарелігійність – це сучасна форма релігійності особистості, породжена трансформацією сучасного світу і збільшенням ролі телебачення, інтернету, соціальних мереж тощо. Така релігійність особистості має мережеві принципи комунікації, розмиває кордони між сакральним, ритуальним і секулярним, світським. Медіарелігійність не прив’язує до певної території чи храму, та дає можливість брати участь у службах із будь якої точки світу. Отже, медіарелігійність є закономірним проявом процесу переходу релігії в інформаційне суспільство; це, що реалізується у медіасередовищі шляхом включення у масові релігійні комунікації [4].

Конструктивне самозбереження особистості є «інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує особистісну безпеку стосовно «Я», інших і навколишньої дійсності, психологічної компетентності та складає міру реалізованості повноцінного функціонування особистості через самореалізацію в буттєвому існуванні, соціальних зв’язках та особистісному зростанні» [1, с. 39]. Ж.П. Вірна розглядає поняття самозбереження через параметри безпеки, при порушенні якої особистість має мати достатню систему заходів щодо запобігання і подолання небезпек і збереженню суверенності особистості. Такі заходи ми розглядаємо як копінг-ресурси особистості, які можуть бути конструктивними (адаптивними) чи деструктивними (неадаптивними) [7].

Результати наших попередніх досліджень досвіду переживання війни демонструють тенденцію до використання особистостями з високим рівнем медіарелігійності маркерів більш позитивного змістовного наповнення. Вони рідше акцентують увагу на злості, больових відчуттях, меншою мірою зосереджені

на минулому та менше думають про смерть, більшою мірою звертаються до релігійного подолання (молитва, віра тощо). Вважаємо такі результати підґрунтям для часткового підтвердження гіпотези про те, що медіарелігійність може виступати особистісним ресурсом самозбереження в умовах війни [9].

Отже, мета дослідження – на емпіричному рівні перевірити припущення про те, що високі показники медіарелігійності особистості пов’язані із вибором адаптивних та конструктивних копінг-стратегій в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для реалізації мети дослідження ми використали методики психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) [3; 7] та дослідження медіарелігійності особистості (Коструба Н.С.) [4]. Вибірку дослідження складало 685 осіб (181 чоловічої та 504 жіночої статі), середній вік 22,7 років з 16 областей України. Опитування проводилось через додаток Google forms у березні 2020 році під час другої хвилі жорстких соціальних обмежень у зв’язку із пандемією Covid-19.

Результати розподілу досліджуваних за особливостями вибору стратегій подолання зображено на рисунку 1.

При виборі когнітивних копінг-механізмів опитані найчастіше (47,4%) обирають неадаптивні способи подолання, серед яких покора, ігнорування або розгубленість. Більшість респондентів схильна використовувати пасивні форми поведінки, які відмовляються вирішувати труднощі, оскільки не вірять у свої сили й інтелектуальні здібності, через що часто навмисне недооцінюють власні неприємності. Відносно адаптивні когнітивні стратегії подолання обирають 31,2% респондентів, серед яких релігійність та надання особливого сенсу подіям. Адаптивні когнітивні копінг-стратегії використовують 21,3% досліджуваних: зберігають самовладання, аналізують проблему та визначають свої цінності для подальшого вибору рішення.

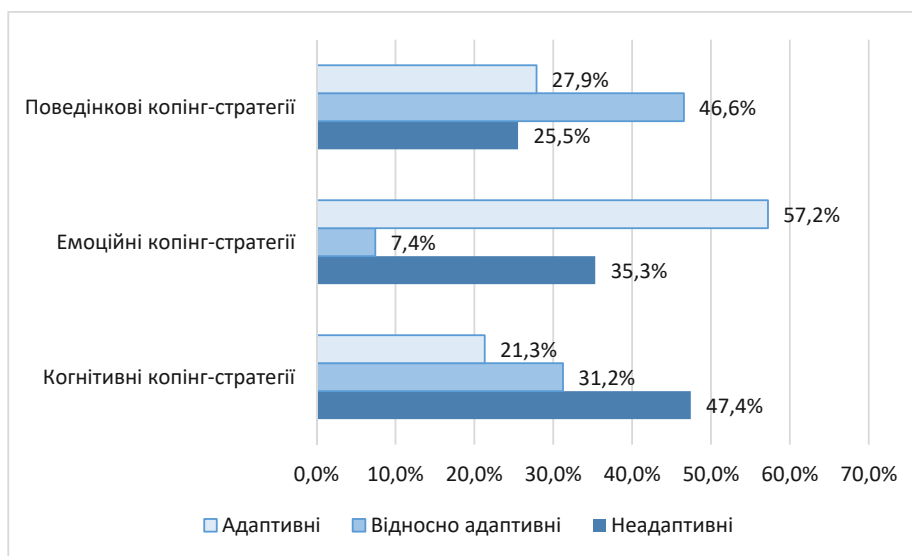


Рис. 1. Розподіл опитаних за особливостями використання копіюючі стратегій, %

Адаптивні емоційні копінг-стратегії використовують 57,2% опитаних: вони протестують або намагаються позитивно оцінити ситуацію. Лише 7,4% респондентів у своєму житті послуговуються відносно адаптивними емоційними способами подолання, серед яких пасивна кооперація та емоційна розрядка. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії притаманні для 35,3%, які передбачають придушення емоцій, покірність, самозвинувачення та агресивність.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії притаманні для 46,6% опитаних, а саме відволікання, компенсація та конструктивна активність. Для 25,5% досліджуваних характерні неадаптивні стратегії подолання (активне уникнення чи відступ). Альтруїзм, співпраця та звернення як адаптивні поведінкові копінг-стратегії притаманні для 27,9% респондентів.

Наступним етапом аналізу даних була реалізація кореляції Пірсона для виявлення значущих взаємозв'язків медіарелігійності та адаптивності копінг-стратегій (табл. 1).

Когнітивні копінг-стратегії статистично значимо прямо пропорційно взаємопов'язані з емоційно-мотиваційним ($r=0,163$; $p<0,01$), поведінковим ($r=0,132$; $p<0,01$), когнітивним ($r=0,094$; $p<0,05$) компонентами та інтегральним показником медіарелігійності особистості ($r=0,172$; $p<0,01$). Респонденти з внутрішньою релігійною орієнтацією, значною активністю в медіа схильні раціонально мислити на релігійну тематику і частіше обирають адаптивні когнітивні стратегії подолання складних життєвих обставин. Для медіарелігійних особистостей притаманні форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, вони орієнтуються на підвищення самооцінки та самоконтролю, прагнуть усвідомити цінність себе як особистості, підтримують віру у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. Тоді як респонденти, які не звертаються до релігії за допомогою сучасних інформаційних технологій, часто не цінують себе і не вірять у власну здатність у вирішенні складних чи стресових ситуацій.

Емоційні копінг-стратегії статистично значимо обернено пропорційно взаємопов'язані з емоційно-мотиваційним ($r=-0,105$; $p<0,05$), поведінковим ($r=-0,134$; $p<0,01$) компонентами та інтегральним показником медіарелігійності особистості ($r=-0,117$; $p<0,01$). Внутрішньо релігійно орієнтовані особистості, активні в медіасередовищі у визначеній тематиці схильні використовувати неадаптивні емоційні стратегії подолання, які на поведінковому рівні проявляються через пригнічений стан, відчуття безнадійності, покірності, переживанням злості та звинувачуваннями себе й інших. Активне обурення і протест щодо труднощів і впевненість у можливості знайти вихід із будь-якої ситуації як адаптивна емоційна копінг-стратегія більшою мірою притаманна особистостям із низьким рівнем медіарелігійності.

Поведінкові копінг-стратегії прямо пропорційно корелюють із емоційно-мотиваційним компонентом ($r=0,070$; $p<0,05$) та інтегральним показником медіарелігійності ($r=0,078$; $p<0,05$). Особистості із зовнішньою релігійною орієнтацією, які використовують долученість до такої тематичної спільноти для реалізації інших потреб, не пов'язаних із вірою і духовністю, частіше використовують неадаптивні поведінкові стратегії подолання, що передбачає пасивність, усамітнення та відмову від вирішення проблем. Тоді як медіарелігійні особистості, які орієнтовані на задоволення власних духовних потреб, схильні використовувати адаптивні копінг-стратегії, що проявляються в поведінці як співпраця з досвідченими людьми, пошук та надання підтримки в найближчому оточенні для подолання складних життєвих умов.

Для перевірки можливості прогнозування міри сформованості медіарелігійності особистості на підставі адаптивності реалізованих копінг-стратегій проведено регресійний аналіз (табл. 2).

Запропонована модель описує лише 4,5% усієї дисперсії, що є недостатнім показником. Значущість моделі підтверджується отриманими коефіцієнтами $F = 10,631$, $p<0,001$. Детальний аналіз виявлених предикторів медіарелігійності відображено у таблиці 3.

Таблиця 1

Взаємозв'язок адаптивності копінг-стратегій особистості з медіарелігійністю

	Шкала 1. Емоційно-мотиваційна	Шкала 2. Поведінкова	Шкала 3. Когнітивна	Загальна медіа релігійність
Когнітивні копінг-стратегії	0,163**	0,132**	0,094*	0,172**
Емоційні копінг-стратегії	-0,105*	-0,134**	-0,002	-0,117**
Поведінкові копінг-стратегії	0,070*	0,065	0,066	0,078*

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні 0,05; ** – на рівні 0,01.

Таблиця 2

Лінійна регресійна модель предикації медіарелігійності адаптивністю копінг-стратегій

Залежна змінна	R ²	F-критерій	p
Медіарелігійність	0,045	10,631	<0,001

Таблиця 3

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

	β	Std.Err. of β	B	Std.Err. of B	t	p-value
Когнітивні копінг-стратегії	0,15	0,04	1,43	0,35	4,10	0,000
Емоційні копінг-стратегії	-0,10	0,04	-1,29	0,46	-2,78	0,006
Поведінкові копінг-стратегії	0,08	0,04	0,94	0,47	2,00	0,046

Для прогнозування схильності до медіарелігійності найбільш значущим у моделі предиктором є адаптивні когнітивні копінг-стратегії ($\beta=0,15$, $p<0,001$). Тобто високі показники медіарелігійності передбачають схильність до здійснення детального аналізу проблеми, збереження самовладання та наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. Ще одним значущим предиктором виявлено адаптивні емоційні копінг-стратегії ($\beta=-0,10$, $p<0,01$). Від'ємний показник коефіцієнту демонструє, що медіарелігійні особистості схильні використовувати неадаптивні стратегії подолання проблем: пригнічений емоційний стан, відчуття безнадійності, слухняності, злості, а також самозвинувачення у всіх труднощах.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії зафіксовано предиктором медіарелігійності ($\beta=0,08$, $p<0,05$). Особистості з активними релігійними практиками у медіасередовищі схильні в складних ситуаціях до альтруїзму, співпраці з розумними і досвідченими людьми та легко звертаються за допомогою чи порадою до інших.

Для визначення здатності адаптивних копінг-стратегій до диференціації досліджуваних на різні групи медіарелігійності ми застосували Н-критерій Крускала-Уоллеса (табл. 4).

копінг-стратегій ($N=8,00$; $p<0,05$). Зафіксовано, що зі збільшенням особистісної медіарелігійності адаптивність зазначених стратегій зменшується. Тобто на високому рівні релігійної активності за допомогою сучасних інформаційних технологій виявлено схильність до застосовування неадаптивних копінг-стратегій ($R=312,49$; $p<0,05$), тоді як пасивність у медіарелігійних практиках передбачає використання адаптивних стратегій подолання ($R=361,10$; $p<0,05$).

Висновки. У результаті теоретичного огляду виявили, що самозбереження особистості складне інтегративне утворення, однією із складових якого є здатність до запобігання і подолання небезпек. Тому на емпіричному рівні здійснили аналіз взаємозв'язку рівня медіарелігійності особистості із схильністю до використання конструктивних копінг-стратегій, що дало можливість виявити ряд тенденцій. Особистості із високим рівнем медіарелігійності схильні обирати адаптивні когнітивні та неадаптивні емоційні стратегії подолання, а саме здійснювати детальний аналіз проблеми з наявністю віри у власні ресурси, проте це може супроводжуватись пригніченим емоційним станом та самозвинуваченням у всіх труднощах.

Здійснений регресійний та порівняльний аналіз дав можливість виявити, що особистості із висо-

Таблиця 4

Відмінності у адаптивності копінг-стратегій у групах респондентів із різним рівнем медіарелігійності особистості

Шкали	Рівень медіарелігійності			Н-критерій	p
	Низький	Середній	Високий		
Когнітивні копінг-стратегії	305,86	345,51	397,64	24,30	0,001
Емоційні копінг-стратегії	361,10	345,04	312,49	8,00	0,018
Поведінкові копінг-стратегії	327,33	354,77	353,30	3,13	0,209

Значимі відмінності виявлено за показником адаптивності когнітивних копінг-стратегій ($N=24,30$; $p<0,001$). Тут спостерігається чітка тенденція збільшення адаптивності стратегій подолання з кожним наступним рівнем медіарелігійності. Тобто найнижчі показники і неадаптивні стратегії осіб із низьким рівнем медіарелігійності ($R=305,86$; $p<0,001$), що суттєво зростають у представників групи середнього ($R=345,51$; $p<0,001$) та високого рівнів ($R=397,64$; $p<0,001$).

Відмінності в досліджуваних групах виявлено за особливостями використання емоційних

копінг-стратегій медіарелігійності схильні обирати адаптивні когнітивні та неадаптивні емоційні стратегії подолання. Значущих відмінностей у використанні поведінкових копінг-стратегій у групах досліджуваних із високим і низьким рівнем медіарелігійності виявлено не було. Проте такі відмінності зафіксовані за показниками адаптивності когнітивних та емоційних стратегій подолання. Ці дані можуть служити поштовхом для подальшого вивчення можливостей медіарелігійності як чинника самозбереження особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2017. № 1. С. 35-40.

2. Єсип М. Самоактуалізація осіб з різною частотою звернення до релігійних копінг-стратегій. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 10. С. 226–238.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Коструба Н. Апробація методики дослідження медіарелігійності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2021. Том 32 (71). № 5. С. 28-33. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/05>
5. Brandstädter J. Goal pursuit and goal adjustment: Self-regulation and intentional self-development in changing developmental contexts. *Advances in Life Course Research*, 2009. №14(1–2). P. 52–62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.alcr.2009.03.002>
6. Heckhausen J., & Schulz R. A life-span theory of control. *Psychological Review*, 1995. №102(2). P. 284–304. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284>
7. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Psychother. med. Psychol*, 1988. № 38. P. 8–18.
8. Howell A. N., Carleton R. N., Horswill S. C., Parkerson H. A., Weeks J. W., & Asmundson G. J. Intolerance of uncertainty moderates the relations among religiosity and motives for religion, depression, and social evaluation fears. *Journal of Clinical Psychology*, 2019. №75(1). P. 95–115. <https://doi.org/10.1002/jclp.22691>
9. Kostyuba N., Fishchuk O. Media Religiosity and War Coping Strategies of Young People in Ukraine. *Journal of Religion Health*, 2022. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01663-w>
10. Modell S.M., Kardis S.L.R. Religion as a Health Promoter During the 2019/2020 COVID Outbreak: View from Detroit. *Journal of Religion and Health*, 2020. № 59. P. 2243–2255. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01052-1>
11. Rothbaum F., Weisz J. R., & Snyder S. S. Changing the world and changing oneself: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. № 42(1). P. 5–37. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
12. Torralba J., Oviedo L. & Canteras M. Religious coping in adolescents: new evidence and relevance. *Humanit Soc Sci Commun*, 2021. № 8, 121 <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>

Предко В. В.*доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник**Українського науково-методичного центру практичної психології
і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України***ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФОРМУВАННІ
ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА****PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HARDINESS IN THE FORMATION
OF FRUSTRATION TOLERANCE OF ADOLESCENT PERSONALITY**

У статті розкрито особливу роль фрустраційної толерантності, її представлено як інтегральну особистісну характеристику, яка забезпечує здатність людини переносити напругу, зберігати відносний спокій під час зіткнення з перешкодами. Обґрунтовано, що вона є основним рушійним механізмом, який надає можливість особистості швидко пристосовуватись до нових реалій, протистояти різноманітним стресовим факторам, знаходити шляхи вирішення життєвих труднощів, ефективно вибудовувати своє життя, зберігати оптимістичне ставлення, знаходити в собі сили будувати плани й рухатись далі за будь-яких обставин, відстоювати свої цінності, інтереси та потреби, а головне самореалізовуватись, зберігаючи фізичне та психічне здоров'я.

Визначено, що високий рівень фрустраційної толерантності пов'язаний з високою самооцінкою, нервово-психічною стійкістю, інтернальністю локус контролю, низькою особистісною та ситуативною тривожністю, проявом оптимізму. Зазначено, що фрустраційні чинники більшою мірою залежать від суб'єктивного досвіду людини, своєрідності її сприйняття та того сенсу, який вона їм приписує, а також загального усвідомлення індивіда ймовірності задоволення власних потреб. Підкреслено, що саме в підлітковому віці, особистість схильна до підвищеної емоційності, основною формою якої є фрустрація. Наголошено, на важливому значенні соціальних чинників у формуванні фрустраційної толерантності, зокрема процесі її цілеспрямованого розвитку.

Визначено, що основною передумовою формування та розвитку фрустраційної толерантності є життєстійкість особистості, яка надає змогу підтримувати ефективну життєдіяльність, навіть за наявності несприятливих умов та обставин. Життєстійкі переконання впливають на оцінку поточної ситуації, зокрема зменшують її травматичність, допомагають сприймати будь-які зміни як шанс для вдосконалення та особистісного розвитку, надають можливість прогнозувати бажане майбутнє, використовувати конструктивні копінг стратегії.

Ключові слова: фрустраційна толерантність, життєстійкість, особистість, підліток, розвиток.

The article reveals the role of frustration tolerance. It is presented as an integral personal characteristic that ensures a person's ability to endure stress and maintain relative calm when faced with difficulty. It is substantiated that it is the main driving mechanism that allows a person to quickly adapt to new realities, resist various stress factors, find ways to solve life's difficulties, effectively build their lives, maintain an optimistic attitude, find the strength to make plans and move on and most importantly self-fulfilment, while maintaining physical and mental health.

A high level of frustration tolerance is associated with high self-esteem, psychological stability, internal locus of control, low personal and situational anxiety and the manifestation of optimism. It is noted that frustration factors largely depend on a person's subjective experience, the uniqueness of his perception and the meaning he attributes to them, as well as the individual's general awareness of the probability of satisfying his own needs. The importance of social factors in the formation of frustration tolerance, in particular the process of its purposeful development, is emphasized.

It is determined that the main prerequisite for the formation and development of frustration tolerance is the hardiness of the individual, which makes it possible to maintain effective life, even under adverse conditions and circumstances. Hardiness affects the assessment of the current situation, in particular, reduces its trauma, helps perceive any changes as a chance for improvement and personal development, allows you to predict the desired future and uses constructive coping strategies.

Key words: frustration tolerance, hardiness, personality, adolescent, development.

Вступ. Сьогодні українське суспільство переживає складний етап свого розвитку, кожен день ми зустрічаємося віч на віч з справжніми життєвими викликами, які, в свою чергу, зумовлюють нові вимоги суспільної активності. Умови сьогодення є досить мінливими, невизначеними, екстремальними та небезпечними. Пандемія covid-19, війна на всій території України, ускладнення соціально-економічного становища, зумовлює значну психічну напругу, яка набуває все більшої фруструючої сили. Саме тому, найбільш актуальним завданням сьогодення набуває розвиток фрустраційної толерантності, яка надасть можливість швидко пристосовуватись до

нових реалій, протистояти різноманітним стресовим факторам, знаходити шляхи вирішення життєвих труднощів, ефективно вибудовувати своє життя, зберігати оптимістичне ставлення, знаходити в собі сили будувати плани та рухатись за будь-яких обставин, відстоювати свої цінності, інтереси та потреби, а головне самореалізовуватись, зберігаючи своє фізичне та психічне здоров'я.

Феномен фрустраційної толерантності знаходить своє відображення у роботах таких дослідників як: Л.В. Власенко, І.В. Ламаш, Н.М. Чижиченко, А.М. Большакова, С. Мадді, С. Наджент, Х. Канас, Т. Леуро, М. Зволеньський, А. Бернштейн.

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на те, що переважна більшість українців опинилися в складних життєвих ситуаціях, зумовлених широкомасштабною війною, існує особлива група фрустраційного ризику – підлітки [5]. Підлітковий вік – це важливий перехідний період від дитинства до дорослого життя, коли особистість зазнає не лише фізичних, а й психологічних змін. Слово «підліток» походить від латинського слова «adolescere», що означає «рости» або «виростати до зрілості». Г. Стенлі Холл називав підлітковий вік періодом стресу та бурі, зазначаючи, що однією з найважливіших особливостей підліткового періоду є «підвищена емоційність» [12]. Підвищена емоційність – характеризується тенденцією людини сприймати все близько до серця, проявляти крайнощі та фаталізм. Однією з провідних форм прояву підвищеної емоційності підлітків є фрустрація – певний психологічний стан, який виникає в умовах розчарування, незадоволення значимою для людини потреби. Основним джерелом підліткової фрустрації постають перешкоди у реалізації власних бажань, цілей та прагнень [9].

Однак, не всі складні ситуації можуть бути для особистості фруструючими. Варто зазначити, що фрустраційні чинники є досить індивідуальними і, значною мірою, залежать від суб'єктивного досвіду людини, своєрідності її сприйняття, того сенсу, який вона їм приписує. Загалом, фрустрація – це психічний стан, який виникає в результаті неможливості особистості задовольнити ті чи інші мотиви, потреби або цілі. Проте, незважаючи на те, що фрустрація спричинює значне розчарування, існує можливість її деактивувати. Зокрема, впоратися з фрустрацією допомагає толерантність, а саме фрустраційна толерантність.

Загалом, психологи розглядають толерантність як провідну властивість особистості, необхідну для адаптації, протиставляючи її стереотипності та авторитаризму. Толерантна особистість характеризується здатністю до емпатії, внутрішнім локусом контролю, почуття гумору, в той час як, людина із низькою толерантністю постійно відчуває стрес, деструктивно реагує у нових ситуаціях, уникає невизначених стимулів. У психологічних словниках толерантність визначається, як зниження чутливості до впливу несприятливих стимулів [8, с.388]. Тобто, уміння особистості протистояти напрузі оточуючого середовища, а також можливість швидко адаптуватись в умовах стресу та фрустрації визначається рівнем фрустраційної толерантності особистості.

Фрустраційна толерантність – здатність людини зберігати спокій та впевненість в складних життєвих ситуаціях [8, с.392]. Вона передбачає наявність психологічної стійкості, можливості адекватно оцінювати ситуацію, знаходити найкращі варіанти її вирішення. Так, І. В. Ламаш розглядає фрустраційну толерантність на різних рівнях – від нервово-психічного до соціально-психологічного [3]. Згідно з С. Наджентом, фрустраційна толерантність – це здатність людини переносити напругу, зберігаючи незворушність під час внутрішніх та зовнішніх

перешкод. Вчений, характеризує її як інтегративну характеристику особистості, яка поєднуючи емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психічної активності особистості, здатна забезпечити оптимальне вирішення складної, емоційно навантаженої ситуації [17]. Фрустраційна толерантність містить два основні чинники (високий рівень рефлексивності та розвинену комунікативну компетентність) [2]. На думку Н. М. Чижиченко, фрустраційна толерантність є психічною якістю особистості, яка дозволяє адекватно долати фруструючі ситуації, проявляти конструктивну поведінку, здатність швидко та самостійно повертатися в оптимальний стан психічної рівноваги. Дослідниця зазначає, що фрустраційна толерантність постає психічною стійкістю, яка виявляється у здатності індивіда протистояти не лише зовнішнім труднощам, а також і внутрішнім бар'єрам, які виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги. Стимулює когнітивний потенціал, можливість ефективно контролювати та регулювати свій емоційний стан, уміння зберігати позитивні психологічні установки [7]. Таким чином, фрустраційна толерантність постає своєрідною психологічною особливістю, яка зменшує ступінь психологічної напруги, допомагає особистості проявляти мотивацію та наполегливість, навіть у скрутних ситуаціях, досягати важливих цілей, ефективно долати труднощі, цілеспрямовано контролювати психічну активність задля максимальної реалізації власної мети.

Детального вивчення фрустраційна толерантність набуває у роботах З. Розенцвейга, який визначав її здатністю швидко адаптуватись, витримувати фрустраційні чинники, відкладаючи задоволення своєї потреби. Вчений акцентував на ступені відповідності поведінки особистості принципу реальності, а не принципу задоволення, зазначаючи, що низька фрустраційна толерантність пов'язана зі слабкістю еґо, наявністю еґо-захисних реакцій [18, с. 11]. С. Розенцвейг підкреслював генетичну обумовленість фрустраційної толерантності [18]. Однак, найбільшою мірою фрустраційна толерантність виробляється в процесі становлення особистості, зокрема вироблення у неї здатності до передбачення сприятливого виходу з фрустраційної ситуації. Відповідно, люди з низькою толерантністю до фрустрації дуже гостро переживають свої невдачі, дискомфорт, не вміють змиритися з розбіжністю планів, а виникнення перешкод розглядають як катастрофу [20].

С. Розенцвейг, зазначав, що кожна особистість має свій, індивідуальний поріг чутливості – фрустраційної толерантності, перевищення якого спричинює зміни в психічному стані та поведінці [27]. Варто зазначити, що поріг толерантності не є фіксованою величиною: це змінна, яка залежить як від особистості, так і від ситуації. Одна й та сила якогонебудь фрустратора для однієї людини в одній і тій же ситуації може бути нижче порога толерантності, а для іншої – вище. Або одна і та сама людина в одній ситуації демонструє високий рівень толерантності, а в іншій – дуже низький. Рівень порога толерант-

ності людини залежить як від минулого досвіду знаходження у подібних ситуаціях, так і від того, які події вона передбачає у майбутньому. Великого значення набуває і суб'єктивна значимість фрустратора, а саме усвідомлення індивіда загальної ймовірності задоволення власних потреб. Вчений виділяє дев'ять способів поведінки в стані фрустрації: 1) відсутність конкретних дій задля усунення фрустраційних перешкод, низька адаптація, яка супроводжується знеціненням себе та своїх можливостей; 2) прояв агресії, конфліктність, дезадаптація, звинувачення оточуючих людей; 3) нездатність самостійно приймати рішення, прагнення перекласти відповідальність на інших; 4) усвідомлення позитивного досвіду навіть у складній ситуації; 5) самозвинувачення, неприйняття себе; 6) прийняття на себе відповідальності за вирішення проблеми, впевненість у собі – найбільш адаптивна реакція; 7) знецінення ситуації; 8) відсутність звинувачень стосовно інших; 9) відсутність прояву будь-яких дій, прагнення, щоб ситуація вирішилася самостійно [19].

У психологічних дослідженнях під керівництвом Н. Варгезе були виявлені особистісні відмінності щодо прояву фрустраційної толерантності, зокрема дівчата-підлітки мають більш високу фрустраційну толерантність порівняно з хлопцями; підлітки з неповних сімей характеризуються більшим ступенем фрустрації толерантності. Можливо, це пов'язано з тим, що повна сім'я надає більш стабільне середовище для зростання підлітків, оскільки батьки приділяють їм більше уваги, турботи та любові, що, в свою чергу, унеможливує розвиток фрустраційної толерантності. Більш того, підлітки, які характеризуються більшою здатністю переносити фрустрацію є менш агресивними, ніж ті, у кого менша здатність переносити фрустрацію [23]. Р. Стангер наголошував на провідній ролі соціальних чинників у формуванні фрустраційної толерантності, зокрема він стверджував, що цю психічну якість молодь здобуває шляхом імітації дій дорослого у процесі цілеспрямованого розвитку, а також з накопичення власного досвіду [22]. Загалом, соціалізація особистості супроводжується процесом формування фрустраційної толерантності, вона ґрунтується на сприйнятті легких фрустраційних ситуацій, які поступово впливають на формування та вироблення толерантності. Подібні оптимальні дози фрустрації необхідні у всіх процесах навчання та виховання, оскільки саме вони постають провідними чинниками навчання та розвитку. Якщо ж на перших етапах розвитку індивіда сила фрустрації залишається нижче оптимального рівня, то він не зможе сформувати високий рівень толерантності, який перешкоджає психологічній зрілості. У повсякденному житті такі підлітки проявляють інфантильність та розбещеність, коли ж фрустрація постійно перевищує оптимальний рівень, то в особистості утворюється зона низької толерантності, яка спричинює появу психічних порушень. Психоаналітики описували фрустраційну толерантність як перехід від первинних до вторинних функцій, або ж від принципу задоволення до принципу

реальності, зазначаючи, що вона носить кількісний, а не дихотомічний характер. Аналогічно, у процесі психотерапії, під час цілеспрямованого розвитку фрустраційної толерантності, клієнт піддається певним маленьким дозам фрустрації до того часу, поки внутрішня опірність зростає настільки, що зони низької толерантності зникають [21].

М. Д. Левітов виділяє три форми прояву фрустраційної толерантності: 1) прийняття ситуації з метою самовдосконалення, готовність використовувати здобутий новий досвід у майбутньому; 2) придушення деструктивних поведінкових реакцій та стимулювання позитивних, наявність внутрішнього психічного напруження; 3) демонстративна байдужість, переоцінка значущості фрустратора і фрустраційної потреби. Згідно з позицій вченого, фрустраційна толерантність може виражатися не лише в спокійному стані, а й у певному психічному напруженні, цілеспрямованому прагненні стримати деструктивні поведінкові реакції. В свою чергу, демонстративна байдужість сприяє розвитку аутоагресії та інших деструктивних паттернів. Так, реакція особистості на фрустрацію може бути адаптивною, конструктивною, спрямованою на вирішення проблеми та неадаптивною, прагненням уникнути перешкоди шляхом їх знецінення, ігнорування. Неадаптивні реакції значно ускладнюють ситуацію, формують додаткові труднощі під час вирішення проблем. Досить часто фрустраційну толерантність ототожнюють з такими поняттями, як здатність задовольнити свої базові потреби, конструктивні реакції на труднощі, формування агресивної поведінки, як однієї із форм прояву фрустрації (біхевіористи); когнітивний дисонанс, соціальні установки, соціальні стереотипи й атрибуції, соціальні уявлення (когнітивна психологія); психологічний захист та копінг-стратегії поведінки (психоаналіз); відчуття конгруентності, як основний механізм внутрішньої сили для подолання складних ситуацій (гуманістична психологія); ідентичність і міжкультурна адаптація (кроскультурна психологія) [22].

Високий рівень фрустраційної толерантності вчені пов'язують з високою нервово-психічною стійкістю, інтернальністю локус контролю, низькою особистісною та ситуативною тривожністю [1]. Водночас, усвідомлення негативного впливу, прояв оптимізму та налаштування на вирішення життєвих проблем надають можливість людині зберігати психічну рівновагу, а саме проявити фрустраційну толерантність [3]. Згідно з В. Кнауером, особистість з високим рівнем фрустраційної толерантності схильна оцінювати себе більш здібною, здатною впоратися з фруструючими обставинами. В той час як, особистість з низьким рівнем фрустраційної толерантності схильна недооцінювати себе, виявляти сумніви у власних можливостях, відповідно, це унеможливує прояв внутрішнього потенціалу у подоланні труднощів. Поєднання низькою самооцінки з загальним небажанням подолати фруструючі обставини зумовлюють некомпетентну поведінку особистості, підсилюють її невпевненість,

неспроможність самоактуалізації [13]. Варто зазначити, про наявність взаємозв'язку фрустраційної толерантності та оптимізму особистості, зокрема низький рівень оптимізму сприяє розвитку емоційної неврівноваженості [18].

Фрустраційна толерантність значною мірою пов'язана з психічним здоров'ям [11]. Зокрема, низька фрустраційна толерантність постає водночас і причиною, і наслідком існування нереалістичних переконань. А. Елліс зазначає, що невротичні проблеми особистості можна розділити на дві основні групи: 1) порушення душевної рівноваги Его, 2) низька фрустраційна толерантність (НФТ), або порушення душевної рівноваги, яка спричинена дискомфортом. Порушення душевної рівноваги Его є результатом слідування психологічної установки «Я маю досягти суцільного схвалення всіх своїх дій...», відповідно, люди, які мають таку установку, відчують себе неповноцінними, особливо тоді, коли вони діють не так добре, як, на їхню думку, вони мали б діяти. А. Елліс розцінює цю установку як надмірну претензійність, яка містить підвищені вимоги, прагнення бути особливим, досконалим, видатним, богоподібними.

Низький рівень фрустраційної толерантності є результатом слідування деструктивних психологічних установок порушення душевної рівноваги Его, люди, з такими установками, схильні продовжують нагромаджувати та поглиблювати ірраціональні переконання, думаючи, що вони є досконалими, а саме: «Всі мають мене любити, я маю швидко та легко отримувати все, що забажаю...», невідповідність таких прагнень реальному результату спричинює внутрішню напругу, яку можна охарактеризувати як: «Це нестерпно, я не можу цього витримати». Таким чином, низький рівень фрустраційної толерантності супроводжується нереалістичними внутрішніми переконаннями на кшталт: «Мoje життя має бути легким та сприятливим для мене, я маю бути ідеальним, а люди повинні завжди догоджати мені!» [11].

Фрустраційна толерантність формується в процесі вироблення в особистості стійких психологічних установок, своєрідних емоційних форм реагування на труднощі, складні життєві ситуації. Зокрема, дослідниками зазначено, що фрустраційна толерантність пов'язана із життєстійкістю. Так, суб'єкти з високим рівнем життєстійкості демонструють вищий рівень фрустраційної толерантності, оцінюють ситуацію як менш небезпечну, схильні реагувати на неї з меншою кількістю негативних емоцій, значно позитивніше, аніж суб'єкти з низьким рівнем життєстійкості [15]. На думку С. Мадді, життєстійкість – це особистісна інтегральна риса, внутрішня система поглядів і переконань, яка підвищує стресостійкість, допомагає успішно долати життєві труднощі, зберігати позитивне ставлення та внутрішню рівновагу [15]. Життєстійкі переконання впливають на оцінку поточної ситуації, надають впевненість у можливості змінити ситуацію, допомагають сприймати її як менш травмуючу, сприяючи

активному подоланню труднощів.

Таким чином, основною передумовою формування та розвитку фрустраційної толерантності є життєстійкість особистості, яка надає змогу підтримувати ефективну життєдіяльність, навіть за наявності несприятливих умов та обставин. Забезпечує готовність діяти в умовах невизначеності, йти на ризик без гарантії успіху. Життєстійкість постає єдністю психологічних установок, які спрямовані на актуалізацію сили людини в стресових обставинах, прояву мотивації до перетворення проблем та стресових ситуацій на нові можливості для самовдосконалення та саморозвитку [3]. Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність, гнучкість, можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності [6]. Життєстійкість — це диспозиційна характеристика особистості, яка забезпечує здатність не лише долати стрес та негаразди, а й формує здатність зберігати внутрішню гармонію навіть під час динамічних змін, важких життєвих ситуацій. Вона сприяє прояву фрустраційної толерантності, а також пошуку та створення перспективних варіантів вирішення складної життєвої ситуації, надає особистості можливість сприймати будь-які зміни як шанс для вдосконалення та особистісного розвитку.

Сучасна наукова література вказує на те, що життєстійкість ґрунтується на двох вимірах: факторах ризику та захисних факторах. Чинники ризику відносяться до негативних обставин, фактичних або потенційних. Більш того, фактори ризику охоплюють безліч ситуацій, що призводять до неадекватної поведінки або психопатологічних паттернів поведінки. В той час, захисні фактори допомагають зменшити негативні наслідки ризикованих ситуацій та потреб у розвитку людини. Так, фрустраційна толерантність сприймається як захисний чинник у межах стійкості, вона виявляється як здатність людини контролювати всі ці емоційні стани [11]. У численних дослідженнях було підкреслено, що люди з нижчим рівнем фрустраційної толерантності схильні до неадекватних поведінкових (наприклад, вживання психоактивних речовин) та емоційних реакцій (наприклад, уникнення) при зіткненні зі стресовими обставинами чи подіями. Людям з нижчим рівнем фрустраційної толерантності важко справлятися зі стресовими ситуаціями, оскільки вони мають певні труднощі з регулюванням своїх почуттів [21]. Схожим феноменом є когнітивна гнучкість, а саме здатність мислити гнучко та легко змінювати свою поведінку залежно від ситуації [14]. Зокрема, люди, які усвідомлюють свої варіанти та альтернативи прагнуть застосувати гнучкість та адаптуватися до ситуації [10]. Дослідження показують наявність значного взаємозв'язку між когнітивною гнучкістю та емоційною гнучкістю [16]. Тобто, здатність людини поводитися та реагувати гнучко, пов'язано із здатністю мислити гнучко. Таким чином, розвиток життєстійкості відіграє важливу роль у формуванні фрустраційної толерантності, вона детермінує здатність прогнозувати та планувати бажане майбутнє, швидко пристосовуватися до мінливих умов довкілля, ефективно долати життєві труднощі, трансформувати

несприятливі обставини у ситуації розвитку, використовувати конструктивні копінг-стратегії [4].

Висновок. Сучасні підлітки – позбавлені радощів живого спілкування повсякденного життя, налякані, фрустровані і розчаровані все більше продовжують стикатися з важкими реаліями дорослого життя. Спричинені сьогоднішньою війною події, з одного боку, змушують їх страждати: лишати свої домівки, розлучатися з близькими, чекати звісток від рідних, хвилюватися, швидко адаптуватися до нових умов життя, а з іншого – надають додатковий шанс пробудити внутрішній потенціал, знайти не лише необхідні ресурси, а і психологічно вибудувати нового себе. Оскільки, лише в труднощах, людина наближається до самовдосконалення, задумується про свої істинні можливості та прагнення, відкриває очі на багатогранність світових подій, стає гнучкою, чутливою, і, в той же час, надзвичайно мужньою, стійкою й сильною. Так, коли людина стикається з ситуаціями, у яких, не лише

не може спрогнозувати майбутнє, а і контролювати, впливати на теперішнє – єдиним механізмом виживання постає фрустраційна толерантність, а саме внутрішня сила, віра, усвідомлення та прийняття доцільності будь-якого розвитку подій, а головне готовність та бажання впоратися, здійснити переоцінку цінностей, проявити терпіння, побачити головне, проявити себе з нової сторони задля внутрішнього зростання. Фрустраційна толерантність допомагає особистості зрозуміти, що життя це те, що є зараз; що ми не вибираємо події; не все піддається контролю, однак здатність обирати ту чи іншу реакцію на життєві події, забезпечує нас силами впоратися з будь-якою ситуацією. Більш того, вона надає можливість залишатися ефективними та щасливими, незважаючи на будь-які оберти долі, вирости над собою, довіритись долі, впоратися з внутрішнім страхом, бажанням контролювати, приймати та конструктивно використовувати можливість тої реальності, яка нині існує.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Большакова А.М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Харків, 2000. 191 с
2. Власенко Л. В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2005. 20 с.
3. Ламаш І. В. Психологічні особливості працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Харків: НУЦЗУ, 2013. Вип. 13. С. 155–169.
4. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP) (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98–100.
5. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). №4. С. 89-98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
6. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 2(55). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>
7. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму.// Психологія і особистість. 2006 № 2 (10) Ч. 2. с. 146–155.
8. APA Dictionary of Psychology. Washington, 2002, 392 p.
9. Bronson W. C. Adult derivatives of emotional expressiveness and reactivity-control: Developmental continuities from childhood to adulthood // Child Development. 1967. Vol. 38, №. 3. P. 801–817. DOI: <https://doi.org/10.2307/1127257>
10. Canas J. J., Fajardo I., Salmeron L. Cognitive flexibility. // International encyclopedia of ergonomics and human factors (2nd ed). / W. Karwowski (Ed.). Boca Raton, FL: CRC Press, 2006. pp. 297–301.
11. Ellis A., Bernard M. Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory Research. The U.S.A: Springer Science & Business Media Inc., 2006. 474 p.
12. Hall, G. S. Adolescence. New York: Appleton-Century-Crofts. New York : D. Appleton and Company, 1904. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.61.2.375>
13. Knaus W. J. How to conquer your frustration. URL: https://www.rebttnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf
14. Leyro T. M., Zvolensky M. J., Bernstein A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults // Psychological bulletin. 2010. Vol. 136, №. 4. P. 576–600
15. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 4. P. 279–298.
16. Martin M. M., Anderson C. M. The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies // Advances in Psychological Research / F. H. Columbus (Ed.). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2001. Vol. 4. pp. 69–76.
17. Nugent S. M.S. Frustration Tolerance. URL: <https://psychologydictionary.org/frustration-tolerance/>
18. Rosenzweig S. III. Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression // Psychological Review. 1941. Vol. 48. №. 4. P. 347–349.
19. Rosenzweig S., Fleming E. E., Rosenzweig L. The children's form of the Rosenzweig Picture-Frustration Study // The Journal of Psychology. 1948. Vol. 26. №. 1. P. 141–191.
20. Rosenzweig S., Hunt J. An Outline of Frustration Theory. // Personality and the Behavior Disorders / J. Mc. V. Hunt. Ronald Press, 1944. p. 379–388.
21. Simons J. S., Gaher R. M. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure // Motivation and emotion. 2005. Vol. 29, №. 2. P. 83–102.
22. Stanger R. Aging in Industry // Handbook of Psychology. New York: Van Nostrand Reinhold, 1985. P. 145–167
23. Varghese N. Frustration Tolerance among secondary school students of Kerala. M.Ed dissertation. Calicut University of Calicut, 2010.

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 371

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4>

Нікітчук У. І.

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»*

Федун В. П.

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»*

ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»

OPERATIONALIZATION OF THE CONCEPT «PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING»

У статті систематизовано досвід вимірювання інтегральних індексів оцінки благополуччя різних країн з урахуванням зовнішніх та внутрішніх чинників. Зокрема, індекс благополуччя Gallup-Healthways, індикатори благополуччя Європейського соціального дослідження, міжнародний індекс щастя Happy Planet Index, індекс кращого життя («OECD Better life Index»). Зовнішніми чинниками у цій систематизації визначено ті, що залежать переважно від інституційного середовища (економічних інститутів, інститутів праці та зайнятості, соціального захисту, соціальної мобільності), внутрішніми – ті, що мають психологічні та соціально-психологічні детермінанти (особистісні характеристики, очікування, відчуття соціальної значущості, соціальний капітал, здоров'я, задоволеність життям). Визначено, що спільними показниками для внутрішніх чинників різних індексів комплексної оцінки благополуччя є фізичне та психічне здоров'я, позитивна оцінка власного життя та підтримання соціальних зв'язків.

Проаналізовано концептуальні моделі благополуччя, які відображають його внутрішні аспекти: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, психічне благополуччя. Наголошено на недостатній увазі українських дослідників до розробки власної концептуальної моделі благополуччя і відповідного діагностичного інструментарію для його вимірювання. Виокремлено емпірично підтвержені моделі благополуччя, що лягли в основу операціоналізації конструкту «психоемоційне благополуччя». А саме: Сингапурську та Ворвік-Единбургську шкали психічного благополуччя (SMWEB та WEMWBS).

Запропоновано та обґрунтовано систему показників психоемоційного благополуччя людини, а саме: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність.

Ключові слова: психоемоційне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, психічне благополуччя, індекс благополуччя.

The article systematizes the experience of measuring integral indices for assessing the well-being in different countries taking into account external and internal factors. In particular Gallup-Healthways Global well-being index, indicator of well-being of European Social Survey, Happy Planet Index, Better life Index.

External factors are defined as those, which depend mainly on the institutional environment (economic institutes, institutes of labour and employment, social protection, social mobility), and internal - those with psychological and socio-psychological determinants (personal characteristics, expectations, sense of social significance, social capital, health, life satisfaction). It was determined that the common features of the internal factors of various indexes of the comprehensive assessment of well-being are physical and mental health, a positive assessment of one's own life, and the maintenance of social ties.

The conceptual models of well-being are analyzed in regard to their internal aspects: subjective well-being, psychological well-being, and mental well-being. The lack of attention of Ukrainian researchers to the development of their own conceptual model of well-being and appropriate diagnostic tools for its measurement is emphasized.

The empirically confirmed models of well-being are determined for the operationalization of «psychoemotional well-being» as a construct. In particular: the Singapore Scale of Mental Well-being (SMWEV) and Warwick-Edinburgh (WEMWBS).

A system of indicators of psycho-emotional well-being of a person is proposed and substantiated, namely: absence of depression and anxiety, energy, optimism, feeling of one's worth, self-acceptance, ability to experience happiness, satisfaction with life and peace, feeling of closeness with others, resilience, cognitive efficiency.

Key words: psychoemotional well-being, subjective well-being, psychological well-being, mental well-being, indice of well-being.

Вступ. Крихкий, тривожний, нелінійний, незрозумілий BANI світ, що прийшов на зміну мінливому, непевному, складному, неоднозначному VUCA світу ускладнює і до того непросту задачу з пристосу-

вання, що стоїть перед сучасною людиною. Рівень домагань від «жити щасливо», «знайти своє місце у житті» у нових реаліях знижується до «не зламатися під дією стресу». Відтак, центральними темами

психологічного дискурсу сьогодні стають ті, що стосуються формування резилієнсу, розуміння чинників стресостійкості, механізмів подолання, відновлення, збереження якості життя. Це чітко відображається у фаховій літературі останніх двох років. У контексті ж повномасштабної війни ці теми стають для українців ще більш актуальними.

Для вивчення того, наскільки добре сучасна людина дає собі раду в складних умовах сьогодення, безперечно, психологам-науковцям належить розробити, сформувані, добрати адекватний за мірками нинішнього дня інструментарій, що валідно відображатиме такий конструкт як «психоемоційне благополуччя». З певністю можна стверджувати, що на сьогодні бракує відповідних діагностичних методик українською мовою й існує нагальна необхідність їх розроблення.

Різні аспекти благополуччя людини, а особливо – суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя є об'єктом багатьох досліджень українських науковців (Т. Титаренко, Г. Гандзілевська, Е. Балашов, М. Савчин, Ю. Олександров, Т. Данильченко, Н. Волинець, О. Климишин, Л. Яворовська, Г. Хафізова, О. Рудоміно-Дусятська, Л. Міщиха, М. Кулеша-Любінець, В. Кравченко, О. Вернік, М. Гасюк, Г. Юрчинська, Л. Терлецька, Л. Березовська). Втім, далеко не в кожному авторі презентують власну концептуальну модель суб'єктивного благополуччя або психологічного благополуччя, натомість здебільшого покладаються на уже наявний інструментарій, розроблений на основі інших моделей. Серед таких найпопулярнішими є моделі Е. Дінера, К. Риффа, Р. Раяна та Е. Десі. Емпіричні розробки для вивчення психічного благополуччя в українських досліджен-

нях представлені недостатньо, порівняно із вивченням його у інших країнах.

Метою цієї статті є висвітлити логіку та результати операціоналізації конструкту «психоемоційне благополуччя» задля подальшого розроблення на цій основі відповідного діагностичного інструментарію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричну інтерпретацію психоемоційного благополуччя доцільно розпочати з виокремлення його з-поміж суміжних конструктів, адже у літературі останніх років представлено чимало аспектів благополуччя. Насамперед, це стосується благополуччя як такого загалом, а також суб'єктивного та психологічного благополуччя зокрема. Здійснюючи це розмежування, маємо на меті триматися саме факторів, показників та індикаторів, що були виокремлені в ході актуальних на сьогоднішній день досліджень і складають конкретну емпірично підтверджену модель благополуччя. Доцільність цього обґрунтовується тим, що чи не кожна публікація, предмет якої пов'язаний із вивченням благополуччя, містить доволі обширний огляд гедоністичних чи/та евдемоністичних поглядів на сутність цього поняття, тож браку відповідного матеріалу в літературі немає, а от операційні складові висвітлені недостатньо.

Говорячи про благополуччя як таке і досвід його вимірювання у дослідницьких проєктах різних країн, варто, передусім наголосити на інтегральності і комплексності таких оцінок. У табл. 1 систематизовано ті індекси благополуччя, що враховують внутрішні детермінанти якості життя. Вимірювані чинники благополуччя класифіковано на внутрішні та зовнішні відповідно до настанов В. Огнева та І. Чухно [14, с. 14]. Так, до зовнішніх відносимо ті,

Таблиця 1

Інтегральні індекси оцінки благополуччя людини та чинники, що їх складають

Індекси благополуччя	Зовнішні чинники	Внутрішні чинники
Індекс благополуччя Gallup-Healthways (Gallup-Healthways Well-being Index) [4]	Доходи і добробут Робота і вільний час	Фізичне здоров'я Соціальні відносини Відсутність депресії
Індикатори благополуччя Європейського соціального дослідження [7]	–	Оцінке благополуччя Емоційне благополуччя Функціональність Енергійність Соцієтальне благополуччя Підтримуючі взаємовідносини
Міжнародний індекс щастя Happy Planet Index [9]	Екологічне навантаження/ екологічний слід Очікувана тривалість життя	Суб'єктивне благополуччя (хороше функціонування: активність, усвідомленість, навчання, просоціальні практики, підтримання соціальних зв'язків; психічний капітал: резилієнс, самооцінка, когнітивні можливості, емоційний інтелект)
Індекс кращого життя («OECD Better life Index») [11]	Співтовариство Освіта Довкілля Безпека Житло Дохід Робота Залученість в громадянську активність	Здоров'я Задоволеність життям Баланс роботи та відпочинку

що залежать переважно від інституційного середовища (економічних інститутів, інститутів праці та зайнятості, соціального захисту, соціальної мобільності), а до внутрішніх – ті, що мають психологічні та особистісно-психологічні детермінанти (наприклад, особистісні характеристики, очікування, відчуття соціальної значущості, соціальний капітал, здоров'я, задоволеність життям).

Бачимо, що внутрішні чинники різних індексів комплексної оцінки благополуччя перегукуються між собою і мають «спільний знаменник»: фізичне та психічне здоров'я (у окремих випадках також емоційне благополуччя), позитивну оцінку власного життя (суб'єктивне благополуччя), підтримання соціальних зв'язків. У контексті цієї публікації пропонуємо детальніше подивитися на операціоналізацію благополуччя у Європейському соціальному дослідженні, яке цікаве тим, що побудоване лише на внутрішніх чинниках.

Так, виводяться наступні чинники: оцінке благополуччя (наскільки людина в цілому задоволена життям, наскільки вона щаслива), емоційне благополуччя (відсутність депресії та тривожності, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій), функціональність (включає успішність виконання робочих та побутових задач, сімейних справ, турботи про здоров'я, а також оптимізм, позитивна самооцінка й гнучкість), енергійність (відчуття легкості виконання справ, якість сну, наявність енергії, здатність мобілізуватися), соціетальне благополуччя (соціальний капітал), підтримуючі взаємовідносини (надання і отримання соціальної підтримки) [7]. Схоже, що виокремлені у Європейському соціальному дослідженні показники благополуччя відповідають популярним у психологічних дослідженнях конструктам, а саме: суб'єктивному та соціальному благополуччю. Так, суб'єктивне благополуччя у відомій моделі Е. Дінера включає фактори задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та відсутності негативних [8], що змістово відповідає оцінному та емоційному благополуччю у Європейському соціальному дослідженні. Щоправда, в останньому відсутність негативного афекту уточнюється до відсутності тривоги та депресії. Цей момент нам дуже імонує, адже створює можливість більш об'єктивної оцінки цього критерію. Знаменита модель психологічного благополуччя К. Рифф обгрунтовує шестифакторну структуру зі самоприйняття, позитивних відносин з оточуючими, автономії, управління навколишнім середовищем, мети в житті і особистісного розвитку [13], що у Європейському соціальному дослідженні охоплюється шкалами функціональності, соціетального благополуччя та підтримуючих стосунків. Таким чином, дійсно і суб'єктивне, і психологічне благополуччя змістово представлені у згаданому дослідженні. Привертає увагу фактор енергійності, що не має відповідників у моделі Е. Дінера та К. Рифф, а втім обгрунтований як важливий чинник благополуччя у Європейському соціальному дослідженні [7]. У тому, що ми далі пропонуватимемо вивчати як психоемоційне бла-

гополуччя, ми розглянемо можливість врахування цього фактору.

З аналізу літератури можемо констатувати, що чимало концептуально різних моделей, що охоплюють внутрішні чинники благополуччя, належним чином емпірично обгрунтовано. Всі вони представляють собою значний інтерес для українських психологів і з точки зору змісту, і з точки зору методології їх ймовірно-статистичної оцінки. У своєму розширеному огляді сучасних і класичних підходів до визначення і моделювання суб'єктивного та психологічного благополуччя Б. Є. Пахоль виокремлює наступні: модель «Якість Життя» А. Кемпбела; модель «Психологічне благополуччя» Н. Бредбурна; Шкала задоволеності життям Е. Дінера; модель «Суб'єктивне благополуччя» Е. Дінера; модель «Психологічне благополуччя К. Рифф; Шкала базових психологічних потреб у стосунках Р. Райна і Е. Л. Десі; Сінгапурська шкала психічного благополуччя Ч. М. Фена; модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова; модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. В. Данильченко [16]. Всі вони в тій чи іншій конфігурації враховують змінні, що вивчалися у поданих вище інтегральних дослідженнях благополуччя людини.

Варто зазначити, що досить важко чітко розмежувати конструкти, пов'язані з вивченням благополуччя, і однозначно охарактеризувати їх взаємозв'язок. Так, досі одні науковці вважають, що суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного, а інші – навпаки, обгрутовують, що психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного благополуччя людини [1; 5]. Щодо змістового розмежування конструктів вимальовується більш чітка картина. Суб'єктивне благополуччя базується на загальній задоволеності життям і відчутті щастя, а психологічне благополуччя охоплює сферу розвитку людини у контексті її екзистенційних проблем [13]. Важливими для осмислення психологічного благополуччя вважаємо праці Т. Титаренко. Науковиця розуміє його як *переживання здатності* відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого [16]. Підкріплюючи свої судження ідеями К. Рифф, Н. Талеба, авторка зазначає, що для цього переживання людині критично важливо бути готовою виходити з зони комфорту, проявляти гнучкість у плануванні та проектуванні життя, мати високі рівні цілепокладання, особистісно зростати, вибудовувати свою автономію і якісні зв'язки з іншими. Роль здатності справлятися з проблемами у психологічному благополуччі підкреслюють також інші автори [13; 12; 5; 2].

Можна здогадатися, що задача укласти психодіагностичний інструментарій для оцінки психологічного благополуччя у такому розумінні, рівно як і для оцінки суб'єктивного благополуччя у його сучасних трактуваннях є об'ємним викликом для науковця. Вирішувати його можна по-різному: 1) формувати батарею із уже наявних методик (як-от у досвіді концептуалізації суб'єктивного благополуччя О. Абрамук та

А. Липецької [1]); 2) розробляти оригінальну шкалу. У будь-якому з двох випадків для системного аналізу внутрішніх детермінант благополуччя науковцю слід буде також прийняти певну сторону у полеміці про те, чи психологічне благополуччя є складовою суб'єктивного благополуччя, чи навпаки.

Саме тому, на відміну від праць, що мають на меті створити комплексну шкалу оцінки благополуччя, що базується на багатофакторній моделі, наша наукова розвідка покликана, навпаки, виокремити конкретні аспекти загального благополуччя, які стосуються психічної збереженості та емоційного здоров'я та проаналізувати їх ізольовано. Цим ми свідомо вдаємося до деякої редукції, яка, на наш погляд, виправдана потребами конкретних психологічних наукових досліджень. Адже вимірювання індексу благополуччя, психологічного благополуччя та/чи рівня суб'єктивного благополуччя у розрізі здатності людини справлятися зі стресогенними ситуаціями, інформаційним перевантаженням, незрозумілістю, нелінійністю світу та ін. не завжди доцільне, особливо для прикладних психологічних досліджень. Ось, наприклад, закордонні дослідження показують перспективність застосування шкали психічного благополуччя для вимірювання результатів терапії, для моніторингу психічного благополуччя у сфері громадського здоров'я, як один з ключових індикаторів загального здоров'я людини [15]. При цьому ми вживаємо термін «психоемоційне благополуччя» поки що досить умовно, не претендуючи на виокремлення самостійного аспекту в структурі суб'єктивного чи психологічного благополуччя, адже для цього поки що не маємо емпіричних підстав.

Термін «психоемоційне благополуччя» не є часто вживаним у науковій літературі. Переважно психічне благополуччя вивчається окремо, про це трохи далі. Емоційне благополуччя (емоційне здоров'я) ж є одним з центральних елементів суб'єктивного благополуччя; проблеми емоційного здоров'я визнаються як такі, що знижують якість життя і призводять до втрати продуктивності і, навпаки, щастя пов'язане з психічним та фізичним здоров'ям, кращими соціальними стосунками, допомогою іншим на роботі, вищим економічним благополуччям [9]. У той же час в окремій українській науковій літературі знаходимо, що емоційне благополуччя разом із інтелектуальним та духовним подають як складові психологічного благополуччя; емоційне благополуччя при цьому виступає як здатність розуміти свої почуття та почуття інших людей, вміння долати невдачі та керувати стресами [21], тобто, фактично, як емоційний інтелект чи його функція. Втім, відомостей про емпіричну перевірку такої моделі психологічного благополуччя немає, тож швидше йдеться про теоретико-філософське осмислення поняття.

Хоч і не хочемо, але мусимо сказати кілька слів про російську концептуалізацію конструкту «психоемоційне благополуччя» Е. Трошихіною та В. Манукян, які виділяють у ньому три «відносно автономні блоки показників, що динамічно пов'язані між собою» [6], а саме: особистісний (включає

інтегративні компоненти психологічного благополуччя, запропоновані К. Рифф та спрямованість на саморозвиток); когнітивно-оціночний (характеристики задоволення-незадоволення життям та сприйняття життєвої ситуації); емоційно-афективний (стійкі емоційні стани, баланс афекту і переживання щастя, тривожність) [18]. Констатуємо, що такий погляд концептуально не узгоджується із сучасними дослідженнями благополуччя, оглянутими вище. Крім того, належне емпіричне обґрунтування моделі відсутнє, що видно і при детальному розборі публікацій, і навіть у першому наближенні по формулюванню авторками зв'язку між показниками, тож покладатися на неї у операціоналізації психоемоційного благополуччя ми не будемо.

Щодо визначення психічного благополуччя, то є нагальна потреба у його концептуалізації задля емпіричного вивчення, адже це теж досить об'ємне поняття. Наприклад, за І. Шароновою, до сфери психічного здоров'я (вживається синонімічно з психічним благополуччям) відносяться індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість), потреби, інтереси, мотиви, установки, образи уяви, почуття, особливості мислення, характеру, здібностей; усі складові й чинники психічного здоров'я зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [21]. Зрозуміло, що у такому обсязі включених у визначення поняття психічних явищ виміряти його було б вельми складно.

Дуже цікавим (в плані як змістових результатів, так і методології організації дослідження) у контексті теми цієї публікації вважаємо досвід розроблення Сингапурської шкали психічного благополуччя (Singapore Mental Wellbeing Scale – SMWEB [19]), що була сконструйована від початку емпіричним шляхом. Концептуалізація і визначення маніфестацій психічного благополуччя здійснювалися із застосуванням якісних методів дослідження, а саме глибинних та фокус-групових інтерв'ю; на основі відповідей досліджуваних формувався пул пунктів для прототипу SMWEB; далі здійснювалося емпіричне вивчення прототипу і відбір пунктів на основі частотного розподілу відповідей досліджуваних та внутрішньої узгодженості, а тоді – вивчення очевидної валідності шкали на мультиетнічній вибірці із застосуванням індивідуальних рейтингових шкал і фокус-групового дослідження. У такий спосіб було відібрано найбільш відповідні пункти і для них досліджено внутрішню узгодженість та конструктивну валідність, що включало і експлоративний факторний аналіз [19]. Таким чином отримано п'ятифакторну структуру психічного благополуччя, яку, разом із відповідними маніфестаціями, ми для зручності подали у табл. 2. з огляду на велику кількість індикаторів.

Ще одна відома шкала психічного благополуччя – Ворвік-Единбургська (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale – WEMWBS) відрізняється тим, що враховує лише позитивні аспекти психічного

Фактори і маніфестації Сингапурської шкали психічного благополуччя

Фактори	Маніфестації
Самооцінка	Прийняття себе
	Відчуття своєї цінності
	Прагнення розвитку, зростання
	Відчуття своєї здатності зробити позитивний внесок у світ (наприклад, у оточення, роботу, громаду)
	Переконаність у тому, що життя є процесом неперервного розвитку
Соціальний інтелект	Відчуття своєї здатності знаходити друзів
	Відчуття своєї здатності підтримувати компанію
	Здатність залучати допомогу коли потрібно
	Здатність пропонувати допомогу іншим
	Здатність підтримувати хороші сімейні стосунки
	Відчуття своєї здатності впоратися із більшістю ситуацій
Емоційний інтелект	Відчуття внутрішньої збалансованості
	Відчуття вдячності життю
	Прийняття того, що пропонує життя
	Здатність приймати реальність
	Відчуття спокою
	Суб'єктивне відчуття відсутності депресії
	Відчуття своєї духовності
	Відчуття задоволення
	Відчуття щастя
	Відчуття спокою
Резилієнс	Оптимістична налаштованість по відношенню до майбутнього
	Здатність впоратися із життєвими викликами
	Стійкість у період життєвих криз
	Міцність під дією стресу
	Міцна підтримка з боку сім'ї та друзів
Когнітивна ефективність	Ясність думок
	Здатність мислити раціонально
	Здатність приймати хороші рішення
	Відчуття себе кмітливим, тямущим

здоров'я (не оцінює благополуччя через відсутність психічних порушень): оптимістичність по відношенню до майбутнього, відчуття своєї корисності, самоприйняття, розслабленість, здатність добре давати раду проблемам, ясність мислення, енергійність, бадьорість, впевненість, відчуття близькості з іншими та інтересу до людей, здатність мати власну думку, інтерес до нового. При конструюванні цієї шкали також користувалися якісними методами дослідження (експертне опитування, фокус-групове інтерв'ю), а потім здійснювали вивчення психометричних властивостей шкали [15]. Бачимо, що дослідники отримали схожі результати із попередніми, тут теж враховуються аспекти як доброго самопочуття, так і доброго функціонування. Різниця у кількості маніфестацій, що враховано як значимі, і, власне, у тих проявах, які відібрано як найбільш сутнісні; зокрема, фактор «емоційний інтелект» із Сингапурської шкали психічного благополуччя тут не відображено. Враховуючи, що на першому етапі британського дослідження працювали експерти (це включало ретельне опрацювання ними відповідної літератури), можна припустити, що, можливо, дій-

сно з точки зору експертів цей чинник не стільки відноситься до психічного благополуччя, скільки до суб'єктивного (цю думку ми обґрунтували вище). Це є одна з причин, чому ми концептуалізуємо саме «психоемоційне благополуччя людини» - аби коректно врахувати цей чинник.

Також із цих двох прикладів шкали психічного благополуччя можемо висувати, що може мати успіх обидві стратегії побудови шкали: суцільно позитивна (оцінка наявності позитивних аспектів благополуччя) і двокомпонентна (оцінка наявності позитивних аспектів і відсутності негативних). Хоча, у літературі все ж є відомості про те, що шкала емоційного благополуччя має кращі психометричні характеристики при двофакторній будові, що включає позитивні і негативні аспекти благополуччя (відсутність негативних емоцій та наявність позитивних переживань) [7]. Крім того, численні роботи обґрунтовують думку про те, що є сенс шукати самостійний фактор позитивних переживань, що слабо корелює індикаторами психологічного дистресу [там само].

Проаналізувавши власне поняття психічного здоров'я теж помічаємо, що наголошується на від-

сутності негативних симптомів. Так, психічне здоров'я визначається як «повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності» [16, ст. 26]. У цьому визначенні також відображаються як гедоністичні, так і евдемоністичні аспекти психічного благополуччя. Повертаючись до Європейського соціального дослідження, охарактеризованого вище, додамо, що у ньому враховувалися негативні прояви. Так, для побудови шкал емоційного благополуччя та енергійності застосовувалася шкала депресії та шкала тривожності [7]. Грунтуючись на цьому, вважаємо за доцільне при конструюванні шкали психоемоційного благополуччя все ж таки враховувати відсут-

ність негативних проявів психічного та емоційного благополуччя.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, засновуючись на аналізі різних досліджень, присвячених благополуччю загалом, суб'єктивному та психологічному благополуччю, можемо пропонувати наступну систему показників психоемоційного благополуччя людини: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність. Перспективою подальших досліджень вважаємо емпіричну валідацію шкали психоемоційного благополуччя на основі виокремлених показників, що включатиме аналіз факторної структури психоемоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R., Dovhaliuk, T. & Cicognani, E. Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students. *Youth Voice Journal*. 2018. V. 18 P. 1–22.
- Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 9 p.
- Gallup Inc., Healthways Inc. State of global well-being. Results of the Gallup-Healthways Global well-being index. 2014.
- Diener E., Suh E. Culture and Subjective Well-Being. Hong Kong: Asco Typesetters, 2000. 14 p.
- Evers K. et al. Development of an individual well-being scores assessment. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012. №2 (2). Retrieved from: <http://www.psywb.com/content/2/1/2>
- OECD. How's Life? 2020: Measuring Well-being, OECD Publishing, Paris, 2020. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R. et al. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2009. № 7 (15). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Fen, C., Isa, I., Chu, C., Ling, C. & Ling, S. Development and Validation of a Mental Wellbeing Scale in Singapore. *Psychology*. 2013. № 4. P. 592–606. doi: 10.4236/psych.2013.47085
- Happy Planet Index 2021: Methodology Paper. Retrieved from: <https://happyplanetindex.org/wp-content/themes/hpi/public/downloads/happy-planet-index-methodology-paper.pdf>
- Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. №11. С. 10-17.
- Гандзілевська Г., Балашов Е., Оніпчук А. Роль сценарних установок у досягненні психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників ЗВО у акмеperiodі. *Psychological Journal*. 2020. №6 (2). С. 9-18. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp9-18>
- Гімаєва, Ю. А., & Малофейкіна, К. О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2019. № 67. С. 15-24. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-02>
- Дембіцький С. С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя в Європейському соціальному дослідженні: *Український соціум*. 2018. №4 (67). С. 19-34. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2018.04.019>
- Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 51.
- Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Соціальна робота*. 2017. № 2 (2). С. 13–16.
- Пахоль Є. Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
- Соціальне благополуччя та інтегральні індекси його оцінки: метод. розроб. для викладачів до проведення практичних занять студентів спеціальностей 222 «Медицина», 228 «Педіатрія» з дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я». Упоряд. : В. А. Огнєв, І. А. Чухно. Харків : ХНМУ, 2020. 20 с.
- Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці, 2009. С. 26.
- Титаренко Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 112–119.
- Чіксентмігаї, М. Потік: психологія оптимального досвіду. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 368 с.
- Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 20, С. 738–747.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923.07:159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>

Крижановська З. Ю.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Філюк Б.

*магістр освітньої програми «Клінічна психологія»
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ РОЛІ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДЛЯ РОМАНТИЧНИХ ВЗАЄМИН

EXPERIMENTAL STUDY OF THE ROLE OF ATTACHMENT STYLE FOR ROMANTIC RELATIONSHIPS

Мета. У запропонованій статті здійснено експериментальне дослідження ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин.

Методи. Теоретична частина роботи будувалася на основі порівняльного аналізу західних науково-теоретичних досліджень щодо проблеми романтичних відносин, включаючи сучасні. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів, репрезентативністю вибірки, застосуванням апарату математичної статистики.

Результати. В статті зроблена спроба інтеграції основних положень теорії прив'язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт щодо значення емоційної взаємодії з дорослим у ранньому дитинстві для розвитку близьких взаємин. Об'єкт нашого дослідження був визначений сферою романтичних взаємин. Вони характеризуються тісною інтенсивною взаємодією між протилежною статтю, яка базується на закоханості та характеризується почуттям довіри.

Проведене дослідження дало змогу виявити, що люди з надійним стилем проявляють себе в стосунках більш відкрито та безпечно. Вони поважають звички, цінності партнера, не мають тенденцій до залежної поведінки. Гірша ситуація була виявлена в людей ненадійних типів. Відтак, для партнерів з тривожним чи унікаючими типами були характерні недовіра, підозрілість, напруга та депресивні стани. Ще гірша ситуація виявилась в парах, де був дезорганізований стиль. Там було багато залежної поведінки, негативної оцінки стосунків загалом та небажання брати на себе відповідальність в контакті. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в подальшому вивченні прояву інших аспектів стилів прив'язаності на якість романтичних стосунків.

Ключові слова: теорія прив'язаності, безпека, довіра, стиль прив'язаності, порушення прив'язаності, романтичні взаємини.

Goal. The proposed article is an experimental study of attachment style and its role in romantic relationships.

Methods. The theoretical part of the work was based on a comparative analysis of Western scientific and theoretical research on the problem of romantic relationships, including modern ones. Based on the theoretical searches and generalizations, a program of empirical verification of the determined provisions was developed. The credibility and reliability of the results was ensured by the scientific and methodological validity of the research, the use of methods adequate to the task, the representativeness of the sample, and the use of the apparatus of mathematical statistics.

Result. The article attempts to integrate the main tenets of the attachment theory of John Bowlby and Mary Ainsworth regarding the importance of emotional interaction with an adult in early childhood for the development of close relationships. The object of our research was determined by the sphere of romantic relationships. They are characterized by a close intense interaction between the opposite sex, which is based on love and characterized by a sense of trust.

The conducted research made it possible to discover that people with a reliable style express themselves more openly and safely in relationships. They respect their partner's habits and values, and do not have tendencies towards addictive behavior. A worse situation was found in people of unreliable types. Therefore, partners with anxious or avoidant types were characterized by mistrust, suspicion, tension and depressive states. The situation was even worse in couples with a disorganized style. There was a lot of dependent behavior, a negative assessment of the relationship in general, and an unwillingness to take responsibility in the relationship. We see the prospects for further research in the study of the manifestation of other aspects of attachment styles on the quality of romantic relationships.

Key words: attachment theory, safety, trust, attachment style, attachment disorders, romantic relationships.

Вступ. У наш час люди так часто використовують слово «стосунки», що часто сприймається ніби воно має одне універсальне визначення. Насправді воно включає в себе величезну різноманітність видів людських зв'язків, як романтичних, так і неромантичних, і цілком ймовірно, що немає двох людей з однаковим розумінням того, що найбільшою мірою визначає якість відносин.

При цьому, впродовж останнього часу ми спостерігаємо зростання наукового інтересу до вивчення природи романтичних взаємин та чинників, які сприяють їх ефективності. Так як вони є надзвичайно важливою сферою міжособистісної взаємодії в житті людей, яка впливає на їх емоційне благополуччя. Потреба любити і бути коханим постає як одна з основних потреб людини, а досягнення справжньої інтимності з романтичним партнером є одним з основних життєвих завдань, яке прагне зреалізувати кожна людина. Відтак, романтичні взаємини позитивно впливають на емоційний фон людини, відображаючись при цьому на її психічному та фізичному здоров'ї [3].

Отож, в межах цієї роботи ми пропонуємо експериментальне дослідження з однією незалежною змінною – стилем прив'язаності. Ми плануємо перевірити гіпотезу про те, що стиль прив'язаності романтичних партнерів є тим корелятом, який впливає на якість їх взаємодії.

Мета дослідження полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо ролі стилю прив'язаності для романтичних стосунків та експериментальному вивченні.

Виклад основного матеріалу. В різних психологічних теоріях та школах психотерапії сформувалися різні погляди на структуру та значення прив'язаності, а також впливу сепарації на взаємини між матір'ю та дитиною. Окрім того, в окремих теоріях виявляється паралелізм або ж подібність з теорією прив'язаності, з одного боку, але є і розбіжності, з іншого.

Відмінності між психодинамічно-орієнтованими школами та теорією прив'язаності полягають в тому, що психоаналіз ґрунтується на теорії потягів, в той час, як теорія прив'язаності Дж.Боулбі, навпаки, ґрунтується на теорії мотиваційних систем, на основі яких вчений і вибудовує систему прив'язаності.

Окрім того, психодинамічні теорії виходять з того, що взаємини матері та дитини на своєму початку характеризуються недиференційованою матрицею, в якій домінують психічні процеси злиття та інтеграції. Самість та об'єкт первинно не є диференційованими. В процесі подальшого розвитку репрезентанти самості та дитини мають інтрапсихічно виділитися з цієї матриці, щоб стали можливими психічне виокремлення та диференціація.

Навпаки, в контексті теорії прив'язаності, новонароджений досить чітко сприймає матір та себе самого, як незалежних один від одного [1, 2]. Відповідно, прив'язаність між немовлям та доглядаючим дорослим лише повинна сформуватися впродовж першого року життя, а не вже є сформованою

завдяки їх симбіозу. Під час цього процесу можуть формуватися різні види прив'язаності [5].

Дж. Боулбі інтерпретував прив'язаність як систему внутрішньої регуляції. Першочергово ця регулятивна система орієнтована на пошук немовлям захисної, безпечної близькості з матір'ю. В дитячому віці система прив'язаності різко активується в ситуаціях небезпеки, тривоги чи будь-якого дискомфорту. Контакт з матір'ю знімає тривогу та дає почуття безпеки, і дитина, як наслідок, здатна переключати свою увагу на оточуючий світ і реалізовувати дослідницьку діяльність.

Нещодавні дослідження стилів прихильності доводять, що якість і структура перших стосунків, які люди зазвичай формують зі своїми батьками, мають вагомий вплив на їхній стиль спілкування з іншими людьми та романтичні взаємини [3].

Стиль прив'язаності в дитинстві – це та незалежна змінна, яка відіграє вирішальну роль у побудові здорових романтичних відносин у житті дорослих людей. Водночас, все більше сімейних терапевтів виявляють, що наші ранні стилі прив'язаності суттєво впливають на наші дорослі відносини [1].

Теорія прив'язаності Джона Боулбі [2] визначає прив'язаність як емоційні зв'язки, які ми формуємо з оточуючими протягом усього життя. Тобто, ми створюємо їх разом із батьками у дитинстві, а пізніше з іншими, такими як: наші брати і сестри, інші члени сім'ї, друзі, партнери.

Емоційний зв'язок, який ми формуємо з нашими першими доглядаючими ми дорослими (зазвичай батьками), безпосередньо впливає на те, наскільки безпечно ми почувасямося в оточуючому світі.

Рівень безпеки та впевненості, які ми отримуємо від батьків, визначає наш стиль прив'язаності в дитинстві. Водночас цей стиль прив'язаності може також впливати і на типи романтичних відносин, які ми формуємо у дорослому житті [6].

В своїх дослідженнях послідовники [5] теорії прив'язаності досліджували різні типи прив'язаності та їх психологічні характеристики. Найбільш оптимальним є надійний тип, основу якого становлять безпека та довіра.

За надійного стилю прив'язаності батьки розуміють емоційні потреби своїх дітей та реагують на них відповідним чином. Ця динаміка змушує молодих людей почуватися коханими та захищеними. Для них це безпечне середовище для вираження своїх почуттів, оскільки існує атмосфера довіри. Вони можуть бути собою, не побоюючись бути не прийнятими в сімейному середовищі.

Коли основні фігури прив'язаності виховують ці дві основні риси (безпека і довіра), вони виховують впевнену в собі дитину, яка довіряє іншим та собі. За таких психологічних характеристик дитина також матиме можливість регулювати свої емоції та розвивати гарні соціальні звички. Рафаель Герреро, психолог і директор Darwin Psychology Services стверджує про те, що ті, хто відчував надійну прив'язаність у дитинстві, ймовірно, матимуть здоровіші та збалансованіші романтичні стосунки. Вони більше

схильні довіряти своєму партнеру та уникати проблем із залежністю. Крім того, їм буде легше добре спілкуватися та визначати потреби один одного.

Наступним типом, визначеним дослідниками є амбівалентна прив'язаність. При амбівалентній прив'язаності в дітей можна спостерігати не завжди стабільні сімейні стосунки. Іноді вони не приймають дітей, які не мають послідовних пізнавальних мотивів. Ця невідповідність означає, що діти, як емоційно постраждали в сімейному просторі, постраждали, не хочуть досліджувати світ. Тому що вони не знають, чи задовольняться їхні потреби батьками, коли вони попросять про допомогу.

Люди, які внабули цей стиль прив'язаності в дитинстві, з великою ймовірністю розвинули емоційну залежність і навчаються жити у відносинах зі страхом і незахищеністю. У них, як правило, негативне уявлення про себе, низька самооцінка та слабе почуття контролю над тим, що відбувається. Крім того, вони бояться бути покинутими і вимагають багато уваги; їм потрібні інші, щоб постійно показувати їм своє кохання.

Ще один тип прив'язаності – уникаючий. Діти з таким типом прив'язаності були відкинуті батьками, а їхні потреби не були належним чином задоволені. Оскільки виховуючі дітей дорослі були недостатні, цей стиль прив'язаності характеризується емоційною дистанційністю та відсутністю доступності. Батьків не було поруч дітей в достатній для них мірі, щоб підтримати або допомогти, коли вони їх потребували. З такої сімейної ситуації розвитку, діти, які пережили цей стиль прив'язаності, навчилися уникати емоційного контакту та близькості з іншими. Тому, що вони засвоїли, що не можуть покладатися на свої дорослі фігури прив'язаності. Діти мають проблеми з вираженням своїх почуттів через страх бути відторгненими чи байдужими. Це тому, що вони страждали так само від своїх батьків чи опікунів. Вони будують своєрідну невидиму стіну і здається автономію, засновану на наборі вивчених стратегій. Ці стратегії були вивчені зі страху бути не прийнятими чи відторгненими.

Романтичні стосунки, в яких один із партнерів у дитинстві відчував ненадійну уникаючу прив'язаність, зазвичай мають віддалений характер стосунків. Причина цього в тому, що людина відчуває, що вона не може по-справжньому довіряти іншій людині. Вони уникають емоційних зв'язків через страх і страх свого партнера і себе. Крім того, їм дуже важко просити або приймати допомогу від інших.

Таким чином, це пояснює зв'язок між ранніми стилями прихильності та пізнішими романтичними відносинами. Відносини, які ми формуємо з нашими першими опікунами у дитинстві, мабуть, впливають на вибір нашого майбутнього партнера. Крім того, цей зв'язок також впливає на типи відносин, які ми формуємо, і якість зв'язків, які ми формуємо з тими, хто нам близький.

Методи та процедура дослідження. Експериментальною базою та контингентом дослідження

стали протоколи 42-х досліджуваних осіб, серед яких (24 жінки та 18 чоловіка), віком від 25 до 33 років. Досліджувані на час цього експериментальних даних були в стосунках, тривалість яких не перевищувала двох років. При цьому жоден із досліджуваних не перебував в офіційно зареєстрованому шлюбі.

Дослідження відбувалося індивідуально в он-лайн формі. Для ініціації збору даних було використано серію психологічних методів: для вивчення стилю прив'язаності – «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) [7, 8] та для вивчення якості романтичних взаємин – анкета реляційної оцінки «RAQ» (The Relational Assessment Questionnaire) питання [9, 10].

Демографічні характеристики досліджуваних до уваги не бралися. Аналіз отриманих даних здійснювався методом аналізу середніх та математичною статистикою (кореляційних аналіз).

Обговорення результатів. Для аналізу отриманих емпіричних даних в досліджуваній групі був використаний кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, який застосовується за умови нормального розподілу даних у шкалах.

За результатами кореляційного аналізу, у досліджуваній групі був виявлений статистично значущий зв'язок на рівні достовірності $p < 0,05$ та $p < 0,01$ за рядом психодіагностичних показників.

Відповідно, ми отримали позитивний зв'язок між показниками «Безпека» та «Відносна повага» ($r = 0,321, p \leq 0,05$). Вочевидь, чим вища безпека та впевненість в стосунках, тим більше в них задоволення та довіри. Натомість саме безпека та довіра є основою надійного стилю прив'язаності, який демонструє частина наших досліджуваних. Партнери з надійним стилем прив'язаності розуміють та поважають емоційні потреби один одного та реагують на них відповідним чином. Така атмосфера в стосунках дає змогу партнерам почуватися коханими та захищеними. Для них це безпечне середовище для вираження своїх почуттів, оскільки існує атмосфера довіри. Вони можуть бути самими собою, не побоюючись бути не прийнятими.

Разом з тим, був виявлений обернений кореляційний зв'язок між показниками «Безпека» та «Зануреність в стосунки» ($r = -0,432, p \leq 0,01$). Для людей з надійним стилем прив'язаності характерними є впевненість в собі, що дає змогу їй довіряти власним почуттям, емоціям вчинкам. Такі люди також не мають проблем з регуляцією власних емоцій та здатні розвивати хороші соціальні звички взаємодії. Тобто, чим більш сформованою є в партнерів їх надійна база прив'язаності, тим менша їхня залежність один від одного та загроза поглиненості.

За результатами кореляційного аналізу, у досліджуваній нами групі був встановлений ще один статистично значущий обернений зв'язок ($r = -0,438, p < 0,01$) між показниками «Уникнення» та «Відносна повага». Відповідно, чим більш стійкою є прив'язаність уникнення, тим менша тенденція до позитивного сприйняття власного ставлення до романтичного партнера.

Таку особливість можна пояснити тим, що люди з прив'язаністю уникнення мають проблеми з довірою, тому будь-які близькі стосунки несуть для них загрозу. Отож бо такі люди намагаються ухилитися від близькості у стосунках. Окрім зазначеного, такі люди схильні проявляти страх неприйняття партнером із-за частого неприйняття їх самих власними батьками, звідки виникає витіснений внутрішній біль та небажання в дорослому житті його проживати. Не випадково, що люди з таким типом прив'язаності не мають в стосунках почуття безпеки, а тому можуть сприймати власного партнера не настільки позитивно, з певною обережністю. Це узгоджується з теорією Дж. Боулбі, згідно з якою прив'язаність уникнення формується у відповідь на не прийняття та холодну емоційну реакцію мами. Діти, які зрозуміли, що не можуть розраховувати на батьківську підтримку, що потреба в близькості призводить до розчарування, в романтичних стосунках схильні проявляти закритість та уникнення близькості, яка у них асоціюється з болючою вразливістю.

Ще один статистично достовірний зв'язок був виявлений між показниками «Амбівалентність занепокоєння» та «Реляційна депресія» ($r = 0,357$, $p \leq 0,05$). Для людей різних видів амбівалентного стилю прив'язаності є характерними емоційно нестабільні та залежні відносини. Такі дорослі пережили в дитинстві непослідовне ставлення зі сторони своїх батьків чи доглядаючих їх дорослих, що не дало можливості їм сформуванню довіри до світу на належному надійному рівні. Це досить серйозна перешкода для таких людей впродовж усього їхнього життя, особливо, коли можливості покращити ситуацію прив'язаності не виникає. Такі дорослі витрачати багато часу на вагання, невпевненість в собі, своїх переживаннях, недовіру, що значно утруднює близькі стосунки з партнером. Водночас, люди, які випробували цей стиль прив'язаності в дитинстві, з великою ймовірністю розвинули емоційну залежність, репресивність, пригніченість і навчаються жити у відносинах зі страхом і незахищеністю. У них, як правило, негативне уявлення про себе, низька самооцінка та слабе почуття контролю над тим, що відбувається. Крім того, вони бояться бути покинутими і вимагають багато уваги, їм потрібні інші, щоб постійно показувати їм своє кохання.

Була виявлена статистично достовірна кореляція між змінними «Амбівалентність заглиблення у себе» та «Зануреність в стосунки» ($r = 0,363$, $p \leq 0,05$). Цей показник свідчить про те, що для людей з дезорганізованою прив'язаністю характерна співзалежність в стосунках і навіть певна одержимість ними. Це може бути причиною того, що для такого стилю прив'язаності характерним була незначна увага в дитинстві з боку батьків і поганий рівень

задоволення потреби в емоційній близькості. Тому в дорослому віці ця проблема теж проявляється, але у вже романтичних стосунках. Так як в дитинстві таких людей не було досвіду безпечної та надійної прив'язаності, то вони не знають як правильно будувати стосунки з людиною, як проявляти любов в такій мірі, щоб відчувати близькість, але не бути залежним. Тому прояв їхньої прив'язаності характеризується крайнощами: з однієї сторони не лімітована любов та залежність від об'єкта, а з іншої сторони – злість та страх, оскільки вони не можуть витримати інтенсивності контакту. Це узгоджується з теорією Дж. Боулбі, який вивчав поведінку депривованих дітей-сиріт в інтернатах, та виявив зв'язок між порушенням здатності до побудови зрілих стосунків та дезорганізованим стилем прив'язаності. Для таких дітей характерним є те, що вони надмірно прив'язуються до вихователів або ж демонструють награну незалежність. Таку ж тенденцію описала М. Ейнсворт в своєму дослідженні «Незвична ситуація», коли діти з дезорганізованим стилем по-різному вели себе з мамою. Тобто у зв'язку з тим, що в них є труднощі, пов'язані з визначенням власних границь, то їм непросто знайти собі безпечне місце в стосунках, яке не буде знаходитись на межі співзалежності – ізоляція.

Висновки та перспективи досліджень. Відносини між людьми – це будь-які асоціації чи зв'язки між людьми, інтимні, платонічні, позитивні чи негативні. Зазвичай, коли люди говорять про «знахідку у відносинах», Цей термін відноситься до певного типу романтичних відносин, які включають як емоційну, так і фізичну близькість, певний рівень постійних зобов'язань та моногамію (тобто романтичну та сексуальну винятковість). При цьому романтичні відносини можуть приймати різні форми: від шлюбу до випадкових побачень. Серед чинників, які мають вплив на якість відносин визначено стиль прив'язаності, який формується в дитинстві під впливом емоційного контакту з матір'ю. проведене дослідження дало змогу виявити, що люди з надійним стилем проявляють себе в стосунках більш відкрито та безпечно. Вони поважають звички, цінності партнера, не мають тенденцій до залежної поведінки. Гірша ситуація була виявлена в людей ненадійних типів. Відтак, для партнерів з тривожним чи унікаючими типами були характерні недовіра, підозрливість, напруга та депресивні стани. Ще гірша ситуація виявилась в парах, де був дезорганізований стиль. Там було багато залежної поведінки, негативної оцінки стосунків загалом та небажанням брати на себе відповідальність в контакті. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в подальшому теоретичному та практичному вивченні впливу стилів прив'язаності на різні аспекти романтичних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1 Attachment. Attachment and Loss. New York Basic Books.
2. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664–678.
3. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. Луцьк. Вип. 39, 2022. С. 230–240. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-krv

4. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. Луцьк. Вип. 38, 2021. С.138–150. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149>
5. Ainsworth, M. D. (1983). A sketch of a career. In A. N. O'Connell & N. E. Russo (Eds.) *Models Of Achievement: Reflections Of Eminent Women In Psychology*. (pp. 200-219). New York: Columbia University Press.
6. Kazan C. and Shaver P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process/ Article in *Journal of Personality and Social Psychology*.
7. Kim, Y., Carver, C. S., Deci, E. L., & Kasser, T. Adult attachment and psychological well-being in cancer caregivers: The mediational role of spouses' motives for caregiving. *Health Psychology*, 27, 2008. S. 144–S154 (special issue on moderation and mediation). [abstract]
8. Kim, Y., & Carver, C. S. Frequency and difficulty in caregiving among spouses of individuals with cancer: Effects of adult attachment and gender. *Psycho-Oncology*, 16, 2007. S. 714–723. [abstract]
9. Snell, WE, Jr. & Finney, PD. Вимірювання реляційних аспектів себе: реляційна повага, реляційна депресія та реляційна заклопотаність. *Сучасна соціальна психологія*, 17, 1993. S. 44–55.
10. Snell, W. E., Jr., & Finney, P. D. Measuring relational aspects of the self: Relational-esteem, relational-depression, and relational-preoccupation. *Contemporary Social Psychology*, 17,1992. S. 44–55.

Курова А. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОВО-ОСОБИСТІСНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

CHARACTERISTICS OF SENSUAL AND PERSONAL STATES OF YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

У статті актуалізується проблема необхідності емпіричного дослідження сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності. В сучасних соціально-політичних умовах у свідомості українських громадян відбуваються потужні трансформації, пов'язані з формуванням громадянськості, національного мислення та самосвідомості. Про національно свідому позицію, духовний світ суб'єкта, його готовність діяти в умовах невизначеності можна судити по тому, на досягнення яких цілей він спрямовує свої зусилля, які об'єкти стають для нього значимими. Експлікація принципу невизначеності в соціально-психологічній науці дозволяє нам виділити та узагальнити можливі ознаки ситуації невизначеності, основні особистісні складові та можливі поведінкові наслідки. Психологічний зміст ситуації невизначеності має як позитивні, так і негативні контексти. До негативних боків можна віднести роботу предикативної функції психіки, що може провокувати нездатність людини передбачати розвиток ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливість здійснення множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності сучасна молодь, що створює благоприємні умови для її самореалізації.

Сенсово-особистісні стани молоді визначено як систему генералізованих темпоральних сенсів, з урахуванням досвіду, реальності та цілей. Виявлено п'ять основних сенсово-особистісних станів молоді, які проявляються в умовах невизначеності (з низькими показниками усвідомленості реальності, прожитої частини життя та майбутнього; з низькими показниками усвідомленості прожитої частини життя та майбутнього при високій усвідомленості реальності; з низькими показниками усвідомленості реальності та прожитої частини життя при середніх і високих показниках усвідомленості цілей майбутнього; з високими показниками усвідомленості реальності, прожитої частини життя та низькою усвідомленістю майбутнього; з високими показниками усвідомленості реальності, прожитої частини життя та низькою усвідомленістю майбутнього; з високими показниками усвідомленості реальності, прожитої частини життя та низькою усвідомленістю майбутнього).

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розширенні психологічного змісту сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності.

Ключові слова: ситуація невизначеності, особистісний сенс, цінності, цілі, молодь.

The article actualizes the problem of the need for empirical research of the emotional and personal states of youth in conditions of uncertainty. In modern socio-political conditions, powerful transformations are taking place in the consciousness of Ukrainian citizens, related to the formation of citizenship, national thinking and self-awareness.

The nationally conscious position, spiritual world of the subject, his readiness to act in conditions of uncertainty can be judged by what goals he directs his efforts to achieve, what objects become significant for him. Explication of the principle of uncertainty in socio-psychological science allows us to highlight and generalize the possible signs of the situation of uncertainty, the main personal components and possible behavioral consequences. The psychological meaning of the situation of uncertainty has both positive and negative contexts. The negative aspects include the work of the predicative function of the psyche, which can provoke a person's inability to predict the development of the situation, the loss of control over his life, and the positive – the possibility of making multiple choices, which modern youth receives in conditions of uncertainty, which creates favorable conditions for its self-realization.

Meaningful and personal states of youth are defined as a system of generalized temporal meanings, taking into account experience, reality and goals. We identified five main emotional and personal states of young people that manifest themselves in conditions of uncertainty (with low indicators of awareness of reality, the lived part of life and the future; with low indicators of awareness of the lived part of life and the future with high awareness of reality; with low indicators of awareness of reality and the lived part of life with medium and high indicators of awareness of future goals; with high indicators of reality awareness, the lived part of life and low awareness of the future; with high indicators of all three loci).

Prospects for further scientific investigations consist in expanding the psychological content of the emotional and personal states of young people in conditions of uncertainty.

Key words: situation of uncertainty, personal meaning, values, goals, youth.

Вступ. Сьогодні, в період протистояння України масованим ударам країни-агресора наші громадяни постійно стикаються з об'єктивною або суб'єктивною нестабільністю та невизначеністю. Тому в сучасних соціально-політичних умовах у свідомості українських громадян відбуваються потужні трансформації, пов'язані з формуванням громадянськості, національного мислення та самосвідомості. Про національно свідому позицію,

духовний світ суб'єкта, його готовність діяти в умовах невизначеності можна судити по тому, на досягнення яких цілей він спрямовує свої зусилля, які об'єкти стають для нього значимими. На жаль, сьогодні в науці бракує досліджень, які заломлюють суб'єктність молоді через категорію її активності, посилюючи таким підходом роль її роль у формування суспільно-громадянської позиції. Ось чому особливої дослідницької уваги набуває проблема

вивчення психологічного підґрунтя активності молоді в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Експлікація принципу невизначеності в соціально-психологічній науці дозволяє нам виділити та узагальнити можливі ознаки ситуації невизначеності, основні особистісні складові та можливі поведінкові наслідки. Однією з ознак ситуації невизначеності вважається інформаційна: недолік, суперечливість або нечіткість інформації, які реалізуються в ситуаціях прийняття рішень (В.М. Заїка [1]). За даними вченої, інформація, суб'єктивно оцінювана особистістю як доступна, ненадійна або марна, знижує суб'єктивну невизначеність ситуації та впливає на швидкість прийняття рішення [1]. Та навпаки, інформація, суб'єктивно оцінювана як важкодоступна, може посилювати суб'єктивне відчуття невизначеності, провокувати небажані поведінкові прояви.

Ще однією ознакою ситуації невизначеності традиційно вважають новизну, складність та суперечливість (В.М. Заїка [1], Є.Е. Кригер [2]). Складність цієї ознаки полягає в тому, що вона може поєднувати в собі зовнішні (інформаційні) та внутрішні (індивідуально-особистісні) параметри при ведучій ролі внутрішніх диспозицій.

Індивідуально-особистісні, суб'єктивні підстави невизначеності оцінюються в науці не однозначно. Але при будь-яких наукових підходах саме складне – це зрозуміння того, як конкретна людина буде поводитися в конкретній життєвій ситуації невизначеності, протистояти їй, які засоби реалізації планів буде використовувати [5]. Хоча, як відмічають Е.Л. Носенко та І.Ф. Аршава, сучасна психологічна наука має відповіді на це складне питання, все одно перелік індивідуальних особливостей та ресурсів переживання ситуації невизначеності до кінця не вичерпаний [4].

Важливо підкреслити, що психологічний зміст ситуації невизначеності має як позитивні, так і негативні контексти. Так, до негативних боків можна віднести роботу предикативної функції психіки, що може провокувати нездатність людини передбачати розвиток ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливість здійснення множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності сучасна молодь, що створює благоприємні умови для її самореалізації (А.В. Курова [3]).

Виходячи з усього відміченого, важливим підґрунтям просоціальної поведінки молоді в умовах

невизначеності можна вважати систему її сенсово-особистісних станів.

Для вивчення сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності нами використовувався тест «Цілі життя» (Purpose – in – Life Test, PIL) Дж. Крамбо та Л. Махолика в адаптації Д.О. Леонтьєва.

Даний тест був нами обраний, оскільки дослідження сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності є важливим, бо надає можливість висвітлити особливості впливу сенсу життя або суб'єктивне переживання його відсутності на активність молоді, розкрити проблему психологічних шляхів втрати та набуття сенсу життя.

Крім того, приділяючи особливу увагу активності особистості, В. Франкл наполягав, що людина набуває сенсу свого життя трьома основними шляхами: 1) в конкретній справі, спрямованій на досягнення соціально-значимих цілей; 2) в переживанні загальнолюдських цінностей; 3) зайнявши певну соціальну позицію щодо ставлення до основних обставин свого та суспільного життя в умовах невизначеності. Для розуміння сенсово-особистісних станів сучасної української молоді особливого світоглядного значення набуває теза В. Франкла, що людина не вигадує або штучно конструює сенс свого життя, вона знаходить його шляхом конкретних дій, вчинків, демонстрації своєї громадянської позиції [6]. Сенс життя молодого українця – це обрана ним найвища національна, особистісна, загальнолюдська цінність, а надбання сенсу життя стає спрямовуючою ідеєю активності, свідомим вибором, який формується в процесі особистісного становлення під впливом індивідуально-особистісних і соціально обумовлених чинників, які реалізуються в ситуації невизначеності.

Результати емпіричного дослідження представлені в таблиці 1.

За допомогою методики Дж. Крамбо та Л. Махолика ми діагностували сенсові стани молоді, які ми визначаємо як систему генералізованих темпоральних сенсів, з урахуванням досвіду, реальності та цілей. Такий підхід є виправданим, оскільки суб'єктивний час особистості в умовах невизначеності може змінюватися, хоча завжди психологічне минуле задає вектор актуальному саморозвитку людини, надає їй упевненості або, навпаки, позбавляє надії; психологічне сьогодення підсумовує відрі-

Таблиця 1

Показники сенсожиттєвих орієнтацій молоді в умовах невизначеності

Шкали	M	Me	SD	Min	Max	Процентилі		
						25%	50%	75%
Цілі	31,15	31,58	6,96	0,00	42,00	26,54	31,58	36,53
Процес	30,85	30,87	7,73	0,00	81,00	26,88	30,87	35,53
Результат	24,95	25,74	5,889	0,00	42,00	21,44	25,74	28,87
Локус контролю – Я	20,88	21,38	4,68	9,00	37,00	17,62	21,36	24,22
Локус контролю – життя	28,16	28,36	7,98	4,00	57,00	22,75	28,36	33,91
Загальний показник ОЖ	104,72	104,81	19,98	53,00	192,00	92,62	104,81	117,18

Примітка: M – середнє значення; Me – медіана; SD – стандартне відхилення.

зок минулого та конструює майбутнє за параметрами свідомості та активності; психологічне майбутнє мотивує та надає сенсу реальності, розглядається як спадкоємність та врахування минулого досвіду.

Категорію сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності можна розглядати як переживання невизначеної ситуації, що сприяє перенесенню індивідуальних сенсів з більш низького рівня на більш високий, з урахуванням значення минулого досвіду, усвідомлення сьогодення та перспектив побудови майбутнього.

Сенсово-особистісний стан молоді в умовах невизначеності позначається на особливостях суб'єктивного сприйняття нею свого життя, наявності чітких цілей та емоційне ставлення до них

На формування сенсово-особистісного стану впливає здатність індивіда аналізувати і узагальнювати актуальні сенси та формувати життєві цілі в умовах невизначеності. Адекватне усвідомлення того, що відбувається сьогодні стає можливе при критичному усвідомленні минулого досвіду та власної життєвої цілі. За допомогою цих особистісних механізмів відбувається розширення можливостей індивідуальної реальності, інтеграція молоді людини в нові умови життя.

Концептуалізуючи сенсово-особистісні стани молоді в умовах невизначеності, ми спиралися на наступні шкали:

- «Цілі у житті» – розкриває особливості локалізації сенсів у майбутньому;
- «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя» – орієнтує дослідника на виявлення особливостей локалізації актуальних сенсів;
- «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією» – орієнтує дослідника на виявлення особливостей локалізації вже реалізованих сенсів;
- «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя» розкривають специфіку внутрішнього локусу контролю як основне світоглядне переконання в необхідності контролю життя та суб'єктивну здатність його здійснювати.

Як виявив статистичний аналіз, системоутворювальним чинником життя молоді в умовах невизначеності в формуванні її сенсово-особистісних станів для нашої вибірки виявився реальний, актуальний період їхнього життя, тому, що переживання сьогодення спустошеності або напруги викликає втрату сенсового компоненту.

За шкалою «Процес життя» 16,2% досліджуваних отримали низькі показники та 29,0% – високі. Респонденти з низькими показниками констатують у себе невдоволеність життям, вони не в змозі надати власному життю повноцінного сенсу, будувати власну життєву перспективу.

З них 28,1% мають сенсово-особистісний стані, який характеризується низькими показниками усвідомленості свого життя.

Даному сенсово-особистісному стану притаманні:

- невдоволеність прожитою частиною свого життя,

- низька усвідомленість власного життя у реальному часі,

- відсутність цілей у майбутньому.

В даному контексті особистісні сенси життя позбавлені спрямованості, на фоні чого такі молоді люди не вірять у власні сили, не можуть контролювати події власного життя, впевнені, що життя людини позбавлене можливості свідомого контролю. Вони вважають, що безглуздо конструювати в даний час своє майбутнє.

За шкалою «Результативність життя» 25,1% респондентів відчувають невдоволеність прожитою частиною життя (отримали низькі бали) і 28,8% – вважають прожиту частину життя продуктивною та усвідомленою (високі бали).

За шкалою «Цілі у житті» по 24,6% респондентів отримали низькі та високі бали. Тобто, частка молоді з низькими балами живе сьогоденням та минулим.

Сенсово-особистісний стан молоді з низькими показниками усвідомленості минулого та майбутнього на фоні високої усвідомленості реальних подій (3,1%). Цей стан розкриває молоду людину як таку, що живе сьогоденням, не має цілей і незадоволена минулим, а її особистісні сенси є ситуативними з вираженням захисним характером. Низькі бали за шкалою «Локус контролю – Я» та середні за шкалою «Локус контролю – життя» розкривають невіру у власні сили при відчутті продуктивності і усвідомленості прожитого життя. При цьому в даній групі молоді констатується емоційна нестійкість, психологічна схильність до афективних реакцій, конформність щодо визнаних авторитетів та нехтуванням думкою оточуючих. Крім того, вони внутрішньо замкнені на фоні демонстрації зовнішньої відкритості, побоювання глибоких та емоційно насичених контактів з людьми, тобто несформованість суб'єктивних відносин.

Сенсово-особистісний стан молоді з низькими показниками усвідомленості реальності та минулого при середніх і високих показниках усвідомлення цілей свого життя (1,5%). Цей стан розкриває молоду людину як таку. Що схильна до створення планів, які не мають реальної опори в реальності та не підкріплюються власною активністю та відповідальністю за їхню реалізацію. Орієнтування сенсової спрямованості на цілі знову виконує функцію психологічного захисту від реальних проблем, створенню суб'єктивної реальності, в якій іншим людям приписуються недовірливість, нерозуміння і ворожість.

При даному сенсово-особистісному стані констатуються низькі показники локусу контролю Я і середні – локусу контролю життя.

Сенсово-особистісний стан молоді з високими показниками усвідомленості реальності й минулого та низької усвідомленості майбутнього (1,5%). Цей стан розкриває молоду людину як таку, що живе як актуальними потребами, так і минулими подіями життя, система її особистісних сенсів налаштована на те, щоб вижити. При даному сенсово-особистісному стані констатуються середні показники «Локусу контролю – Я», «Локусу контролю – життя».

Низька усвідомленість цілей життя спрямовує всю систему особистісних сенсів на адаптаційну взаємодію з реальністю, маркером чого можуть бути завищена самооцінка та високий рівень домагань, потреба бути причетним до групи, в яскравості емоційних проявів на фоні поверховості переживань, у прагненні заперечувати існуючі проблеми, раціоналізувати та витискувати травмуючі явища.

Сенсово-особистісний стан молоді з позитивний полюсом усвідомленості життя, коли всі три темпоральних локуси мають високі показники (26,8%). Даний сенсово-особистісний стан характеризує молоду людину, яка відчуває, що прожита частина життя була продуктивною та усвідомленою, а саме життя оцінюється як цікаве, емоційно насичене, усвідомленість цілей свого життя надає йому просоціальної спрямованості та громадянської перспективи. Крім того, даний сенсово-особистісний стан характеризується середніми та високими балами «Локусу контролю – Я», «Локусу контролю – життя», що вказує на розуміння цінності самоактуалізації, гнучкість поведінки.

У 0,4% респондентів було констатовано низькі показники усвідомленості прожитої частини життя при середніх показниках за іншими шкалами методики. Аналогічний відсоток респондентів був виділений нами з високими показниками усвідомленості минулого при середніх показниках за іншими шкалами.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, в сучасних соціально-політичних умовах

у свідомості українських громадян відбуваються потужні трансформації, пов'язані з формуванням громадянськості, національного мислення та самосвідомості. Про національно свідому позицію, духовний світ суб'єкта, його готовність діяти в умовах невизначеності можна судити по тому, на досягнення яких цілей він спрямовує свої зусилля, які об'єкти стають для нього значимими. Експлікація принципу невизначеності в соціально-психологічній науці дозволяє нам виділити та узагальнити можливі ознаки ситуації невизначеності, основні особистісні складові та можливі поведінкові наслідки.

Нами виявлено п'ять основних сенсово-особистісних станів молоді, які проявляються в умовах невизначеності (з низькими показниками усвідомленості реальності, прожитої частини життя та майбутнього; з низькими показниками усвідомленості реальності прожитої частини життя та майбутнього при високій усвідомленості реальності; з низькими показниками усвідомленості реальності та прожитої частини життя при середніх і високих показниках усвідомленості цілей майбутнього; з високими показниками усвідомленості реальності, прожитої частини життя та низькою усвідомленістю майбутнього; з високими показниками всіх трьох локусів).

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розширенні психологічного змісту сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Полтава, 2016. 100 с.
2. Кригер Є.Е. Ситуації невизначеності та проблемні ситуації: спільне та особливе. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2014. № 2.
3. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологі*. 2022. Том 33(72) № 4. С. 31–36.
4. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Позитивна психологія й перспективи досліджень оптимального функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. *Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України*. 2009 (3). С. 56–66.
5. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету: збірник наукових праць. Філософія*. Чернівці: Рута, 2018. № 41. С. 34–45.
6. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. К.: Наукова думка, 2016. 368 с.

Підчасов Є. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

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

Чепелєва Н. І.

викладачка кафедри соціології та психології

*Харківського національного університету внутрішніх справ,
здобувачка третього освітнього рівня кафедри психології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ СФОРМОВАНОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ПЕРШИХ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURE OF FORMED ATTITUDE TO MATERNITY OF WOMEN WHO HAVE FIRST CHILDREN UNDER 3 YEARS OF AGE

У статті розглядається феномен материнства та ролі матері як складової жіночої Я-концепції. Материнство є одним із найбільш насичених та довготривалих періодів життя жінки. З появою вже власної дитини у подружжя, в сімейній структурі відбуваються суттєві зміни як у соціальній так і у психологічній сферах. Ставлення жінки до материнства формується в процесі низки різнобічних цілеспрямованих психологічних впливів на особистість, результатом чого є сформована готовність до народження та виховання дитини. Перевірити емпірично сформованість рівня ставлення до материнства найбільш об'єктивно можна через певний час після народження дитини, коли «ламаються» ряд ідеалізованих установок і стереотипів, що і стало метою даного дослідження.

Попередні результати підтвердили деякі спільні особливості вибірки матерів перших дітей до 3-х років, що дало змогу виділити їх в окрему підгрупу, яка демонструє схожість поглядів та особливостей ставлень.

Результати здійсненого теоретичного та емпіричного аналізу свідчать про багатство параметрів взаємодії матері з дитиною, інтеграцію материнської ролі у всі аспекти життя дитини. Виявлена і тенденція до середнього рівня за усіма показниками ставлення до материнства, що може розглядатись як схильність даної вибірки жінок реалізовувати своє материнство з корекцією на реальну ситуацію у дитячо-батьківській взаємодії. Загалом ставлення жінок до материнства, як ролі жінки, досить позитивне і сприймається, як доповнення та розширення можливостей само-реалізації, однак жінки, які стали матерями вперше, ще не мають достатнього досвіду і ще не сприймають своє материнство як вищий ступінь задоволення.

Стаття розкриває розвиток сімейної системи і дію материнських стереотипів, в тому числі певних ідеальних уявлень, які трансформуються з урахуванням реальної ситуації і проявляється в тому, що на фоні позитивності уявлень переважає помірність у ставленні до власної материнської ролі.

Ключові слова: материнство, ставлення до материнства, народження та виховання дитини, психологічна структура готовності до материнства, моделі материнства.

The article examines the phenomenon of motherhood and the role of the mother as a component of the female self-concept. Motherhood is one of the most intense and long-lasting periods of a woman's life. With the appearance of their own child in the couple, significant changes occur in the family structure in both social and psychological spheres. A woman's attitude to motherhood is formed in the process of a number of multifaceted targeted psychological influences on the personality, the result of which is the formed readiness for the birth and upbringing of a child. It is possible to check the empirically formed level of attitude towards motherhood most objectively after a certain time after the birth of a child, when a number of idealized attitudes and stereotypes "break", which became the goal of this study.

The preliminary results confirmed some common features of the sample of mothers of first children up to 3 years of age, which made it possible to distinguish them into a separate subgroup, which demonstrates the similarity of views and characteristics of attitudes.

The results of the performed theoretical and empirical analysis testify to the richness of the parameters of mother-child interaction, the integration of the mother's role in all aspects of the child's life. A tendency towards the average level in all indicators of attitude towards motherhood was also revealed, which can be considered as the tendency of this sample of women to implement their motherhood with correction for the real situation in child-parent interaction. In general, women's attitude towards motherhood as a woman's role is quite positive and is perceived as a supplement and expansion of opportunities for self-realization, however, women who have become mothers for the first time do not yet have enough experience and do not yet perceive their motherhood as a higher degree of satisfaction.

The article reveals the development of the family system and the effect of maternal stereotypes, including certain ideal ideas, which are transformed taking into account the real situation and is manifested in the fact that against the background of positivity of ideas, moderation prevails in the attitude to one's own maternal role.

Key words: motherhood, attitude to motherhood, birth and upbringing of a child, psychological structure of readiness for motherhood, models of motherhood.

Постановка проблеми. Дослідження феномену материнства та ролі матері як складової жіночої Я-концепції вивчається через призму багатьох наук: історії, культурології, медицини, біології, соціології та психології.

Психологічна підготовка молодої жінки до майбутнього материнства – це спеціально організований, особистісно-орієнтований процес, спрямований на розвиток ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та афективно-регулятивного компонентів готовності, наслідком якого є прийняття жінкою соціальної і психологічної ролі та функцій матері, формування специфічних операційних навичок, психологічної культури сімейного спілкування. Особливості психологічної підготовки жінки до народження та виховання дитини полягають у необхідності врахування всіх компонентів психологічної готовності жінки до материнства, в тому числі віку майбутньої матері.

Материнство є одним із найбільш насичених та довготривалих періодів життя жінки. Ще в нашому дитинстві роль батьків впливає на самосприйняття особистості, оскільки з появою вже власної дитини у людей відбуваються життєві зміни як у соціальній сфері, так і у психіці, багато в чому схожі з моделлю батьків.

Науковцями в достатній мірі досліджено питання материнства з біологічної точки зору, з боку емоційного спектру проявів жінки як матері, багато сказано про типи прив'язаності та про типи батьківських ставлень. Незважаючи на це, у науці все ще є недостатнім вивчені питання ключових компонентів психологічної готовності до материнства (батьківства), задоволеності батьківською Я-концепцією, особливо у жінок, які виховують дитину вперше і дитина ще не досягла 3-х років, тобто стаж материнства ще незначний. Але саме ці питання є базовими для побудови програм підготовки до материнства і підтримки сімей.

Актуальність й недостатня розробленість даної проблеми й визначили вибір теми нашого дослідження в аспекті ставлення жінок до власного материнства.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз наукових праць свідчить, що напрями дослідження проблеми материнства доволі широкі. Найбільш ефективним та повноцінним підходом до вивчення різних сфер і проявів материнства можна вважати вузьконаправлені галузеві дослідження психологів, соціологів, медиків як українських, так і закордонних. Але це не виключає особливу цінність комплексного, в тому числі міждисциплінарного, підходу до ряду складних питань у підтримці материнства.

Вітчизняні психологи системно вивчають батьківство і материнство як в цілому так і окремі компоненти, зокрема психологиня Яремчук Н.В. у своїх працях вивчає напрями підготовки молодої жінки до майбутнього материнства, а також психологічні фактори успішного материнства [7]. Кириченко О.В. розглядає батьківство як соціально-психологічний феномен, Кучманіч І.М. досліджує тему усвідомленого батьківства в суспільстві, автори Король Л.В.

і Катаран С. причини формування нарцисичної особистості в контексті статево-гендерного аспекту [4].

Психолог і автор багатьох навчально-методичних розробок Булатевич Н. М. висвітлює в своїх дослідженнях тематику пренатальної психології та психологію батьківства в цілому, Проскурняк О. вивчає і представляє у своїх роботах чинники та етапи становлення материнства на різних етапах життя жінки [5]. Безпосередньо нами досліджувалась і висвітлювалася в минулих роботах тема кризи материнських уявлень жінок після народження дитини як наслідок ідеалізації уявлень про материнство [12].

У закордонній психології автори, такі як Ф. Еспаса вивчають психотерапію немовлят, перехід до батьківства та батьківський нарцисизм [8], К. Ши, Х. Джарман, Е. Хакслі, Б. Грен'єр заглиблюються у тему нарцисизму у молодих людей та у розуміння ролі батьківства, автор багатьох робіт з психології Т. Бенедек розглядає сім'ю як психологічне поле, психолог К. Крінк детально аналізує стрес матері та його вплив на систему матір-немовля, детально розглядає їх стосунки від народження до вісімнадцяти місяців, а також зазначає необхідність соціальної підтримки для матерів, психолог С. Людінгтон-Хоу характеризує і описує деталі післяпологового періоду та розвитку материнства в цей період, К. Ньюбергер вивчає когнітивну структуру батьківства [10, 11, 13] тощо. Представники психоаналітичного напрямку Е. Еріксон, М. Кляйн, М. Марконе, Д. Пайнз, К. Хорні, С. Фанті, Е. Фенікс, А. Фрейд, вивчають материнство в контексті дитячо-батьківської взаємодії, в якій матері відводиться провідна роль у розвитку дитини. У цьому напрямку розроблені перші теоретичні концепції та методи психотерапевтичної роботи з батьками та з самими немовлятами [2].

Зважаючи на результати попередніх досліджень означеного феномену, зазначимо, що ставлення жінки до материнства формується в процесі низки цілеспрямованих психологічних впливів на особистість, результатом чого є сформована готовність до народження та виховання дитини. Перевірити емпірично сформованість рівня ставлення до материнства найбільш об'єктивно можна через певний час після народження дитини, коли «ламаються» ряд ідеалізованих установок і стереотипів [12, с. 53], що і стало метою даного дослідження.

Мета дослідження емпірично виявити рівень сформованості ставлення до материнства серед жінок, які мають перших і єдиних дітей у віці до 3-х років.

Методи і вибірка дослідження. Групу респондентів склали особи (жінки), які мають дітей віком до 3-х років. Емпіричне дослідження було проведене на вибірці жінок віком від 22 до 39 років у кількості 40 осіб. Дослідження проводилось впродовж січня-серпня 2022 року. Так 85 % цих жінок перебувають у шлюбі, 15% розлучені. Для дослідження відбиралася жінки, які мають лише одну, першу дитину. Обраним нами методом емпіричного дослідження став опитувальник материнського ставлення (ОМС) В.В. Волкової [1, с. 23].

Результати дослідження. Для формування напрямку дослідження було проаналізовано праці вітчизняних та зарубіжних авторів, в результаті дійшли висновку, що потребує подальшого вивчення саме стан задоволеності матерів своєю материнською роллю у жінок, які мають перших дітей до 3-х років. Це дасть змогу більш широко розглянути питання задоволеності своєю материнською роллю, глибше дослідити почуття матерів та зрозуміти їх материнську самооцінку, передумови, досвід, проблеми та переживання, які пов'язані з материнством.

На практиці ми часто зіштовхуємось із кризами та негативізмом з боку жінок через проблеми у вихованні дітей, особливо якщо жінка ще не має досвіду. Можна з впевненістю сказати, що маленька дитина до 3-х років, особливо, якщо вона перша, це виклик для всієї родини. Через брак інформації, та деколи, і внутрішнього ресурсу, матері можуть відчувати пригніченість та безпорадність, що певно має відображатись на самооцінці себе як матері та загалом.

Кожна матір – унікальна особистість, а значить і період від народження до 3-х років у дитини матиме неповторні реакції, почуття та думки. Результати дослідження можуть показати, які механізми підтримують внутрішній ресурс у цей час, а які навпаки, знижують відчуття самоцінності та вартісності як матері.

Для проведення дослідження було обрано опитувальник материнського ставлення В.В. Волкової, який містить в собі 90 запитань стосовно різних аспектів материнства. Методику було обрано таким чином, щоб можна було дослідити ставлення до материнства, стосунки з дитиною і те, яким чином вони впливають на ставлення до материнства – наскільки материнство важливе і яка його роль у житті матері. Рівень сформованості ставлення до материнства розглядається авторкою як цілісна система індивідуальних вибіркового, свідомих позицій, що лежать в основі жіночої Я-особистості [1, с. 23]. Для проведення дослідження було створено он-лайн форму, яка розповсюджувалась через соціальні мережі, учасниці дослідження були проінформовані про мету дослідження та власне результати.

Рівень сформованості материнського ставлення дозволяє визначити зрілість і компетентність материнства. Методологічною основою опитувальника є психологічна концепція суб'єктивних ставлень особистості В.М. Мясіщева. Система суспільних відносин, у яку виявляється включеною кожна людина з моменту свого народження й до смерті, формує суб'єктивні ставлення до всіх аспектів дійсності (в тому числі і до материнства). На основі теорії суб'єктивних ставлень Волковою В.В. був розроблений опитувальник для вивчення материнського ставлення (ОМС). У методиці виокремлено 10 ознак, що стосуються різних сторін ставлень жінки до материнства. Ці 10 ознак поділені на 3 рівні залежно від рівня сформованості материнського ставлення [1, с. 23].

Базовий – I рівень сформованості материнського ставлення: модальність – якісне ставлення до мате-

ринства (може бути позитивною, негативною, амбівалентною); інтенсивність розвитку ставлення – сила, виразність ставлення; широта ставлення (багатство або вузькість) – сукупність параметрів взаємодії з дитиною; стійкість – стабільність ставлення.

Похідний – II рівень сформованості материнського ставлення: домінантність ставлення – пріоритет материнства порівняно з іншими сферами життя жінки; когерентність ставлення – внутрішня зв'язаність, гармонійність, цілісність всієї системи ставлень особистості матері; емоційність – рівень насиченості ставлень; принциповість ставлень – опосередкованість соціально-культурними нормами, принципами, законами; активність ставлення – внутрішній потенціал і активність особистості матері в питаннях виховання й розвитку дитини.

Вищий – III рівень сформованості ставлення: ступінь усвідомленості ставлень – усвідомлена готовність до освоєння нової соціальної ролі; ступінь відповідальності за народження дитини.

Попередні отримані результати підтверджують припущення про деякі спільні особливості вибірки матерів перших дітей до 3-х років, що дає змогу виділити їх в окрему підгрупу, – аналіз результатів методики «Опитувальник материнського ставлення» (ОМС) В.В. Волкової демонструє схожість поглядів та особливостей ставлень у жінок, що виховують дітей до 3-х років.

Додатково можна побачити, що абсолютна більшість респонденток мають середній до високого та високий рівень широти ставлень, що свідчить про багатство параметрів взаємодії з дитиною, залученість матерів у стосунки та інтеграцію материнської ролі у всі аспекти життя дитини. Загальна тенденція до середнього рівня емоційності може розглядатись, як схильність вибірки жінок адекватно проявляти свої емоції у стосунках з дитиною.

Основні результати відображені у таблиці 1.

Як ми вже зазначали, найвищим значенням є шкала «широта», яку ми вже описали вище, а також шкала «сталість», тобто шкали базового блока ставлення до материнства. Це може свідчити про те, що жінки в цілому мають сталі погляди на материнство, а з урахуванням позитивних відповідей, підтверджуємо, що вони стабільно задоволені своєю материнською роллю, незважаючи на труднощі, які супроводжують жінку протягом перших трьох років піклування про дитину.

Шкали похідного блоку у жінок перебувають на середньому рівні, що свідчить про задовільний рівень гармонійності ставлення, і в той же час можна передбачити існування ряду очікувань, які не справилися і знаходяться в стадії перебудови. Одна зі шкал має відхилення від загальної тенденції: шкала «домінантність» дещо відрізняється у бік зниження, що може свідчити про те що пріоритет материнства яскраво не виражений стосовно інших сфер в даний період динаміки сімейної системи.

Третій вищий рівень – рівень усвідомленості також займає середнє значення, можливо це через те, що опитування проводилося серед жінок, які

Середні значення по вибірці (n = 40) за методикою ОМС В. В. Волкової

Рівень	№	Шкала	Бали сума (середн.)	Бал рівня
I Базовий	1	Модальність	29,1	33,85
	2	Інтенсивність	27,6	
	3	Широта	40,2	
	4	Сталість	37,5	
II Похідний	5	Домінантність	24,6	31,72
	6	Когерентність	34,9	
	7	Емоційність	33,6	
	8	Принциповість	30,8	
	9	Активність	34,7	
III Вищий	10	Ступінь усвідомлення	28,5	28,5

Примітка: 9 – 18 балів – низький рівень; 19 – 35 балів – середній; 36 – 45 балів – високий рівень розвитку.

мають перших дітей до 3-х років і рівень усвідомленості власного материнства ще не сформувався в повній мірі.

Наведемо результати деяких відповідей, наприклад на екзистенціальне твердження «народження дитини для мене – це можливість виховання самостійної людини» ОМС В.В. Волкової 68% респонденток погодилися із твердженням про те, що основним у материнстві є необхідність дати добре виховання своїй дитині, проте лише 7% відповіли, що твердо знають, як виховувати свою дитину. Дані показники свідчать про внутрішні протиріччя, які відбуваються в системі цінностей жінки, між бажаннями і установками та вміннями і здібностями до якісного виховного впливу на дитину. Особливо це проявляється на початку формування батьківських навичок – коли у батьків перша дитина до 3-х років. Саме в цей час відбувається злам, трансформація попередніх установок, багато в чому ідеалізованих, на практичній площині [12, с. 54].

Твердженням «я буду намагатись виховувати свою дитину так, як виховували мене» ми намагалися дізнатись у жінок те, наскільки модель виховання батьків може бути застосована до дитини під час власного виховання. Більшість респонденток зазначили, що різною мірою не згодні з твердженням (також важко відповісти та скоріше не згодна, чим, згодна) і лише 4 жінки (10%) скоріше згодні, чим не згодні виховувати свою дитину так само, як виховували її. Можна зробити висновок, що кожне наступне покоління вважає минулі методи виховання застарілими, щось зі свого дитинства жінкам не подобається, тому і хочуть виховувати вже власних дітей по іншому. Але чи реально відбулася зміна моделі виховання потребує окремого вивчення, адже батьківські і соціальні стереотипи достатньо стійкі.

Актуальним є і питання щодо самореалізації жінки, ролі матері та особистості. Кілька питань опитувальника дали змогу торкнутися важливості і пріоритетності материнства як сфери самореалізації жінки. 60 % повністю погоджуються з твердженням, що материнство для жінки це основа існування та самореалізації особистості, а інші 40% скоріше згодні із даним твердженням, що і відобразилося

у народженні дитини. До того ж, згідно з даними дослідження можна стверджувати, що 45% жінок не бачають у материнстві перешкоду для професійної та соціальної реалізації. Народження та виховання дитини не сприймається, як обмеження особистої свободи жінки у 30% опитуваних, 40% скоріше не сприймають та 20% вагаються – важко відповісти. Тобто, проявляються базові рольові очікування жінки в особистій (материнській) і соціальній (професійній) сферах, підтвердження цього можна отримати тільки лонгитюдним дослідженням від народження дитини до необхідності виходу матері з періоду догляду.

Можна зробити висновок, що загалом ставлення жінок до материнства, як ролі жінки, досить позитивне і сприймається, як доповнення та розширення можливостей самореалізації. Однак, роблячи висновки з даного дослідження, можна сказати, що жінки, які стали матерями вперше і ще не мають достатнього досвіду не сприймають своє материнство як вищий ступінь щастя, тому напевно і маємо показники середнього рівня. У ставленні до материнства продовжуються процеси формування і трансформації вже з огляду на безпосередній досвід матері. Результати потребують подальшого аналізу у порівнянні з періодом очікування дитини і дослідження вибірки жінок, які мають більш старших дітей і їх рівень задоволеності власним материнством.

Висновки. Аналіз наукової літератури і результати досліджень підтверджують, що якості здебільшого проявляються тільки коли людина сама стає батьком чи матір'ю; ставлення до материнства у жінок, які мають дітей до 3-х років в цілому позитивне, жінки хочуть дати своїй дитині гарне виховання, дитина в цілому не сприймається як перешкода для професійної та соціальної реалізації, також у більшості жінок материнство не сприймається як обмеження особистої свободи.

Можна побачити, що абсолютна більшість респонденток мають високий рівень широти, що свідчить про багатство параметрів взаємодії з дитиною, тобто залученість матерів у стосунки та інтеграцію материнської ролі у всі аспекти життя дитини. Загальна ж тенденція до середнього рівня по іншим

шкалам може розглядатись, як схильність даної вибірки жінок реалізовувати своє материнство з корекцією на реальну ситуацію у дитячо-батьківській взаємодії. Тобто, на цьому періоді розвитку сімейної системи можна ще спостерігати і дію материнських стереотипів, в тому числі певних

ідеальних уявлень, а також тенденцію до трансформації уявлень з урахуванням реальної ситуації, що, на нашу думку, проявляється у переважанні середнього рівня з більшості параметрів. Ми бачимо, на фоні позитивності уявлень, помірність у ставленні до власної материнської ролі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання / К.: 2012. 96 с
2. Нероба М.В. Материнство як психологічний феномен / М. В. Нероба. // Педагогічний процес: теорія і практика, 2015. № 3. С. 48–53.
3. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
4. Психологія сім'ї: навч. посіб. / В.М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін.; за заг. ред. В.М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
5. Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства // Практична психологія та соціальна робота, 2007. № 3. С. 13–16.
6. Федоренко Р.П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія / Р. П. Федоренко. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
7. Яремчук Н.В. Психологічні фактори успішного материнства / Н.В.Яремчук // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. К., 2006. Вип. III–IV. С. 123–128.
8. Espasa F. P. Parent – infant psychotherapy, the transition to parenthood and parental narcissism: *Implications for treatment. Journal of Child Psychotherapy.* 2007. №30. P. 155–171.
9. Schie C.C., Jarman H. L., Huxley E., Grenyer B. F. Narcissistic traits in young people: understanding the role of parenting and maltreatment. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation.* 2020. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00125-7>
10. Benedek T. The family as a psychological field / Benedek. // *Parenthood: It's psychology and psychopathology.* 1970. № 6. С. 12–23.
11. Crnic K. Maternal stress and social support: Effects on the mother-infant relationship from birth to eighteen months / K.Crnic, M. Greenberg, N.
12. Shepelieva N. Криза материнських уявлень жінок після народження дитини як наслідок їх ідеалізації/ *Pedagogy and Psychology.* VIII(91), Issue 227, 2020 May. Budapest
13. Ludington-Hoe S. M. The postpartum period: Development of maternity, Part 1 / Ludington-Hoe. // *American Journal of Nursing.* 1977. № 77. С. 1170–1174.
14. Newberger C. The cognitive structure of parenthood: Designing a descriptive measure / Newberger. // *New Directions for Child Development.* 1980. № 7. С. 45–67.

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

ТРЕНІНГ ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

FAMILY INTERACTION HARMONIZATION TRAINING AS A METHOD OF DEVELOPING CIVIC COMPETENCES

Сім'ю розглянуто як соціальну систему взаємодій її членів, функціонування якої зумовлює розвиток громадянської компетентності дитини. Показано, що громадянська компетентність базується на опануванні ключовими, життєвими компетентностями, тому засади для їх утворення і формування великою мірою закладаються в сім'ї. Середовище сімейної взаємодії розглянуто як «навчальний простір» для набуття, опанування різноманітних компетентностей соціальної взаємодії. Визначено емпіричним шляхом моделі взаємодії в сімейному середовищі, що є сприятливими для розвитку громадянських компетентностей дитини, та ті, що є несприятливими. Окреслено чинники, що визначають розвиток громадянської компетентності дитини в сім'ї: ставлення до суб'єктності дитини (відмова суб'єктності або її підтримання), цінність спільного і спільності; інструменти встановлення психологічних кордонів; межі відповідальності батьків і дітей. Визначено та коротко охарактеризовано базові принципи створення тренінгових програм. А саме: принцип партнерської співучасті; суб'єктності учасників тренінгу; системності; позитивного зворотнього зв'язку; проектування отриманого досвіду на життєві ситуації; комплексності; екологічності. Описана структура та етапи тренінгового заняття. Окреслено завдання, що вирішуються на кожному з його етапів. Розроблено цикл тренінгових занять, метою яких є гармонізація тих аспектів сімейної взаємодії, що сприяє розвитку громадянської компетентності дитини. Представлено методичну розробку, яка включає 10 тем для опрацювання у груповій взаємодії, що вичерпно охоплює розвивальний потенціал середовища сімейної взаємодії. Визначено мету, що реалізується в межах кожної теми, та запропоновано перелік можливих вправ і практик, що допомагають втілити задумане та досягти поставленої мети в процесі тренінгової групової роботи.

Ключові слова: сім'я, сімейна взаємодія, громадянські компетентності, гармонізація сімейної взаємодії, тренінг, тренінгові заняття.

The family is considered as a social system of interactions of its members, the functioning of which determines the development of the child's civic competence. It is shown that civic competence is based on the mastery of key vital competences, therefore the foundations for their formation are largely laid in the family. The environment of family interaction is considered as a «learning space» for acquiring and mastering various competencies of social interaction. The models of interaction in the family environment that are favorable for the development of the child's civic competences and those that are unfavorable are determined empirically. The factors that determine the development of a child's civic competence in the family are outlined: the attitude towards the child's subjectivity (refusal of subjectivity or its maintenance), the value of commonality; tools for establishing psychological boundaries; limits of responsibility of parents and children. The basic principles of creating training programs are defined and briefly described. Namely: the principle of partnership participation; subjectivity of training participants; systematicity; positive feedback; projecting the acquired experience on life situations; complexity. The structure and stages of the training session are described. The tasks to be solved at each of its stages are outlined. A cycle of training classes has been developed, the purpose of which is to harmonize those aspects of family interaction that contribute to the development of the child's civic competence. Methodical development is presented, which includes 10 topics for working out in group interaction, which comprehensively covers the developmental potential of the environment of family interaction. The goal that is realized within each topic is determined, and a list of possible exercises and practices that help to implement the plan and achieve the set goal in the process of training group work is proposed.

Key words: family, family interaction, civic competences, harmonization of family interaction, training, training classes.

Актуальність. Сьогодні актуальним є запит на пошук і розробку екологічних і продуктивних стратегій соціально-психологічної допомоги батькам та сім'ям, що прагнуть налагодити конструктивну взаємодію у сімейному середовищі. Тож нагальним завданням є віднайдення дієвих методів та ефективних засобів, методичних «інструментів», за допомогою яких сім'ї зможуть апробувати й опанувати нові моделі взаємодії, що сприятиме налагодженню більш гармонійної взаємодії у сім'ї, що, в свою чергу, є підґрунтям для вибудови у подальшому більш продуктивної і компетентної

взаємодії з іншими не тільки в родині, а й в громаді, суспільстві, соціумі. Саме молодь, як найбільш прогресивна й інноваційна частка суспільства, маючи розвинені громадянські компетентності, здатна вплинути на суспільне життя країни.

Мета статті – представити практико-орієнтовану методичну розробку, спрямовану на розвиток ресурсів впливу сімейної взаємодії на розвиток громадянських компетентностей особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано

розв'язання даної проблеми, був зроблений нами у попередніх публікаціях і дав змогу сформулювати базові положення, на які ми спираємося: 1) сім'ю правомірно розглядати як соціальну систему взаємодій її членів, функціонування якої зумовлює розвиток громадянської компетентності дитини; 2) сімейне середовище є майданчиком для засвоєння настанов та норм і правил, опанування навичок соціальної взаємодії, яке може як сприяти, так і навпаки утруднювати, а то й перешкоджати, розвитку компетентності дитини, а в подальшому – компетентної поведінки громадянина в суспільстві; 3) особливості взаєностосунків у підсистемі «батьки – діти» визначають вибудову не тільки системи життєвих цінностей дитини, а й її громадянських чеснот, набуття нею досвіду дотримання правил і законів, виконання зобов'язань і норм, досвіду підпорядкування і автономності, відповідальності і свободи, тощо. 4) Виходимо з розуміння ролі сім'ї як такої, що визначає не лише розвиток дитини, а й врешті-решт – всього суспільства [1].

Ми визначили, що розвивальний потенціал середовища сімейної взаємодії можна оцінити за такими параметрами: зовнішні і внутрішні кордони; ієрархія; гнучкість норм і правил; згуртованість [1–2]. Ці параметри були покладені в основу створення авторського опитувальника, розробленого для дослідження тих особливостей сімейної взаємодії батьків і дітей, що зумовлюють розвиток громадянської компетентності дитини [3].

За результатами проведеного емпіричного дослідження, ми виявили чинники, що визначають розвиток громадянської компетентності дитини: ставлення до суб'єктності дитини (відмова суб'єктності або її підтримання), цінність спільного і спільності; інструменти встановлення психологічних кордонів; межі відповідальності батьків і дітей [4].

Ми визначили, що *сприятливими* для розвитку громадянської компетентності дитини є: «авторитетна», «орієнтована на інтеграцію і залучення», «орієнтована на партнерство» моделі взаємодії в сімейному середовищі; а *несприятливими* – «авторитарно-директивна», «орієнтована на потреби батьків»; тоді як *нейтральною* (може бути як сприятливою, так і несприятливою, залежно від міри її застосування) – «підкувальна» [4].

Таким чином, в основу тренінгу, спрямованого на гармонізацію сімейної взаємодії як ресурсу розвитку громадянської компетентності, ми поклали уявлення про сприятливі моделі взаємодії в сімейному середовищі, а також – чинники розвитку громадянської компетентності у сім'ї.

Ми обґрунтували доцільність залучення засобів арттерапії для гармонізації тих аспектів взаємодії у сім'ї, що сприяють розвитку громадянських компетентностей дитини. Ми спиралась на уявлення про діагностичний, трансформаційний, розвивальний, терапевтичний потенціал засобів арттерапії та переваги їх застосування, зокрема, у груповій взаємодії: *потенції* (можливість дослідження тих аспектів взаємодії у сім'ї, які неможливо вивчити за

допомогою прямих вербальних методів); *наочність* (унаочнення раніше неусвідомлюваних або заперечуваних аспектів сімейної взаємодії); *ресурсність* (дозволяє членам сім'ї опанувати нові моделі взаємодії, аспікувати конструктивні способи взаємодії); *активність залучення* (невербальних характер самовираження відкриває можливості дітям активніше проявляти себе); *інтерактивність* (атмосфера гри); *творчий характер* (наближує до усвідомлення себе суб'єктом, Творцем свого життя); *екологічність* (безпечний і нетравмивний інструмент для гармонізації взаємодії людей); *демократичність* (рівність прав та відповідальності учасників групи) [5].

Групова форма тренінгової роботи завдяки своєму формату надає можливість людині розвивати цінні соціальні уміння, «примірювати», опанувати нові ролі або моделі поведінки чи виявляти латентні якості, спостерігаючи при цьому, як саме трансформація рольової поведінки впливає на відносини з оточуючими [5].

На нашу думку можна виділити такі великі **напрями роботи** (вони ж можуть бути на загал і **етапами роботи**), що врешті-решт сприятимуть налагодженню взаємодії у сім'ї, опануванню компетентностями й уміннями, важливими для продуктивного і демократичного спів-життя в групі (сім'ї, громаді, соціумі, суспільстві):

1. Дослідницько-діагностична робота, що включає вивчення особливостей взаємодії між членами сім'ї (розподіл ролей, ієрархія, статус, психологічні особистісні кордони, альянси, зв'язки, виявлені і приховані емоції, способи комунікації, практики взаємодії, конфлікти тощо).

2. Консультативно-інформаційна, просвітницька робота з дорослими (батьками або майбутніми батьками), метою якої є підвищення психологічної обізнаності батьків. Може бути реалізована у формі лекторію або як поєднання лекцій і практикумів (що є більш ефективним). Корекція неефективної батьківської позиції, її оптимізація – важливе підґрунтя, що веде до налагодження конструктивної взаємодії в сім'ї.

3. Тренінгова та / або психокорекційна робота: з емоційною сферою членів родини, яка може бути спрямована на:

- усвідомлення, розуміння, диференціацію власних станів, емоцій, почуттів;

- опанування способами управління власними емоційними станами; екологічного вираження емоцій;

- опанування техніками саморегуляції емоційних станів;

- розвиток емпатії, емоційного інтелекту, та ін.

з кордонами особистісного простору членів сім'ї, що включає:

- здатність усвідомлювати власні психологічні межі, вміння про них заявити і відстояти за необхідності;

- повагу до психологічних меж інших;

- право казати «ні» і здатність приймати «ні» інших, та ін.

зі сферою контактів, яка виявляється у засвоєнні умінь встановлювати, відновлювати, конструктивно підтримувати контакти і зв'язки;

зі сферою комунікації – опанування конструктивними способами спілкування (як коректно заявити про те, що важливо? Як коректно і правдиво дати «зворотній» зв'язок іншому?, тощо)

з конфліктами і способами їх конструктивного вирішення;

Тренінгова / психокорекційна робота може будуватися як на основі отриманих діагностичних даних (за результатами опитування, тестування чи застосування додатково спеціальних арттерапевтичних методик), так і як тематична групова робота, в якій поступово опрацьовуються всі основні теми.

4. Робота, спрямована на інтеграцію нового досвіду. Трансформування неконструктивних моделей поведінки та опанування нових способів взаємодії у сім'ї (співробітництва, кооперації, партнерства, об'єднання зусиль) задля створення спільного безпечного простору конструктивної взаємодії членів групи (сімейної системи).

Серед базових принципів створення тренінгових програм, важливо наголосити, на нашу думку, на таких:

- принцип партнерської спів-участі, співробітництва учасників, демократичної атмосфери занять;
- принцип позитивного зворотнього зв'язку і підкріплення, акцент на сильних сторонах учасників;
- принцип «тут-і-тепер», що проектується на життєві ситуації, найближче майбутнє;
- принцип системності (системний підхід);
- принцип комплексності (підбір різнобічного інструментарію, тобто такого комплексу психологічних засобів корекції, який може впливати на когнітивну, емоційну, поведінкову і почасти ціннісно-смыслову сфери учасників взаємодії).

Принципи планування, організації та проведення тренінгу – див., наприклад [6]. Там само описані роль і основні функції ведучого тренінгових груп та окреслені основні етапи групової динаміки.

Нагадаємо структуру тренінгового заняття.

1. Вступна частина. Включає: вступ, знайомство, правила групи, очікування. Це соціальна стадія.

Завдання, що вирішуються на цьому етапі:

- знайомство, налагодження психологічного контакту з членами групи;
- зняття (або зменшення) внутрішньої напруги, допомога учасникам у досягненні стану розслаблення, сприяння вільним, спонтанним проявам;
- «розігрів» учасників, налаштування на роботу, включення у спільну діяльність;
- згуртування членів групи, єднання.

Вирішення цих завдань сприяє налагодженню довірчих стосунків між членами групи та встановленню атмосфери психологічної безпеки, відкритості й довіри в тренінговій групі, що, зрештою, дає змогу групі працювати ефективніше. Інколи окрему увагу слід приділити, так би мовити, «створенню» мотивації до змін (коли такої мотивації немає або вона недостатня).

Для зняття напруженості на цьому етапі можна використовувати як психогімнастичні ігри так і вправи релаксаційного спрямування, тілесно-орієнтовані практики.

Не варто поспішати й оминати цей етап, бо він закладає фундамент для подальшої результативної роботи.

2. Основна частина, яка передбачає актуалізацію питання, проблеми; виконання вправ для розкриття теми заняття.

Зазвичай ця частина роботи є найбільш «затратною» за часом, а тому ретельно готується ведучим.

Більшість вправ супроводжується індивідуальною та груповою рефлексією, мета якої – осмислення своїх уявлень, ставлень, процесів, способів і результатів власної та групової поведінки. При цьому завдання ведучого – організувати коректний, безоціночний зворотний зв'язок від членів групи, бо він створює передумови для трансформування, корекції і розвитку їхніх уявлень, ставлень, практик, та й загалом – для взаємодії в процесі тренінгової роботи.

Правила, що допомагають «створити» екологічний зворотний зв'язок, доволі прості:

- говорити стисло, конкретно, коректно;
- говорити безоціночно, про свої почуття і відчуття;
- уважно слухати;
- не фантазувати, а задавати додаткові запитання на уточнення, щоб отримати додаткову інформацію;
- не виправдовуватись, не пояснювати свою поведінку.

3. Завершальна частина, яка передбачає рефлексію, обговорення отриманого досвіду, визначення здобутків, завершення роботи.

На цьому етапі підбиваються підсумки роботи, визначаються й виділяються головні здобутки учасників тренінгу.

Ми також виходимо з уявлення про те, що тренінг має сприяти *розвитковій суб'єктності учасників* тренінгу. Розроблюваний цикл тренінгових занять має бути різноплановим і поєднувати різні методи роботи: групові дискусії, розгляд і «програвання» змодельованих ситуацій, рольові ігри, практичні і творчі вправи, тощо.

Дана методична розробка орієнтована на молодь, зокрема студентську молодь педагогічного чи/та психологічного фаху, що зможе набуті знання, уміння привнести не тільки у свою майбутню родину, у взаємодію з власними дітьми (що вже само по собі, на мою думку, є важливою інвестицією у розвиток громадянської компетентності), а й – у більш широку взаємодію – в освітньому середовищі, а також при вибудові взаємодії з батьками учнів, тощо.

Висновки. В основу тренінгу гармонізації сімейної взаємодії як ресурсу розвитку громадянської компетентності покладено уявлення про сприятливі моделі взаємодії в сімейному середовищі, а також – чинники розвитку громадянської компетентності у сім'ї.

Виділено напрями роботи, що врешті-решт сприятимуть налагодженню взаємодії в сім'ї, та кон-

Тренінг
гармонізації сімейної взаємодії як ресурс розвитку громадянської компетентності

№	Тема	Мета	Вправи, практики для основної частини
1.	«Я і група, я – в групі»	Усвідомлення свого місця в групі; основних моделей взаємодії; апробування нових способів взаємодії; єднання групи	«Я і Світ» «Я рада, що ти з нами», «Я – це я, а ти – це ти» «Візитівка», «Самопрезентація» «Солідарність... чи ...конкуренція?» Створення індивідуальних малюнків та їх інтеграція у спільний малюнок; «Клумба»
2.	«Ресурси»	Актуалізація ресурсів	«Сонце, що сходить» «Зернятко самоцінності» Інсталяція «Мої ресурси» «Герб сім'ї», «Талісман сімейного свята» «Медаль»
3.	«Грані границь»	Усвідомлення власних психологічних меж, вміння про них заявити і відстояти за необхідності	«Що припустимо в моєму просторі, а що – ні» «Уяви межі навколо себе» «Тілесні маркери кордонів» «Гнучкі кордони» «Мотузочка» «Вартовий кордону»
4.	«Правила: мої, твої, наші»	Повага до психологічних меж інших; право казати «ні» і здатність приймати «ні» інших	«Скажи: ні!» «Стоп, можна, назад» «Світлофор» «Зупини!», «Відмова» «Мої правила, про які не знають інші» «Норми і правила» та ін.
5.	«Емоції – я вас знаю!»	Усвідомлення, розуміння, диференціація власних станів, емоцій, почуттів	«Емоційна зарядка», «Палітра емоцій», «Шкалювання емоцій», «Тілесна карта почуттів» «Скульптура емоцій», «Чи бувають негативні почуття?», «Льодовиковий період», «Скульптор і скульптура» «Танок емоцій» «Танок полярних емоцій» «Внутрішній вогонь: робота з гнівом і Силою», та ін.
6.	«Тибетський вдих, алтайський видих...»	Опанування техніками саморегуляції емоційних станів	«Моє дихання», «Дихання за трикутником» «Заземлення», «Корені», «Дерево», «Мої ступні», «Неваляшка» «Центрування», «Внутрішня вісь», «Тілесне вибудовування» «Гарант безпеки», «Внутрішній воїн» «Вулкан», «Око тайфуна» «Потрійна трансформація емоцій» «Сінквейн» та ін..
7.	«Ефективна комунікація»	Усвідомлення звичних патернів взаємодії; Опанування конструктивними способами комунікації	«Така різна взаємодія», «Броунівський рух», «Зустріч», «Твої ладоньки» «Танок спинами: дослідження звичних ролей», «Танок у парі: дослідження звичних форм взаємодії», «Взаємини» «Дзеркало», «Кінестетична емпатія» «Пряма комунікація» «Вираження та прийняття критики» «Формула конструктивного спілкування»
8.	«Разом крокувати надійніше»	Дослідження та опанування стратегії співробітництва	«Легке дихання», «Ліфт», «Диво дотику» «Танок спинами: пошук спільних рухів» «Активний і пасивний» «Баланс у парі», «Парний малюнок»
9.	«Разом – ми сила»	Унаочнення переваг об'єднання зусиль, єднання та партнерства	«Наші ладоньки», «Спина до спини» «Роз'єднання та єднання» «Від частини – до цілого» «Шумовий оркестр» «Ми з тобою з одного племені» «Голос нашого Ми» «Коло союзників, коло підтримки» Спільна мандала «Тіло групи»
10.	«Ближче до Життя»	Інтеграція отриманого досвіду	Колаж «Мої здобутки» «Плиний, повільний потік» «Інтеграція трьох центрів» «Танець, що інтегрує» «Подарунок на пам'ять»

кретизовано за темами в межах кожного напрямку: 1) дослідницько-діагностичний; 2) корекційний; 3) трансформаційний; 4) інтеграційний.

Визначено базові принципи створення тренінгу гармонізації сімейної взаємодії як ресурс розвитку громадянської компетентності: принцип партнерської співучасті; суб'єктності учасників тренінгу; системності; позитивного зворотнього зв'язку; проектування отриманого

досвіду на життєві ситуації; комплексності; екологічності.

Розроблений цикл тренінгових занять, що включає 10 тем для опрацювання у груповій взаємодії, вичерпно охоплює розвивальний потенціал середовища сімейної взаємодії. Для кожної теми визначено мету та запропоновано перелік можливих практичних вправ, що допомагають реалізувати поставлену мету в процесі тренінгової групової роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Скар О. М. Взаємодія в сім'ї як чинник розвитку громадянської компетентності молоді: основні поняття дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2019. Вип. 8. С. 74–88.
2. Скар О.М. Сімейна взаємодія у ракурсі розвитку громадянської компетентності молоді: показники дослідження. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2020. № 2(18), с. 222–231.
3. Скар О.М. Досвід створення інструментарію дослідження взаємодії в сім'ї як чинника розвитку громадянської компетентності молоді. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. Взято: https://fb119580-ec2e-486e-9f42-f5558b7bc0ac.filesusr.com/ugd/7c05ac_d70726ba34844fde98f84778a158ce7c.pdf
4. Скар О.М. Взаємодія в сім'ї як чинник розвитку громадянської компетентності молоді: результати емпіричного дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47 (50), с.106–114.
5. Скар О.М. Засоби арттерапії як інструмент налагодження взаємодії в сім'ї. *Простір арт-терапії*. 2021. 1(29), с. 74–89.
6. Скар О.М. Потенціал проєктивних методик у формуванні політичної картини світу молоді. Київ : Міленіум, 2017. 96 с.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9-051:378.091.12

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.9>

Гончаровська Г. Ф.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка*

Корміло О. М.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка*

Чіп Р. С.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка*

ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАДАННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ

EDUCATIONAL TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL READINESS OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES FOR THE PROVISION OF CONSULTING SERVICES

У статті проаналізовано значення та особливості використання освітніх технологій у формуванні професійної готовності здобувачів вищої освіти до майбутньої консультативної діяльності. Проведено аналіз психолого-педагогічних умов, що сприяють ефективності організації навчального процесу. Виокремлено, що одним із важливих показників процесу формування готовності до професійної діяльності майбутніх психологів консультантів є рівень їх осмисленості майбутніх професійних перспектив. З метою дослідження та оцінки рівня осмисленості життя студентами загалом використано тест «Сенсожиттєві орієнтації» Д. Леонт'єва. За допомогою методики «Особистісний диференціал» досліджено особливості ставлення до себе у студентів-психологів. Результати проведеного дослідження актуалізують питання визначення освітніх технологій, які будуть ефективними для формування готовності майбутніх психологів до здійснення консультативної діяльності і сприятимуть оптимізації цього процесу, успішному індивідуальному розвитку та саморозвитку студентів-психологів. Обґрунтовано припущення про те, що метою сучасної освіти є формування конкурентноспроможного, висококваліфікованого фахівця майбутньої діяльності. Акцентовано увагу на те, що організація навчання студентів на етапі здобуття ними вищої освіти вимагає використання таких засобів та методів у викладанні практично-орієнтованих дисциплін, які б сприяли формуванню їх готовності до реалізації своїх знань, умінь та навичок у майбутній професійній діяльності. Визначено, що ефективними психолого-педагогічними умовами, які будуть ефективними для формування готовності майбутніх психологів до здійснення консультативної діяльності і сприятимуть оптимізації цього процесу, успішному індивідуальному розвитку та саморозвитку студентів-психологів є наступні: моделювання учбово-професійних ситуацій, діалогізація освітнього середовища, рефлексивний аналіз професійної діяльності в процесі консультативної практики, під час практичних занять з професійно-орієнтованих дисциплін.

Ключові слова: психолог-консультант, консультативна діяльність, освітні технології, суб'єкт професійної діяльності, освітній діалог.

The article analyzes the significance and features of the use of educational technologies in the formation of professional readiness of higher education applicants for the future counseling. An analysis of psychological and pedagogical conditions that contribute to the effectiveness of the organization of the educational process has been carried out. It was highlighted that one of the important indicators of the process of formation of readiness for professional activity of future psychologists-consultants is the level of their understanding of future professional prospects. For the purpose of research and assessment of the level of meaningfulness of students' lives, the test "Sense-life orientations" by D. Leontiev was used in general. With the help of the "Personal Differential" method, the peculiarities of self-attitude among psychology students were investigated. The results of the conducted research actualize the issue of determining educational technologies that will be effective in forming the readiness of future psychologists to carry out consulting activities and will contribute to the optimization of this process, successful individual development and self-development of psychology students. The assumption that the provision of modern education is the formation of a competitive, highly qualified specialist for future activities is substantiated. Attention is focused on the fact that the organization of students' education at the stage of obtaining higher education requires the use of such tools and methods in teaching practically-oriented disciplines that

contributed to the formation of their readiness to implement their knowledge, abilities and skills in future professional activities. It was determined that the following are effective psychological and pedagogical conditions that will be effective for the formation of the educational activities of future psychologists before the implementation of consulting and facilitating optimization of this process, successful individual development and self-development of psychology students, are the following: modeling of educational and professional situations, dialogization of the environment, reflective analysis, professional activity in the process of consulting practice, during practical classes in professionally oriented disciplines.

Key words: psychologist-consultant, consulting activity, educational technologies, subject of professional activity, educational dialogue.

Загальна тенденція інтеграції сучасної вищої професійної освіти України у загальноєвропейський освітній простір та гострота суспільного запиту щодо вирішення особистісних проблем людини з актуалізує завдання професійно-особистісного становлення фахівців-психологів, їх практичної підготовки. На підставі практичного досвіду та аналізу досліджень виявлено суперечності між вимогами, зокрема до психолога-консультанта його реальною готовністю до здійснення своєї майбутньої професійної діяльності в різних сферах. Однією із основних причин низького рівня готовності психологів до консультаційної діяльності є невідповідність традиційної підготовки у вищому навчальному закладі фахівців сучасним вимогам та запитам суспільства, а також існуючим проблемам населення. Зміст і система надання консультаційних послуг психологом зумовлюють низку основних вимог до організації його діяльності з клієнтами, які звернулися до нього за допомогою у вирішенні актуальних для них проблем: високий професіоналізм при застосуванні специфічних методів і прийомів впливу на особистість клієнта; відповідальність консультанта за результати роботи; готовність фахівця до вибору й здійснення нестандартних методів і форм надання психологічної допомоги у вирішенні особистісних та професійних проблем клієнта.

Проблема якості професійної підготовки психологів-консультантів в умовах модернізації системи освіти України та її адаптації до вимог Європейської освітньої системи як ніколи стає актуальною. Особливий інтерес до фахової підготовки психологів, які готові надавати якісні консультаційні послуги обумовлений підвищенням соціальної значущості цієї професії, стрімким зростанням її популярності та розширенням сфер застосування. Процес переосмислення психолого-педагогічних засад формування готовності майбутніх психологів до консультаційної діяльності вимагає певних змін у побудові загальної стратегії організації освітнього процесу в контексті їх підготовки у вищому навчальному закладі.

Аналіз останніх досліджень. Готовність до майбутньої професійної діяльності низкою науковців розглядається в аспекті інтелектуального, емоційно-вольового, морально-психологічного потенціалу особистості (В. Томас, Ф. Знанецький, Г. Олпорт, Д. Кац, Г. Сміт та ін.). У педагогічній психології цей феномен вивчався при аналізі проблеми вдосконалення процесу професійної діагностики і професійного відбору (К. Вербова, Г. Парамей, Г. Радчук та ін.); визначенні рівнів сформованості психологічної готовності (М. Боришевський, Н. Володарська,

А. Ганюшкін, М. Дьяченко, Є. Калінін, Л. Кандилович, Л. Кондрашова, О. Коропецька, Л. Орбан, О. Мешко та ін.); у процесі пошуку критеріїв готовності та розробці на їх основі психологічної моделі професіонала (О. Іванова, М. Томчук, Є. Чугунова та ін.). Дослідження діяльності як психологічної категорії на методологічному рівні дозволили визначити компоненти готовності до діяльності та шляхи її оптимізації (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн та ін.); специфіку різних видів діяльності вивчали Г. Балл, В. Рибалка, В. Романець, Т. Яценко та інші.

Серед новітніх українських досліджень в розробці проблеми професійної готовності психологів можна виокремити праці І. Андрійчук з формування позитивної Я-концепції; З. Адамської щодо розвитку суб'єктності майбутніх психологів; Ж. Вірної щодо особливостей мотиваційно-сміслової регуляції у професіоналізації; Х. Дмитерко-Карабин щодо впливу складових орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності; О. Міненко щодо особистісного змінювання в процесі професійної підготовки; В. Потапової щодо ролі функціональної системи інтуїтивно-почуттєвого відображення у професійному становленні майбутніх психологів; Г. Радчук щодо формування самооцінки професійно значущих якостей особистості старшокласника при виборі педагогічної професії; Н. Шевченко з формування професійної свідомості та інші.

Резюмуючи викладені теоретичні проблеми, варто зазначити, що згідно підходів щодо суті готовності майбутніх психологів до консультаційної діяльності, необхідними є певні зміни у розбудові загальної стратегії організації навчального процесу в контексті підготовки психологів-консультантів. Відтак, **мета статті** – здійснити теоретико-методологічний аналіз особливостей використання освітніх технологій у процесі формування готовності майбутніх психологів до консультаційної діяльності в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Професійні характеристики психолога як суб'єкта майбутньої діяльності проявляються в їх єдності, оскільки психолог як особистість є активно діючим суб'єктом – це цілісна складна система. Для здійснення успішної та ефективної консультативної діяльності психолог має володіти розвиненими на достатньо високому рівні професійними, особистісними якостями у тісному поєднанні.

Як зазначають науковці, готовність психолога як суб'єкта професійної діяльності в загальному характеризують: активність, саморегулятивність, психологічна самосвідомість як специфічний для суб'єктної діяльності образ світу; індивідуально-психологічні

Таблиця 1

Розподіл оцінок за шкалами методики СЖО (n=186)

Шкали методики СЖО	Середнє значення	Стандартне відхилення
Загальна осмисленість життя	94	18,6
Цілі	32	6,3
Процес	29	6,1
Результат	26	5,1
Локус контролю-Я	21	4,8
Локус контролю-життя	32	6,2

якості, що визначають його відповідність діяльності; структура здібностей; спрямованість на діяльність; адекватність самооцінки, рівня домагань; альтруїстично спрямована система стосунків [1; 4; 5].

В процесі навчання у вищому навчальному закладі відбувається соціалізація молодшої людини. В контексті соціалізації відбувається формування особистості в певних соціальних умовах. Досвід підготовки психологів до консультативної діяльності показує, що існуюча традиційна система навчання не забезпечує повною мірою формування професіонала, котрий здатний на високому рівні виконувати свої обов'язки, які постають перед ним в процесі практичної діяльності. Н. Чепелева зазначає, що в процесі підготовки психологів у вищому навчальному закладі основна увага звертається на оволодіння студентами певною системою теоретичних знань, засвоєння зовнішніх вимог, спеціальних умінь, технік [4]. Професія психолога-консультанта є специфічною, його завданнями є надання ефективної психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в кризових станах, в конфліктних ситуаціях з оточуючими та самим собою. Така спрямованість діяльності передбачає те, що основним інструментом його роботи, окрім тестів, спеціальних методик, є власна особистість фахівця, його внутрішній потенціал та його актуальні здібності: самооцінка, комунікативні здібності, впевненість, цінності, позитивна Я-концепція тощо [3; 6].

Особливостями сформованої готовності психолога до консультаційної діяльності актуалізація можливостей особистості, перетворення її на суб'єкта діяльності, здатного до свідомого професійного самовизначення, саморозвитку, вільного вибору свого життєвого шляху. Одними із важливих показників процесу формування готовності до професійної діяльності майбутніх психологів консультантів ми вважаємо їх осмисленість майбутніх професійних перспектив. З метою дослідження та оцінки рівня осмисленості життя студентами загалом ми використали тест «Сенсожиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва. Загалом у методиці представлені такі фактори як: «Цілі» (майбутнє), «Процес» (теперішнє), «Результат» (минуле) і вони утворюють сенсожиттєві орієнтації. «Локус контролю-Я» та «Локус контролю-Життя» характеризують внутрішнє світоглядне переконання особистості в тому, що контроль

є можливим, і вона здатна здійснювати такий контроль (табл. 1).

Орієнтуючись на рекомендовані у методиці Д. Леонтьєва середні значення і стандартні відхилення субшкал стосовно загального показника, нам вдалося визначити відповідно високий, середній та низький рівень за кожною субшкалою. Загалом можна відзначити, що у більшості психологів-старшокурсників, які брали участь у дослідженні усі показники сенсожиттєвих орієнтацій перебувають на рівні низьких (табл. 2)

Низькі бали шкали «Цілі життя» характеризують відсутність у досліджуваних (54%) цілей в майбутньому, які визначають осмисленість, спрямованість і часову перспективу життя; невизначеність поєднана із перманентною тимчасовою перспективою. Показники шкали «Процес життя» демонструють те, що у досліджуваних (44%) рівень незадоволеності своїм життям в сьогодні є високим, проте, можуть додавати повноцінний сенс спогади минулого або націленість в майбутнє. Тобто, процес професійного навчання у старшокурсників-психологів, ймовірно, не сповнений сенсом.

Шкала «Результат життя» відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивним і осмисленим було прожите життя. Низькі бали характеризують студентів (49%) як людей незадоволених своїм життям. Задоволеність від самореалізації для більшості студентів не є значущою, пройдений відрізок життя вони вважають відносно продуктивним.

Показники за шкалою «Локус контролю-Я» у студентів (70%) свідчать про невіру у власні сили, про

Таблиця 2

Розподіл показників за рівнями сенсожиттєвих орієнтацій студентів – майбутніх психологів (n=186)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Ож	110	59%	26	14%	50	27%
Цілі	100	54%	66	35%	20	11%
Процес	80	44%	53	28%	53	28%
Результат	92	49%	28	15%	66	36%
Локус-Я	129	70%	53	28%	4	2%
Локус-Ж	48	26%	54	29%	84	45%

невміння контролювати події власного життя. Як ми бачимо, показники цієї шкали є найнижчими і переважають у більшості студентів-старшокурсників. За шкалою «Локус контролю – життя або керованість життям» можна визначити, що для майбутніх фахівців (45%) характерним є переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що не можна з впевненістю визначити майбутнє, визначити свою професійну перспективу. Таким чином, можна зазначити, що більшість здобувачів вищої освіти не готові до здійснення внутрішньо мотивованої та обґрунтованої професійної діяльності.

За допомогою методики «Особистісний диференціал» ми вивчили особливості ставлення до себе у студентів-психологів. Відтак, у більшості студентів (36%) переважають показники шкали «Активність», які є на середньому рівні і вказують на помірну активність і імпульсивність досліджуваних. Фактор Активності (А) в самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості. У 35% досліджуваних переважає фактор Сили (С), середній рівень якого свідчить про помірний розвиток вольових сторін особистості, які не завжди усвідомлюються суб'єктом у певних життєвих ситуаціях. Досліджувані даної групи схильні розраховувати на власні сили у важких ситуаціях, але інколи недостатньо контролюють себе, існують труднощі у вмінні триматися певної лінії поведінки, залежно від зовнішніх обставин та оцінок оточуючих їх людей. Для 26% майбутніх психологів властивим є переважання середніх показників шкали «Оцінка». Результати даної шкали вказують на середній рівень самоповаги, критичне ставлення особистості самої до себе, інколи спостерігається незадоволеність власною поведінкою та недостатнім рівнем прийняття себе (рис. 1).

Результати проведеного дослідження актуалізують питання визначення освітніх технологій, які будуть ефективними для формування готовності майбутніх психологів до здійснення консультаційної діяльності і сприятимуть оптимізації цього процесу, успішному індивідуальному розвитку та саморозвитку студентів-психологів. Зокрема, ми вважаємо, що моделювання учбово-професійних ситуацій задає конструктивний імпульс формуванню готовності майбутніх психологів до здійснення консультаційної діяльності, адже дає змогу подолати абстрактний характер навчальної діяльності через здобуття практичних вмінь та навичок проведення консультацій з особами різних вікових груп, оскільки специ-

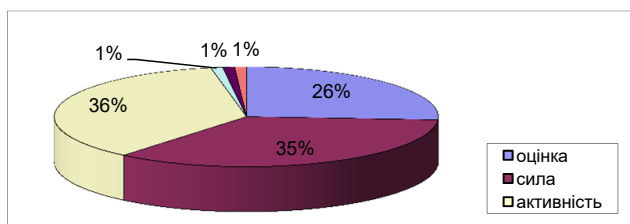


Рис. 1. Розподіл показників шкал за методикою «Особистісний диференціал» (n=186)

фічний досвід, який особистість здобуває у процесі роботи з навчально-професійними ситуаціями.

Ми пропонуємо актуалізувати суб'єктну позицію майбутніх фахівців в умовах *діалогізації освітнього середовища* і використати *освітній діалог* як форму активного навчання, котра виступає зовнішньою спонукуючою внутрішнього ініціювання особистісно-професійного становлення майбутнього фахівця. Діалогічна форма навчання передбачає перетворення дії із самодостатньої, монологічно замкнутої на рівні професійного покладання цілей і зовнішньої стосовно навчальної дії студента у спільну зі студентом пізнавальну діяльність, де взаємоосмислено, на ціннісно-смысловому рівні, будується спільний зміст освітньої діяльності. Як зауважує Г.Радчук [2], повноцінний освітній діалог залежить від трьох складових:

- діалогічності викладача;
- діалогічності навчального матеріалу (як фрагменту змісту освіти, що розглядається);
- діалогічності студента.

Викладач повинен виявляти, знати і враховувати зміст суб'єктивного досвіду студента, включати його у зміст освіти та допомагати йому осмислювати цей досвід, прожити і пережити його у контексті здобуття професійного досвіду.

Здійснити оцінку набутих теоретичних знань, практичних умінь та навичок, переконатись у правдивості власного професійного вибору студенти можуть завдяки такому прийому як *рефлексивний аналіз професійної діяльності* в процесі консультаційної практики, під час практичних занять з професійно-орієнтованих дисциплін («Психологічне консультування», «Психологічний супровід дітей з розладами емоційної сфери», «Психологічне консультування в соціальній сфері» тощо). Зазначені види роботи є частинами навчального процесу і забезпечують поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю майбутніх психологів в галузі.

У контексті нашого дослідження психолого-педагогічними умовами формування готовності майбутніх фахівців до здійснення консультаційної діяльності є система впливів з боку викладачів психологічних дисциплін, спрямованих на якісну підготовку майбутніх психологів; підвищення інтересу до надання консультаційних послуг, бажання надавати особистості, яка знаходиться в складних життєвих обставинах ефективну та своєчасну психологічну допомогу; формування професійних цілей; підвищення професійно-психологічних знань про сутність діяльності психолог-консультанта; розвиток здатності до встановлення міцних і доброзичливих стосунків з оточенням; здібності до співпереживання, самоаналізу, переосмислення власних дій, вчинків; формування адекватної самооцінки, позитивної професійної Я-концепції.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Здійснивши теоретичний аналіз освітніх технологій формування професійної готовності здобувачів вищої освіти до надання консультаційних послуг,

ми визначили, що під час навчання у вищому навчальному закладі максимально актуалізується суб'єктний потенціал людини, відбувається її звернення на себе; значущість себе усвідомлюється через відчуття правильності професійного вибору.

Розвиток здобувача вищої освіти як суб'єкта, формування у нього готовності до надання якісних консультаційних послуг є одним з початкових етапів професіоналізації та входження у простір майбутньої професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коломінський Н.Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 12–13
2. Радчук Г.К. Аксиопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль :ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2014. Видання друге розширене і перероблене. 380 с.
3. Чаплак Я. Особистісний підхід як психолого-педагогічний принцип у підготовці психологів-практиків до консультативної діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика. Збірник наукових праць*. Київ: ЕКСМО, 2005. Вип. 2. С. 196–208.
4. Гончаровська Г.Ф. Особливості врахування сучасних вимог до практичного психолога в процесі професійної підготовки. *Підготовка фахівців освітньої галузі за інноваційними технологіями: проблеми та перспективи: матеріали регіонального науково-практичного семінару* / за заг.ред. Г.В.Терещука. Тернопіль : ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2010. С. 150–154.
5. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: монографія. Київ: Міленіум, 2005. 298 с.
6. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ: «Редакція загальнопедагогічних газет», 2005. 128 с.

Дроздова Д. С.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Горлівського інституту іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

ОБ'ЄКТИВНЕ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ В РОЗУМІННІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ НЕПОВТОРНІСТІ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE IN UNDERSTANDING OF INDIVIDUAL UNIQUENESS OF THE PSYCHE OF THE SUBJECT

Дане дослідження є продовження аналізу вивчення універсальних та рефлексивно-авторських символів з орієнтацією на поняття об'єктивного та суб'єктивного в процесі дослідження індивідуальної неповторності психіки людини. У статті проаналізовано процес дослідження індивідуальної неповторності психіки суб'єкта, враховуючи багаторічний досвід історії, міфології, психології. Зазначено можливості презентації вроджених та набутих якостей, форм поведінки, характеристик особистості через архетипну символіку. Визначено, що через метафорично-символічний матеріал презентується архетипна символіка, не втрачаючи при цьому можливості об'єктивуватися. Через архетип узагальнюється досвід колективного несвідомого та індивідуально-об'єктивного, тобто присутній не тільки генотип, але й фенотип. Окреслено необхідність застосування у роботі психолога такого психологічного аналізу матеріалу, який буде передбачати рух від дедукції до індукції. Основна задача глибинного психолога – знайти можливість пізнати в психічному об'єктивну реальність, яка й задає суб'єктивізм і зробити це надбанням суб'єкта. Акцентовано увагу на необхідності застосування такої діалогічної взаємодії між психологом та протагоністом яка сприятиме виявленню вище зазначеного. Одним із методів пізнання індивідуальної неповторності архетипної символіки є метод активного соціально-психологічного пізнання, а саме робота з авторськими та неавторськими малюнками. Доведено, що архетип «використовує» індивідуальний досвід людини, способи її самовираження, внутрішню впорядкованість, семантичні пріоритети, які були пов'язані з глибинними цінностями, «незавершеними справами дитинства», що підпорядковані соціальним мотивам. Розкрито особливості індивідуальної неповторності та суб'єктивізму в їх порівнянні. У порівняльній таблиці зібрані та проаналізовані символи, які найчастіше зустрічаються в процесі психоаналітичної роботи за методом АСПП та символи, які представлені в загально відомих словниках, а саме: коло, місяць, годинник, птах, зірка, гора, трикутник, вода.

Ключові слова: архетипна символіка, об'єктивне та суб'єктивне, символ, активне соціально-психологічне пізнання.

This research is a continuation of the analysis of the study of universal and reflexive-authorial symbols. It is focused on the concept of objective and subjective in the process of studying the individual uniqueness of human psyche. The article analyses the research process of the individual uniqueness of subject's psyche taking in account long – term experience in the field of history, mythology and psychology. The article states the possibilities of presenting the inherent and acquired qualities of a human, forms of behavior, characteristics of personality through the archetypal symbolism. It is determined that the archetypal symbolism is presented through the metaphorically symbolic material and it does not lose the possibility to objectify. The experience of the collective unconscious and individually – objective experience are generalized through the archetype. That means not only genotype is present but also the phenotype is. The article outlines the necessity for psychologists to apply such material analysis that includes the transfer from deduction to induction. The main task of the deep psychologist is to find the possibility to cognize the objective reality in the mental. It sets the subjectivism and makes the attainment of the subject. The attention is focused on the need to apply such dialogical interaction between a psychologist and a protagonist that will conduce the aforementioned. One of the methods of cognition of the individual uniqueness of archetypal symbolism is the method of active socio-psychological cognition, namely the work with author's and non-author's drawings. It has been shown that an archetype 'uses' the human's individual experience, ways of self-expression, internal organisation, semantic priorities that are connected with inner values, 'unfinished childhood affairs', that are subject to social motives. The features of the individual uniqueness and subjectivism are revealed in their comparing. Most common symbols in the process of ASPC psychoanalytic work and symbols presented in generally known dictionaries, namely: a circle, the moon, a clock, a bird, a star, a mountain, a triangle, water are collected and analysed in the comparison chart.

Key words: archetype symbolism, objective and subjective, symbol, active social-psychological knowledge.

Вступ. В історії, міфології, психології з давніх давен існувало поняття дотичне до уявлення про певні першооснови, які притаманні та зрозумілі людині не залежно від її віку, національності, соціального становища. Кожна людська істота несе в собі універсальні фізіологічні та духовні ознаки, які вирізняють її від тваринного світу. Поряд з цим, проявляється індивідуальна неповторність пси-

хіки суб'єкта, яка вміло поєднує вроджені та набуті якості, форми поведінки, характеристики та презентується через архетипну символіку.

Архетипічні уявлення існували ще за часів Філона Іудея, Іринія, Діонісія Ареопагіта, Платона, Дж.Берклі, Аристотеля, Р.Декарта, Г.-В. Лейбніца і т.д. Для нашого дослідження окремої уваги набувають дослідження К.Юнга та З.Фрейда в царині роботи

з несвідомими проявами індивідуальної неповторності психіки. Дане дослідження є продовження теми вивчення універсальних та рефлексивно-авторських символів [3] з орієнтацією на поняття об'єктивного та суб'єктивного в процесі дослідження індивідуальної неповторності психіки людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пізнати індивідуальну неповторність психіки суб'єкта не можливо прямолинійно, тому що в його одноактній поведінці присутній узагальнений аргумент (тобто свідоме і несвідоме одночасно), який необхідно дешифрувати. Через метафорично-символічний матеріал презентується архетипна символіка, не втрачаючи при цьому можливості об'єктивуватися без образів як архетип моралі, добра, зла і т.п. В кожній одноактній поведінці суб'єкта присутній архетип, що вказує на узагальнення з попереднім, колективним досвідом несвідомого. Таким чином, одночасно присутній не тільки генотип, але й фенотип, тобто не тільки поведінка саме цього індивіда, але і його інтеграція з суспільством, попереднім досвідом поколінь. Для виявлення індивідуальної неповторності архетипної символіки необхідно застосувати професійний теоретичний аналіз психологом матеріалу протагоніста, який буде рухатися від дедукції до індукції.

Багаторічний досвід роботи за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) доводить, що в роботі з авторськими та неавторськими малюнками відкривається можливість пізнання індивідуальної неповторності архетипної символіки тільки на узагальнюючих речах, на взаємозв'язку між низкою малюнків, які обирає або самостійно виконує протагоніст. У психіці суб'єкта все логічно впорядковано. Індивідуальна неповторність може презентувати себе тільки через протиріччя сутності між логікою свідомого і логікою несвідомого. Психодинамічний підхід за методом АСПП допомагає узагальнити наочний матеріал в аспекти виявлення асоціативних взаємозв'язків, індивідуально притаманних протагоністу. Саме в таких узагальненнях психолог розкриває тенденції поведінки конкретної людини.

К.Юнг довів, що в психіці присутнє як колективне несвідоме так і індивідуальне несвідоме [10]. Психологу треба знати в який спосіб архетип, який несе в узагальнюючому вигляді досвід попередніх поколінь, виступає помічником в презентації психіки конкретної людини. Практика глибинного пізнання доводить, що архетип «використовує» індивідуальний досвід людини, способи її самовираження, внутрішню впорядкованість, семантичні пріоритети, які були пов'язані з глибинними цінностями, «незавершеними справами дитинства», що підпорядковані соціальним мотивам. Архетип потрапляє в обробку онтологічно сформованих «промів», які складають попередній досвід окремої людини і поколінь, а також «Супер-Его», ідеали «Я», загальнолюдські цінності. Попри це, працюють психологічні захисти, які виконують інтеграційну функцію. Таким чином, архетип завжди індивідуально неповторний.

3. Фрейд [9] наголошував на необхідності опосередкованого пізнання основ певного симптому, щоб не посилити його. Психіка – систематизована та узагальнена. Кожний поведінковий акт містить в собі великого плану синтетичні утворення. Непрямолинійність присутня в усіх утвореннях, які можна віднести до категорії психічних. Ці утворення є суб'єктивними. При цьому, відсутність об'єктивних компонентів унеможливила б пізнання суб'єктивізму. Основна задача глибинного психолога – знайти можливість пізнати в психічному об'єктивну реальність, яка й задає суб'єктивізм і зробити це надбанням суб'єкта. Формування суб'єктивної реальності в психічному відбувалося мимоволі самої людини. В психокорекційному процесі психолог вводить отриману з індивідуального матеріалу інформацію в поле свідомості людини, тим самим перевіряючи емотивний імператив, силу та значущість. Через вияв узагальнень стає можливим виходити на індивідуальну неповторність.

Індивідуальна неповторність та суб'єктивізм це не синонімічні поняття. Індивідуальну неповторність представляють всі синтезуючі утворення, які створювались дорефлексивним шляхом. Це значущі події, від яких залежить сила емотивності. Психолог виявляє асоціативні взаємозв'язки для того, щоб людина могла осягнути внутрішню логіку несвідомого. Саме ця «інша логіка» вказує на ті глибинні детермінанти, які існують об'єктивно (поза досвідом, статтю і часом). Індивідуальну неповторність можливо пізнати тоді як виконані певні операції узагальнення на тому конкретному матеріалі, який потрапив в поле зору в процесі психокорекційної роботи. Щоб побачити імператив внутрішнього натиску в роботі потрібно дотримуватись принципу спонтанності і невимушеності поведінки протагоніста. Тобто треба провести цілий ряд узагальнюючих операцій для того, щоб вийти на індивідуальну неповторність. Ця індивідуальна неповторність такого порядку, що саме вона задає суб'єктивізм конкретного індивіду. Індивідуальні, об'єктивно існуючі, але не помітні для людини, детермінанти, які психолог має можливість виявити через узагальнення поведінкового матеріалу, існують об'єктивно в психіці та задають суб'єктивізм даного конкретного індивіду. Суб'єктивізм це певне викривлене сприймання себе та інших. В процесі роботи з протагоністом психолог виходить на об'єктивну реальність, яка задає суб'єктивізм. Інтегративний апарат психіки працює так, що всі «незавершені справи дитинства» на внутрішньому рівні стають «завершеними». Та об'єктивна реальність, яку ми пізнаємо, фактично виступає «ключем», за допомогою якого можливо «розкрити» індивідуальну проблематику протагоніста.

Через пізнання об'єктивної реальності стає можливим розуміння того як влаштований апарат суб'єктивних викривлень, які являють собою індивідуальність суб'єкта. Індивідуальне одночасно виступає і об'єктивним і суб'єктивним в психіці. Таким чином, людина може бачити як вона в більшій

мірі має можливість ставати «дорослою», психологічно відкоригованою. У дорослої людини більш об'єктивний погляд на речі, а не інфантильно насичений «незавершеними справами дитинства», які вона намагається завершити на рівні несвідомого шляхом «маскування». Останнє задає об'єктивна реальність для того, щоб зберегти недосяжним для зовнішнього об'єктивного погляду ту реальність, яку представляє підструктура в психічному. Але вся проблема в тому, що в кожному поведінковому акті суб'єктивна та об'єктивна реальності симультанне об'єднані. Тому кожного разу для пізнання індивідуальної неповторності психіки суб'єкта потрібно набирати його матеріал, виявляти асоціативні взаємозв'язки, в тому числі і для того, щоб суб'єкт був переконаний у вірності діагностики на власному матеріалі.

Великого значення в такій роботі набуває діалог та професіоналізм самого психолога, який відчуває внутрішню об'єктивну реальність, яку він повинен виявляти в кожному комунікаті протагоніста. Як зазначає Т.С. Яценко: «Ведучий АСПП зобов'язаний уміти прочитувати смисл, що слугуватиме передумовою адекватної постановки запитань. ...Діалог сприяє накопиченню сутнісного матеріалу, який лише у своїй сукупності, за умов інтерпретаційно-поздовжнього аналізу, дасть змогу (через інтерпретацію) об'єктивувати особистісну проблему суб'єкта» [11, с. 9].

Об'єктивна реальність це виявлення внутрішніх суперечностей між логікою свідомого і несвідомого. Чим більшим є протиріччя між свідомою і несвідомою сферами тим в меншій мірі є ці сполучні. Глибинна психокорекція це встановлення взаємозв'язків, що виявляє об'єктивну реальність, яка опосередковано обумовлює суб'єктивізм даного індивіда. Кожна людина неповторна у своєму суб'єктивізмі, але схожа в об'єктивному. Індивідуальна неповторність полягає в суб'єктивізмі індивіда. Хоча об'єктивна реальність (базальні захисти) теж формуються і являють собою

певну неповторність. Об'єктивна реальність відносно психологічна, а психологічною стає тоді, коли спрацьовують психологічні захисти, коли є інтегративно-дезінтегративні процеси, які й породжують внутрішні протиріччя. В процесі глибинної психокорекції, пізнаючи об'єктивну реальність, людина нейтралізує імператив впливу на свою поведінку несвідомих детермінант.

Багаторічний досвід практичної діяльності дає можливість представити порівняльну таблицю зображень символів, які найчастіше зустрічаються в процесі психоаналітичної роботи за методом АСПП з символами, які представлені в загально відомих словниках. В основу порівняння (критеріїв) символів покладено візуальна їх аналогія та зміст, який подається в словниках для універсальних символів та індивідуально-неповторний глибинний зміст, що презентує особливості та переваги діагностико-корекційної роботи за методом АСПП.

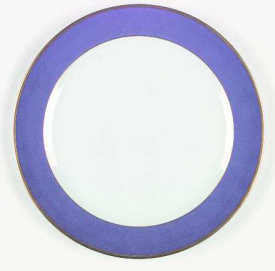
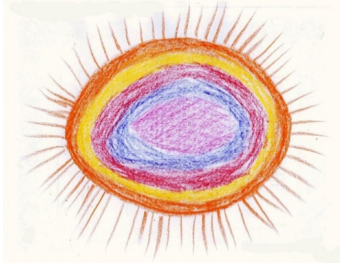
Розкриємо сутність універсальних (історично складених) символів та рефлексивно-авторських (створених у процесі роботи груп АСПП), які представлені в таблиці 1.


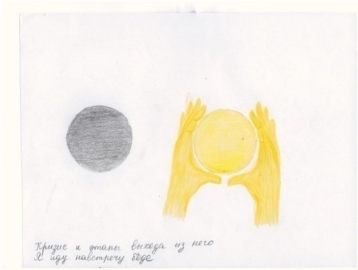
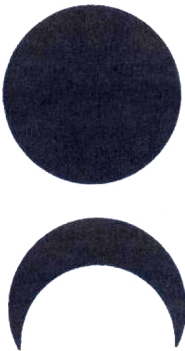





Коло та все, що має округлу форму, здавна люди асоціювали зі світом, сонцем, надією та щастям (рис. 1, 2) [2]. Психокорекційна практика показує, що символ кола або сонця протагоніст використовує для позначення самотності, внутрішніх почуттів, кризового та конфліктного станів, ідеалу, того, що постійно повторюється, позитивних почуттів і т.ін. (рис. 3, 4).


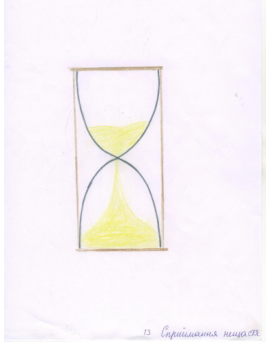






Символ *місяця*, як правило, жіноче божество, чаша, лоно, з якого народжується все земне. Це відкрита вгору дуга, долини, заглиблення в землі, з якого починається та виростає життя (рис. 5). Місяць – це вода. Його зображували у вигляді полу-місяця на воєнних формах та в побуті, прикрашаючи різноманітними оберегами (рис. 6) [1]. На малюнках авторів психокорекційних груп місяць зображується як символ ночі, іншої сторони реальності, спокою та



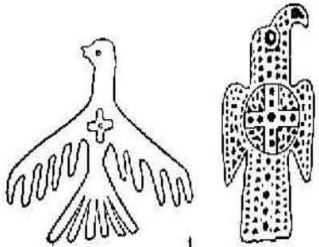



Таблиця 1

Порівняльна таблиця універсальних символів та рефлексивно-авторських архетипних символів психомалюнків учасників груп АСПП

№ з.п.	Зображення універсальних символів та їх значення	Зображення рефлексивно-авторських архетипних символів у психомалюнках учасників груп АСПП та їх зміст
1	2	3
1.	 <p>Рис. 1. Коло [2] Один із самих сильних та давніх символів</p>	 <p>Протагоніст С. Рис. 3. Людина, яку я відчуваю [7, с. 133]. Символ внутрішніх почуттів</p>

1	2	3
2.	 <p>Рис. 2. Коло з порами року та Христом-Аполоном в центрі [2]. Символ світу, сонця, надії, щастя</p>	 <p>Протагоніст Ю. Рис. 4. Криза та етапи виходу з неї. Я йду назустріч біді [8, с. 55]. Символ кризи, біді</p>
3.	 <p>Рис. 5. Місяць [1, с. 260] Символ жіночності, лона, чаші</p>	 <p>Протагоніст Е. Рис. 7. Мій звичайний емоційний стан [4, с. 229] Символ спокою та неспокою одночасно</p>
4.	 <p>Рис. 6. Знак Місяця [1, с. 257] Символ жіночності, лона, чаші</p>	 <p>Протагоніст Л. Рис. 8. Криза і етапи виходу з неї [12, Додаток Л] Символ кризового стану та його вирішення</p>
5.	 <p>Рис. 9. Піщаний годинник [2] Символ нескінченного плинності часу</p>	 <p>Протагоніст О. Рис. 13. Конфлікт [4, с. 94] Символ конфлікту</p>

1	2	3
6.	 <p data-bbox="319 638 686 683">Рис. 10. Піщаний годинник [2] Символ часу живого та мертвого</p>	 <p data-bbox="821 638 1420 683">Протагоніст М. Рис. 14. Сприймання нещастя [4, с. 67] Символ нещастя</p>
7.	 <p data-bbox="255 1064 742 1108">Рис. 11. Перевернутий піщаний годинник [2] Символ часу, який зупинився</p>	<p data-bbox="957 705 1236 728">37. МОЇ БАЖАННЯ І МОЇ МОЖЛИВОСТІ</p>  <p data-bbox="885 1064 1348 1142">Протагоніст О. Рис. 15. Мої бажання і мої можливості [6, с. 131]. Символ бажань і можливостей</p>
8.	 <p data-bbox="319 1489 686 1545">Рис. 12. Піщаний годинник [2] Енергія, яка постійно змінюється</p>	 <p data-bbox="885 1512 1356 1590">Протагоніст І. Рис. 16. Мій звичайний стан психіки [5, с. 158]. Символ внутрішнього стану</p>
9.	 <p data-bbox="383 1948 622 2004">Рис. 17. Орел [1, с. 96] Космічний символ</p>	 <p data-bbox="869 1926 1372 1982">Протагоніст І. Рис. 21. Я серед людей [6, с. 64]. Символ відриву від реальності, свободи</p>

1	2	3
10.	 <p data-bbox="215 645 790 712">Рис. 18. Птах [2]. Символ польоту, зв'язку з повітряним середовищем, свободою, легкістю</p>	 <p data-bbox="885 654 1356 705">Протагоніст М. Рис. 22. Конфлікт [4, с. 75]. Символ конфлікту</p>
11.	 <p data-bbox="319 1025 686 1079">Рис. 19. Птах зі знаком хреста [2]. Символ єднання хреста і птаха</p>	 <p data-bbox="885 1012 1356 1086">Протагоніст Л. Рис. 23. Мої прагнення [7, с. 112]. Символ прагнень, мети ,свободи, творчості</p>
12.	 <p data-bbox="379 1473 630 1527">Рис. 20. Птах душі [2]. Символ людської душі</p>	 <p data-bbox="901 1438 1340 1512">Протагоніст А. Рис. 24. Неіснуюча тварина [7, с. 212]. Символ зображення чогось неіснуючого</p>

неспокою водночас, кризи, його асоціюють з таємним і водночас бажаним (рис. 7, 8).

Піщаний годинник – символ нескінченного плину часу (рис. 9) [1], енергії, яка постійно змінюється (рис. 10, 12). Перевернутий піщаний годинник символізує час, який зупинився (рис. 11) [2]. Дві однакові сторони годинника викликають інтерес у аналізанти, як характеристика двох сторін одного цілого, плинність часу, наповненість або спустошеність ємності, що допомагає їм висловлювати цим символом свої психічні стани, ставлення до конфліктів, бажане та реальне і т.ін. (рис. 13–16.)

Птах (а саме, орел) в індійських племенах сприймався як космічний символ та мав почесні

уособлення світу та неба (рис. 17). Голуби завжди символізували мир, кохання, ворони – небезпеку, зло [1]. Існують символи, які поєднують птахів з хрестами (рис. 19). З давніх-давен птахи характеризувалися свободою, легкістю, польотом (рис. 18), виступали символами людської душі (рис. 20). В малюнках учасників психокорекційних груп АСПП птах, який летить, це символ відриву від реальності, для того, щоб вирішити актуальні проблеми, відчутти свободу, легкість (рис. 21), досягти мети (рис. 23), символ неіснуючого, загадкового (рис. 24). Чорні птахи відображають ризик, негатив, несподівану зміну подій в житті, неіснування (рис. 22).

Висновки з проведеного дослідження. Отже, порівняльний аналіз змістового наповнення символів, представлених у словниках та зображених на малюнках учасників психокорекційних груп АСПП підкреслюють їх об'єктивність і суб'єктивність у одночасній взаємодії. Виявлення індивідуального змісту психіки через символи доводить причетність архетипу до самопрезентації суб'єкта. Через архетип узагальнюється досвід колективного несвідомого та індивідуально-об'єктивного.

Поряд з цим особливого значення набуває діалогічна взаємодія психолога і протагоніста, яка стимулює пізнання в психічному об'єктивній реальності, яка й задає суб'єктивізм.

Представлені матеріали не вичерпують всієї повноти аналізу індивідуального змісту архетипної символіки та надають перспективність у вивченні символіки у подальшому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бауэр В., Дюмонтц И., Головин С. Энциклопедия символов. М. : КРОН-ПРЕСС, 2000. 504 с.
2. Гусев И.Е. Все знаки и символы. Большая толковая энциклопедия символов. Минск : Харвест, 2011. 400 с.
3. Дроздова Д.С. Порівняльно-змістові характеристики універсальних та рефлексивних символів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск № 9. 2021. С. 88–97.
4. Теория и практика глубинной психокоррекции : Авторская школа академика АПН Украины Т. С. Яценко / сост. С. М. Аврамченко, Н. В. Дметерко, М. П. Зажирко и др. ; под ред. Т. С. Яценко. Ялта : РИО КГУ, 2007. 200 с.
5. Теория и практика глубинной психокоррекции : Вторая авторская школа академика АПН Украины Т. С. Яценко / сост. А. В. Глузман, А. Э. Мелоян, И. В. Евтушенко и др. ; под ред. Т. С. Яценко. Ялта : РИО КГУ, 2009. 221 с.
6. Теория и практика глубинной психокоррекции : Третья Авт. школа академика АПН Украины Т. С. Яценко / сост. А. В. Глузман и др. ; под ред. Т. С. Яценко. Ялта : РИО КГУ, 2010. 200 с.
7. Теория и практика глубинной психокоррекции : Четвертая и Пятая Авторские школы академика НАПН Украины Т. С. Яценко / сост. В. П. Андрущенко, А. В. Глузман ; под ред. Т. С. Яценко. К. : Изд-во НПУ имени М. П. Драгоманова, 2011. 261 с.
8. Теория и практика глубинной психокоррекции : Шестая Авторская школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко / сост. В. П. Андрущенко, А. В. Глузман ; под ред. Т. С. Яценко. К. : Изд-во НПУ имени М. П. Драгоманова, 2012. 226 с.
9. Фрейд З. Тлумачення снів /пер. з нім. В. Чайковський. К. : Фоліо, 2019. 608 с.
10. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.
11. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро : Інновація, 2019. 284 с.
12. Яценко Т. С. Глубинная психология. Тенденция к психологической смерти: диагностика и коррекция : монография. К. : ВИЩА ШКОЛА – XXI, 2010. 231 с.

Кононова М. М.

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного університету імені В. Г. Короленка*

Перетяцько Л. Г.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного університету імені В. Г. Короленка*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ – УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ

THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEENAGERS PARTICIPATING IN BULLYING AND CYBERBULLYING

У статті наведено розв'язання актуальної наукової проблеми трактування та виявлення подібних і відмінних ознак булінгу і його сучасної похідної форми – кібербулінгу, а також зауважено складність наслідків у разі їх симбіозу стосовно однієї і тієї ж людини. Окреслено найбільш гостре питання, що зумовило вибір тематики статті – загроза фізичному, психічному здоров'ю чи й життю дітей, підлітків, яка супроводжує ці явища. Означено ключові особливості традиційного булінгу і його види, завдяки чому визначено, що кібернасилля – це одна з форм булінгу, що поширюється і функціонує у віртуальній площині (Інтернеті). Зауважено, що одним із джерел появи і розвитку явища кібернасилля стає медіапростір, в тому числі ЗМІ, кінофільми, мультфільми, серіали, в яких останніми роками активно відображають ситуації агресивної поведінки, спрямованої на приниження іншої людини, знуцання та домінування над нею. Подібним чином інформаційна наповненість віртуального та медіапростору негативно впливає на особистість підлітка, вікові особливості фізичного, психологічного і соціального розвитку якого досить специфічні та вразливо-нестійкі до соціального негативного впливу. На основі наукового аналізу й особистих спостережень автором визначено схожість в причинах булінгу та кібербулінгу, складових цих процесів (тобто учасників: жертва, агресор, спостерігачі, захисники), в деяких особистісних характерологічних і поведінкових ознаках учасників-підлітків даних видів насилля в реальному житті та віртуальному світі. Паралельно проаналізовані та роз'яснені основні відмінності між булінгом і кібербулінгом як явищами: за відомістю-невідомістю агресора; за просторово-фізичною реалізацією; за часом і тривалістю здійснення та існування; за масштабністю і швидкістю поширення; за широтою кола спостерігачів; за можливістю повторного перегляду; за ґендером. Проведено паралель між психологічними характеристиками жертви та агресора, їх поведінки у випадку булінгу та кібербулінгу.

Ключові слова: булінг, кібербулінг, підлітки, булер, кривдник, агресивна поведінка, жертва.

The article provides a solution to the current scientific problem of interpretation and identification of similar and different signs of bullying and its modern derivative form – cyberbullying, and also notes the complexity of the consequences in the case of their symbiosis in relation to the same person. Outlines the most pressing issue that led to the choice of the topic of the article – the threat to the physical, mental health or life of children and adolescents that accompanies these phenomena. The key features of traditional bullying and its types are identified, due to which it is determined that cyberbullying is one of the forms of bullying that spreads and functions in the virtual plane (Internet). It was noted that one of the sources of the emergence and development of the phenomenon of cyber-violence is the media space, including mass media, films, cartoons, series, which in recent years actively reflect situations of aggressive behavior aimed at humiliating another person, bullying and dominating him. In a similar way, the information saturation of the virtual and media space negatively affects the personality of a teenager, whose age-specific physical, psychological and social development is quite specific and vulnerable-unstable to social negative influence. On the basis of scientific analysis and personal observations, the author identified similarities in the causes of bullying and cyberbullying, the components of these processes (i.e. participants: victim, aggressor, observers, defenders), in some personal characterological and behavioral features of adolescent participants of these types of violence in real life and virtual the world. In parallel, the main differences between bullying and cyberbullying as phenomena are analyzed and explained: by the fame-unknownness of the aggressor; by spatial and physical implementation; by the time and duration of implementation and existence; by the scale and speed of spread; by the breadth of the circle of observers; by the possibility of repeated viewing; by gender. A parallel is drawn between the psychological characteristics of the victim and the aggressor, their behavior in the case of bullying and cyberbullying.

Key words: bullying, cyberbullying, teenagers, buller, offender, aggressive behavior, victim.

Вступ. Однією з найпоширеніших, а від того – найгостріших проблем сучасного суспільства є наявність булінгу серед дітей та підлітків. З тривожною періодичністю у засобах масової інформації з'являється інформація про випадки безпосереднього (віч-на-віч) насильства та цькування в шкіль-

ному освітньому просторі та поза його межами. Швидка інтеграція технічних засобів у життя суспільства та вільний доступ до них сучасної молоді (дітей та підлітків) формує другий – віртуальний світ, роблячи його невід'ємною частиною повсякденного життя та засобом соціалізації і комунікації.

З іншого боку, свобода дій дітей і підлітків в Інтернеті створює ситуації підвищеного ризику зіткнення зі ще одним небезпечним явищем – кібербулінгом, суть якого в психологічному терорі особи у віртуальному просторі, і уможливує його поширення. Нерідко виникає симбіоз булінгу і кібербулінгу стосовно однієї і тієї ж особистості, в разі підвищуючи загрозу фізичному, психічному здоров'ю чи й життю дітей. Важливо, що характер сприйняття учасником-жертвою акту соціального насильства, агресії в реальності чи у віртуальному просторі, емоційно-психологічні реакції людини в кожному окремому випадку кібернасилля і булінгу індивідуальні: від формування страху і розвитку підвищеного рівня тривожності до самоізоляції, планування і навіть здійснення суїцидальних дій.

Тож означена проблематика потребує детального розгляду змісту згаданих видів насильства серед підлітків, аналізу відмінних та подібних проявів як явища булінгу і кібербулінгу, так і психологічних характеристик підлітків-учасників у випадку здійснення кожного з них.

Виклад основного матеріалу. Булінгом у шкільному учнівському колективі вважають ситуацію, коли учень неодноразово, протягом тривалого часу стає об'єктом негативних дій та нападів з боку одного чи кількох учнів [4]. Особливістю традиційного булінгу є його колективний характер, супроводжується агресивною поведінкою, насильницькими діями, навмисним цькуванням та спрямований особою на нерівного собі за фізичними якостями (силою) чи авторитетністю (владою в колективі), обумовлений соціальними стосунками у класі (групі) (О. Дроздов, І. Конн, Д. Ольвеус, А. Пікас, В. І. Ролінський, С. Стельмах та ін.).

З огляду на ці ознаки, булінг серед підлітків поділяється на: 1) фізичний (здійснення штурхання, бійки, ляпаси, пошкодження особистих речей жертви, удари, стусани); 2) психологічний (вербальний – словесне залякування та глузування, що супроводжується погрозами, зневажливими коментарями щодо зовнішнього вигляду (стилю одягу, зачіски, стану обличчя, мейкапу), релігії, етнічної приналежності, поведінки, обраного кола товаришів і друзів, особистих вподобань та інтересів і т. п.; соціальний психологічний – булінг стосунків, соціальне вигнання з кола однолітків: ігнорування особистості, вигнання з колективу, бойкот жертви як учасника колективних розваг, ігор, поширення пліток, публічне присоромлення та приниження); 3) кібербулінг – агресивна поведінка булера проти жертви у віртуальному просторі [4; 7].

Із класифікації бачимо, що кібербулінг якісно вирізняється, оскільки займає зовсім іншу площину, і його розвиток, на відміну від «живого» булінгу, обумовлений тотальною кіберінформатизацією суспільства, тобто швидким, всеохоплюючим поширенням будь-якої інформації (від правдивої до категорично неправильної) через різні ресурси мережі Інтернет, створені до сьогодні. Обумовленість виникнення і розвитку кібербулінгу можна вбачати навіть у меді-

апросторі (ЗМІ) та кінематографі: показ регулярних сцен насильства (фізичного, психологічного) у фільмах, серіалах, іграх, мультфільмах, негативно впливає на світосприйняття підлітка, особистість якого досі формується, ціннісні життєві орієнтири та етичні принципи якого ще нестійкі та легко піддаються впливу культурного оточення, моральні та аморальні межі поведінки у свідомості ще хисткі внаслідок специфіки перехідного віку, духовність і її значення має невизначений відтінок.

Загалом підлітки в умовах постійної трансформації соціально-економічного та культурного сучасного світу, зокрема інформаційного суспільства, є досить незахищеною від зовнішнього впливу категорією осіб. Такі вікові особливості фізичного, психологічного і соціального розвитку, як збудливість, імпульсивність, нестриманість, нестійкість поведінки і захопленість, загострення акцентуацій характеру, зростаюча фізична активність можуть проявлятися в задирливості, псуванні майна, а зіткнення з психологічним бар'єрами у спілкуванні з дорослими підлітки нерідко переборюють через агресивну поведінку [7].

Явище кібербулінгу привертає увагу великої кількості дослідників, зокрема у своїх працях його причини, змістові прояви та наслідки, профілактику та корекцію розкривають Є. С. Гіденко, Н. Когутяк, М. М. Корнієнко, О. В. Лапа, І. Г. Лубенець, О. Ю. Міхеєва, Л. А. Найдьонова, П. Сміт, М. В. Фадєєва.

З'ясовано, що причини булінгу та кібербулінгу загалом схожі: схильність до агресії та хибне уявлення про допустимість агресивної поведінки у суспільстві; наявність комплексу неповноцінності, що включає також заздрість і образи за успіхи інших, відповідно – бажання помститися за не реалізацію власних прагнень; нудьга, в разі чого агресія виступає розвагою; відсутність досвіду розв'язання конфліктів або способів їх уникнення (серед дітей і підлітків); прагнення до домінування, першості, авторитету серед однолітків будь-яким способом [3, с. 186].

Як зазначає А. О. Ведернікова, карантинна ізоляція через пандемію CoVID-19 зумовила зменшення реальної взаємодії підлітків, що теж спровокувало різні прояви кібербулінгу: погрози та образи на сервісах швидких повідомлень, створення спільнот з метою цькування та впливу на школярів, проведення опитувань у месенджерах чи соціальних мережах образливого характеру («за» чи «проти» когось, «кращий» чи «гірший» і т. п.), розповсюдження порнографічного контенту у вигляді спаму, створення фейкових профілів у соціальних мережах, ведення їх від імені реальної особи, створення акаунтів на освітніх сервісах з подальшими діями провокативного характеру з метою дискредитації підлітка як учня [2].

Аналіз низки джерел обраної проблематики [2; 3; 5; 8; 9] дозволив окреслити низку відмінностей кібербулінгу від традиційного невіртуального насильства, що робить його для підлітків більш небезпечнішим явищем, а саме:

1) кібербулінг дозволяє агресору зберігати свою анонімність завдяки можливості встановлювати неправдиве ім'я на різних інтернет-платформах, а також часто змінювати його за необхідності;

2) кібербулінг зазвичай не передбачає віч-на-віч спілкування із жертвою, а характеризується мультимедійністю, тобто реалізується залякування, шантажування, приниження за допомогою електронних листів, сервісів швидких текстових повідомлень (Viber, Telegram, Wats-up тощо), телефонних дзвінків чи аудіофайлів, ігрових сайтів, чатів і форумів, через виготовлення фотографій із фейковим змістом або надсилання реальних, отриманих незаконно, таємно; певний виняток становлять відео-файли, якщо булер відкриває своє обличчя (що вкрай зрідка у разі кібербулінгу), але тут частіші випадки, коли агресор на відео приховує своє обличчя маскою, а то й змінює голос;

3) здійснення психологічного терору в разі кібербулінгу не має часових і просторових обмежень, важливо лише мати доступ до мережі Інтернет його учасникам: булеру для здійснення цькування, а жертві – для отримання повідомлень/дзвінків/фото/відео відповідного змісту, тоді як за умови здійснення булінгу учасники повинні бути фізично близько одне до одного, оскільки агресивні дії щодо себе жертва повинна безпосередньо чути або відчувати;

4) масштабність і швидкість розповсюдження інформації принизливого, образливого змісту про особистість, у той час як при «живому» шкільному булінгу ці показники значно менші;

5) охоплення широкого кола спостерігачів: оскільки вони при кібербулінгу знаходяться у віртуальній площині, їхня кількість практично не обмежується, а коментарі, відео, фото і т. п. поширюються миттєво як самим агресором, так і далі вже зацікавленою аудиторією між собою, і цей процес зупинити практично неможливо через саму ж широку функціональність сучасних гаджетів: скачування файлів з різних мережевих платформ, їх копіювання і подальше надсилання сторонній аудиторії, можливість телефонного пристрою чи планшету робити захоплення екрану і скрін (тож не дарма поширеною є фраза: «Що одного разу потрапляє в інтернет, там назавжди і залишається»);

6) можливість повторного перегляду відео-, аудіофайлів, повідомлень, фотографій (збереження, копіювання, скрін);

7) агресор позбавлений можливості бачити реальну емоційно-психологічну чи фізіологічну реакцію жертви на свої дії, що, з одного боку, ніби й вбезпечує її (дає можливість уникнути подальшого спілкування, наприклад, зміною телефонного номера, особистої сторінки в соціальних мережах, блокуванням небажаної аудиторії), проте з іншого боку, стимулює агресора до ще більш агресивної віртуальної поведінки, не підбираючи слів і способів впливу (наприклад, погроза рідним жертви з метою доведення до суїциду), при цьому ефект «дистанціювання», як зауважує О. В. Момот, розвиває поняття відповідальності у булера за свої слова;

8) за статистикою, булінг більш поширений серед хлопців, тоді як у разі кібербулінгу ініціатором та провідником насилля у віртуальному просторі дівчина-підліток може бути не рідше, за хлопця-підлітка.

Існують певні підстави стверджувати, що, наприклад, залучення великої кількості свідків в Інтернеті до процесу цькування посилює серед підлітків відчуття сорому, страху, усвідомлення своєї безпорадності перед ситуацією, що склалася (неможливість зупинити процес поширення неправдивої інформації чи достеменно знищити її з Інтернету), провокує гіпертрофованій зворотній зв'язок [5].

Здійснення булінгу в шкільному середовищі або поза його межами серед підлітків реалізується діями його учасників, кожен з яких виконує свою соціальну роль:

1) агресори – ті, хто ініціює переслідування жертви, здійснює проти неї тривалий час навмисні насильницькі дії фізичного, психологічного, вербального характеру;

2) жертва – підліток, що став об'єктом погроз, цькування, фізичного знущання і т. п.;

3) спостерігачі – підлітки, які не є ініціаторами булінгу, але займають байдужу позицію щодо насильства інших, слідкують за напруженою ситуацією без втручання в неї, не стаючи при цьому на бік жодної зі сторін;

4) пасивні прибічники – ті, хто підтримує цькування жертви, але самостійно його не здійснює;

5) вірогідні захисники – учні, які подумки захищають жертву, співчують їй, критикують дії агресора, але безпосередньо не втручаються в ситуацію, свідками якої стали;

6) реальний захисник жертви – підлітки, які намагаються допомогти жертві (покликати дорослих на допомогу, викликати поліцію тощо) [8].

Названі вище учасники булінгу наявні і в ситуації кібернасильства, але при цьому дії і вчинки кожного з них опосередковані комп'ютерним середовищем та його можливостями. В обох випадках дії завжди носять навмисний, обдуманий, тобто цілком свідомий характер.

На відміну від традиційного булінгу, де в ролі агресора зазвичай виступає фізично сильніший підліток, який користується авторитетом серед однолітків, займаючи високий соціальний статус та маючи достатні матеріальні блага, для кіберагресора ці якості не є необхідними. Його перевага в анонімності, легкості привернення уваги до цькування конкретної особи широкої аудиторії, незалежно від реального знання жертви, а також в недосяжності щодо контролю їхніх дій з боку дорослих, адміністрації школи чи й до певного моменту правоохоронних органів. Тож непоодинокими є ситуації, коли фізично слабший, але технологічно більш компетентний підліток психологічно тероризує, ніби то, сильнішого за себе [1, с. 132]. У реальному житті булер може вести звичайне життя, навіть бути взірцем для наслідування серед вчителів та дорослих, але прихований внутрішній мотив (зневага, заздрість, помста, почуття відрази, прагнення домінувати,

контролювати інших, володіти правом розпоряджатися життям жертви) стимулює його до делінквентної поведінки. Незалежно від форми психологічного насильства, у кривдника відсутні почуття провини, співчуття та емпатія до ближнього.

Аналізуючи дії кіберагресора, припускаємо, що його бажання зберігати анонімність свідчить про наявність страху осуду переважної більшості суспільства, усвідомлення неправомірності своїх дій з юридичної точки зору, прагнення відділити своє «реальне Я» від нового – віртуального. Тобто тероризуючи на відстані, кривдник ніби обезпечує себе від наслідків реальної відповідальності за агресивну поведінку – як фізичної (можливість отримати відповідь), так і правової, яка за цим слідує, а також соціальної (осуд з боку свідків, дорослих, вчителів, а головне – батьків).

Типовими рисами підлітків-кривдників Д. Олвеус визначив виражену потребу владарювати та підпорядковувати собі інших, наявність високого соціометричного статусу, самовпевненість, егоцентричність, слабо розвинений самоконтроль за своїми потягами, низький рівень емпатії [8; 9].

Аналіз наукових даних [3; 4; 8; 9] дозволяє говорити, що жертва у випадку булінгу зазвичай помітно відокремлена від колективу однолітків, має занижену самооцінку та рівень домагань, нестійке і знижене почуття власної гідності, сором'язлива і невпевнена в собі з часто низьким рівнем академічної успішності, схильна приховувати свої переживання та загалом важкий психічний стан від батьків, учителів, за правило безпеки вважає максимальне не привертання уваги до власної персони, не прагне до домінування, звикла підкорятися думці авторитетної більшості. Разом з тим спостереження вчених (І. С. Кон, 2006 та ін.) показують, що інколи психологічний портрет жертви, навпаки, доволі провокативний: зазвичай вирізняється відмінністю захоплень і вподобань, звикла не погоджуватися з думкою більшості, що робить її об'єктом колективного невдоволення і роздратування, страждає розладами уваги, занадто збудлива [6]. Нестерпність зовнішнього психологічного тиску та його наслідків для психофізичного здоров'я жертви булінгу в даному разі нерідко долається або знижується зміною соціального середовища – переходом у інший навчальний заклад чи переїздом в інше місто (країну), де донедавна жертва може розпочати вибудовувати стосунки з новим колективом. Його учасники можуть якісно, з позитивної точки

зору, відрізнятись від попереднього сформованістю ціннісних орієнтацій, моральних принципів, рівнем гуманності та емпатії до ближнього, загалом своїм культурним розвитком і світоглядом. Трапляється, коли з певних причин новий колектив також не приймає підлітка, що ще більше його пригнічує і психологічно травматизує.

Зауважимо, що в реальності жертва Інтернет-насилля насправді може бути досить успішною серед свого соціального середовища, а у віртуальному просторі страждати від глузування, шантажу, залякування та інших проявів агресивної кіберповедінки. Причиною в таких ситуаціях найчастіше є заздрість слабших чи конкурентність за різними критеріями (вік, сила, успіхи, авторитетність тощо).

Можливий варіант, коли психологічне насильство стосовно підлітка виникає лише на просторах Інтернету (спілкування тет-а-тет не вирізняється, а в мережі антисоціальна особистість вчиняє і маніпулює незнайомою аудиторією, підбурюючи її до психологічного терору різного змісту і спрямування), однак сучасний стан речей найчастіше такий, що традиційне цькування практично завжди переходить у кіберпростір (булінг розпочався у школі, а далі погрози, залякування, приниження, шантажування тощо продовжуються/поєднуються на різних мережевих сервісах). У такому разі емоційно-психологічний стан жертви, однозначно, характеризується ще більшою напруженістю, що може зумовити небезпечні різкі дії і вчинки.

Висновки. Аналіз наукової літератури дозволив визначити подібні і відмінні ознаки у проявах булінгу і кібербулінгу як проблемних явищ сучасного соціального світу: за відомістю-невідомістю агресора; за просторово-фізичною реалізацією; за часом і тривалістю здійснення та існування; за масштабістю і швидкістю поширення; за широтою кола спостерігачів; за можливістю повторного перегляду; за гендером. Вдалося окреслити ключові психологічні характеристики, за якими підлітки-учасники (агресор і жертва) відрізняються або схожі у випадку залучення до реального та віртуального насильства. Перспективи подальших розвідок стосуватимуться емпіричного дослідження психологічного стану підлітків-учасників булінгу і кібербулінгу; визначення шляхів превенції цих негативних явищ у підлітковому середовищі й особливостей здійснення психокорекційної роботи з учасниками (агресорами і жертвами).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вітюк Н. Р. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету*. 2015. № 19. С. 129–138.
2. Ведернікова А. О. Кримінологічна характеристика кібербулінгу та його видів. *Інформація і право*. № 3 (38). 2021. С. 99–108.
3. Лубенець І. Г. Кібернасилство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Jurnalul juridic national: teorie și practică*. 2016. № 3. С. 178–181. URL: <http://www.jurnaluljuridic.in.ua/archive/2016/3/38.pdf>
4. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). Київ, 2010. С. 126–131.
5. Момот О. В. Кібербулінг: агресія у віртуальному світі. *Молодий вчений*. 2017. № 12 (52). С. 295–299.
6. Панченко В. О., Позняк Т. М. Психологічні особливості підлітків-учасників булінгу в освітньому середовищі. *Дев'ять Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Міжнар. наук. конф., м. Чернігів, 30 листоп. 2018 р. / за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової*. Чернігів, 2019. С. 294–298. URL: https://drive.google.com/file/d/1OB9D_LCPZq_c_zAURrn1BhpUdlf8IVs/view

7. Шевченко В. В., Яремчук В. Психологічні особливості булінгу серед учнів підліткового віку професійного училища. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2020. № 1 (20). С. 71–76. DOI: 10.33310/2078-2128-2020-20-1-71-76

8. Olweus D. Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*. 1997. Vol. XII. № 4. P. 495–510. URL: <https://doi.org/10.1007/BF03172807>

9. Olweus D. Low School Achievement and Aggressive Behaviour in Adolescent Boys / ed. D. Magnusson, V. Allen. New York : Academic Press, 1983. 268 p.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ДЕФІНІЦІЇ ФЕНОМЕНА «СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ»

MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE DEFINITION OF THE PHENOMENON «CO-DEPENDENCE»

Дослідження останніх років дають можливість говорити про те, що феномен «співзалежності» є найпоширенішим явищем в усьому світі. Він має міждисциплінарний характер, оскільки цікавить спеціалістів різних наукових галузей: психології, педагогіки, психіатрії, соціології. У статті здійснено аналіз наукової літератури з проблеми співзалежності, розглянуто особливості формування терміну «співзалежність» із моменту зародження уявлень про цей феномен і до нинішнього часу. Здійснено аналіз поглядів різних дослідників на трактування поняття «співзалежність» у межах медичного, соціального, екзистенційного і психологічного підходів.

Також ми здійснили аналіз цього поняття у межах тих напрямків, які традиційно виділяють у психології: еволюційного, психоаналітичного, біхевіорального, системного сімейного підходу та як особистісний розлад. У більшості психологічних теорій і підходів динаміка розвитку рухається від вираженої залежності дитини до емоційної автономності, внутрішньої свободи та здатності створювати взаємозалежні стосунки.

У літературі існує значна кількість різних трактувань дефініції феномена «співзалежність». Дослідники, вивчаючи цю проблему, не дійшли до спільного знаменника. По-перше, це зумовлено існуванням різних підходів до вивчення цього явища. По-друге, це поняття характеризується нелінійністю, неоднорідністю і складністю у розумінні. Крім того, на розуміння цього поняття впливають і різні уявлення про причини виникнення співзалежності.

На основі здійсненого теоретичного аналізу ми визначили, що співзалежність – це набуті поведінкові реакції на тривалий стрес, як результат залежності від іншої людини, що проявляється у потребі контролювати поведінку іншої людини й зовсім не турбуватися про задоволення власних потреб.

Ключові слова: адикт, підхід, дисфункціональна сім'я, співзалежність, співзалежна особистість, співзалежна поведінка, феномен.

The research of recent years makes it possible to say that the phenomenon of «codependence» is the most common phenomenon all over the world. It has an interdisciplinary character, as it interests specialists of various scientific fields: psychology, pedagogy, psychiatry, sociology. The article analyzes the scientific literature on the problem of codependency, examines the peculiarities of the formation of the term «codependency» from the moment of conception of this phenomenon to the present time. The analysis of the views of various researchers on the interpretation of the concept of «codependency» within the limits of medical, social, existential and psychological approaches was carried out.

We also performed an analysis of this concept in the framework of those directions that are traditionally distinguished in psychology: evolutionary, psychoanalytic, behavioral, systemic family approach, and also as a personality disorder. In most psychological theories and approaches, the dynamic of development moves from the expressed dependence of the child to emotional autonomy, inner freedom and the ability to create interdependent relationships.

In the literature, there are a significant numbers of different interpretations of the definition of the phenomenon of «codependency», researchers studying this problem did not reach a common denominator. At first, it is due to the existence of different approaches to the study of this phenomenon. Secondly, this concept is characterized by non-linearity, heterogeneity and complexity in understanding. In addition, the understanding of this concept is influenced by different ideas about the causes of codependency.

On the basis of the performed theoretical analysis, we determined that codependency is an acquired behavioral reaction to long-term stress, as a result of dependence on another person, which is manifested in the need to control the behavior of another person and not too worry at all about meeting one's own needs.

Key words: addict, approach, dysfunctional family, codependency, codependent personality, codependent behavior, phenomenon.

Постановка проблеми. У сучасному світі у зв'язку з поширенням різних видів хімічної й нехімічної залежності, виникла актуальність дослідження психологічного стану членів сім'ї й близьких адикта. За останнє десятиріччя значно зросла зацікавленість феноменом поведінки, яка є наслідком виникнення співзалежності. Психологи почали звертати увагу на специфіку закономірностей поведінки людей, які оточують залежних. Зазвичай близькі залежного знаходяться в стані глибокої депресії, намагаючись «допомогти» близькому, співзалежний займається розв'язанням його проблем, забуваючи про себе.

Варто зазначити, що цей термін порівняно недавно з'явився в психологічних словниках, але вже достатньо стійко закріпився в повсякденному житті й свідомості людей. Переважна більшість психологів широко застосовують його під час опису специфіки деструктивних відносин у діаді між співзалежною й залежною особистістю, або між двома співзалежними.

Здійснивши аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, важливо зазначити, що трактуванням поняття «співзалежність» займалися зарубіжні дослідники. У вітчизняних працях воно не має значних роз-

робок, тому необхідно здійснити аналіз різних підходів до розуміння дефініції феномена «співзалежність».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження співзалежності має міждисциплінарний характер, оскільки специфіку й різні аспекти цього поняття доповнюють наукові уявлення, які формуються в межах психології, педагогіки, соціології й медицини. На пояснення дефініції феномена «співзалежність» вплинули різні уявлення про причини виникнення цього стану. Одні дослідники розглядають співзалежність як адаптивну, захисну психологічну реакцію на обставини, що виникли в результаті проживання чи взаємодії із залежним, інші вважають, що це вроджений, генетично зумовлений стан психіки особистості.

Проблему співзалежності вивчали такі зарубіжні дослідники: Дж. Бредшоу, Ш. Вегшейдер-Круз, С. Карпман, М. Мюррей, Р. Саббі, Д. Фріл та ін.

Деякі зарубіжні й українські дослідники вивчали взаємозв'язок між порушеннями функціонування сім'ї й формуванням співзалежності, зокрема М. Бітті, Д. Бредшоу, О. Ніконова, Р. Поттер-Ефрон, О. Савчук, Б. Уайнхолд і Д. Уайнхолд.

Мета статті – на основі вивчення та узагальнення наукової літератури розкрити сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність».

Виклад основного матеріалу. Термін «співзалежність» з'явився у 1970-х роках у США в лікувальних центрах штату Міннесота. Спочатку його пов'язували з алкоголізмом і приписували жінкам, які знаходилися в родинних зв'язках із хворим на алкоголізм. Пізніше його почали вживати значно ширше, використовуючи для опису взаємовідносин у сім'ях із різними формами деструктивної поведінки.

Перші згадки про співзалежну поведінку можна знайти в працях Е. Крепеліна. Ще в 1913 році він наголошував на «нерішучості волі» залежних пацієнтів і ту легкість, з якою вони піддалися «спокусі» з боку інших.

У 1950-х роках, відомий психоаналітик К. Хорні запропонувала своє розуміння цього феномена, яке більш схоже на сучасне визначення поняття «співзалежність». Під час опису неврозу, який характеризувався залежністю від інших, вона виявила необхідність цієї умови для власної самореалізації досліджуваних. К. Хорні називала цей вид залежності «самознищенням». Трансформуючись упродовж життя, ця міжособистісна залежна орієнтація призводить до формування «хворобливої залежності», в межах якої бажання бути коханим перетворюється на відчайдушну потребу уваги до інших [3]. Але її підхід не отримав підтримки колег і був відображений лише в її працях тих часів.

У своїй книзі «Співзалежність, невідкладна проблема» Роберт Саббі й Джон Фріл писали, що спочатку це слово вживали для опису людини, чиє життя зазнало негативного впливу в результаті зв'язку з хімічно залежною людиною [10].

Феномен «співзалежності» став об'єктом дослідження саме зарубіжних спеціалістів водночас їх погляд стосовно дефініції «співзалежність» є різним.

Так, Ш. Вегшейдер-Круз вважає, що співзалежність – це постійна концентрація думок на комусь і залежність (емоційна, соціальна, іноді й фізична) від людини. Іноді ця співзалежність стає патологічним станом, який впливає на всі інші взаємовідносини [11].

На думку Е. Янг, співзалежність – це погане здоров'я, порушення адаптації та проблеми з поведінкою, пов'язані зі спільним проживанням із хворим на алкоголізм [14].

Новатор у галузі дослідження співзалежності Е. Ларсен у 1985 році дав визначення співзалежній поведінці. На його думку, співзалежна поведінка – це певний набір поведінкових форм чи дефектів характеру, який призводить до зниження здатності ініціювати та брати участь у любовних взаєминах [4]. Дослідник вважає, що співзалежні індивіди можуть страждати від нестачі різних навичок, які необхідні для формування й підтримання «здорових» відносин.

С. Уайтфілд визначив співзалежність як страждання чи дисфункцію, що асоціюється чи є наслідком зациклення на потребах та поведінці інших [13].

Згідно із М. Мюррей, співзалежним є кожен, хто жертвує собою, підкорюючи себе іншій людині та беручи на себе відповідальність за неї, таким чином, сприяє її деструктивній поведінці [5, с. 146].

На думку Р. Поттер-Ефрон, співзалежними називаються особистості, на чие життя суттєво впливає інша людина, яка вживає алкоголь чи наркотики. Зазвичай симптоми співзалежності містять у собі низький рівень прояву ідентичності, когнітивні порушення, ригідність, хронічні страхи, контроль поведінки іншого, відчай та лють, поряд із соромом та почуттям провини [8].

П. О'Брайен і М. Габоніт дотримувалися погляду, що співзалежність має відношення до міжособистісної взаємодії й автономії self. Вони перерахували п'ять чинників, які є характерними для співзалежної особистості:

- турбота;
- екстернальний локус контролю;
- капітуляція self, тобто відсутність боротьби за власну гідність та задоволення власних потреб;
- порушення навичок комунікації;
- недостатня автономія [6].

За Т. Чермак, співзалежність – це розлад особистості та поведінки, спричинений необхідністю контролю ситуації з метою уникнення несприятливих наслідків; неухважність до своїх потреб, порушення кордонів у сфері інтимних і духовних взаємовідносин; злиття всіх інтересів із залежною особистістю. Іншими проявами співзалежності автор вважає заперечення, депресію й соматичні захворювання [2].

Значна кількість науковців, які здійснювали дослідження в паралелі з працями Т. Чермак, вважали співзалежність хворобою. М. Клівленд, сприймаючи співзалежність як хворобу, стверджував, що співзалежними можуть бути жінки з низькою самоповагою й порушеною самоідентичністю. Х. Гравіц вважав, що в сім'ї хімічно залежної особистості деякі її члени можуть паралельно розвивати «власну хворобу».

У своїх працях М. Бітті зазначила, що співзалежна людина – це людина, яка дозволила іншій особистості здійснювати на неї значний вплив, а сама намагається контролювати її поведінку [1]. Також М. Бітті вважає співзалежність хворобою, оскільки співзалежні люди діють і реагують як хворі. Співзалежність у них завжди прогресує, а поведінка таких людей формує в них звичку до саморуйнування.

На першій конференції США зі співзалежності, яка проходила в Аризоні в 1989 році співзалежність було визнано як хворобу. Співзалежність – це стійкий стан хворобливої залежності від компульсивних (некерованих) форм поведінки й від думки інших людей, що формується під час спроби людини знайти впевненість у собі, усвідомити власну значущість, визначити себе як особистість. На цій конференції проблема співзалежності була визнана найпоширенішою у світі.

У 1999 році Г. Клауд запропонував досліджувати співзалежність як базове явище для аналізу психологічних і емоційних розладів. Стан особистості зі співзалежністю є фундаментальним для виникнення неврозу.

Дженей і Беррі Уайнхолд у своїй книзі «Звільнення від співзалежності» у 2002 році запропонували інший погляд на трактування цього поняття. На їхню думку, співзалежність – психологічний розлад, причиною якого є незавершеність одного з етапів розвитку в ранньому дитинстві – етап становлення психологічної автономії (еволюційний підхід до формування психологічної незалежності; «Я-концепція») [12].

Спочатку під терміном «співзалежна поведінка» розуміли спільне життя, або близькі стосунки з наркоманом чи алкоголіком, пізніше психологи узагальнили різні особливості поведінки співзалежних і значення цього терміну почало асоціюватися зі спільним життям чи близькими відносинами з будь-якою дисфункціональною особистістю [2; 9; 13].

На думку низки дослідників, співзалежність є дзеркальним відображенням залежності та проявляється такими ж симптомами [8; 10]. Тривалий стрес призводить до виникнення різних психосоматичних порушень, таких як головні болі, тахікардія, аритмія, гіпертонія тощо, що свідчить про прогресування співзалежності. З-поміж внутрішньопсихічних симптомів у співзалежних особистостей спостерігається: нав'язливі стани та думки, низька самооцінка, контроль, ненависть до себе, почуття провини, гнів, ігнорування власних потреб, неконтрольована агресія, замкнутість, проблеми в спілкуванні, апатія, плаксивість, проблеми в інтимному житті, депресії, суїцидальні думки.

Ми вважаємо, що співзалежний – це людина, яка відчуває труднощі в житті та бачить причину цих труднощів у зовнішньому плані, у проблемах залежного іншого. Співзалежний залежить від залежності іншої значущої особистості, він страждає разом із нею. Предметом залежності може бути алкоголь, наркотики, хвороба, думка інших і, навіть, особливості характеру.

Складність поняття й неоднозначність поглядів різних дослідників до феномена співзалежності дали змогу виділити різні підходи до його розуміння. Традиційно виділяють 4 підходи: медичний, соціальний, екзистенційний, психологічний.

Медичний підхід розглядає співзалежність як невиліковну хворобу, що проявляється в способі життя і призводить до порушення функціонування організму, життєдіяльності й суттєво впливає на тривалість життя людини.

Представники соціального підходу вважають співзалежну особистість, здатною до контролю поведінки іншої людини, але ця особистість зовсім забуває про задоволення власних потреб. Вони пов'язують формування співзалежності із вихованням у дисфункціональних сім'ях, де були прояви хімічної чи алкогольної залежності, або жорстокого поводження.

За уявленнями представників екзистенційного підходу феномен співзалежності не є негативною характеристикою особистості, протилежністю її свободи, а вважається істотним аспектом людського буття.

Прихильники психологічного підходу вважають, що співзалежність – це розлад, який виникає в результаті несформованих етапів розвитку. Автори цього підходу визначають співзалежність як набуту дисфункціональну поведінку, що є наслідком затримки розвитку. Співзалежність безпосередньо пов'язана з вихованням і незавершеністю стадії становлення психологічної автономії, що виникає внаслідок незавершеності розвитку особистості в ранньому дитинстві.

Здійснений теоретичний аналіз літератури дає нам можливість визначити специфіку поняття «співзалежність» у межах тих напрямків, які традиційно виділяють у психології, що допоможе полегшити розуміння причин виникнення досліджуваного нами феномена.

З погляду психоаналітичного підходу, співзалежність – це різновид невротичного внутрішньоособистісного конфлікту [12].

Представники еволюційного підходу розуміють співзалежність через відмову від власного «Я», або незавершеність деяких етапів на критичних стадіях розвитку. Можливий ще один варіант, коли людина буде ходити «по колу» між першим і другим варіантом, так і не завершивши необхідний процес.

У межах системного сімейного підходу, запропонованого М. Боуеном, співзалежність може формуватися в дисфункціональних сім'ях, що легко передається через покоління і сприймається як норма [9]. Застосування сімейного системного підходу для розуміння сутності феномена співзалежної поведінки сприяло формуванню більш цілісної картини в сприйманні деяких фахівців, оскільки сутність цього підходу розкривається через аналіз подій у чинному контексті, а не в ізоляції від навколишнього середовища.

Транзактний аналіз розкриває свій механізм, який лежить в основі специфіки взаємодії між

співзалежною особистістю й адиктом. У цьому напрямку було введено такі поняття як «первинний симбіоз», який розуміють як зв'язок між стійкою «системою забезпечення» – мати й «системою поживання» – дитина, а також «вторинний патологічний симбіоз», який розкривається через нестійкий зв'язок між «системою знецінювання» (співзалежна жінка в ролі матері) й «системою грандіозності» (залежний чоловік) [7].

На думку прихильників біхевіорального підходу, співзалежність розкривається через введення такого поняття як «аверсивний стимул» – покарання з метою керування іншим членом сім'ї, а також поведінка, що характеризується «набутою безпорадністю». Набута безпорадність вважається такою системою поведінки, до якої входять традиції, ритуали та інші сімейні патерни, які передаються через покоління. Діти з таких сімей дуже швидко знецінюють внутрішню реальність і починають будувати співзалежні стосунки з іншими людьми.

Якщо говорити про співзалежність як про особистісний розлад, то тут необхідно спиратися на дослідників, які розуміли співзалежність як особистісний розлад. Уявлення про цей феномен будувалися на основі аналізу динаміки розвитку від первинної основної хвороби до формування адикції (С. Уайтфілд, Ш. Вегшейдер-Круз, Е. Янг), потім аналогічно розглядали таку ж динаміку в межах хімічної залежності (С. Піл, А. Шеф), а пізніше розглядали співзалежність як особистісний розлад (Е. Коулман, С. Смоллі, Т. Чермак). Різні автори, на основі проведених емпіричних досліджень дійшли висновку, що співзалежність пов'язана з підвищеним рівнем психопатології, що проявляється через нав'язливу поведінку, депресію, тривогу, а також негативно пов'язана з рівнем почуття власної гідності.

Проаналізувавши різні трактування дослідників дефініції «співзалежність», можна дійти висновку, що такий широкий діапазон поглядів щодо цього феномена пов'язаний зі складністю самого явища.

У зв'язку з цим, варто розглянути співзалежність у широкому й вузькому сенсі, де в широкому сенсі ми говоримо про стан емпатії та прив'язаності до проблем залежного водночас зі збереженням особистих кордонів і здатності розв'язувати свої проблеми, не відходячи від них. Говорячи про співзалежність у вузькому сенсі, її можна визначити як патологічний стан, за якого відбувається порушення соціальної адаптації рис особистості.

Висновки. Отже, феномен співзалежності багатогранний і складний, про це свідчать різні підходи до його визначення, наявність рівнів прояву співзалежної поведінки. Проаналізована література дає можливість нам стверджувати, що термін «співзалежність» трактують різні дослідники по-різному й розглядають його через специфіку психологічного й поведінкового стану, набутого набору поведінкових форм, порушення адаптації, хворобу, різні розлади особистості тощо.

У контексті нашого дослідження дефініцію співзалежності ми розуміємо, як форму особистісної девіації, у процесі якої особистість зупиняється в розвитку, оскільки вся енергія направлена не на себе, а на іншу особистість, що призводить до саморуйнування.

Результатом нашого теоретичного дослідження можна вважати як комплексний аналіз розуміння дефініції феномена «співзалежність», так і актуалізацію теми співзалежності, оскільки із вищесказаного слідує, що цей феномен є дуже поширеним, а теоретична й діагностична база, на думку багатьох дослідників, є недостатньою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Beattie M. Co-dependents' guide to the 12 steps. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
2. Cermak T. Diagnosing and treating codependence. New York : Hazelden Publishing, 1998. 132 p.
3. Horney K. Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York : Putnam, 1945. 240 p.
4. Larsen E. Stage II Recover: Life beyond addiction. San Francisco : Harper & Row. 1985. 112 p.
5. Murray M. Prisoner of Another War : A Remarkable Journey of Healing from Childhood Trauma. Berkeley : PageMill Press, 1991. 256 p.
6. O'Brien P. Codependency : A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*. 1992. Vol. 48. P. 129–136.
7. Philips R. D. Structural Symbiotic Systems. New York : Human Esteem Publ., 1987. 132 p.
8. Potter-Efron R. T. Outpatient co-dependency treatment. *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. V. 6, № 1. P. 151–167.
9. Prest L. A. Family systems theory : a unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*. 1993. Vol. 21, № 4. P. 352–360.
10. Subby R., Friel J. «Co-dependency: A Paradoxical Dependency» in *Co-dependency : An Emerging Issue*. Pompano Beach : Health Communications, Florida, 1984. P. 31–44.
11. Wegschrider-Cruse S. Choice-Making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers. Florida : Health Communication, 1985. 238 p.
12. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.
13. Whitefield C. Z. Co-dependence : our most common addiction – some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. Vol. 6, № 1. P. 19–36.
14. Young E. Co-alcoholism as a disease : implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19, № 3. P. 257–268.

Назарук Н. В.
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Івано-Франківського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти*

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН PROCRASTINATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті розглядається проблема прокрастинації як психологічного феномена. Прокрастинація може проявлятися і в учнів, і у студентів, і у фахівців. Феномен прокрастинації є предметом дослідження у психології, медицині, педагогіці, політиці. В науковій літературі представлені роботи щодо політичної прокрастинації, академічної прокрастинації студентів, причин, наслідків та шляхів подолання прокрастинації. У психології немає єдиного погляду на визначення феномена прокрастинації. Можна розглядати прокрастинацію як психологічне поняття, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Прокрастинація проявляється у всіх сферах життя: побуті, військових та державних справах. Перші наукові дослідження прокрастинації у психології були у сфері психоаналізу. В останні роки з'явилося чимало публікацій присвячених прокрастинації, проте вони мають описовий характер і містять мало емпіричних досліджень. Виокремлено два основних напрями прокрастинації: відкладення завдань та відкладення прийняття рішень. Виділяють різні види прокрастинації: навчальну (академічну), трудову, соціальну, побутову, політичну. Описано характерні типи прокрастинації: побутова, прийняття рішень, невротична, академічна, компульсивна. Проаналізовано нормативну (тимчасову) та ненормативну (постійну) прокрастинацію, активну і пасивну. Більшість прокрастинаторів є інтернали, а непрокрастинатори – екстернали. Розглянуто теорії виникнення прокрастинації: самоцензура, авторитарність батьків, особистий супротив, тривожність. Виділено психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори виникнення прокрастинації у студентському середовищі. Проаналізовано емоції, які можуть ховатися за прокрастинацією (страх, печаль, радість, злість, сором, провина). Описано методи боротьби з прокрастинацією: позбавлення від тимчасової прокрастинації, метод применшення значущості завдання, метод візуалізації.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, непрокрастинатор, відкладання виконання завдань, відкладання прийняття рішень.

The article examines the problem of procrastination as a psychological phenomenon. Procrastination can manifest itself in pupils, students, and professionals. The phenomenon of procrastination is the subject of research in psychology, medicine, pedagogy, and politics. The scientific literature presents works on political procrastination, academic procrastination of students, causes, consequences and ways to overcome procrastination. In psychology, there is no single view on the definition of the phenomenon of procrastination. Procrastination can be considered as a psychological concept that describes a person's tendency to postpone unpleasant or difficult tasks, thoughts, decisions, affairs for later, gravitating towards things that bring more pleasure or a faster result. Procrastination manifests itself in all spheres of life: everyday life, military and state affairs. The first scientific studies of procrastination in psychology were in the field of psychoanalysis. In recent years, many publications on procrastination have appeared, but they are descriptive in nature and contain little empirical research. Two main directions of procrastination are distinguished: postponement of tasks and postponement of decision-making. Different types of procrastination are distinguished: educational (academic), labor, social, domestic, political. Characteristic types of procrastination are described: everyday, decision-making, neurotic, academic, compulsive. Normative (temporary) and non-normative (permanent) procrastination, active and passive procrastination were analyzed. Most procrastinators are internals, and non-procrastinators are externals. The theories of the occurrence of procrastination are considered: self-censorship, parental authoritarianism, personal resistance, anxiety. Psychological, socio-psychological, pedagogical and psychophysiological factors of the occurrence of procrastination in the student environment are highlighted. The emotions that can hide behind procrastination (fear, sadness, joy, anger, shame, guilt) were analyzed. The methods of combating procrastination are described: getting rid of temporary procrastination, the method of reducing the significance of the task, the method of visualization.

Key words: procrastination, procrastinator, non-procrastinator, postponement of tasks, postponement of decision-making.

Постановка проблеми. У час швидкого темпу життя підвищуються вимоги до компетентності сучасних працівників. Конкурентоздатність стає важливою рисою сьогодення. Швидкість прийняття рішень, швидкість мислення, висока мобільність забезпечують хороші умови роботи. Але попри це існують протилежні стани, які пов'язані з повільним мисленням, зволіканням прийняття рішень і вирішення поставлених задач. Тобто ми маємо справу з прокрастинацією. І чим швидший ритм життя,

тим більше випадків прокрастинації фіксується. Можемо її побачити і в учнів, і в студентів, і в працівників. В останні роки з'явилося чимало публікацій присвячених цьому феномену, проте часто вони мають описовий характер і містять мало емпіричних досліджень. У статті зроблена спроба теоретико-методологічного аналізу феномена прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прокрастинація – це відкладення справ на майбутнє (особливо завдань важливих, складних, тяжких чи

неприємних). Аналіз сучасної психологічної літератури вказує на стрімке зростання актуальності та соціальної значущості вказаного феномена. Дослідження прокрастинації у психологічній площині представлені здобутками вітчизняних та зарубіжних учених.

Ю. Шайгородський описав феномен політичної прокрастинації, В. Дуб, К. Дубініна досліджували академічну прокрастинацію студентів, Д. Євдокимова та В. Качарова розглядають прокрастинацію як фактор суб'єктивного сприйняття часу, В. Лугова, Г. Чуйко, М. Комісарик вивчали причини, наслідки та шляхи подолання прокрастинації, О. Журавльов та О. Журавльова описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, М. Дворник вказує на зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього, Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації, О. Камінська досліджувала психологічні особливості здобувачів вищої освіти завдяки встановленню взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та домінантними копінг-стратегіями студентів.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Етимологія слова “прокрастинація” походить з англійської procrastination – зволікання, затримка, від латинського procrastinatio – прокрастинація, від pro – замість, попереду та crastinus – завтрашній – психологічний термін, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на потім, на завтра, на майбутнє, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу [3, с. 57].

Наукові дослідження феномену прокрастинації та перевтоми почалися у 1970-х рр., хоча це явище відоме здавна як таке, що присутнє в усіх сферах життєдіяльності: у побуті, у військових і державних справах [9, с. 20]. У різні епохи люди страждали від багатьох проблем, отже, підстав для прокрастинації вистачало завжди. В історичних джерелах було виявлено згадки про «прихильників відкладати на завтра» у Стародавній Греції. Про них писав грецький поет Гесіод (найдавніший з тих, твори якого дійшли до нашого часу – 800 р. до н. е.) у праці «Труди та дні», афінський полководець (згодом – історик) Фукидід (IV ст. до н. е.), який виступав проти спартанців, зазначав, що прокрастинація – риса, корисна тільки у випадку вичікування початку війни. На прокрастинаторів у владних структурах скаржився також римський консул Марк Туллій Цицерон. Стаття про прокрастинаторів була надрукована в такому авторитетному джерелі, як Оксфордський словник 1548 року. Перші наукові дослідження прокрастинації у психології були ще у 60-ті рр. у сфері психоаналізу [7].

Ю. Шайгородський здійснив дуже цікаву розвідку відображення проявів прокрастинації у народних прислів'ях та приказках різних мов: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання смерті подібне», «Семеро одного не чекають»; «Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі кажуть» (нім.); «Відкладання – злодій часу» (англ.), «Зволікання небезпечні» (англ.); «Завтра, післязавтра, післяпіслязавтра – ніколи!» (італ.). Щоправда, існують і приказки на захист прокрастинації: «Робота не вовк, в ліс не втече», або принцип «Зачекай виконувати завдання – відмінять» [9, с. 20].

Всесвітня організація охорони здоров'я приводить таку статистику: близько 96 % жителів Землі хоча б один раз в житті пережили епізод прокрастинації, а для 52 % цей феномен – серйозна щоденна проблема [3, с. 56]. Можемо констатувати, що людей непрокрастинаторів просто немає, але очевидно, що можуть виникати різні види прокрастинації.

Дослідник патологічного ледарювання, професор канадського університету Калгарі Пірс Стіл стверджує, що під впливом прокрастинації люди біднішають, гладшають та почуваються більш нещасними. При прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли на 100% упевнена в необхідності дій [8]. Тобто прокрастинація призводить до негативних наслідків для життя людини.

Феномен прокрастинації є предметом дослідження не лише психології. Різні наукові студії (економічні, медичні, педагогічні, політичні) стикаються з означеним явищем. Прокрастинацію у психології розуміють як постійне відкладання та невиконання намічених справ. Вона відрізняється від простої корекції планів чи ліній. Прокрастинація доволі часто супроводжується різними негативними емоційними станами: почуттям провини, тривожністю, дискомфортом, відчуттям нездатності керувати ситуацією та зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Людина дуже добре усвідомлює, що невиконання певних справ може мати негативні наслідки (невиконання зовсім, виконання із запізненням, надмірні додаткові зусилля, щоб вкластися в терміни, осуд близьких, недосипання), проте знову і знову відкладає справи на потім [8].

За Н. Мілграмом, виокремлюються два основних напрями прокрастинації: **відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень** [9, с. 20].

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють різні її **види**: навчальна (академічна), трудова, соціальна, побутова.

Ю. Шайгородський виокремлює й обґрунтовує поняття політичної (політико-управлінської) прокрастинації як відкладання (ухилення від) розробки й реалізації важливих (потенційно конфліктних) політичних рішень. Це явище найчастіше обумовлюється відсутністю стратегії суспільного розвитку, чіткого й збалансованого плану дій,

а відповідно – неготовністю, або ж – небажанням суб'єкта прийняття рішення брати на себе відповідальність за його наслідки [7], [9], [10].

Цікаво, що прокрастинувати можна навіть сон, відкладаючи спання за рахунок виконання інших справ – корисних і не дуже корисних.

N.Milgram, G.Batori, D.Mowrer визначають п'ять характерних типів прокрастинації:

– Побутова – відкладання повсякденних справ (прибирання, прання, хатня робота тощо);

– Прийняття рішень – постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, навіть тоді, коли всі умови для прийняття рішення в наявності;

– Невротична – затягування життєво важливих рішень, які мають довготривалі наслідки;

– Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки курсових робіт, підготовки до іспитів тощо;

– Компульсивна – поєднання відкладання справ з відкладанням прийняття рішень, що створює стійкі поведінкові моделі [7].

Дослідники вказують на **нормативну та ненормативну прокрастинацію**. **Нормативна (тимчасова) прокрастинація** спостерігається час від часу в кожній особистості, але вона не становить загрози. Схильність особистості до **ненормативної (постійної) прокрастинації** детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичними розладами [3, с. 57].

Прокрастинація може бути активною і пасивною:

– пасивні прокрастинатори несвідомо відкладають справи на невизначений час через невпевненість у собі чи страх помилки;

– активні прокрастинатори свідомо відкладають справи на конкретний час, розуміючи, що виконати їх потім дійсно буде зручніше.

В. Дуб встановила, що більшість прокрастинаторів є інтерналі, а непрокрастинатори – екстернали. Пріоритетами для прокрастинаторів є виконання особистих, іноді миттєвих і тимчасових задоволень і примх, аніж виконання більш важливих обов'язків [3, с. 63].

Розглянемо теорії виникнення прокрастинації.

Перша теорія – самоцензура. У тоталітарних суспільствах, окрім державної цензури, поширеним явищем є самоцензура або внутрішній критик. Небажання людини говорити правду має чимало підстав: бажання уникнути неприємностей, покарань чи звинувачень. Страх покарання утримує людину від активності, ініціативи та спричиняє прокрастинацію. Крім того, постає проблема здатності брати на себе відповідальність.

Друга теорія – авторитарність батьків. Про авторитарність батьків говорить професор Джозеф Феррарі з університету Чикаго. Діти з родин, де батьки мають авторитарну владу, невпевнені у собі, довго не можуть визначити власні наміри, постійно

відкладають їхню реалізацію, не можуть долати перешкоди та не мають відчуття безпеки у житті.

Третя теорія – особистий супротив. За прихованого спротиву людина вдається до прокрастинації, бо не має бажання виконувати неприйнятні для неї ролі, накази. Вона знаходить достатньо підстав для невиконання неприємного, йде на відкритий конфлікт із керівником, колективом, родичами. Галасливі «бунтарі», що нездатні на вчинки, часто схильні до прокрастинації.

Четверта теорія – тривожність. Люди відрізняються один від одного рівнем тривожності, хоча цей показник нестійкий та змінюється з віком, обставинами. Тривожні або занадто емоційні особи – прихильники прокрастинації, що посилює невпевненість особистості в успіху [7].

Ю. Шайгородський у статті «Феномен політичної прокрастинації як виклик стратегічному мисленню» вслід за Л. Макдональдом, а також С. Кові, автором методики Franklin Time Management («Управління часом за Франкліном»), пропонує поділяти всі справи за двома критеріями: важливості і терміновості. Тобто можна виокремити чотири категорії справ:

1. Важливі та нетермінові. Саме ці справи мають найбільший вплив на життя в цілому. При цьому прокрастинація, передусім стосується самих цих справ. Це – ціннісний рівень. Сюди входить все те, заради чого людина живе, його найперспективніші цілі і завдання, те, що надає сенс усього життя. Тому необхідно усвідомлювати наявність цієї категорії справ і пам'ятати про них, як про віхи, що визначають напрямок руху.

2. Важливі та термінові. Сюди входять всі дійсно невідкладні справи: аварійна ситуація, хвороба, крайній термін, криза, загроза життю. Як правило, з їх виконанням не виникає особливих труднощів.

3. Неважливі та термінові. Це всілякі нібито невідкладні дрібниці, які насправді не впливають на життя. Неважливість цих Політика і духовність в умовах глобальних викликів 90 справ не означає, що їх можна взагалі не робити, але має бути усвідомлення того, що вони не надто суттєві й відмова від них на користь справ 1 і 2 категорії, якщо це необхідно, повинна бути легкою і природною.

4. Неважливі та нетермінові. Це «тривіальна безліч» – категорія щоденних справ, які роблять дуже маленький внесок в якість життя, або не роблять його взагалі, але забирають час. На ці справи виділяється час, коли не зрозуміло, в якому напрямку краще рухатися й якій справі насправді необхідно приділити час [10, с. 89 – 90].

Ця класифікація справ може стати інструментом, який допоможе прокрастинатору упорядкувати завдання, які стоять перед ним і стати методом подолання прокрастинації.

Хоча результат у прокрастинації один, відкладати справи можна по-різному. Розрізняють найбільш поширені варіанти:

– відкладаєте те, що маєте робити зараз, на потім;

– відкладаєте усе не на ефемерне «потім», а на конкретне «завтра»;

– вдаєте, що задачі, якої ви уникаєте, взагалі не існує;

– забуваєте про щось чи запізнюєтесь (це теж прокрастинація, хоч і менш очевидна: так ви несвідомо відкладаєте початок чогось) [8], [11].

Виділяють психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори виникнення прокрастинації. В. Дуб до **факторів**, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, відносить: **психологічні**: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, перед невдачею і перед критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність; **соціально-психологічні**: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори вишівського середовища, непокоя зовнішньому оточенню, нудна і неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків; **педагогічні**: як надмірна вимогливість так і відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів; **психофізіологічні**: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус [3, с. 58].

А. Шийчук пише, що «прокрастинація – це наша ширма перед певними почуттями». Проаналізуємо **емоції**, які можуть ховатися за прокрастинацією:

– страх (чи вийде у мене це зробити і що станеться, коли я це нарешті зроблю);

– печаль (коли ми не відпустили щось у минулому і це заважає нам будувати плани на майбутнє);

– радість (коли ми «радіємо в кредит» – перебуваємо у стані ейфорії від очікування чогось приємного та боїмося реалізувати свою мрію, бо чого потім ще бажати);

– злість (невдоволення задачею, коли вона насправді не ваша, ви не маєте або не хочете її робити, тому відкладатимете до останнього);

– сором та провина (вони не причина, а наслідок прокрастинації, але через них ми продовжуємо відкладати справи й далі, потрапляючи у замкнене коло прокрастинації) [11].

Виникає питання як відрізнити лінь від прокрастинації. В. Вовк пише, що «... лінь, прокрастинація, “не моє” та інші варіанти – це п'ятдесят відтінків того, чому ви щось не робите. Щоб відрізнити одне від іншого, спробуйте поставити собі питання: “Навіщо я це роблю?”»

Якщо ви не знаходите відповідь на це питання, і навіть сам процес не приносить вам задоволення, можливо, вам просто не треба цього робити.

Якщо ваша відповідь: «Щоб досягти конкретної мети», але щось заважає вам зробити це прямо зараз, то ви прокрастинуйте.

Якщо ваша відповідь: «Щоб досягти конкретної мети», але ви не впевнені, що взагалі хочете її досягти (причини можуть бути різні – від емоційного вигорання до депресії), то ви лінуєтесь, щоб зберегти енергію чи уникнути чогось гіршого [8].

Використовують наступні методики для діагностики прокрастинації особистості: шкала загальної прокрастинації К. Лей, шкала прокрастинації Б. Такмана, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник, проєктивний малюнок «Я–відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» [6].

Проаналізуємо методи боротьби з прокрастинацією.

Перший метод. Позбавлення від тимчасової прокрастинації

– Зниження тривожності: регулярний сон, самонавіювання, концентрація на досягнутих успіхах, чай із заспокійливих трав.

– Планування свого робочого часу та аналіз виконаного та невиконаного.

– Визначення пріоритетів. Визначайте, які справи є невідкладними та потребують негайного вирішення.

– Складне завдання можна розкласти на низку завдань та виконувати їх послідовно.

– Якщо жодні засоби не спрацьовують, треба звертатися до практичних психологів чи психотерапевтів.

Другий метод. Метод применшення значущості завдання

– Причина прокрастинації – страх перед завданням. Доки людина не почала виконувати певне завдання, воно здається складним і об'ємним. У результаті, вона постійно відтерміновує виконання, доки завдання не перестає бути актуальним або термін не стає критичним.

– Розкладання завдання на декілька невеликих і незначних, таких, що можна виконати за один раз. Наприклад, якщо необхідно написати звіт, спершу треба додати до своїх завдань написання вступу, далі буде легше.

Третій метод. Метод візуалізації

– Метод візуалізації завершення всього проєкту («себе в майбутньому») може допомогти побороти прокрастинацію і зробити вдале рішення проблеми чи завдання. В основі лежить гіпотеза про уявлення свого віддаленого майбутнього, до якого ведуть сьогоднішні вчинки [7].

– Отже, метод позбавлення від тимчасової прокрастинації, метод применшення значущості завдання та метод візуалізації є дієвими інструментами подолання прокрастинації.

Висновки. Прокрастинація є характерною, що передбачає відтермінування необхідної, але небажаної діяльності на користь іншим видам активності, що мають стеничний емоційний фон. Виокремлюють два основних напрями прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладення прийняття рішень. Прокрастинація буває навчальною (академічною), трудовою, соціальною, побутовою, політичною, невротичною, компульсивною. Дослідники вказують на нормативну (тимчасову) та ненормативну (постійну), активну та пасивну прокрастинацію. Самоцензура, авторитарність батьків,

особистий спротив та тривожність є ймовірними теоріями виникнення прокрастинації. Відомі психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори прокрастинації. Емоції, які можуть ховатися за прокрастинацією – це

страх, радість, злість, сором та почуття провини. Доведеними методами боротьби з прокрастинацією є позбавлення від тимчасової прокрастинації, метод применшення значущості завдання та метод візуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf
3. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. 47 С. 53–66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-10-20210424 (1).pdf
4. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
5. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *“Вісник”*. 2019. № 1 (39). С. 18–22. URL: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/>
6. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома». 2019. 80 с.
7. Прокрастинація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
8. Справи на потім: що таке прокрастинація та як її здолати URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/spravi-na-potim-shcho-take-prokrastinatsiia-ta-iaak-yiyi-zdolati>
9. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*. 2013. № 59. С. 16-29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PoMe_2013_59_4
10. Шайгородський Ю. Феномен політичної прокрастинації як виклик стратегічному мисленню. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13722/Shaygorodsky.pdf?sequence=1>
11. Я потім це зроблю. Чому ми прокрастинуємо і як цього уникнути. URL: <https://happymonday.ua/chomu-my-prokrastynuyemo-i-yak-tsogo-unyknuty>

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.97

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.14>

Руденок А. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету*

Льницька І. Є.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету*

ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ В СІМ'ЯХ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

SPECIAL FEATURES OF RELATIONSHIPS IN FAMILIES WITH CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

У статті розкрито питання стосунків в сім'ях з дітьми з розладами аутистичного спектру. В статті описано значну роль сім'ї у вирішенні завдань розвитку і навчання дітей з особливими освітніми потребами. Вагому увагу приділяють до проблем сімей де виховуються діти з РАС. До особливо актуальних проблем, з якими стикаються батьки дітей з РАС належать: соціально-побутова непристосованість дитини; неадекватна поведінка дитини у громадських місцях (зацикленість і стереотипність рухів, агресія, аутоагресія, страхи); різке звуження кола спілкування родини; неможливість влаштувати дитину у дитячий садок і вийти на роботу; відсутність у батьків необхідної інформації щодо особливостей розвитку дитини; відсутність у батьків навичок взаємодії з дитиною з РАС; необхідність батьків у відпочинку; страх за майбутнє дитини.

Аналізуючи зарубіжні дослідження з'ясовано, що роль батьків недостатньо вивчена в дослідженнях з проблеми виховання дітей з РАС. У дослідженнях деяких іноземних авторів наголошується, що не лише матері, а й батьки страждають від сімейної ізоляції та потребують кваліфікованої допомоги фахівців. В статті зауважено, що досить часто наявність в сім'ї дитини з РАС призводить до порушення сімейних стосунків та деформації сімейного спілкування. Сімейний стрес робить деформуючий вплив на взаємини між батьками, що проявляється у дисгармонійних конфліктних відносинах між подружжям. У сім'ях дітей з аутизмом спостерігається виражена ієрархія сімейних цінностей, ігнорування інтимно-сексуальних та соціальних аспектів подружнього життя.

Ключові слова: сім'я, відносини, конфлікти, дитина з особливими освітніми потребами, дитина з розладами аутистичного спектру.

The article focused on the issue of family relationships with children with autism spectrum disorders. The article describes the role of the family in addressing the development and care of children with special educational needs. Considerable attention is paid to problems of families where children with the autism spectrum are brought up. Especially current problems with which parents of children with the autism spectrum faced by: Social and household inflexibility of the child; inadequate behavior of the child in public places (cycle and stereotype of movements, aggression, autoaggression, fears); sharp narrowing of family communication circle; inability to arrange the child in the kindergarten and get to work; Parents lack of necessary information about the development features of a child; parents lack of skills of interaction with the child with the autism spectrum; parents need to rest; fear for the future of the child.

Analysis of foreign studies shows that the role of parents is not sufficiently studied in researches on the problem of raising children with the autism spectrum. Research by some foreign authors notes that not only mothers, but also parents suffer from family isolation and require skilled assistance from specialists. The article notes that quite often, the presence of a child with the autism spectrum in a family causes violation of family relations and deformation of family communication. Family stress has a deforming effect on the relationship between parents, manifested in disharmonious conflict relations between spouses. In families of children with autism there is a marked hierarchy of family values, ignoring intimate sexual and social aspects of marital life.

Key words: family, relations, conflicts, child with special educational needs, child with disorders of the autistic spectrum.

Вступ. На сьогодні в Україні відбувається переосмислення особливостей навчання і виховання дітей з розладами аутичного спектра (РАС). Останні дослідження свідчать, що в ситуації народження та виховання дитини з порушеннями розвитку дитячо-батьківські відносини зазнають глибоких та специфічних змін. Слід зазначити, що розлади аутистичного спектру діагностується у віці півтора-три роки,

а не відразу після народження. Коли батьки дітей з РАС дізнаються діагноз та фахівці дають невеликі перспективи розвитку дитини, прогнозують її інвалідизацію, то батьки та всі члени сім'ї переживають глибокий стрес.

Виклад основного матеріалу. Проблема аутизму досліджується крізь призму медицини, психології, педагогіки. Серед зарубіжних розробок привертають

увагу дослідження Н. Asperger, L. Bender, M. Bristol, S. Harris, B. Hermelin, L. Kanner [6,8,12]. Проблематикою аутизму також займалися і продовжують займатися українські дослідники (Я. Багрій, І. Марценківський, К. Островська, О. Романчук, Г. Смоляр, В. Тарасун, Д. Шульженко та ін.) [2,3,5]. Т. Скрипник присвятила свою монографію феноменології аутизму, де систематизувала світовий досвід вивчення аутизму як у теоретичному, так і в експериментальному аспектах, ґрунтовно описала дієві корекційні стратегії, які застосовують у роботі з такими дітьми. К. Островська присвятила свої дослідження основним проблемам психологічної допомоги дітям з РАС. Концепції розвитку, навчання і соціалізації дітей з РАС висвітлив В. Тарасун. Проблематику генезису понять і категорій аутизму досліджував та описав Д. Шульженко. У своїх дослідженнях О. Хаустов розкриває основні шляхи організації навколишнього середовища для соціалізації, розвитку та особливостей комунікації у дітей з розладами аутистичного спектру.

Досить вагомим напрацювання знаходимо в дослідженнях Т. Скрипник, яка уточнила підходи до надання різнопланової психолого-педагогічної допомоги дітям з РАС. Науковиця зазначає, що при цьому вона опиралася на науково доведений зарубіжний досвід. В контексті визначення професійних меж та особливостей роботи з дітьми цієї категорії, а також визначення основних вимог, які пред'являють до обсягу, якості, порядку та умов здійснення фахової психолого-педагогічної допомоги дітям з РАС Т. Скрипник окреслила питання особливостей діагностики, корекційно-розвивального та навчального процесів з цією категорією дітей [3]. Наукові напрацювання І. Сухіної присвячені проблематиці допомоги дітям раннього віку з аутизмом у родинному колі [4]. Г. Кукуруза досліджував психологічну модель раннього втручання для надання допомоги сім'ям, які виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку, а також проаналізував результати оцінки її ефективності. Особливої уваги заслуговують результати отримані науковцем щодо питання вивчення психологічних особливостей та захисно-копінгової поведінки батьків, на основі яких він сформував типи дитячо-батьківських відносин та обґрунтував показники для оцінки їх якості [1].

В умовах оновлення освітньої галузі підкреслюється значна роль сім'ї у вирішенні завдань розвитку і навчання дітей з особливими освітніми потребами. Вагому увагу приділяють до проблем сімей де виховуються діти з РАС. До особливо актуальних проблем, з якими стикаються батьки дітей з РАС слід віднести: соціально-побутова непристосованість дитини; неадекватна поведінка дитини у громадських місцях (заикленість і стереотипність рухів, агресія, аутоагресія, страхи); різке звуження кола спілкування родини; – неможливість влаштувати дитину у дитячий садок і вийти на роботу; – відсутність у батьків необхідної інформації щодо особливостей розвитку дитини; – відсутність у батьків навичок взаємодії

з дитиною з РАС; – необхідність батьків у відпочинку; – страх за майбутнє дитини.

Аналізуючи літератури ми з'ясували, що переживання сімейного стресу, викликаного проблемами дитини з РАС, з часом змінює свій характер, проходячи кілька етапів: афективний (гострий), гностичний та поведінковий. Тяжкість афективної патології дитини, специфіка міжособистісних відносин у сім'ї та особливості захисних механізмів особистості батьків впливають на тривалість проходження кожного етапу стресу. Афективний етап, тобто гострий, часто бере свій початок після постановки діагнозу лікарем-психіатром, який рекомендує оформлення інвалідності для дитини. Почуття безвиході та розпачу дуже часто відчуються на цьому етапі батьками та іншими родичами. Особливості особистості батьків та їх захисні механізми впливають на способи виходу зі стресової ситуації, так само як і її афективна значущість та гострота. У батьків у цей період нерідко формується почуття провини і відбувається втрата впевненості у майбутньому сім'ї (загалом і для дитини).

Як правило, почуття провини виливається в пошук причин, які можуть знизити інтенсивність почуття, що переживається, і батьки часто звинувачують себе або інших членів сім'ї в появі розладу у дитини. Як свідчить практика необхідна узгодженість у діях батьків та інших членів сім'ї під час проходження цього етапу. На наступному, гностичному етапі здійснюється переоцінка проблеми дитини батьками та пошук альтернативних способів її вирішення. Паралельно із цим відбувається пошук ресурсів серед оточуючих (підтримка від фахівців, родичів, друзів) та оцінка власних можливостей. Увага психолога в цей період має бути сфокусована на специфіці та глибині емоційного стресу у матері, який продовжується у вигляді дратівливості, спрямованої на чоловіка, а також на інших родичів та фахівців.

На останній стадії проходження сімейного стресу у батьків формується чітка позиція стосовно розладу дитини, і починається етап поведінки. Батьки визначають собі тактичні і стратегічні завдання допомоги дитині. Таким стратегічним завданням для багатьох батьків є підготовка дитини до соціуму та навчання у школі.

Психологічні особливості хворої дитини та колосальне емоційне навантаження, яке зазнають члени сім'ї у зв'язку з постійно діючим стресом, тягнуть за собою спотворення відносин усередині сім'ї, а також у контактах з навколишнім світом. Окрім так званих «нормативних стресорів», які мають всі сім'ї, тут має місце низка специфічних проблем, які призводять до несприятливих змін у сім'ї.

Спеціальні дослідження Holroyd J., MacArthur D. присвячені проблемам психологічного функціонування сімей, які мають «особливу» дитину, виявили, що прояви хронічного стресу у матерів дітей з аутизмом значно вищі, ніж у матерів розумово відсталих дітей. Є дані про фрустрованість матерів аутичних дітей (порівняно з матерями дітей із синдромом

Дауна), прояви у них депресивності, дратівливості, емоційного виснаження внаслідок незадоволеності від відносин з «особливою» дитиною [11].

Діти, які страждають на РАС, як правило, перші, а часто й єдині діти в сім'ї. Їхнє виховання проходить під знаком відсутності батьківського досвіду, і батьки часто не помічають психічних порушень аж до настання віку, коли дитина вже, безумовно, має вступити в досить широке спілкування. У будь-якому разі 3-й рік життя є критичним для батьків – або стає очевидною серйозність раніше недооцінених порушень, або низка невиразних побоювань призводить до відкриття аномальності дитини, або, нарешті, це відкриття кризово змінює попередню впевненість у добробуті. Найчастіше батьки не знають, куди звернутися з цією проблемою, знаходяться в інформаційному вакуумі. Одним із серйозних стресорів для сім'ї дитини з аутизмом стає відсутність спеціалізованих освітніх закладів, які б могли забезпечити якісну допомогу.

Іншим стресором є нестача матеріальних засобів сім'ї для забезпечення дорогого лікування аутизму. Гостро постає фінансове питання через необхідність одного з батьків виконувати постійний нагляд за дитиною. Це також якісно відрізняється прихильністю дитини з аутизмом, яка може виражатися як у абсолютному ігноруванні присутності чи відсутності дорослого, і показувати хворобливу симбіотичну залежність, що виключає ситуацію відсутності батька. Ця ситуація призводить до порушення дитячо-батьківських відносин: ставить батька в становище залежності, яке може проявитися в подальшому в надцінному ставленні до дитини або у відкиданні та прагненні інфантилізувати її..

Аналізуючи напрацювання дослідників варто зазначити, що становище сім'ї, яка має дитину, що страждає на психічний розлад, можна охарактеризувати як внутрішній (психологічний) і зовнішній (соціальний) «глухий кут». Зокрема, якісні зміни у таких сім'ях виявляються на наступних рівнях: психологічному, соціальному та соматичному. Наступним стресором є сприйняття батьками інформації про те, що їх дитина страждає на аутизм, як найбільшу трагедію. Факт появи в сім'ї «не такої, як у всіх», особливої дитини є джерелом найсильнішого стресу для батьків, особливо для матері. Стрес, пов'язаний із розгубленістю та недоліком всебічної професійної допомоги, має «пролонгований характер».

Як доводить практика чоловік зазвичай забезпечує економічний добробут сім'ї, і відповідно до традиційного розподілу ролей у сім'ї та через зайнятість на роботі, проводить менше часу з дітьми. Згідно зі спостереженнями він мало змінює стиль свого життя та роботи через народження особливої дитини. У зв'язку з цим його соціальні відносини не зазнають таких кардинальних змін, як у його дружини. Тому психіка батька не піддається травмуючого впливу настільки інтенсивно, як психіка матері хворої дитини. Наведені характеристики внутрішньосімейних ролей, зазвичай, є типовими. У дослідженнях іноземних авторів Keller T., Ramisch J., Carolan

M. наголошується, що не лише матері, а й батьки страждають від сімейної ізоляції та потребують кваліфікованої допомоги фахівців [12]. Braunstein, V., Peniston, N., Perelman, A., Cassano зазначають, що роль батьків недостатньо вивчена в дослідженнях з проблеми виховання дітей з РАС [6].

Емоційний вплив на жінку стресу, пов'язаного з наявністю в сім'ї дитини хворої на аутизм, незмірно значніший. Її переконання, що вона не виправдала, передусім, власні надії і реалізувала себе як благополучна мати, змушують перебувати у ситуації постійної фрустрації. У вітчизняній та зарубіжній літературі з досліджень дитячо-батьківських відносин при наявності у дитини РАС представлені в основному дані про деформацію особистості матері у разі «особливого» материнства. Даній темі присвячені багато досліджень іноземних науковців серед яких Rodrigue, JR, Morgan, SB, Geffken, G. На їх переконання ситуація «особливого» материнства порушує загальноприйнятую соціальну роль матері, що стикається зі складностями контролю цілого ряду патологічних проявів РАС. «Особлива» поведінка дитини може не відповідати очікуванням оточуючих і може сприйматися ними як результат нездатності жінки впоратися зі своєю роллю [14]. Зарубіжні дослідники вважають, що найсильніше від присутності в сім'ї дитини з РАС страждають саме сімейні стосунки. Сімейний стрес робить деформуючий вплив на взаємини між батьками, що проявляється у дисгармонійних конфліктних відносинах між подружжям [7]. У сім'ях дітей з аутизмом спостерігається виражена ієрархія сімейних цінностей, ігнорування інтимно-сексуальних та соціальних аспектів подружнього життя. Однак, з цього питання є протилежні думки, особливо у роботах іноземних авторів. [9].

Одним із найбільш негативних результатів, що характеризують сімейні стосунки після народження дитини з особливостями розвитку, є розлучення. Не завжди причиною називається наявність дитини з аутизмом, проте ситуація порушеного розвитку дитини після народження є сильним травматичним фактором, що надає негативний вплив на психіку членів сім'ї. Частина сімей не витримує такого випробування і розпадається, що робить ще більший негативний вплив на процес дизонтогенетичного розвитку дитини. За даними статистики, неповні сім'ї, де виховуються діти з аутизмом, становлять від 25% до 30%. Емоційно-мотиваційна «сфера батьків як система факторів, що визначають поведінку індивіда в цілому, виявляється в ситуації найсильнішого психологічного тиску з боку соціуму з приводу нормативності та відповідності психофізичного статусу дитини цінностям даного суспільства».

Батьківське ставлення матері до дитини, хворої на аутизм, недостатньо представлено в сучасних роботах. Мало дослідженою залишається проблема особливостей батьківської позиції у сім'ях дитини з аутизмом. З народженням дитини мати приймає певну соціальну позицію, особливості якої закріплені у культурі, і передбачає виконання батьківських функцій. Процес прийняття батьківської

позиції відбувається автоматично з появою дитини. З одного боку, емоційне ставлення до батьківської позиції може складатися задовго до народження дитини, з іншого – може суттєво трансформуватися вже у процесі виховання її. Це, своєю чергою, впливає систему батьківських відносин, що визначає особливості батьківського сприйняття, спосіб спілкування з дитиною, характер прийомів на неї і формує нову позицію батька.

Існує широко поширена думка, про те, що діти, які страждають на РАС, не здатні проявляти родинні почуття до своїх близьких. Ми не можемо стверджувати, що діти з аутизмом зовсім не здатні встановлювати та розвивати прихильність до інших людей. Швидше йдеться про те, що при цьому розладі «виникає дефіцит тих навичок, які дозволяють розуміти соціальну інформацію та реагувати на неї».

Вітчизняні дослідження дитячо-батьківських відносин у сім'ях, які виховують дитину з РАС показали, що емоційна прихильність до матері у такої дитини має характер, що якісно відрізняється. Вона є швидше примітивним симбіотичним зв'язком, коли мати сприймається дитиною лише як основна умова виживання. Матері частіше, ніж батьки, зазнають негативних наслідків симбіотичних відносин – обмеження особистої свободи, зниження самооцінки тощо. Такі особливості емоційної прихильності дитини впливають на батьківське ставлення матері, яке найчастіше проявляється у вигляді заперечення, вираженої гіперопіки, непослідовності та суперечливості по відношенню до дитини. Найчастіше діти з аутизмом неспроможні обмінюватися позитивними емоціями. Таким чином, емоційний зв'язок, який при типовому розвитку дитини зближує малюка і матір, робить гармонійними їх стосунки. У разі аутистичного розвитку такі стосунки носять односпрямований характер. При такій ситуації дорослі відчувають фруструючий вплив сімейної ситуації, переживають почуття провини, втрати, у них підвищується тривожність. У цьому батьківські установки та їх позиція змінюються і мають спотворений характер.

Аналізуючи напрацювання К. Островської, ми підтримуємо її результати порівняння особливостей схильності досліджуваних матерів до різних стилів виховання по відношенню до їхніх здорових дітей та до дітей із обмеженими можливостями. Слід зазначити, що переважаючими стилями виховання матерів є авторитетний стосовно здорових дітей та авторитарний і ліберальний стосовно дітей із обмеженими можливостями. Також звертаємо увагу, що матері по відношенню до своїх дітей із обмеженими можливостями характеризуються вищими показниками за шкалами гіперпротекції, потурання, недостатності вимог-обов'язків, нестійкості стилю виховання, фобії втрати дитини, надмірної концентрації на дитині, симбіозу та авторитарної гіперсоціалізації, ніж по відношенню до їхніх здорових дітей. Неординарним є висновок науковиці про те, що для матерів притаманні вищі показники за шкалами надмірності вимог-обов'язків, надмірної строгості санкцій та оптимальний емоційний контакт по відношенню до їхніх здорових дітей, ніж по відношенню до їхніх дітей із обмеженими можливостями. Отож, за результатами кореляційного аналізу експериментальних показників своїх досліджень К. Островська [2] зазначає, що у досліджуваних матерів особливості батьківського ставлення до їхніх дітей із обмеженими можливостями пов'язані із рівнем їхнього почуття провини як стану та як особистісної ризи.

Висновки. Таким чином, за даними огляду літератури щодо батьківського ставлення та батьківської позиції до дітей з РАС, можна зробити висновок, що в таких сім'ях у батьків розвивається функціональні порушення. У багатьох сім'ях хвороба дитини викликає у матерів наростання емоційної напруженості, соціальну самоізоляцію та інші негативні батьківські переживання. Клініко-психологічні особливості дитини, дефіцит розуміння соціальної ситуації та дефіцит здібностей до обміну емоціями призводить до заміни емоційної прихильності до симбіотичного зв'язку з матір'ю і детермінують деструктивні дитячо-батьківські відносини, які призводять до реакцій відкидання дитини, прагнення її матері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кукуруза Г. В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку: монографія. Х. : Точка, 2013. 244 с.
2. Островська К. О. Психологічні особливості ставлення матерів до їхніх здорових дітей та дітей з обмеженими можливостями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2015. Вип. 29. С. 213–220.
3. Скрипник Т.В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра : навч.-метод. посіб. К. : «Гнозіс», 2013. 60 с.
4. Сухіна І. Родинний супровід дітей раннього віку з аутизмом. метод. рек., 2017. 70 с.
5. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі: навчально-наочний посіб. К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2015. 56 с.
6. Braunstein, V., Peniston, N., Perelman, A., Cassano, M.C. The inclusion of fathers in investigations of autistic spectrum disorders // *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2013. Vol. 7. P. 858–865.
7. Bristol, M.M. . Family resources and successful adaptation to autistic children. In E. Schopler & G. B. Mesibov (Eds.), *The effects of autism on the family*. New York: Plenum Press. 1984. pp. 289–310.
8. Bristol, M.M., & Schopler, E. Stress and coping in families of autistic adolescents. In E. Schopler & G. B. Mesibov (Eds.), *Autism in adolescents and adults* New York: Plenum Press. 1983. pp. 251–278.
9. Freedman, B. H., Kalb, L. G., Zablotzky, B., & Stuart, E. A. Relationship status among parents of children with autism spectrum disorders: A population-based study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2012. 42(4), 539–548.
10. Harris S. Siblings of children with autism: A guide for families. Rockville, MD: Woodbine House, 1994. Kanner L. Autistic disturbances of affective contact// *Nervous Child* 1943. Vol. 2. 217 p.

11. Holroyd, J., & McArthur, D. Mental retardation and stress on the parents: A contrast between Down's syndrome and childhood autism. *American Journal of Mental Deficiency*, 80(4), 1976. 431–436.
12. Keller T., Ramisch J., Carolan M. Relationships of Children with Autism Spectrum Disorders and their Fathers // *The Qualitative Report*. 2014. Vol. 19, Article 66. P. 1–15.
13. McHale S.M., Updegraff KA, Feinberg ME. Siblings of Youth with Autism Spectrum Disorders: *Theoretical Perspectives on Sibling Relationships and Individual Adjustment*. *Journal of autism and developmental disorders*. 2016; 46(2):589–602. doi:10.1007/s10803-015-2611-6.
14. Rodrigue, J.R., Morgan, S.B., & Geffken, G. Families of autistic children: *Psychological functioning of mothers*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 1990. p. 371–379.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>

Романовська Д. Д.
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти
Українського науково-методичного центру практичної психології
і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України,
завідувач науково-методичного центру практичної
психології та соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕДАГОГІВ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION TEACHERS OF UKRAINE DURING THE WAR

Стаття присвячена актуальній потребі формування безпечного простору, надання психосоціальної підтримки, збереження та/або відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни. У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційна саморегуляція», її складових та рівнів. Обґрунтована значущість та вплив емоційного стану, переживань учителя на відчуття безпеки у здобувачів освіти, результативність освітнього процесу. Проаналізовано показники рівня стресу в учасників освітнього процесу (педагоги, здобувачі освіти в Чернівецькій області) у березні та серпні 2022: встановлено зниження високого рівня стресової напруги, тривоги у педагогічних працівників. Визначено, що нагальна потреба у психосоціальній допомозі у відновленні стану психосоціального благополуччя залишається у 8-15% педагогічних працівників і у 4-8% старшокласників. Представлено технологію розвитку емоційної саморегуляції як складової системи психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я педагога, яку апробовано в закладах освіти та на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників при Інституті післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області. Для реалізації технології запропоновано: структура роботи; мета та завдання; науково-теоретичний та методичний кейси (вправи, ігри, техніки та завдання). Технологія реалізується як тренінгове навчання, під час якого педагог проходить шлях від несвідомої емоційної саморегуляції до усвідомлення її цінності у збереженні власного психічного здоров'я через оволодіння базовими психологічними техніками, прийомами та свідомим їх використанням. Також у статті представлено базові компоненти Стратегії психологізації освіти Чернівецької області на період до 2025 року, що є концептуальною основою для організації якісного освітнього процесу в умовах викликів сьогодення.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психологізація освіти, психосоціальна підтримка, методичний кейс, технологія.

The article is devoted to the urgent need to create a safe space, provide psychosocial support, preserve and/or restore the mental health of participants in the educational process in wartime conditions. The article provides a theoretical analysis of the concept of «emotional self-regulation», its components and levels. The justified significance and influence of the emotional state, the teacher's experiences on the feeling of security of the students of education, the effectiveness of the educational process. Indicators of the level of stress in the participants of the educational process (teachers, students of education in Chernivtsi region) were analyzed in March and August 2022: a decrease in the high level of stress and anxiety among pedagogical workers was established. It was determined that 8-15% of pedagogical workers and 4-8% of high school students still need urgent psychosocial help to restore the state of psychosocial well-being. The technology for the development of emotional self-regulation as a component of the system of psychosocial support and preservation of the teacher's mental health is presented, which has been tested in educational institutions and in professional development courses for teaching staff at the Institute of Postgraduate Pedagogical Education of the Chernivtsi region. For the implementation of the technology, the following are proposed: work structure; purpose and task; scientific-theoretical and methodological cases (exercises, games, techniques and tasks). The technology is implemented as a training course, during which the teacher goes from unconscious emotional self-regulation to realizing its value in preserving one's own mental health through mastering basic psychological techniques, techniques and their conscious use. Also, the article presents the basic components of the Strategy for Psychologization of Education of the Chernivtsi Region for the period until 2025, which is the conceptual basis for organizing a high-quality educational process in the conditions of today's challenges.

Key words: emotional self-regulation, psychologization of education, psychosocial support, methodological case, technology.

Вступ. Нові умови організації та здійснення освітнього процесу в умовах війни, яку розпочала в Україні росія, актуалізували потребу визначити пріоритетними в освітньому процесі заходи із формування безпечного простору, надання психосоці-

альної підтримки, збереження/відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Сучасний педагог не має сформованої у процесі професійної підготовки, яку він здобував у закладах вищої освіти, достатньої психологічної компетент-

ності для такої діяльності. Тривалий час заклади освіти займалися переважно інтелектуальним розвитком дітей, підлітків, і визначальним у професійному становленні педагога були його предметні знання. Концепція нової української школи, яка запроваджена в освіті України з 2017 року, спрямувала педагогів у своїй професійній діяльності приділяти особливу увагу емоційній сфері здобувачів освіти, розвитку їх емоційного інтелекту, а повномасштабна війна росії проти України з 24.04.2022 року додала педагогу емоційного напруження, який безпосередньо впливає на професійну педагогічну діяльність [9].

Зважаючи на це, **мета цієї статті** – представити технологію розвитку емоційної саморегуляції як складової психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я педагога, яку апробовано в закладах освіти Чернівецької області як складову системи підвищення кваліфікації педагогічних працівників при Інституті післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.

Виклад основного матеріалу. Рівень стресу учасників освітнього процесу на постійному контролі фахівців психологічної служби системи освіти у Чернівецькій області. За допомогою проведеного онлайн-дослідження ми визначали самооціночний показник рівня стресу під час війни. Для дослідження було використано метод шкалювання: респонденти самооцінювали наявність тілесних, емоційних та поведінкових ознак стресу за 10 бальною шкалою, в якій 0 – абсолютний спокій, відсутність тривоги, а 10 – критично високий рівень стресу. Констатуємо значне зниження високого рівня стресової напруги, тривоги у педагогічних працівників, і ще більше зниження рівня стресу у здобувачів освіти (вибірка: 1 400 педагогів, 1900 старшокласників) у серпні 2022 року у порівнянні з показниками березня 2022 року (рисунок 1). Разом з тим, війна триває, і ми бачимо, що потреба у психосоціальній підтримці та допомозі, відновленні психічного здоров'я залишається.

У зв'язку із цим, великого значення набуває процес психоедукації педагогів щодо збереження влас-

ного психічного здоров'я, який у закладах освіти може здійснювати практичний психолог. Оволодіння педагогом навичками емоційної саморегуляції важливо з метою забезпечення власного психологічного благополуччя та створення психологічної безпеки освітнього середовища. Саме завдяки емоційній саморегуляції в складних умовах роботи педагог може зберегти й підвищити ефективність своєї професійної діяльності.

Саме життя змусило визнати істину: для результативності освітнього процесу, емоції, переживання, почуття і учнів, і самого вчителя є настільки ж значущими, як і їх пам'ять, мислення, знання, судження [11, с. 52].

На практиці виконання вищезазначених завдань обумовлює необхідність посилення процесу психологізації освітнього процесу. В організаційному плані в умовах закладу освіти це вимагає спільного планування, координації та реалізації системи психолого-педагогічної взаємодії психолога і педагогів протягом навчального року [10]. У Чернівецькій області на обласній серпневій конференції педагогічних працівників щодо організації освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році, яка відбулася 26.08.2022, було обговорено і ухвалено Стратегію психологізації освіти на період до 2025 року. Стратегія психологізації освіти є концептуальною основою для організації якісного освітнього процесу в умовах викликів сьогодення. Базовими компонентами Стратегії є забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу закладів та установ освіти області з метою збереження та відновлення їх психічного здоров'я. Вона має на меті імплементацію відповідних кроків для інтегрування в освітній процес практик психосоціальної підтримки. Основні структурні компоненти Стратегії психологізації відображені на рисунку 2.

Стратегія психологізації освіти передбачає практичну взаємодію психолога та педагогів закладів освіти з оволодіння ними психологічними техніками емоційної саморегуляції, які допоможуть учителю самому бути в ресурсному стані, та здійснювати психосоціальну підтримку та психологічне

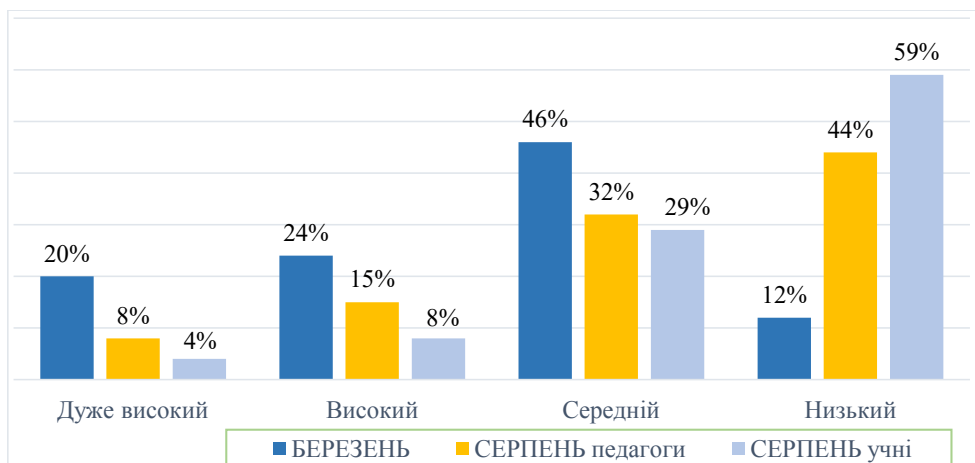


Рис. 1. Порівняння самооціночних показників рівня стресу в учасників освітнього процесу Чернівецької області у березні та серпні 2022

розвантаження здобувачів освіти під час освітнього процесу. Елементом цієї системи можуть бути семінари-практикуми, вебінари, тренінги особистісного зростання для педагогів. Формування емоційної саморегуляції педагогів як і надання будь-якої іншої психосоціальної допомоги особистості, яка знаходиться у кризовій життєвій ситуації, має здійснюватися послідовно на основі проєктно-технологічного підходу із застосуванням валідних і стандартизованих методів і методик та мати на меті відновлення психічного здоров'я і соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу [6, с. 327].

Зважаючи на це, **мета представленої технології** – надання психосоціальної підтримки та створення необхідних психологічних умов для саморозвитку педагогічних працівників в контексті формування, або розвитку емоційної саморегуляції педагогів. Технологія передбачає оптимізований процес розвитку емоційної саморегуляції протягом чотирьох тижнів, в цілому не менше 14 годин (очна або онлайн форма) взаємодії фахівця психологічної служби з педагогами.

Технологією передбачено 2 етапи: 1. Проведення психоедукаційного 8-годинного тренінгового навчання протягом першого тижня впровадження

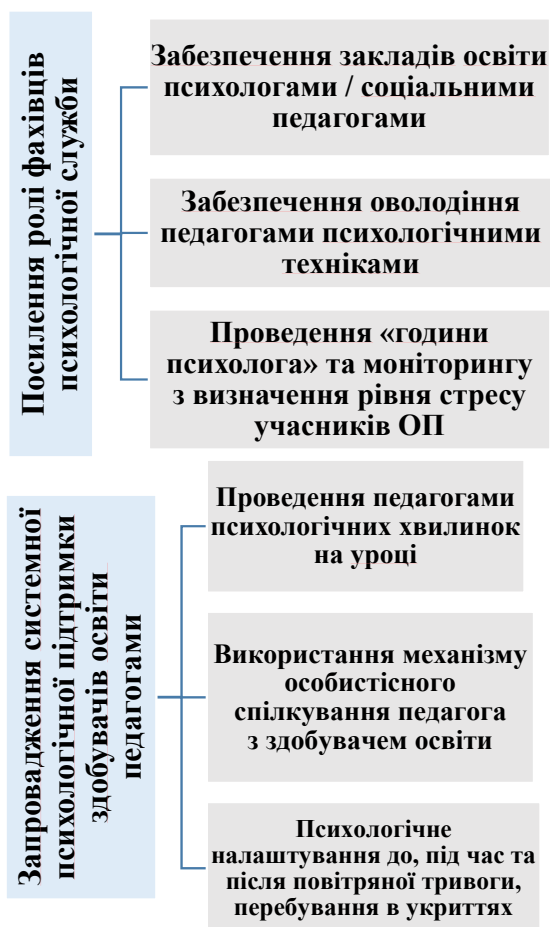


Рис. 2. Основні складові Стратегії психологізації освіти Чернівецької області на 2022–2025 роки

технології (інваріантна складова); 2. Проведення груп підтримки та супервізії щотижня (3 заходи по 2 год.) після тренінгового навчання (варіативна складова).

Науково-теоретичний кейс з розвитку емоційної саморегуляції педагогів для використання у інформаційному блоці тренінгового навчання.

Емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм. Емоційна регуляція включає два компоненти: внутрішню емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та зовнішню емоційну регуляцію (контроль експресії) [4, с. 54].

Варто зауважити, що зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес не призводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров'ї. Слід виокремити здоров'яформуючі емоції, почуття, настрої, які ведуть до здоров'я і щастя: інтерес, радість, ніжність, задоволення, спокій, співчуття, здивування, захоплення, розчулення, замилювання. А також існують здоров'яруйнуючі емоції: гнів, лють, смуток, заклопотаність, печаль, страх, тривожність, смуток, відчай тощо. Переважання тих чи інших емоцій в житті людини веде до здоров'я або до хвороби [1, с. 14].

Емоційна саморегуляція особистості має три рівні: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідомо вольова емоційна саморегуляція; 3) свідомо смислова емоційна саморегуляція [3, с. 54]:

Перший рівень – забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Тут виділяють такі психологічні механізми: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проєкція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублимація та ін.

Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. На цьому рівні емоційної саморегуляції свідомо воля спрямована не на вирішення мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивного та об'єктивного проявів.

Третій рівень – свідомо смислова емоційна саморегуляція – спрямована на усунення причин емоційного дискомфорту, що досягається шляхом осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також породження нових життєвих смислів. Для здійснення емоційної саморегуляції на даному рівні необхідні вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш тонкі відтінки

своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс в переживаннях.

Під час навчального тренінгу важливо пройти з педагогами шлях від несвідомої емоційної саморегуляції до усвідомлення її цінності у збереженні власного психічного здоров'я через оволодіння базовими психологічними техніками, прийомами та свідомим їх використанням, оскільки здатність до саморегуляції розвивається у процесі життя.

Методичний кейс з розвитку емоційної саморегуляції педагогів для використання у практичному блоці тренінгового навчання.

1. Інформаційне повідомлення для педагогів [2, с. 192-194]
2. Вправа «Самоаналіз почуттів» [11, с. 139].
3. Діагностика та керування власними емоційними траєкторіями у стресових ситуаціях [7, с. 29-31].
4. Вправа «Самовідчуття» [2, с. 300].

5. Вправа «Квадратне дихання» [10, с. 54].
6. Тематична вправа «Психологічна скульптура» [5, с. 29].
7. Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла [5, с. 30].
8. Гра «Заморожені» [2, с. 224].
9. Вправа «Усмішка Будди» [5, с.45].
10. Техніка роботи з емоціями «7 – П» [5, с. 49].
11. Малюнок «Почуття» [8, с. 36].
12. Техніка звільнення від небажаних емоцій «Десять кроків» [5, с. 54].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Перспективою у подальших дослідженнях є супервізійна підтримка фахівців психологічної служби у впровадженні запропонованої технології, аналіз проблем і труднощів впровадження, узагальнення результатів впровадження у фокус-групах фахівців та формування стандартизованого протоколу надання психологічної підтримки педагогічним працівникам, здобувачам освіти в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богуца Ю.М., Войтенко І.О. Профілактика виникнення стресів у педагогічній діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 13–16.
2. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: дис. ... д-ра. філософії : 13.00.01. Київ, 2021. 361 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis_vasilkivskiy.pdf (дата звернення: 03.10.2022).
3. Гаврилькевич В. К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля*. Луганськ: Вид-во СХУ ім. В. Даля. № 1(21). 2009. С. 53–61.
4. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. №3 (54), 2016. С. 52–57.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
6. Панок В.Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.
7. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
8. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навчально-методичний посібник / уклад. О.М. Молчанова. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 44 с.
9. Романовська Д.Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. № 1. 2022. с. 148–152. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>.
10. Романовська Д.Д. Технологія формування соціально-психологічної компетентності педагогів. *Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти* / авт. кол.: В.М. Горленко та ін.; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. С. 43–56.
11. Становських З.Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник. Кіровоград : Імекс – ЛТД, 2014. 168 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 005.32

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.16>

Близнюкова О. М.

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

Мельничук І. Я.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

Мамчур І. В.

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ПАРТНЕРСЬКИХ ВЗАЄМВІДНОСИН І КОМАНДОУТВОРЕННЯ У БІЗНЕСІ

PSYCHOLOGICAL REGULATIONS OF THE DEVELOPMENT OF PARTNERSHIP RELATIONS AND TEAM FORMATION IN BUSINESS

У статті наведено теоретичне узагальнення та практичні аспекти психологічних особливостей формування і розвитку партнерських взаємовідносин та командування у бізнесі.

Проаналізовано принципи вибору бізнес-партнерів, особливості психологічної готовності до партнерства та його основні характеристики і структурні компоненти. Розглянуто види ділового партнерства: вимушене / ініціативне; конкурентне / співробітницьке; тактичне / стратегічне. Виокремлено закономірності розвитку партнерських взаємостосунків та етапи їх становлення (зближення, близькості, диференціації, віддалення, розпаду). Проаналізовано сучасні форми партнерства в бізнесі (лізинг, факторинг, франчайзинг, венчурне фінансування та субконтракція).

Розглянуто процес командування як комплекс заходів, спрямованих на створення позитивного робочого середовища та формування командного духу. Визначено складові елементи оптимізації структури високоефективної команди та індикатор успішної реалізації заходів по удосконаленню процесу командування.

Представлено етапи розвитку командування та зазначено формат реалізації стратегічної та комунікативної сесій. Підкреслено необхідність впровадження системи стимулювання, що відповідає очікуванням працівників. Підтверджено, що командна робота не обмежується спільною діяльністю, а є об'єднанням зусиль з метою досягнення заданого результату.

Виокремлено основні принципи управління якістю: клієнтоорієнтованість, чітко організоване керівництво, активне залучення співробітників до процесу прийняття рішень, регулярне удосконалення процесу з метою використання нових можливостей та підвищення адаптації до нових ринкових ситуацій, використання перевіреної бази даних, підтримка та розвиток стійкого ділового партнерства.

Ключові слова: партнерство, партнерські взаємовідносини, команда утворення, взаємодія, концепція Team building, клієнтоорієнтованість, прийняття рішень, керування стосунками.

The article provides theoretical generalization and practical aspects of the psychological features of the formation and development of partnership relations and team building in business.

The principles of choosing business partners, features of psychological readiness for partnership and its main characteristics and structural components are analyzed. Types of business partnership are considered: forced / proactive, competitive / cooperative, tactical / strategic. The regularities of the development of partner relationships and the stages of their formation (convergence, closeness, differentiation, distance, disintegration) are singled out. Modern forms of partnership in business (leasing, factoring, franchising, venture financing and subcontracting) are analyzed.

The process of team building is considered as a set of measures aimed at creating a positive working environment and forming a team spirit. The constituent elements of optimizing the structure of a highly effective team and the indicator of successful implementation of measures to improve the team building process have been determined.

The stages of team building development are presented and the format of the implementation of the strategic and communicative session is indicated. The need to implement an incentive system that meets the expectations of employees is emphasized. It has been confirmed that teamwork is not limited to joint activities but is a combination of efforts aimed at achieving a given result.

The main principles of quality management are highlighted: customer orientation, clearly organized management, active involvement of employees in the decision-making process, regular improvement of the process in order to use new opportunities and improve adaptation to new market situations, use of a proven database, support and development of sustainable business partnerships.

Key words: partnership, partnership relations, team formation, interaction, the concept of team building, customer orientation, decision-making, relationship management.

Вступ. Партнерські взаємовідносини та командоутворення у сучасному бізнесі сприяють ефективній співпраці, побудові продуктивної взаємодії та конструктивному розв'язанню проблем різного типу та значущості.

У теперішній час недостатньо вивченими є дослідження проблеми психологічних закономірностей розвитку партнерських взаємостосунків і командоутворення, що дозволяють обрати найефективнішу форму взаємодії для досягнення ефективної підприємницької діяльності.

Проблема формування і розвитку партнерських взаємостосунків та командоутворення є актуальною не лише у зв'язку з отриманням бажаного прибутку, але також є психологічним показником особистісного і професійного зростання, що вказує на актуальність і пріоритетність обраного напрямку дослідження.

Метою дослідження є аналіз психологічних закономірностей розвитку та форм партнерських взаємовідносин і командоутворення у бізнесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретико-методичні засади аналізу партнерських взаємовідносин та командоутворення є предметом дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як: Я. Криворучко, Р. Патора, Н. Чухрай, О.Шубін О., Ф. Хайек, Й. Шумпетер, М.Армстронг, І.Салас, Р.Берд, С.Таненбаум, І.Чумаченко, Л.Сабадош, М.Белбін, Н.Доценко та ін.

Партнерство стало об'єктом наукових досліджень у сфері міжнародних відносин та бізнесу (Н. Чухрай, Я. Криворучко), туризмі (А. Татаринцева), при побудові взаємин між членами сім'ї та у процесі взаємодії вчителя з учнем (О. Коханова, Г. Чернявська), при вирішенні конфліктів і при наданні психологічної допомоги (Н. Пов'якель).

Розробляються принципи відбору партнерів, такі як: стратегічна спрямованість, об'єктивність, опора на критерії, адекватність ресурсного забезпечення, багатоетапність та фактологічна основа [1; 6]. При цьому вказується, що вибір та оцінювання перспективності потенційних партнерів має ґрунтуватися на системному принципі багатоваріантності, враховуючи мету відбору партнерів і здійснюватися за визначеною системою критеріїв [1, 89]. При прийманні рішення щодо формування довготривалих, взаємовигідних партнерських взаємостосунків важливо здійснити аналіз всіх переваг та недоліків таких зв'язків, а також провести підготовчі дії.

Психологічна готовність особистості чи організації до партнерства обумовлюється наявністю усіх структурних компонентів – когнітивного (уваги до іншого, адекватного сприйняття та відображення комунікативної інформації і проблем, гнучкості та неригідності мислення, розвинутої рефлексії тощо);

емоційного (атракційної привабливості, позитивної мотивованості, зацікавленості тощо) та поведінкового (толерантність, адекватність поведінкових реакцій, співвідносність реакцій та ситуацій, відсутність проєкцій і конфліктогенів типу зневаги та образ до інших).

Психологічна готовність особистості до партнерства пов'язується з відсутністю бажань та звичок маніпулювати, суперничати і отримувати перемогу в будь-яких, іноді навіть незначних, питаннях замість їх конструктивного і відкритого розв'язання.

Основними характеристиками партнерства вважається: добровільна основа; взаємне визнання інтересів як важливих і правомірних; взаємовідповідальність сторін за виконання (і невиконання) узгоджених рішень; взаємозалежність; паритетність на всіх стадіях партнерських відносин, у тому числі й при прийманні рішень; чітке визначення і розподіл зобов'язань; спільна діяльність; пошук і знаходження компромісу при вирішенні суперечливих питань, що спрямовані на досягнення згоди.

Партнерство є дуже різноманітним і може проявлятися у різних формах і видах. Виокремлюють такі види ділового партнерства: вимушене / ініціативне; конкурентне / співробітницьке; тактичне / стратегічне [6]. Вимушене ділове партнерство обумовлене зовнішніми обставинами, без врахування бажання учасників. Ініціативне партнерство формується в результаті прагнення учасників об'єднати зусилля сторін. Конкурентне партнерство – це кооперація конкуруючих між собою суб'єктів діяльності. Така взаємодія поєднує в собі як конкуренцію, так і елементи кооперативної діяльності: співпраця, взаємодопомога. Співпраця – це кооперація суб'єктів економічної діяльності, які не є конкурентами. Така взаємодія ґрунтується на спільній діяльності та може включати елементи змагання. Тактичне партнерство – це нетривале ділове партнерство для досягнення цілком конкретних і близьких цілей, вирішення конкретних завдань. Стратегічне партнерство є довгостроковим і стабільним. При такому партнерстві перспективи розвитку мають перевагу над тимчасовими вигодами.

У складі партнерства виокремлюють наступні елементи: економічно-обумовлені, соціально-обумовлені й особистісно-обумовлені [6]. Економічно-обумовлені передбачають отримання економічної вигоди, а також включають обмін ресурсами: товарами, грошми, інформацією та послугами. Особистісно-обумовлені стосунки спрямовані на те, щоб створювати і підтримувати близькі стосунки, взаємність і солідарність. У соціально-обумовлених видах партнерства відбувається обмін послугами з метою підтвердження або розподілу влади, впливу,

перспективи отримання інших вигод неекономічного характеру.

У бізнесі виділяють наступні сучасні форми партнерства: лізинг, факторинг, франчайзинг, венчурне фінансування та субконтракція [7]. Поняття лізингу є технікою оренди, яка здійснюється спеціалізованими фінансовими компаніями, для бенефіціарів, які не мають власних коштів для їх придбання у виробників. Факторинг передбачає партнерство, яке передбачає сукупність бухгалтерських, інформаційних, збутових, транспортних, страхових кредитних і юридичних послуг.

Одним із важливих засобів підвищення ефективності партнерських відносин є господарська інтеграція великого та дрібного виробництва. Формою такої надійної інтеграції є франчайзинг, який передбачає співпрацю, при якій франчайзі отримує досвід франчайзера та має право користуватися вже розкритим брендом.

Фірми венчурного бізнесу пропонують не лише фінансові інвестиції, але й цінні нематеріальні активи, які включають досвід та знання, необхідні для розвитку молодих підприємств. Інвестування венчурними фірмами є особливо важливими на початкових стадіях становлення підприємства.

Ефективною формою партнерства у бізнесі є субконтракція, яка передбачає довгострокову кооперацію на основі договору підряду з метою підвищення ефективності виробничого процесу, мінімізації витрат, задоволення попиту якісною продукцією в умовах трансформації ринку з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

У процесі взаємодії бізнес-партнерів, включаючи споживачів, постачальників ресурсів, носіїв унікальних для підприємства компетенцій, відбувається обмін і реалізація знань і компетенцій. Основою успішного і довготривалого партнерства є відверте спілкування, яке забезпечує довіру, міцні відносини, а також постановку і чітких цілей і їх досягнення.

Зрозуміти закономірності розвитку партнерських взаємовідносин дозволяє аналіз їх послідовних етапів становлення. Зокрема, виокремлюють такі стадії формування міжособистісних відносин: 1) стадія зближення; 2) стадія близькості; 3) стадія диференціації; 4) стадія віддалення; 5) стадія розпаду відносин [5]. Особливості проходження кожної стадії залежать від досягнення важливих для суб'єкта цілей, яким відповідають характерні для даної стадії фактори міжособистісної атракції (надання переваги одним людям перед іншими, взаємна симпатія), способи міжособистісної комунікації, форми прояву емоцій і відчуттів.

Посилення конкуренції на ринку праці потребує формування в організаціях системи постійного розвитку, запровадження нових концепцій менеджменту. Головна мета концепції team building (створення команди), що стала активно впроваджуватися в практику менеджменту в 60–70-ті роки ХХ століття, може застосовуватися для створення та підвищення ефективності роботи команди, укріплення

міжособистісних зв'язків для забезпечення гнучкості та розширення співпраці між співробітниками.

Процес створення високоєфективної команди має багато складових елементів, які задіяні для оптимізації структури та функціонально-рольового розподілу учасників. Формування команди передбачає ефективну співпрацю, розподіл ролей та оптимізацію результатів з метою покращення спілкування, вирішення конфліктів, зростання мотивації, а, головне, для підвищення якості командної роботи та вихідного продукту або послуги. В процесі командоутворюючих заходів нерідко проявляється творчий та лідерський потенціал співробітників, оскільки їх готовність вирішувати завдання може проявлятися поза межами звичних соціальних ролей.

Таким чином, командоутворення виступає процесом, що включає комплекс заходів, спрямованих на створення позитивного робочого середовища, формування командного духу та відповідної атмосфери.

Серед переваг, які додає бізнесу наявність злагодженої команди, виділяють:

1. Спільне розв'язання завдання – кожен учасник може застосувати знання, щоб бути почутим.
2. Зростання креативних рішень – одна і та ж проблема розглядається різносторонньо.
3. Збільшення працездатності та дисципліни – сили в команді розподіляються рівномірно.
4. Скорочення ризику виникнення критичних помилок, а також відсутність внутрішніх конфліктів.
5. Підвищення лояльності та мотивації працівників без використання додаткових стимулів [2].

Процес командоутворення складається з двох частин – стратегічної та комунікативної. В ході стратегічної сесії учасники команди можуть обговорювати цілі та завдання, планувати конкретні дії для їх реалізації, що сприяє засвоєнню якісної складової виробничого процесу та дозволяє створювати кінцевий продукт, який задовольняє вимоги споживачів.

Комунікативна частина є важливою при напрацюванні принципів командної роботи за допомогою командоутворюючих заходів (квестів, вікторин). При цьому їх формат, що здається зовні розважальним, може приводити до серйозних ефектів, таких як синергічне підсилення взаємодії команди, розкриває в учасниках нові особистісні якості та здібності.

Індикатором успішної реалізації заходів по удосконаленню команди виступає створення комфортного робочого мікроклімату та впровадження системи стимулювання, що відповідає очікування працівників, при якій максимально задіяні ресурси, таланти та енергія кожного. Учасники команди ставляться з повагою один до одного, а загальна задоволеність роботою досягається при виконанні поставлених завдань. Довіра та конструктивне спілкування необхідні, щоб всі члени команди могли спілкуватися відкрито, довіряти інформації, брати відповідальність за ефективність та успіх команди. Отже, командна робота є не просто спільною діяльністю, а й об'єднанням зусиль з метою досягнення заданого результату.

Створенню ефективної команди передують планомірна реалізація заходів. Дж. Стюарт визначає наступні етапи її розвитку:

1. Формування – об'єднання членів команди, розподіл ролей між учасниками, уточнення та узгодження керівного складу.

2. Штурм – виникнення стосунків між працівниками в процесі того, як вони знайомляться ближче та починають адекватну конкуренцію.

3. Нормалізація – етап, в ході якого члени команди приймають власні ролі в команді, розуміють поставлені завдання та приймають концепцію командної взаємодії.

4. Виконання – безпосереднє виконання обов'язків учасниками команди, відчуття задоволення від досягнутих цілей [8].

Процес управління якістю включає в себе набір принципів керування, які напрацьовуються командою для забезпечення відповідності товарів та послуг встановленим стандартам якості або запланованим до досягнення унікальним характеристикам. Якість процесів залежить від якості роботи кожного члена команди. Основні принципи управління якістю:

1. Клієнтоорієнтованість. Розуміння наявних та майбутніх потреб клієнтів та їх задоволення приводить до лояльності споживачів, що в перспективі збільшує дохід організації.

2. Керівництво. Керівники повинні залучати співробітників до постановки чітких організаційних цілей та завдань, що стимулює їх максимально використовувати свій потенціал, приймати активну участь в досягненні поставлених цілей.

3. Залучення співробітників. Даний принцип передбачає розширення прав та можливостей членів команди, залучення їх до процесу прийняття рішень, що сприяє зростанню продуктивності членів команди, підвищенню їх мотивації та компетентності у вирішенні завдань, відповідальності за свої дії.

4. Процесний підхід. Даний підхід забезпечує ефективність та результативність внутрішньоорганізаційних процесів, призводить до підвищення узгодженості, прискорення діяльності, зниження затрат.

5. Регулярне удосконалення. Кожна команда повинна прагнути до безперервного удосконалення, що визначає більш високу продуктивність, організаційну гнучкість, здатність використовувати нові можливості, адаптуватися до ринкових ситуацій, що швидко змінюються.

6. Прийняття рішень на основі фактичних даних про стан ринку. Сприяє розумінню причинно-наслідкових зв'язків, попереджає виникнення небажаних результатів та наслідків.

7. Керування стосунками. Підтримка та розвиток взаємовигідних стосунків з іншими учасниками процесу. Визначає досягнення стійкого ділового партнерства, співпраці на ринку товарів та послуг [10].

Підвищенню якості діяльності співробітників, їх орієнтації на професійну самореалізацію сприяють методи командоутворення. Методи спрямовані

на удосконалення командної роботи, якісне покращення внутрішньоорганізаційних та виробничих процесів. Певною мірою вони відповідають вказаним вище принципам.

1. Постановка цілей, завдань, вимог. Відсутність чітко поставлених цілей дезорганізує команду, виключає можливість ефективного виконання поставлених завдань. Знання членів команди про вимоги до якості сприяє підвищенню їх мотивації та відповідальності до якісного виконання.

2. Створення комфортного робочого середовища. Позитивне робоче середовище важлива не тільки для фізичного, психічного та емоційного здоров'я учасників команди, а й для результатів діяльності.

3. Закріплення відчуття належності до загальної справи та формування командного духу. Усвідомлення членами команди важливості поставлених цілей підсилює відчуття довіри, безпеки та задоволення власною діяльністю. Укріплення морального духу команди спрямовано на мінімізацію помилок виробничих процесів, покращення співпраці.

4. Комунікація. Діяльність команди повинна розвивати двостороннє корпоративне спілкування, що призводить до якісного вдосконалення індивідуальної та колективної праці.

5. Визнання та заохочення. Визнання якісної роботи та досягнень оптимізує командну діяльність та є стимулом подальшого вдосконалення [4].

Підвищення якості починається з індивідуального рівня, вдосконалення внутрішньокорпоративних стосунків через особистість за допомогою принципів та методів командоутворення. Командоутворення здатне забезпечити максимальну реалізацію потенціалу працівника в конкретній галузі, оскільки націлене на високопродуктивну роботу. Так, метою командоутворення є не тільки навчити кожного спеціаліста ефективно справлятися зі своїми обов'язками, але й взаємодіяти з колегами та керівництвом для досягнення спільних завдань та просування до успіху кампанії.

Висновки. Отже, партнерство є складним і багатограним феноменом. У партнерських взаємовідносинах виокремлюють три стадії розвитку: прихильності, диференціації та відокремлення, котрим відповідають різні форми партнерства. Знання закономірностей становлення і форм партнерських відносин може допомогти усвідомити потреби та мотиви партнерів, а також передбачити розвиток і удосконалення співпраці з ними.

Тімбілдинг є перспективною моделлю корпоративного менеджменту, ефективним інструментом управління персоналом. Командоутворення сприяє створенню груп спеціалістів, які несуть спільну відповідальність за результати своєї діяльності та на умовах партнерства розподіляють обов'язки в команді.

У наступних дослідженнях варто зосередити увагу на аналізі специфіки підходів до розвитку партнерства та розробці комплексної програми розвитку партнерських стосунків і командоутворення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балабаниць А.В. Методологічні засади формування стратегічного партнерства в полі маркетингової взаємодії підприємств. *Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі*. 2010. № 3. С. 82–93.
2. Близнюкова О.М. Групова фасилітація сучасного менеджменту: теоретичне підґрунтя та можливості практичного застосування. Теорія і практика державного управління. Збірник науково-практичних статей за 2009–2010 роки. Кіровоград: ТОВ «Поліграф-Сервіс», 2010. С. 126–132.
3. Горбунова В.В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. 380 с.
4. Карамушка Л.М., Клокар Н.І., Філь О.А. Технологія формування управлінської команди освітньої організації. Навч.-метод. посібник. Біла Церква : КОІПОПК, 2008. 64 с.
5. Мельничук І.Я. Психологічні особливості та етапи становлення партнерських взаємостосунків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. Миколаїв, 2018. С. 44–49.
6. Оцінювання і розвиток відносин між бізнес-партнерами: [монографія]. Н.І. Чухрай, Я.Ю. Криворучко. Львів : Растр-7, 2008. 360 с.
7. Решетник Н. І. Сучасні форми та методи партнерських зв'язків у бізнесі. *Молодий вчений*. 2015. № 11. С. 38–42.
8. Корпоративне управління: сучасні світові тенденції розвитку та проблеми впровадження в Україні: збірник матеріалів I Всеукраїнської наукової конференції студ. та молодих вчених, 9–10 листопада 2011 р. / Ред. кол.: З. Шершньова, С. Соболю, О. Мозговий та ін. К. : КНЕУ, 2011. 83 с.
9. Романовський О.Г., Шаполова В.В., Квасник О.В., Гура Т.В. Психологія тимблдингу : навч. посіб. Харків : «Друкарня Мадрид», 2017. 91 с.
10. Sundstrom, E., De Meuse, K.P. & Futrell, D. Work Teams: Applications and Effectiveness, *American Psychologist*, 1990, Vol. 45, № 2, pp. 120–133.

Власенко О. О.
кандидат економічних наук, доцент,
докторант зі спеціальності 053 «Психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО МОВЛЕННЯ МЕНЕДЖЕРАМИ В РОЗРІЗІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ДІЛОВОГО ДОКУМЕНТУ

PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF PROFESSIONAL SPEECH BY MANAGERS IN TERMS OF INFORMATION SATURATION OF A BUSINESS DOCUMENT

У статті висвітлено значення ділових документів, як засобу відображення результатів прийняття управлінських рішень в процесі управління організацією. В процесі своєї професійної діяльності менеджер постійно обробляє документи, виявляє та опрацьовує інформацію, що необхідна йому для подальших дій. Метою ділового документа є донесення, необхідної для наступних дій адресата, інформації. Наявність необхідної інформації в документі визначається адресатом. Складний психологічний процес сприйняття повідомлення відбувається у свідомості людини та є сукупністю процесів переробки наявної інформації в документі. Показник, що оцінює наявність необхідної інформації в документі відображає інформаційну насиченість повідомлення. Цей показник відображає рівень достатності обсягу інформації в тексті, яку отримує адресат для продукування відповідної реакції на нього та співвідношення її з об'ємом тексту. Визначено, що показник інформаційної насиченості тексту ділового документа має три градації: недостатня інформативність тексту; достатня інформативність тексту; надлишкова інформативність тексту. Виходячи з цього, мова документу повинна бути професійно орієнтованою, стислою та чіткою. При продукуванні тексту, необхідно використовувати засоби ділової етики. Всі чинники впливу на сприйняття інформації ділового документа умовно можна поділити на три групи: професійні знання адресата та особи, що складала документ; фізичні чинники впливу на ознайомлення із документом; психологічні чинники впливу на ознайомлення із документом. Основними психологічними факторами впливу на відповідне сприйняття професійної мови ділового документа є відсутність психологічних перешкод при ознайомленні із документом та внутрішня, підсвідома згода із висвітленими у документі твердженнями та переконаннями.

Ключові слова: професійне мовлення, діловий документ, інформаційна насиченість, психологія сприйняття, менеджер.

The article highlights the importance of business documents as a means of displaying the results of management decisions in the process of managing an organization. As part of their professional activity, managers constantly process documents, discover and process information they need for further actions. The purpose of a business document is to convey information necessary for the next actions of the addressee. The availability of the necessary information in the document is determined by the addressee. The complex psychological process of perceiving a message takes place in person's mind and is a set of processes for processing the available information in the document. The indicator that evaluates the availability of the necessary information in the document reflects the information saturation of the message. This indicator reflects the level of sufficiency of the volume of information in the text that the respondent receives to produce an appropriate response to it and correlate it with the volume of the text. It was determined that the indicator of information saturation of the text of a business document has three gradations: insufficient informativeness of the text; sufficient informativeness of the text; excessive informativeness of the text. Based on this, the language of the document should be professionally oriented, concise and clear. However, when producing the text, it is necessary to use the means of business ethics. All factors influencing the perception of information in a business document can be conditionally divided into three groups: professional knowledge of the addressee and the person who drew up the document; physical factors of influence on familiarization with the document; psychological factors of influence on familiarization with the document. The main psychological factors influencing the appropriate perception of the professional speech of a business document are the absence of psychological obstacles when reading the document and internal, subconscious agreement with the statements and beliefs highlighted in the document.

Key words: professional speech, business document, information saturation, psychology of perception, manager.

Вступ. Управління організацією вимагає прийняття управлінських рішень, що формалізуються у належні ділові документи. Діловий документ має визначену структуру, яка спрямована на досягнення певної мети у відповідності до цілей діяльності організації. Результатом обробки будь якого документа є виявлення та опрацювання інформації, що необхідна для подальших дій адресата. Таким чином, метою ділового документа є донесення необхідної для наступних дій адресата інформації. Наявність необхідної інформації в документі визначається адресатом. Складний психічний процес сприйняття

повідомлення відбувається у свідомості людини та є сукупністю процесів переробки всієї наявної інформації в документі. Показник, що оцінює наявність повноти інформації, у відповідності до мети документу, відображає інформаційну насиченість повідомлення. Саме тому, питання визначення психології впливу інформаційної насиченості ділового документа на сприйняття професійного мовлення є актуальним.

Питанням аналізу наявності інформації та інформаційної насиченості тексту займалось чимало вчених: О. Авраменко, І. Бенбасат, І. Гальперін,

Д. Гарсія, Н. Валгіна, Т. Єщенко, І. Кочан, К. Лім, М. Пентилюк, О. Самочорнова, О. Селіванова, Н. Тяпкіна, Н. Чепелева, В. Шийка, Л. Яковенко та ін. Однак питання визначення інформаційної насиченості ділового документа та аналіз психології його впливу на сприйняття так і залишаються відкритими для аналізу.

Метою цього дослідження є аналіз поняття інформаційної насиченості ділового документа, визначення характеристик його рівнів та виявлення основних психологічних чинників сприйняття професійного мовлення менеджерами, з позиції впливу інформаційної насиченості ділового документу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основна мета створення будь якого тексту – донесення певного повідомлення до адресата. Наявність необхідної інформації для сприйняття загального змісту та мети повідомлення свідчить про правильність формулювання цього звернення. Визначення показника, що характеризує відповідність кількості представленої інформації меті звернення, необхідно для оцінювання правильності складання повідомлення. Ця інформація характеризує рівень опанування цієї навички при набутті професійно-мовленнєвої компетентності майбутніми менеджерами.

Використання ділового професійного мовлення є одним з ключових інструментів професійної діяльності менеджера. Діяльність менеджера вимагає сприйняття та продукування письмових і усних текстів, які є відображенням необхідності донесення певної інформації до адресата. В процесі цього відбувається мовленнєвий вплив на іншу особистість з метою регулювання його поведінки.

Менеджери в процесі своєї професійної діяльності проводять аналіз та обробку великої кількості ділових документів. Результатом вивчення документа є визначення плану дій у відповідності до інформації, що викладена у повідомленні.

Психологічне сприйняття професійної мови ділового документу залежить від ряду факторів. Основним з яких є наявність інформації, на яку потребує адресат для узгодження своїх дій.

Аналіз тексту ділового документу потребує відповідних професійних навичок сприйняття відповідної інформації, в розрізі аналізу тексту повідомлення.

Текст характеризує певна кількість показників. Для ділових документів основними з них є: інформативність, цілісність та зв'язність. Всі ці показники тісно взаємопов'язані між собою та допомагають менеджеру найкращим чином сприйняти отримане повідомлення.

Наявність цілісності та зв'язності тексту повідомлення полегшують менеджеру опрацювання та психологічне сприйняття інформації. Наявність необхідної інформації в документі дозволяють адресату прийняти відповідне рішення, щодо своїх подальших дій, що саме і є метою впливу певного документа.

Як зазначили К. Лім та І. Бенбасат: «Текст є переважною формою організаційної інформації». У своїх дослідженнях вони поділили інформацію, що зна-

ходиться у документі на пояснюючу та описову. На їх думку, саме описова інформація веде до здатності робити правильні висновки при прийнятті рішень в організаціях. [11, с. 99]

Д. Гарсія у своїх дослідженнях підкреслив перспективність автоматизації при аналізі сукупності даних, однак зазначив, що ручне опрацювання інформації необхідно «з метою не втратити тонкість абстрактних ідей і виведених символічних аспектів мови, які неможливо проаналізувати за допомогою технології». [10, с. 550]

Саме таким чином, за допомогою ручного індивідуального опрацювання та дослідження кожного відповідного тексту, вираховується показник інформаційної насиченості.

Значення показника інформаційної насиченості тексту підкреслюється у багатьох дослідженнях науковців.

На думку Н. Чепелевої, «однією з провідних ознак тексту є його інформативність, яка визначається як здатність твору нести певне повідомлення». [9, с. 9]

Чітко визначила свій підхід О. Самочорнова, яка вважала, що «інформаційна насиченість – загальна кількість інформації, яка міститься в тексті». При цьому, «інформаційна насиченість тексту – абсолютний показник якості тексту». Цей показник необхідний для характеристики ділового тексту та «створює умови для підвищення його інформаційної насиченості за мінімальної затрати мовленнєвих засобів». [6, с. 225, 227]

Сформувала підхід до інформаційної насиченості І. Кочан, яка під інформативною насиченістю розуміла «ступінь новизни і несподіваності, що є в елементах тексту, для аудиторії». При цьому, вона вважала, що «інформативним є будь-який тип тексту». [4, с. 42]

Т. Єщенко зазначила, що «категорія інформативності або змістовності існує в невід'ємному взаємозв'язку з іншими текстовими категоріями», «адже кожний текст – акумулятор інформації і канал її передавання». За її підходом, «специфіка реалізації категорії інформативності в текстах полягає в експлікації чинників комунікативної ситуації, використанні невербальних форм прагматичного компонента інформування, поліаспектності прагматичних настанов автора та змістовній структурі суб'єктивно-модальної інформації, що співвідносяться з ними». [2, с. 174, 176]

Метою створення ділового документу є донесення певної робочої інформації до адресата. Інформаційна насиченість тексту – це загальна кількість корисної та прагматичної інформації, яку може використати адресат у своїй професійній діяльності.

Для того, щоб сприйняти сигнал, а саме ту інформацію, котра представлена в документі, необхідно, щоб ця інформація там знаходилась. Відповідність якості та кількості інформації меті документа характеризується показником інформаційної насиченості тексту.

Інформаційна насиченість тексту повинна розглядатися з позиції корисності та некорисності

інформації для певної категорії працівників на яку спрямований текст.

За підходом Т. Єщенко, необхідно виходити з того, що повинна бути «повна, оперативна, вірогідна інформація, викладена логічно та аргументовано в тексті документа». [2, с. 177]

Показник інформаційної насиченості розглядається в контексті інформації, що закладена у змістовому повідомленні документа. При цьому інформація, яка міститься у повідомленні, співвідноситься з досить обмеженою ділянкою дійсності та орієнтована на певне коло адресатів.

Н. Чепелєва визначила, що інформаційну насиченість тексту необхідно розглядати з боку: когнітивного плану (фактологічна інформація, теоретична інформація); рефлексивного плану (концептуальна інформація, експресивна інформація, індексальна інформація); регулятивного плану (регулятивно-антиципуюча інформація, регулятивно-ретроципуюча інформація). Підсумовуючи, вона відокремила основні принципи аналізу тексту: «слід як найточніше зафіксувати умови породження та контекст повідомлення; зміст тексту слід зіставити з конкретними подіями та фактами, про які йдеться у повідомленні; тексти мають інтерпретувати різні групи реципієнтів, до яких він звернений; текст має бути як найточніше описаний на усіх вказаних вище рівнях». [9, с. 21, 22]

М. Пентиліук підкреслила необхідність вивчення цього показника при опануванні відповідної професії. Вона визначила, що знання «про текст, його структуру, особливості, категорії ... повинні забезпечити формування комунікативної компетентності учнів, умінь будувати усні й письмові висловлювання, спілкуватися в різних життєвих ситуаціях». [5, с. 97]

Інформаційна насиченість тексту це «лабільна величина, здатність адекватного донесення визначеної міри інформації про щось до реципієнта за каналом зв'язку», при цьому «інформація в повідомленні забезпечує одержання нових фактів про щось». [2, с. 174, 175]

Саме інформативність тексту надає підґрунтя для подальших дій. «На підставі контекстуалізації здійснюється інтерпретація інформаційного масиву, закладеного у тексті, установлення авторської мети та стратегії впливу». [7, с. 532]

Підсумовуючи, все вище перелічене, вважаємо, що показник інформаційної насиченості (змістовності) тексту ділового документа – це рівень достатності обсягу інформації в тексті, яку отримує адресат для продукування відповідної реакції на нього та співвідношення її з об'ємом тексту.

При визначенні показника інформаційної насиченості тексту ґрунтуємось на певних підходах.

Виходячи із вимог до тексту ділового документа О. Авраменко, Л. Яковенко, В. Шийка, визначили, що «інформацію слід подавати стисло, логічно, зрозуміло». При цьому, «надмірно захоплюватися лаконічністю не варто, оскільки це призводить до додаткових запитань, пояснень і уточнень, а отже, до подальшого листування і затягує практичне розв'язання питань». [1, с. 96]

З позиції Т. Єщенко, «інформативність (змістовність) постає у трьох площинах: фактуальній, концептуальній і підтекстовій». [2, с. 179]

Визначає рівень інформаційної насиченості тексту О. Юферева, з позиції, що «повнота (достатність) інформації означає, що вона містить мінімальний, але достатній склад для прийняття рішень». [3, с. 7]

Робить наголос на необхідності відсутності надлишковості інформації О. Самочорнова, яка вважає, що «надлишок інформації призводить до збільшення обсягу повідомлення без підвищення його інформативності й до витрати додаткових зусиль на його обробку». [6, с. 226]

Н. Тяпкина концентрує увагу на значущості інформації в певній ситуації: «якщо інформація не оцінюється реципієнтом як значуща, то повідомлення є неінформативним». [8, с. 93]

Вважаємо, що основною вимогою до ділового документа є: уникнення «непотрібних додаткових слів, які заважають швидкому розумінню написаного». [1, с. 91]

Підсумовуючи все вище зазначене, виходимо з того, що показник інформаційної насиченості тексту ділового документа має три градації:

Недостатня інформативність тексту. Свідчить про недостатність інформації в отриманому повідомленні, що потребує респондент для продукування відповідної реакції на нього.

Достатня інформативність тексту. Свідчить про отримання із повідомлення достатню кількість інформації для продукування відповідної реакції. Характеризує оптимальне співвідношення слів у тексті та інформації, яку потребує респондент для продукування, беручи до уваги, що професійно-ділова інформація повинна бути стисло-лаконічною. Таким чином, та частина тексту, на яку респондент не звертає увагу при продукуванні відповіді є не значною і не потребує значних зусиль для опрацювання.

Надлишкова інформативність тексту. Свідчить про значну кількість слів у тексті та наявність інформації, що не стосується питання, яке цікаве респонденту, однак при цьому присутня інформація, яку потребує респондент для продукування відповідної реакції на повідомлення. Таким чином, респондент витрачає додатковий час на опрацювання цієї інформації, що знижує рівень оперативності реагування на отримане повідомлення.

Проводячи аналіз інформаційної насиченості ділового документа потрібно розуміти, що його основною метою є донесення інформації до працівників і партнерів організації для спонування їх до подальших дій. Виходячи з цього, мова документу повинна бути професійно орієнтованою, стислою та чіткою. Тобто формулювання речень в документі мусить бути простим і лаконічним. При цьому, потрібно пам'ятати про ділову етику і використовувати слухні слова ввічливості при написанні відповідних документів.

Психологічне дослідження сприйняття інформації ділового документа свідчить, що відповідність

психологічного та правильність смислового сприйняття інформації залежить від наступних чинників.

1. Знання сутності професійних мовних термінів.
2. Розуміння технологічного процесу діяльності організації.
3. Знання структури опрацьованого документу.
4. Чіткість висловлювання інформації в документі, а саме відсутність двозначності у визначеннях, категоріях, словосполученнях та висловлюваннях, що використовується для подання необхідних фактів.
5. Відсутність фізичних та психологічних перешкод у процесі ознайомлення із документом.
6. Наявність внутрішньої, підсвідомої згоди або незгоди із висвітленими у документі твердженнями та переконаннями.

Всі ці чинники впливу на сприйняття інформації умовно можна поділити на три групи:

- професійні знання адресата та особи, що складала документ;
- фізичні чинники впливу на ознайомлення із документом;
- психологічні чинники впливу на ознайомлення із документом.

Як свідчить перелік чинників, більша половина з них залежить від наявних професійних знань особи, що склала документ та адресата – менеджера (особи, що сприймає професійне мовлення). Відсутність фізичних перешкод при ознайомленні із інформацією також складають певну частину чинників правильного сприйняття документу. Таким чином, відсутність психологічних перешкод при ознайомленні із документом та внутрішня, підсвідома згода із висвітленими у документі твердженнями і переко-

наннями відносяться до психологічних факторів, що позитивно впливають на процес відповідного сприйняття професійної мови ділового документу.

Висновки. Складний психологічний процес сприйняття повідомлення відбувається у свідомості людини та є сукупністю процесів переробки всієї наявної інформації в діловому документі. Оцінка визначення наявності необхідної інформації в діловому документі відбувається шляхом використання показника інформаційної насиченості, який відображає рівень достатності обсягу інформації в тексті, що отримує адресат, для продукування відповідної реакції та співвідношення її з об'ємом тексту. Вважаємо, що показник інформаційної насиченості тексту ділового документу має три градації: недостатня інформативність тексту; достатня інформативність тексту; надлишкова інформативність тексту. Виходячи з цього, мова документу повинна бути професійно орієнтованою, стислою та чіткою.

Всі чинники впливу на сприйняття інформації ділового документу умовно можна поділити на три групи: професійні знання адресата та особи, що складала документ; фізичні чинники впливу на ознайомлення із документом; психологічні чинники впливу на ознайомлення із документом. Основними психологічними факторами впливу на відповідне сприйняття професійної мови ділового документу є відсутність психологічних перешкод при ознайомленні із документом та внутрішня, підсвідома згода із висвітленими у документі твердженнями і переконаннями.

Зважаючи на важливість навичок сприйняття професійної ділової інформації для фахової діяльності менеджера, подальше дослідження всіх аспектів цього напрямку є дуже актуальним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Авраменко О.О., Яковенко Л.В., Шийка В.Я. Ділове спілкування: Навчальний посібник / За наук. ред. О. О. Авраменко. Івано Франківськ, ЛілеяНВ», 2015. 160 с.
2. Єщенко Т.А. «Категорія «інформативність» («змістовність»), її мовне вираження в тексті». Філологічні студії: Науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету, вип. 6, Жовтень 2011, С. 172–180, <https://doi.org/10.31812/filstd.v6i1.791>
3. Конспект лекцій до курсу «Теорія масової інформації» для студентів I курсу денної та заочної форми навчання спеціальності 6.030301 «Журналістика» / Укл.: О.В. Юферева. Запоріжжя : ЗНТУ, 2015. 76 с.
4. Кочан І. М. Лінгвістичний аналіз тексту : [навч. пос.] / І. М. Кочан. К. : Знання, 2008. 423 с.
5. Пентиліук М.І., Маруніч І.І., Гайдаєнко І.В. Ділове спілкування та культура мовлення. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2011. 224 с.
6. Самочорнова О.А. Інформаційна насиченість та інформативність тексту/ Вісник Житомирського державного університету. Випуск 52. Філологічні науки. 2010. С. 225–228.
7. Селіванова О. О. Актуальні напрями сучасної лінгвістики. К. : Фітосоціоцентр, 1999. 148 с.
8. Тяпкіна Н. І. Інформативність журналістських текстів. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського Серія Філологія. Соціальні комунікації». Том 26(65) № 3. 2012. С. 91–95.
9. Чепелева Н.В. Текст і читач: посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 124 с.
10. Del-Fresno-García, M. (2015). Infosociabilidad: monitorización e investigación en la web 2.0 para la toma de decisiones. Profesional De La Información, 20(5), 548–554. <https://doi.org/10.3145/epi.2011.sep.09>
11. Lim K. H., Benbasat I. (2002) The Influence of Multimedia on Improving the Comprehension of Organizational Information. Journal of Management Information Systems. Volume 19, Issue 1. 99–127. <https://doi.org/10.1080/07421222.2002.11045712>

НОТАТКИ

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 3

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Вікторія Гайдабрус*

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 10,46. Замов. № 1122/479. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.