

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2021.10

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 10

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 10

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 23/12 від 29.12.2021 р.

Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних наук (спеціальність: 053 «Психологія») відповідно до Наказу МОН України від 15.04.2021 № 420 (Додаток 3).

У Віснику висвітлено теоретичні та емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми і галузях соціальної, педагогічної, організаційної, клінічної психології та ін. Для науковців, викладачів, студентів, професійних психологів.

The Bulletin highlights a wide range of theoretical and empirical researches in different fields of modern psychology. Various aspects of personality development and formation are studied at different stages of ontogenesis. The bulletin presents analysis of topical issues in the field of social, educational, organizational, clinical psychology, etc. For scholars, teachers, students, professional psychologists.

Головний редактор: д-р психол. наук, проф. *Н. І. Жигайло*.

Відповідальний секретар: канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*.

Члени редакційної колегії: канд. філос. наук, проф. *С. Л. Грабовська*; д-р психол. наук, проф. *Р. В. Каламаж*; д-р психол. наук, доц. *О. Д. Литвиненко*; д-р психол. наук, проф., акад. НАПН України *С. Д. Максименко*; д-р психол. наук, доц. *І. І. Сняданко*; д-р габлітов. гуманіт. наук в галузі психології, проф. *А. Кобилярек*.

Члени редакційної ради: д-р психол. наук, проф. *К. О. Островська*; д-р філос. наук, проф. *Н. П. Гапон*; д-р психол. наук, доц. *О. І. Кононенко*; д-р психол. наук *С. Джакомуцці*.

Editorial Board:

N. Zhyhaylo, Professor – Editor-in-Chief, *K. Ostrovska*, Professor – Assistant Editor,
N. Hrebin – Managing Editor.

Відповідальний за випуск:

канд. філос. наук, професор *С. Л. Грабовська*,
канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*

Адреса редколегії:

Львівський національний
університет імені Івана Франка,
Філософський факультет,
кафедра психології
вул. Коперника, 3
м. Львів, 79000, Україна
тел.: +38 (095) 859 16 50

Editorial office address:

Ivan Franko National
University of Lviv,
Philosophy Faculty,
Department of Psychology
Kopernyka Str., 3
Lviv, 79000, Ukraine
tel.: +38 (095) 859 16 50

www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua

Редактор І. Азанова

Технічний редактор Ю. Ковальчук

Видавничий дім «Гельветика»
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.)
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Тел. +38 (048) 709 38 69,
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 18,53.
Тираж 100 прим. Зам. 1121/437

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2021

УДК 152.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1>

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ

Іван Батраченко

*Університет митної справи та фінансів,
вул. В. Вернадського, 2/4, м. Дніпро, Україна, 49000
e-mail: ibatrachenko@ukr.net*

Марина Сурякова

*Університет митної справи та фінансів,
вул. В. Вернадського, 2/4, м. Дніпро, Україна, 49000
e-mail: romas@ua.fm*

Інна Учитель

*Університет митної справи та фінансів,
вул. В. Вернадського, 2/4, м. Дніпро, Україна, 49000
e-mail: uchitelinna@gmail.com*

Стаття містить результати теоретичного вивчення феноменів соціальної тривожності та міжособистісної взаємодії. Результати емпіричного дослідження розкривають особливості зв'язку соціальної тривожності студентів і типу міжособистісної взаємодії у студентській групі.

У статті розкрито поняття соціальної тривожності. Цей феномен розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до переживань стану тривоги і ситуаціях спілкування і міжособистісної взаємодії, очікування негативної оцінки оточуючих, а також здійснення видів діяльності у присутності інших людей або у громадських місцях. Соціальна тривожність проявляється у почутті незручності та дискомфорту в соціальних ситуаціях, сором'язливості та соціальній незграбності, у низькій самооцінці.

Подане тлумачення міжособистісної взаємодії (інтерації), яка передбачає не тільки обмін знаннями, ідеями, думками між індивідами, котрі спілкуються, а й діями. Основними видами інтерації є кооперація і конкуренція. Через міжособистісні відносини та спілкування люди опосередковано включені у систему суспільних відносин і психологічні стосунки.

Людина виробляє форми та норми спільних дій, організовує і координує їх через спілкування й обмін інформацією. Це забезпечує уникнення розриву між комунікацією і взаємодією. Зміст взаємодії розкривається на рівні окремих контактів і дій і в контексті спільної діяльності. У закладі вищої освіти відбувається трансформація основних тенденцій міжособистісного спілкування студентської молоді у зв'язку із залученням до функціонування академічної групи. У процесі навчання відбувається зіткнення інтересів, думок, поглядів молодих людей, що ускладнює міжособистісні взаємини у студентській групі.

У статті представлені дані, які підтверджують зв'язок між соціальною тривожністю студентів і типом міжособистісної взаємодії у групі студентів.

Ключові слова: соціальна тривожність, міжособистісна взаємодія, студентська група, рання дорослість.

Постановка загальної проблеми. Сучасні надзвичайні події в історії людства, пов'язані з некерованою епідеміологічною ситуацією, привернули увагу до проблем осо-

бистісних стосунків, спілкування, міжособистісної взаємодії. Вимушена ізоляваність людей, неможливість безпосереднього контакту, дистанціювання один від одного виявили потужну глибинну соціальну потребу людини бути поруч з іншими, спілкуватися, взаємодіяти. Відсутність можливості взаємодії особливо важко переживає молодь, адже саме у цьому віці потреба у взаємодії визначає особистісний розвиток. Проблеми, пов'язані з ускладненням соціально-психологічного життя людей, потребують вивчення й осмислення з метою пошуку нестандартних рішень психологічної підтримки та допомоги.

Зауважимо, що питання міжособистісної взаємодії належать до найважливіших проблем у віковій і педагогічній психології. Для формування особистості у період навчання у виші великого значення набуває міжособистісна взаємодія з однолітками, яка проявляється у гострій потребі молодшої людини у спілкуванні. Це пов'язано з тим, що серед студентів виникають певні вимоги до особистісних стосунків, міжособистісної взаємодії, у якій вони цінують взаємодопомогу, вміння зберігати повагу, розуміти та співчувати. Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості студента, породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і відкритому спілкуванні.

Інтенсифікація навчального процесу, перехід до нових форм навчання, необхідність професійного утвердження, проблеми у сімейних і соціальних стосунках виступають потенційними джерелами тривоги та стресу сучасних молодих людей. Найбільш гострі форми тривожності у період студентства можуть посилюватися через фактор міжособистісних стосунків у студентській групі. Це пов'язано з тим, що група стає для молодшої людини тим соціальним середовищем, у якому вона стверджується як особистість. Залежно від характеру стосунків, що складаються у студентській групі, молода людина може почуватися впевненою і невимушеною або тривожною і вразливою. До того ж тривожність може закріпитися у структурі особистості як стійка характеристика. Такий розвиток особистості може негативно впливати на адекватну оцінку власної навчально-професійної діяльності, провокувати об'єктивне та суб'єктивне переживання ситуації неуспіху, ускладнювати планування професійної кар'єри, тому проблема міжособистісних стосунків у студентській групі потребує ретельного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему соціальної тривожності вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені-психологи: Л. Берковітц, В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард, Є. Ільїн, О. Ковальов, К. Рубінштейн, Т. Кириленко, С. Ставицька, Т. Шінгаров, О. Чебикін, П. Якобсон та ін. Питання міжособистісної взаємодії досліджувалися у роботах В. Агеева, Б. Ананьєва, Г. Андреевої, О. Бодальова, Н. Гришиної, Л. Долинської, Т. Дуткевич, А. Єршова, Б. Ломова, С. Максименка, Л. Матяш-Заяц, М. Обозова, О. Поддякова, Н. Чепелевої та ін. У працях цих авторів міжособистісна взаємодія розглядається як складова частина спілкування. Віковий період ранньої дорослості висвітлювався у дослідженнях Г. Абрамової, Б. Лівехуд, Н. Бітянової, М. Гамезо, А. Деркач, Б. Заззо, Г. Крайг, у вітчизняній психології різні аспекти ранньої дорослості вивчають О. Ганкевич, Є. Головаха, О. Груб'як, В. Моргун, Д. Павлін, О. Сергеєнкова, С. Сосніхіна, В. Ямницький та ін., однак проблема міжособистісної взаємодії суб'єктів навчання у зв'язку із соціальною тривожністю потребує подальших досліджень.

Метою статті є викладення результатів емпіричного дослідження зв'язку соціальної тривожності студентів і типу міжособистісної взаємодії у студентській групі.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі міжособистісні стосунки тлумачать як: безпосередні зв'язки та відносини, що складаються у реальному житті між живими індивідами, котрі мислять і відчують. Інакше кажучи, це емпіричні стосунки реальних людей у їхньому реальному спілкуванні [1; 4]. Людські відносини передбачають

зв'язок як мінімум між двома індивідами, а їх характер залежить від характерів і психологічних особливостей учасників. Водночас стосунки, у яких реалізується суб'єктивний психологічний чинник, накладають своєрідний відбиток на певну соціальну ситуацію. Залишаючись особистостями у системі безособових суспільних відносин, люди вступають у взаємодію, де їх індивідуальні характеристики неминуче виявляються. Саме це є основою для побудови всередині системи безособових відносин другого ряду, а саме міжособистісних відносин [2; 3].

Найважливішою специфічною рисою міжособистісних відносин є емоційна основа, тому міжособистісні відносини можна розглядати як фактор психологічного «клімату» групи. Емоційна основа міжособистісних відносин означає, що вони виникають і складаються на основі певних почуттів, які народжуються у людей один щодо одного. На думку Г.М. Андреевої, соціальні почуття можна визначити як: а) кон'юнктивні, такі, що сприяють об'єднанню людей, коли інша сторона виступає як бажаний об'єкт, щодо якого демонструється готовність до співпраці, до спільних дій; б) диз'юнктивні почуття, що роз'єднують людей, інша сторона сприймається як неприйнятна, може виступати навіть як фруструючий об'єкт, щодо якого не виникає бажання до співпраці [4, с. 46–49].

Міжособистісні стосунки відіграють найважливішу роль у розвитку особистості та соціального середовища загалом. Студентська група виступає для особистості платформою для формування соціально-психологічних навичок встановлення та підтримки міжособистісних стосунків під час навчально-професійної діяльності у закладі освіти.

Досліджуючи роль міжособистісних стосунків у формуванні особистості протягом життя, Г. Салліван зробив низку важливих висновків, зокрема: люди невіддільні від свого оточення; особистість формується тільки у рамках міжособистісного спілкування; особистість і характер знаходяться не «всередині» людини, а проявляються лише у стосунках з іншими людьми, причому з різними людьми по-різному. Г. Салліван вважає, що особистість проявляється виключно у ситуаціях міжособистісного спілкування, а сама особистість – це порівняно міцний стереотип повторюваних міжособистісних ситуацій, які і є особливістю її життя [5].

Науковці визначають низку характерних рис і суперечностей соціально-психологічного характеру у розвитку студентської молоді. У цей період молода людина здійснює вибір професії, опановує її та починає випробовувати себе в інших сферах життя, самостійно планує свою діяльність і поведінку, активно відстоює самостійність суджень і дій. У віці ранньої дорослості формуються світогляд, етичні й естетичні погляди на основі синтезу наявних знань, життєвого досвіду, самостійних міркувань і дій. Більшість знань зі сфери теоретичних уявлень переходять у сферу практичних здійснень – любов, створення власної родини, спроби влаштування себе на ринку праці, однак високий рівень соціальної активності молодих людей, які мають вирішувати певні вікові завдання, нерідко сприяє напруженому психологічному стану. Сполучення роботи з навчанням на денній формі створює надзвичайний дефіцит часу, що позначається або на якості навчання, або на сімейних стосунках, а у підсумку призводить до зниження інтенсивності інтелектуального й емоційного життя. Отже, специфічні вікові та життєві виклики у віці ранньої дорослості студентської молоді можуть стати чинниками, що сприяють формуванню тривожності у структурі особистості.

Проблему тривожності розробляли такі вчені, як Д. Спілбергер, К. Хорні, Г. Салліван, В. Астапов, Л. Божович, А. Прихожан, О. Брель, О. Захаров, Ю. Ханін та ін.

Поняття «тривога» використовується у різних значеннях, а це породжує невизначеність його трактування. Тривогу розглядають і як психічний стан, який виникає під впливом стресогенних факторів, і як феномен, супутній фрустрації соціальних потреб, і як

специфічну особистісну властивість [6]. Тривожність характеризується трьома основними ознаками: специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання. Що стосується несвідомої тривожності, то надалі вона стала розглядатися вченим у руслі досліджень психологічного захисту.

А. Прихожан вказує, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, із передчуттям небезпеки, розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту [7]. Ми вважаємо саме це визначення тривожності найбільш доцільним. О. Захаров визначає тривогу як передчуття небезпеки, невизначене почуття занепокоєння, котре найбільш часто зустрічається в очікуванні якої-небудь події, яку важко прогнозувати і яка може загрожувати своїми неприємними наслідками. Тривога має своїм мотивом передбачення неприємності, й у своїй раціональній основі містить побоювання із приводу можливості її прояву [8]. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на відмінність ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, й особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності як результату взаємодії особистості та її оточення.

Соціальна тривожність у студентському середовищі стала важливою темою дослідження багатьох психологів. І. Нікітіна й О. Холмогорова під терміном соціальної тривожності розуміють тривожність, тригером якої виступають різні ситуації соціальної взаємодії [9].

Визначають чотири складники, за якими можна характеризувати різні рівні прояву тривоги: 1) інтенсивність тривожності (силу ситуативних переживань); 2) лабільність тривожних переживань у часі (дискомфорт під час переживання ситуації, у разі наближення імовірної небезпеки чи навіть від думки про неї); 3) наявність суб'єктивних неприємних відчуттів (неспокою, побоювань, напруги); 4) активізацію нервової системи, котра впливає на фізіологічні відчуття (посилене потовиділення, збій роботи шлунково-кишкового тракту, тремор рук, зміну інтонацій і гучності голосового діапазону) [10].

Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності негативно впливає на процес акомодатії та соціалізації індивіда у суспільстві. Дж. Кларк пояснює соціальну тривожність як суб'єктивний емоційний стан особистості, який відрізняється внутрішнім дискомфортом, почуттям страху та недовіри до інших, зростанням рівня хвилювання та занепокоєння в умовах соціальної взаємодії, а також очікування необхідності здійснення соціальних контактів. Почуття страху підкріплюється впевненістю у тому, що соціум сповнений оцінних суджень щодо суб'єкта взаємодії, які переважно є негативними. Соціальна тривожність може проявлятися в різних людей незалежно від віку, статевої належності чи соціального статусу [11].

О. Сагалакова зазначає, що у молодих людей, на відміну від старших, соціальні страхи є різноманітними (знайомство із представником певної статі, публічний виступ, розмова з незнайомцем). Згідно з її дослідженнями близько 85% опитаних відповіли ствердно на питання, чи відчували вони коли-небудь боязкість під час спілкування з іншими людьми, а 30% із них вважають себе сором'язливими і зараз [12]. Соціальна тривожність переходить у соціальну фобію тоді, коли завдає життю індивіда значного внутрішнього дискомфорту та порушує нормальний процес життєдіяльності, пов'язаний із входженням особистості у соціум. Соціальна тривога йде у тандемі із низькою самооцінкою. Це може призводити до гіперкомпенсації, яка проявляється у надяганні на себе різноманітних захисних масок: прагненні самоутверджуватися за рахунок інших, критикувати (аби не бути критикованим), брати гору у діалогах, бути ідеальним (у перфекціонізмі) та демонструвати соціальні

ознаки успіху (часто це виражається у надмірному заведенні знайомств будь-де та будь-із-ким). Ще однією з можливих характеристик соціальної тривожності є егоцентризм. Згідно із цією психологічною конструкцією індивід ставить себе, своє «Я» у центр процесу взаємодії, тобто він упевнений у тому, що всі зосереджують увагу лише на його персоні й оцінюють лише його вміння та здібності.

З метою вивчення особливостей зв'язку соціальної тривожності студентів і типу міжособистісних стосунків у студентській групі було організовано емпіричне дослідження, у якому взяли участь 36 студентів, 20 дівчат і 15 хлопців віком 18–19 років, студенти другого курсу, м. Дніпро. Враховуючи умови соціальної ізоляції під час дистанційного навчання, дослідження проводилося у дистанційному форматі.

Перейдемо до викладення основних результатів емпіричного дослідження.

Для вивчення типів міжособистісних відносин була обрана методика Т. Лірі [14], яка використовується для дослідження уявлень людини про себе і її стосунки. З отриманих результатів діагностики можна зробити висновки про наявність певного типу і ступінь адаптованості поведінки людини у групі.

Результати вимірювання показують типи міжособистісних стосунків, яким студенти надають найбільшу та найменшу перевагу. У таблиці 1 містяться узагальнені результати дослідження типів міжособистісних стосунків у групі студентів.

Таблиця 1

**Узагальнені результати дослідження типу міжособистісних стосунків (n=36)
(за опитувальником Т. Лірі)**

Тип міжособистісних стосунків	Середня кількість балів, Хср
владний-лідируючий	6,9
незалежний-домінуючий	6,2
прямолінійний-агресивний	5,7
недовірливий-скептичний	4,9
покірний-сором'язливий	5,9
залежний-слухняний	5,8
співпрацюючий-конвенціональний	6,8
відповідальний-великодушний	6,8

Згідно з даними таблиці найбільш вираженим типом міжособистісних відносин є владний-лідируючий (Хср=6,9 балів). Після нього йдуть співпрацюючий-конвенціональний (Хср=6,8 балів) і відповідальний-великодушний (Хср=6,8 балів). Найменш вираженим типом міжособистісних відносин є недовірливий-скептичний (Хср=4,9 балів).

Характерними рисами інтерперсональної поведінки студентів є амбіційність, проявлення волі, компетентності, авторитарність, енергійність, можливі прояви домінантності. Водночас поведінці студентів притаманна схильність до співпраці, афіліації, конвенціональних стосунків, спрямованість на співробітництво та дружбу. Найменш характерним для інтерперсональної поведінки студентів є недовірливість, підозрілість, соціальна дистанційованість, критичність у стосунках, відчуження.

Застосування у дослідженні Опитувальника соціальної тривоги та соціофобії О.А. Сагалакової та Д.В. Труєвцева [13] дозволило визначити домінуючий тип соціальної тривоги, наявність окремих аспектів прояву страху оцінювання у різних ситуаціях. Узагальнені результати дослідження рівня соціальної тривожності досліджуваної групи студентів містить таблиця 2.

Таблиця 2

**Узагальнені результати дослідження рівня соціальної тривожності (n=36)
(за методикою О.А. Сагалакової та Д.В. Труєвцева)**

Рівні прояву соціальної тривоги	Кількість досліджуваних	
	Абсолютне число, осіб	Відносна частка, %
невиражена соціальна тривога	2	6%
епізодична соціальна тривога	20	55%
помірно підвищена соціальна тривога	4	11%
підвищена соціальна тривога	3	8%
висока соціальна тривога	5	14%
клінічна соціофобія	2	6%

Аналіз даних таблиці дозволяє встановити, що найбільш вираженим типом соціальної тривожності є епізодична соціальна тривога, вона спостерігається у 20 досліджуваних (55%). Високий рівень соціальної тривоги виявлений у 5 осіб (14%). Помірно підвищена соціальна тривога – у 4 осіб (11%). Підвищена соціальна тривога спостерігається у 3 осіб (8%). Найменш вираженою соціальною тривожністю є невиражена соціальна тривога та клінічна соціофобія, по 2 особи на кожен тип (по 6%).

Більшості студентам характерна тенденція до когнітивного управління тривогою і хвилюванням, спроби впоратися з ними, прагнення до аналізу минулої експертної ситуації й одночасно бажання позбутися від нерішучості та її окремих проявів. Емоційне реагування полягає у поєднанні вираженого мотиву досягнення, успішної самореалізації у ситуаціях оцінювання та мотиву уникнення, сполученого з інтенсивною тривогою і страхом оцінювання. Узагальнені результати показників рівня соціальної тривожності та її видів у групі студентів представлено у таблиці 3.

Згідно з даними таблиці у групі досліджуваних студентів виявлено результати у межах середніх значень показників шкал соціальної тривожності. Загальний показник соціальної тривожності – 33,3 бали, що вказує на помірно підвищену соціальну тривожність серед молодих людей студентського віку.

Таблиця 3

**Узагальнені результати показників рівня соціальної тривожності та її видів (n=36)
(за методикою О.А. Сагалакової та Д.В. Труєвцева)**

Показники рівня соціальної тривожності та 5 шкал	Середні значення, Хср
Шкала 1 «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги»	4,6
Шкала 2 «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях»	7,1
Шкала 3 «Соціальна тривога через страх відторгнення»	5,4
Шкала 4 «Соціальна тривога через страх критики»	4,9
Шкала 5 «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях»	4,7
Загальний показник соціальної тривожності	33,3

Виявлено найвищий рівень прояву соціальної тривоги за шкалою 2 «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях» (Хср = 7,1). Деяко нижчим виявився показник за шкалою 3 «Соціальна тривога через страх відторгнення» (Хср = 5,4). Деяко

менший показник за шкалою 4 «Соціальна тривога через страх критики» ($X_{\text{ср}} = 4,9$). Найнижчими виявилися показники за шкалами 1 «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги» ($X_{\text{ср}} = 4,6$) та шкалою 5 «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях» ($X_{\text{ср}} = 4,7$). Отже, можемо констатувати, що найбільшу напругу у молодих людей студентського середовища викликає «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях».

Аналіз взаємозв'язків між типами міжособистісних стосунків і соціальною тривожністю у всій вибірці виявив наявність кореляційних зв'язків. Так, знайдено тісний позитивний кореляційний зв'язок між:

1) загальним рівнем соціальної тривожності та покірним-сором'язливим типом міжособистісних відносин ($r = 0,525$; $p \leq 0,01$);

2) покірним-сором'язливим типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги» ($r = 0,452$; $p \leq 0,01$);

3) покірним-сором'язливим типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога через страх відторгнення» ($r = 0,488$; $p \leq 0,01$).

Виявлено також позитивний кореляційний зв'язок між:

1) покірним-сором'язливим типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях» ($r = 0,383$; $p \leq 0,05$);

2) покірним-сором'язливим типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога через страх критики» ($r = 0,336$; $p \leq 0,05$);

3) покірним-сором'язливим типом міжособистісних відносин і шкалою «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях» ($r = 0,378$; $p \leq 0,05$);

4) залежним-слухняним типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях» ($r = 0,335$; $p \leq 0,05$);

5) залежним-слухняним типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога через страх відторгнення» ($r = 0,338$; $p \leq 0,05$);

6) співпрацюючим-конвенціональним типом міжособистісних відносин і шкалою 3 «Соціальна тривога через страх відторгнення» ($r = 0,393$; $p \leq 0,05$);

7) відповідальним-великодушним типом міжособистісних відносин і шкалою 4 «Соціальна тривога через страх критики» ($r = 0,356$; $p \leq 0,05$).

Отже, відзначимо, що найбільший зв'язок типу міжособистісних стосунків із соціальною тривожністю має покірний-сором'язливий тип міжособистісних відносин. Деяко менше зв'язків має залежний-слухняний тип міжособистісних відносин, він має зв'язок зі шкалами «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях» і «Соціальна тривога через страх відторгнення». Також зв'язок був виявлений між співпрацюючим-конвенціональним типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога через страх відторгнення»; між відповідальним-великодушним типом міжособистісних відносин і шкалою «Соціальна тривога через страх критики». Отже, такі типи, як владний-лідуючий, незалежний-домінуючий, прямолінійний-агресивний, недовірливий-скептичний не мають зв'язків із соціальною тривожністю.

Висновки дослідження. У статті розкрито поняття «соціальна тривожність», яка розуміється як тривожність, тригером якої виступають різні ситуації соціальної взаємодії. Досліджено феномен міжособистісних стосунків, котрий визначається як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються й об'єктивно виявляються у характері та способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей у процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Представлені психологічні особливості віку ранньої дорослості: актуальними є завдання соціального й особистісного самовизначення, пошуку власних

форм соціального ствердження, вибору власних способів життєдіяльності, становлення індивідуальності.

За результатами дослідження типів міжособистісних стосунків виявлено, що у студентів переважає владний-лідуючий тип міжособистісних відносин. За результатами дослідження рівня соціальної тривожності з'ясовано, що у студентів переважає соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях. Встановлено достовірний зв'язок між соціальною тривожністю студентів і типом міжособистісних стосунків у студентській групі.

Список використаної літератури

1. Савчин М.В. Соціальна психологія : навчальний посібник. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.
2. Руденко Л.А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету*. 2014. № 1 (IV). С. 198–207.
3. Куницяна В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение : учебник. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 544 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник. Москва : Аспект Пресс, 2001. 294 с.
5. Салливан Г. Интерперсональный психоанализ. Москва : КСП+; Санкт-Петербург : Ювента, 1999. 345 с.
6. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. *Вопросы психологии*. 1991. № 5. С. 51–55.
7. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 105–115.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : МПСИ, 2000. 304 с.
9. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. Москва : Педагогика, 1986. 110 с.
10. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Ч. 1. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2010. № 1. С. 80–84.
11. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. *Вопросы психологии*. 1991. № 5. С. 51–55.
12. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів : Вид-во Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
13. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. Томск : Изд-во Томский гос. ун-т, 2007. 210 с.
14. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Методическое руководство. Москва : МКЦ, 1990. 48 с.

SOCIAL ANXIETY IN INTERPERSONAL INTERACTION AMONG STUDENTS

Ivan Batrachenko

*University of Customs and Finance,
2/4, Vernadskogo str., Dnipro, Ukraine, 49000
e-mail: ibatrachenko@ukr.net*

Maryna Suriakova,

*University of Customs and Finance
2/4, Vernadskogo str., Dnipro, Ukraine, 49000
e-mail: romas@ua.fm*

Inna Uchytel

*University of Customs and Finance,
2/4, Vernadskogo str., Dnipro, Ukraine, 49000
e-mail: uchitelinna@gmail.com*

This article contains the results of a theoretical study of the phenomena of social anxiety and interpersonal interaction. The results of empirical research reveal the peculiarities of link between social anxiety of students and the type of inter-relationship in the students' group. This article reveals the concept of social anxiety. This phenomenon is regarded as an individual psychological peculiarity, which is revealed in people's tendency to experience a state of anxiety in situations of interaction and inter-connectedness, expecting a negative assessment of others as well as carrying out activities in the presence of others or in public spaces. Social anxiety manifests itself in feelings of unease and discomfort in social situations, discomfort and social ill-being, and low self-esteem.

The concept of inter-community interaction, which involves not only the exchange of knowledge, ideas, thoughts between the individuals who interact, but also actions, is presented. The main types of intervention are cooperation and competition. Through interpersonal relations and communication, people are indirectly included in the system of social relations and proper psychological relations in general.

It is understood that people produce forms and norms of joint actions, organize and coordinate them through communication and exchange of information. This ensures that there is no disconnect between communication and collaboration. The meaning of intercommunication is disclosed at the level of individual contacts and actions, and in the context of joint activities. It is shown that the higher education institution transforms the basic tendencies of inter-university communication of students due to the involvement in the functioning of the academic group. In the process of study, young people's interests, thoughts, and views get tangled up, which complicates inter-interest and inter-systemic inter-connections in the student group.

This article presents the data that confirm the link between social anxiety of students and the type of inter-relationship interaction in a group of students.

Key words: social anxiety, interpersonal interaction, group of students, early adulthood.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.2>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІГРОВОГО ПРОСТОРУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РЕМЕСЕЛ

Оксана Бондар

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна, 21000
e-mail: bondar.research@gmail.com*

У статті розглянуто особливості впливу ігрового простору з використанням українських народних ремесел на психічний розвиток дитини дошкільного віку, культурологічні та психологічні підходи у вивченні потенціалу українських народних ремесел в ігровому просторі дошкільника. З'ясовано, що наповненість ігрового простору дитини дошкільного віку українськими народними ремеслами сприяє гармонійному розвитку особистості та розкриттю її творчого потенціалу, створює реальні можливості для засвоєння знань, підвищує рівень самооцінки та формує нові соціальні компетенції, навчає поважати природу, надає можливості пізнати успіхи та невдачі, закріплює емоційний і моральний досвід. Встановлено, що включення дітей у різні види народних ремесел і художніх промислів збагачує особистість позитивними емоціями, життєвим досвідом, сприяє створенню умов для адаптації у соціальному середовищі та розкриттю духовного і творчого потенціалу дитини дошкільного віку. Проаналізовано дослідження зарубіжних і вітчизняних фахівців у галузі вивчення ігрового простору з використанням народних іграшок і впливу народної іграшки на психічний розвиток особистості. Акцентовано на тому, що народна іграшка займає досить важливу роль в еколого-розвивальному ігровому просторі дитини дошкільного віку. Визначено, що організація еколого-розвивального ігрового простору дитини дошкільного віку шляхом використання українських народних ремесел має здійснюватися на трьох рівнях: рівні побудови відносин у системі «дитина – виховна інституція», рівні побудови взаємовідносин у системі «соціальна діяльність і соціальний досвід взаємодії» та рівні самовизначення дитини щодо виконання соціокультурної функції. З'ясовано, що створення еколого-розвивального ігрового простору для дітей дошкільного віку шляхом використання українських народних ремесел і застосування відповідних соціально-психологічних умов сприяє повноцінному психічному розвитку дитини, її емоційному благополуччю, інтеграції у суспільство, передачі соціального досвіду, формуванню упевненості у собі й умінь знаходити спільну мову з іншими людьми, співпереживати та відчувати.

Ключові слова: ігровий простір, еколого-розвивальний ігровий простір, дитина дошкільного віку, організація ігрового простору, народна іграшка, українські народні ремесла.

Трансформації у сучасному соціумі зумовлюють зміни у системі розуміння рушійних сил, джерел, закономірностей та етапів розвитку сучасної дитини. Особливо актуальним сьогодні стає врахування у процесі розвитку дитини дошкільного віку співвідношення біологічного та соціального компонентів. Біологічний компонент має своїм джерелом генетичний апарат дитини, що сформувався у процесі біологічної еволюції та визначає розвиток її організму. Соціальний компонент представлений сукупністю культурних досягнень людства, накопичених у процесі історичного й суспільного розвитку. Вітчизняний психолог Г.С. Костюк у дослідженні проблем психічного розвитку дитини дошкільного віку визначає, що в онтогенезі психіки людини має місце єдність біологічних і соціаль-

них умов, у якій провідна роль належить соціальному [1, с. 17]. З погляду сучасної науки розвиток психіки дитини дошкільного віку варто розглядати через єдність біологічних і соціальних компонентів.

Поєднання біологічного та соціального у розвитку дитини можливе через реалізацію комплексу заходів, спрямованих на формування гармонійно розвиненої особистості, набуття дитиною соціального досвіду, розвиток у неї здатностей ефективно взаємодіяти й навчатися протягом життя. У руслі цієї парадигми перебуває проблема гармонійного розвитку дітей та усвідомлення необхідності інтеграції у суспільство. Саме тому особливо актуальним в українському суспільстві стає постулат, згідно з яким кожна дитина має право брати участь в усіх видах і формах соціального життя.

Формування соціальних навичок у дітей передбачає включення їх у діяльність, у процесі якої відбуватиметься соціальний розвиток особистості, засвоєння нею знань, соціального досвіду та зразків культури. Особливий акцент має бути зроблений на актуалізації особистісного потенціалу, розвитку й удосконаленні здатностей дитини дошкільного віку, створенні сприятливих умов для досягнення нею соціальної зрілості.

Одним із важливих засобів формування соціальних навичок у дітей є предметно-ігровий простір. Психологи Дж. Брунер, Л. Виготський, С. Рубінштейн, С. Френе розглядали «ігровий простір» як один із найважливіших факторів розвитку дитини дошкільного віку. З погляду психології ігровий простір – це процес і результат, умова саморозвитку дитини дошкільного віку [2]. Предметно-ігровий простір має сприяти не пристосуванню дитини дошкільного віку до правил і умов суспільства, а включенню в життя на своїх власних умовах, які суспільство приймає і враховує. Для цього потрібно забезпечити необхідну систему соціально-педагогічної та психологічної підтримки. Ігровий простір дитини дошкільного віку має відповідати вимогам змістової насиченості, трансформаційності, поліфункціональності, варіативності, доступності та безпечності.

Наповненість ігрового простору дитини дошкільного віку залежить від здатностей, інтересів і можливостей різнобічного використання окремих його складників. Якісно організований ігровий простір дитини передбачає періодичні зміну ігрового матеріалу, появу нових предметів, які стимулюють ігру, рухливу, пізнавальну та дослідницьку активність. Доступність ігрового простору передбачає вільний доступ дітей до приміщень, іграшок, матеріалів і посібників, що забезпечують основні види дитячої активності. Вдало організований ігровий простір передбачає єдність соціальних і природних засобів забезпечення різнобічної діяльності дитини дошкільного віку. Створення ігрового простору має бути спрямоване на гармонізацію з погляду кількості, різнобічності, неординарності, змінності, ступеня впливу на особистість дитини його компонентів.

В основі гармонізації ігрового простору дітей лежить переконання у тому, що всі діти можуть навчатися, мають право реалізовувати свій потенціал та інтегруватися у суспільство. Із цією метою необхідно створити спеціальні умови для ігрової діяльності дитини дошкільного віку: відповідне ігрове середовище; адаптовані методи та форми організації ігрової діяльності, які найповніше задовольнятимуть потреби кожної дитини дошкільного віку; соціально-психологічний супровід дітей у процесі гри [3, с. 231–236].

У грі дитина має знаходити й виражати власне «Я». Під час вільної гри створюються умови для керування власними бажаннями, намірами, проявами та задумами. Саме у грі формується уява дитини дошкільного віку. Дитина вступає в активний зв'язок із середовищем через іграшки, створені речі, знаряддя діяльності. Перетворити гру і дійсність дитина намагається не лише шляхом комбінування предметів ігрового простору, але й за допомогою надання предметам нових властивостей. Коли дорослі дають інструкції чи визначають чіткі правила гри, місця для розвитку особистості дитини дошкільного віку вже

не залишається. Вільна гра є своєрідною терапією для дитини, оскільки дає можливість безпечно висловлювати та переживати глибокі емоції, що позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту. Творчість, уява й ініціативність дитини дошкільного віку активізують у грі, за умови відсутності інструкцій до дії, оцінок діяльності, спроб спрямувати гру «в потрібний напрям» чи нав'язати результати.

У вказаному контексті особливу увагу варто звернути на потенціал українських народних ремесел в ігровому просторі дітей. Як зазначає дослідниця традиційних ремесел України І.М. Батирева, народні ремесла є невід'ємною частиною культури та побуту традиційного українського суспільства, які включають гончарство, ковальство, декоративний розпис, ткацтво, вишивку, художнє різьблення, лозоплетіння, писанкарство та ін., але особливим витвором українського народного мистецтва є народна іграшка [4]. Виготовленню іграшок українці приділяли особливу увагу та використовували найрізноманітніші матеріали – дерево, глину, лозу, соломку, трави, парафін, кістки, тканину, тісто, сир. Народну іграшку вважали одним із дієвих засобів фізичного і розумового розвитку дітей і духовним чинником пізнання довкілля.

Народна традиційна іграшка має витоки у глибинних шарах фольклорної колективної культури. Вплив народної іграшки на розвиток особистості досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені Т.О. Піроженко, С.О. Ладивір, О.О. Вовчик-Блакитна, Л.М. Герус, К.І. Матейко, О.С. Іванова, В.В. Нестеренко, Л.В. Кантаржи. Використання народної іграшки у розвитку дитини дошкільного віку сприяє її прилученню до духовного, естетичного, побутового досвіду народу. Основними функціями народної іграшки є розвивальна, розважальна й виховна, тобто народна іграшка покликана соціалізувати особистість дитини. У народній іграшці передається любов і ласка, веселість, знання та вміння – у цьому сила її впливу на дитину, на формування її духовності. У народній іграшці багато тепла, яке виражається у дбайливому її виконанні: колористична глиняна іграшка, сонячна дерев'яна іграшка, смачна іграшка із сиру чи тіста, заворожуюча іграшка із тканини чи соломи.

Традиційна народна іграшка добра, весела, яскрава, виготовлена із природних екологічно чистих матеріалів, які не зашкодять здоров'ю дитини дошкільного віку. Народна іграшка дає дитині те, чого не може дати сучасна: розповідає про історію країни, про звичаї та традиції народу, про її спосіб життя, тобто вона формує духовний та емоційний розвиток дитини дошкільного віку.

Використання традиційної іграшки в ігровому просторі є міцною базою для формування психологічного здоров'я, адекватної соціокультурної самоідентифікації дитини [5, с. 27]. Народна іграшка спрямована на розвиток соціального інтелекту, вміння спілкуватися та правильно поводитися у різних життєвих ситуаціях.

Народна іграшка виконує досить важливу роль в еколого-розвивальному ігровому просторі дитини дошкільного віку. Українська народна іграшка несе дітям доступні знання про природу, працю, відпочинок людей у давнину, їхній побут, мистецтво, життя загалом, сприяє формуванню позитивного ставлення до народних традицій, навчає поважати природу та працю інших, дотримуватися певних правил і норм тощо.

Особливу популярність серед народних іграшок мають ляльки, котрі є частиною традиційної дитячої культури. В ігровому просторі дитини дошкільного віку лялька одночасно постає матеріальним об'єктом і символом людини. Через народну ляльку формується уявлення про сімейні та гендерні ролі, сімейні цінності, суспільний устрій, моральні й етичні норми суспільства. Між дитиною та лялькою формуються певні відносини зі спілкуванням, яке сприяє розвитку самосвідомості. Для дитини дошкільного віку лялька виступає об'єктом самопізнання та прив'язаності, до якої виявляється симпатія і любов. Улюблена лялька дошкільника виступає у ролі друга, котрого дитина наділяє власним вну-

трішнім світом, котрому довіряє, передає і закріплює свій емоційний і моральний досвід [6]. Лялька дозволяє програвати дитині різноманітні форми поведінки й оцінювати їх. У дитини дошкільного віку розвиваються емоційні переживання та формуються моральні якості. Це допомагає долати боязкість, невпевненість у собі, сором'язливість, розвинути здатність до публічної промови.

Дослідниця Т.Г. Мальцева зазначає, що на психіку дитини дошкільного віку впливають пропорції народної ляльки, її зовнішній вигляд і текстура матеріалу, з якого вона зроблена. Правильні пропорції ляльки формують правильні уявлення про своє тіло у дитини дошкільного віку. М'які та приємні на дотик матеріали народної ляльки викликають позитивні емоції в дитини, розвивають уяву, спонукають до пізнання, фантазії та гри [7].

Наповненість ігрового простору дітей українськими народними ремеслами не тільки сприятиме гармонійному розвитку особистості, розкриттю її творчого потенціалу, розвитку інтелекту, розповідатиме про історію народу і його традиції, але й забезпечить дотримання принципу екологічності у процесі всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Українські народні ремесла є потужним важелем у розвитку особистості дитини, ліквідації недоліків у мовленнєвих і мисленнєвих операціях, підвищенні рівня самооцінки та формуванні нових соціальних компетенцій. Саме тому варто говорити про створення еколого-розвивального ігрового простору для дітей шляхом використання українських народних ремесел.

Наповненість ігрового простору дітей дошкільного віку українськими народними ремеслами створить реальні можливості для опосередкованого засвоєння знань, які виходять за межі життєвого досвіду та безпосереднього сприймання дитини та є віддаленими у просторі та часі. Використання українських народних ремесел в ігровій діяльності дітей сприятиме формуванню навичок вияву терпимості до всього живого й позитивного настрою. Спрямованість на переживання позитивних емоцій є одним із пріоритетних завдань у створенні та використанні еколого-розвивального ігрового простору дітей. Емоційний настрій не лише визначатиме поведінку дитини дошкільного віку, а й інформуватиме дорослих про те, що дитині подобається, а що її дратує. Розвиток дитини дошкільного віку через емоційний вплив є надзвичайно складним процесом, основним завданням якого є не придушення і викорінення емоцій, а правильне управління ними. Використання українських народних ремесел в еколого-розвивальному ігровому просторі дітей сприятиме створенню у них емоційного благополуччя.

Емоційне благополуччя є однією із базових якостей життя дитини дошкільного віку, важливою умовою збереження її фізичного та психічного здоров'я. Емоційне благополуччя є базовим почуттям емоційного комфорту, що забезпечує довіру й активне ставлення дитини до світу. Воно проявляється у переважному позитивному тлі настрою, у стилі переживання результатів дій, успіхів і невдач у розвитку пізнавальної мотивації, у ставленні до оцінки дорослого, у розвитку самоконтролю, переживанні сімейної ситуації. Емоційне благополуччя дитини дошкільного віку виражається у таких рисах, як довіра до світу; здатність проявляти гуманні почуття; уміння співпереживати та відчувати стан іншої людини; наявність позитивних емоцій і почуття гумору; здатність і потреба у тілесному контакті; почуття подиву; варіативність поведінки; здатність до позитивного підкріплення себе та власних дій; упевненість у собі; уміння знаходити спільну мову з іншими людьми. Включення дітей у різні види народних ремесел і художніх промислів збагачуватиме особистість позитивними емоціями, життєвим досвідом, сприятиме створенню умов для адаптації у соціальному середовищі й розкриттю духовного і творчого потенціалу дитини дошкільного віку.

Отже, українські народні ремесла навчають дитину бачити світ у всій його повноті та красі, любити свій край і берегти рідну природу, адже традиційно народні майстри по-

ходили із селянського середовища і були тісно пов'язані із природою. Обробляючи землю і добуваючи дари лісу, наші предки були надзвичайно спостережливі й усі свої спостереження за тваринами, рослинами та неживою природою втілювали у своїх творах.

Заняття народними промислами розвиватимуть у дітей спостережливість, образне та просторове мислення, сприятимуть розвитку естетичного сприйняття, формуватимуть навички малювання, ліплення, вирізання, плетіння. Оскільки більшість народних ремесел припускають кропітку працю, то включеність у неї дитини дошкільного віку сприятиме розвитку дрібної моторики, а отже, і когнітивних здібностей. Завдяки включеності у народне мистецтво у дітей поліпшуватиметься пам'ять і розумова діяльність, розвиватиметься посидючість, тренуватиметься увага.

Включення дітей у традиційні народні промисли сприятиме їхньому самовираженню. Діти отримають можливість вести діалог зі світом, розповідаючи у творчості про свої враження та переживання. Використання народних ремесел у розвитку особистості дитини дошкільного віку відіграє величезну роль, навчаючи її правильному спілкуванню з навколишнім світом, направляючи її психічну енергію у творче русло. Крім психологічного аспекту, народні ремесла спроможні навчити дитину багатьом прикладним навичкам.

Створення еколого-розвивального ігрового простору для дітей дошкільного віку шляхом використання українських народних ремесел має охоплювати три рівні. На першому рівні варто звернути увагу на побудову відносин у системі «дитина – виховна інституція», що сприятиме взаємозв'язку мотивації дитини до участі у соціальному житті та її самореалізації. Другий рівень передбачає спрямування дитини на побудову взаємовідносин у системі: «соціальна діяльність і соціальний досвід взаємодії у конкретній групі дітей»; набуття соціального досвіду відповідно до способу взаємодії у групі дітей, реалізацію соціокультурної функції через відповідну соціальну діяльність; підтримку в подоланні певних труднощів у діяльності дитини. Третій рівень скерований на орієнтацію дитини на загальні та диференційні соціокультурні цінності; самовизначення щодо виконання соціокультурної функції й інтеграції до соціокультурної спільноти; забезпечення конструювання варіанту власного життя, перспектив життєвого самовизначення.

Заняття народними ремеслами сприятимуть не тільки включенню дитини дошкільного віку в цілеспрямовану діяльність, що розвиває інтелект, дрібну моторику й естетичне сприйняття, але і допомагатимуть спілкуватися, брати участь у спільній справі, бути задоволеною, сприятимуть формуванню почуття власної гідності.

Важливим результатом створення еколого-розвивального ігрового простору з використанням природних матеріалів та українських народних ремесел є те, що такий підхід сприятиме розвитку уяви та функції свідомості дитини дошкільного віку. Безпосередня включеність українських народних ремесел в еколого-розвивальний ігровий простір дітей створить сприятливі умови для соціалізації та розвитку творчих здібностей.

Створення еколого-розвивального ігрового простору для дітей шляхом використання українських народних ремесел сприятиме інтеграції у суспільство дітей, яке залежить від якості процесу передачі суспільством соціального досвіду, урахування особливостей і потреб кожної дитини дошкільного віку та створення відповідних для цього соціально-психологічних умов.

Таким чином, використання українських народних ремесел забезпечить включення у соціальні системи, структури та соціальні зв'язки. Специфіка компонентної наповненості еколого-розвивального ігрового простору для дітей визначається ставленням дорослих до дітей як до рівноправних суб'єктів суспільної ланки, яка потребує адекватної підтримки. Якісно організований ігровий простір дітей сприятиме оволодінню повною мірою соціальним досвідом відповідно до соціально-економічної структури, ідеології, культури й освіти.

Список використаної літератури

1. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2016. 128 с.
2. Леонтьев А.Н., Рубцов В.В., Марголис А.А., Гуружапов В.А. Психологические основы дошкольной игры. *Психологическая наука и образование*. 1996. № 3. С. 19–32.
3. Максименко Д.С. Гра – ключ до душі дитини. Гармонізація відносин дитини з навколишнім світом. Київ : Видавн. дім «Професіонал», 2018. 240 с.
4. Батирева І.М. Народні ремесла українців. URL: <https://authenticukraine.com.ua/traditions-crafts> (дата звернення: 15.08.2021).
5. Піроженко Т.О., Ладивір С.О., Вовчик-Блакитна О.О. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 236 с.
6. Омельченко І. Структура та психологічні функції просторового компонента хронотопу комунікативної діяльності дошкільника. *Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія*. 2014. № 31. С. 138–144.
7. Мальцева Т.Г. Кукла как образно-символическая форма в современной визуальной культуре. *Гуманитарные и социальные науки*. 2011. № 6. С. 113–121.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PLAY SPACE ORGANIZATION FOR A PRESCHOOL CHILD USING UKRAINIAN FOLK CRAFTS

Oksana Bondar

*Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University,
32, Ostrozkogo str., Vinnitsia, Ukraine, 21001
e-mail: bondar.research@gmail.com*

The article considers the peculiarities of the influence of play space with using of Ukrainian folk crafts on the mental development of a preschool child. Cultural and psychological approaches in studying the potential of Ukrainian folk crafts in the play space of preschoolers are examined. It was found that the filling of the play space of preschool children with Ukrainian folk crafts promotes the harmonious development of personality and the disclosure of its creative potential, creates real opportunities for learning, increases self-esteem and forms new social competencies, teaches respect for nature, provides opportunities to learn successes and failures, consolidates emotional and moral experience. It is established that the inclusion of children in various crafts and arts enriches the personality with positive emotions, life experience, helps to create conditions for adaptation in the social environment and the disclosure of spiritual and creative potential of preschool children. The researches of foreign and domestic experts in the field of studying of game space with use of folk toys and influence of a craft toy on mental development of the person are analyzed. An emphasis was also placed on the fact that the folk toy plays a very important role in the ecological and developmental play space of preschool children. It is determined that the organization of ecological and developmental play space of a preschool child through the use of Ukrainian folk crafts should be carried out at three levels: the level of building relationships in the system “child – educational institution”, the level of building relationships in the system “social activities and social experience of interaction” and the level of self-determination of the child to perform socio-cultural function. It was clarified that the creation of ecological and developmental play space for preschool children through the use of Ukrainian folk crafts and the use of appropriate socio-psychological conditions contributes to the full mental development of the child, its emotional well-being, integration into society, transfer of social experience, self-confidence and ability to find common ground with other people, empathize and feel.

Key words: play space, ecological and developmental play space, preschool child, organization of play space, folk toy, Ukrainian folk crafts.

УДК 159.922.736

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.3>

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬСЯ У СІМ'ЯХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Ольга Буковська

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14000
e-mail: obukovska78@gmail.com*

Тамара Мазур

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14000*

Вадим Журов

*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського,
вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14000*

У статті аналізуються сучасні дослідження із проблеми формування емоційної сфери дітей дошкільного віку з родин учасників бойових дій. Зазначається, що сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій – це особлива соціальна група, специфіка якої залежить від соціально-побутових умов, впливу характеру діяльності, індивідуально-психологічних особливостей її членів і ставлення батьків до своїх дітей. Для дітей учасників бойових дій характерні неочікувані, сильні або тривалі хронічні впливи, що формують постійний стресовий фон і чинять деструктивний вплив на них. Висвітлюються специфічні чинники стресу у дітей військовослужбовців: соціальні (зумовлені контекстом служби у ЗСУ); родинно-побутові (зумовлені характером стосунків у родині, типом прив'язаності та типом виховання дітей); особистісні (зумовлені характерологічними особливостями батьків, наявністю алко-, нарко- або фармакозалежностей у батьків); психоемоційні (зумовлені станом дистресу у батьків, нестабільним психоемоційним станом батьків, несприятливими психоемоційними стереотипами у дітей); психодинамічні (зумовлені відсутністю сформованості сприятливих форм подолання наслідків впливу стресових чинників, життєстійкості).

Подаються результати емпіричного дослідження емоційної сфери дітей дошкільного віку із сімей учасників бойових дій і дошкільників із сімей цивільних громадян. Виявлено, що травмуючими факторами впливу на емоційну сферу дитини є: причетність сім'ї до екстремальних обставин; незадоволеність матеріально-побутовими умовами та матеріальним забезпеченням сім'ї; негативне ставлення до ЗСУ в сім'ї; обговорення теми військової служби або воєнних подій у присутності дітей; гіпервимогливість, ліберальний, нестійкий, авторитарний стиль і надмірний контроль у вихованні дітей; деструктивна організація сім'ї, конфлікти; розлучення, виховання дітей у неповній родині; дистрес у військовослужбовця або переживання надмірного стресу у членів родини; зміни у психічному стані або здоров'ї та поведінці військовослужбовця після повернення із зони бойових дій; наявність потреби у зверненні до спеціалістів і негативний досвід звертання або відсутність такого досвіду; емоційний стан дорослого, з яким дитина проводить найбільше часу.

Досвід участі у бойових діях батьків має негативний, психотравмуючий вплив на емоційну сферу дошкільників, що зумовлює необхідність коригувальної роботи з дітьми у закладах дошкільної освіти та побудови системи комплексної реабілітації учасників бойових дій і їхніх сімей на рівні держави.

Ключові слова: емоційна сфера, діти дошкільного віку, військовослужбовці, учасники бойових дій, нервово-психічний розвиток дитини, стрес, психічна травма, реабілітація.

Порушення емоційної сфери особистості останнім часом стають актуальною проблемою у різних вікових і гендерних категоріях населення нашої держави, оскільки вже понад сім років, на жаль, ми змушені захищати свою незалежність. Як наслідок, ми маємо негативні наслідки, які впливають на емоційний фон і здоров'я як учасників бойових дій і їхніх сімей, так і мирних громадян. Звичайно, ці події мають значний вплив на емоційну сферу дітей, батьки котрих захищають кордони України, але досліджень цієї проблеми обмаль, що й зумовило вибір теми для вивчення впливу на емоційну сферу дітей дошкільного віку, які виховуються у сім'ях учасників бойових дій.

Однією із найбільш незахищених і вразливих категорій населення, котра гостро реагує на вплив стресогенних чинників, є діти. Ця категорія є особливою не тільки через вразливий вік, а й через те, що вони особливим чином переживають стресові ситуації. Діти реагують не лише на власну напругу, яка виникає через стрес, а й на психоемоційний стан значимих дорослих [5]. Зокрема, Я.М. Омельченко наголошує на тому, що дитина у момент переживання стресу, втрачаючи відчуття внутрішньої константності, надійності та безпечності, не тільки не отримує підкріплення, а ще й додатково руйнує його через реакції близького оточення [5]. Із цього приводу С.О. Локтаєва [3] відзначає, що типовими ставленням матері до дітей у родинах військовослужбовців є «симбіоз», а батька – «гіперсоціалізація». Автор пов'язує «симбіоз» із тривожною прив'язаністю матері, гіперопікою, а «гіперсоціалізацію» – з орієнтацією батьків на дисципліну, марнославство, престиж, що може стати причиною жорсткого контролю дитини й культивуванні ригідної системи правил і норм. Батьки схильні до строгого розпорядку життя дитини, який не враховує її індивідуальний режим і бажання.

Т.В. Костяк та І.А. Федоніна, котрі досліджували емоційні реакції у дітей із сімей військовослужбовців [2], констатують неадекватний стиль родинного спілкування. За даними їхнього дослідження, більшість відкритих, комунікабельних, емоційних дітей із цієї соціальної групи схильні до агресії, а самотні діти – надмірно тривожні.

Діти учасників бойових дій, як зазначає О.О. Буковська, – це особлива соціальна група, яка постійно попадає під ризик впливу чинників надмірного стресу. Значимі дорослі, котрі перебувають поряд із дитиною у стресових обставинах, грають важливу роль, оскільки формують алгоритм реагування на стрес-фактори. Специфіка переживання дитини дії стресу така: вони орієнтуються не на зміст обставин, а на реакцію близьких дорослих. Ці реакції інтегруються у свідомість дошкільника і відіграють значну роль у процесі подолання стресів, стаючи компонентом життєстійкості [1].

Аналізуючи дослідження із цієї теми, ми дійшли висновків про те, що можна вирізнити такі специфічні чинники надмірного стресу у дітей військовослужбовців:

1. соціальні – зумовлені контекстом військової служби;
2. родинно-побутові – зумовлені контекстом стосунків у сім'ї, типом прив'язаності та типом виховання дітей;
3. особистісні – зумовлені характерологічними особливостями батьків, наявністю алко-, нарко- чи фармакозалежностей у батьків;
4. психоемоційні – зумовлені хронічним станом дистресу у батьків, нестабільним психоемоційним станом батьків, несприятливими психоемоційними стереотипами у дітей.

Метою дослідження було вивчення особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку для підготовки фахівців закладів дошкільної освіти до роботи з дітьми, котрі виховуються у родинах учасників бойових дій і мають досвід переживання травмуючих ситуацій. Були використані такі методи: проєктивні методики М.А. Панфілової «Кактус» і «Малюнок сім'ї», анкета (у google-формі) нервово-психічного розвитку дитини та її емоційних особливостей (А.В. Запорожець), блок методик (у google-формі) на визначення

тривожності, агресивності, імпульсивності (Г. Лаврентьева, Т. Титаренко). Було розроблено анкету для сімей військовослужбовців на основі теорії Л.М. Омельченко (у google-формі). Методи математичної статистики – кількісний і якісний аналізи одержаних результатів для забезпечення об'єктивності діагностики та їх достовірності.

Негативні прояви нервово-психічного розвитку та його емоційних характеристик за методикою нервово-психічного розвитку дитини А.В. Запорожця було виявлено у групі дітей із сімей учасників бойових дій за такими шкалами, як «сон, пробудження», «харчування», «страх», «тривалість переживань», «емоції у грі», «прояви емоцій у грі», «засоби відстоювання інтересів». Позитивні прояви порівняно із контрольною групою було виявлено за такими шкалами, як «співчуття», «добррозичливість із однолітками».

Важливо відзначити, що відмінність у двох групах за критерієм переживання емоцій радості полягає у тому, що діти із сімей учасників бойових дій радіють, коли «сім'я разом», «мама і тато вдома», «прогулянки з татом на річку (риболовлю)», «розваги з батьком», «час разом із батьками», «поїздки родиною». У дітей із контрольної групи радість викликають: «нові іграшки», «телефон», «ігри на комп'ютері», «розважальні центри».

Джерелом «суму, незадоволення, образ» у дітей із родин учасників бойових дій частіше стають на «сварки у родині» (50%), «коли дитину сварять» (30%), «забороняють» (13,3%), «карають» (16,7%), «висловлюють незадоволення» (13,3%), «не чують» (10%), «неправда, обманюють» (6,6%), «не розуміють», «забирають речі без дозволу» (13,2%), «коли вона не контролює ситуацію» (8,4%). Для дітей із контрольної групи джерелом суму стають переважно «покарання» (66,7%), «коли сварять» (16,7%), «забороняють» (16,7%).

Виявленими особливостями емоційної сфери дітей із сімей військовослужбовців за анкетною нервово-психічного розвитку дитини та її емоційних особливостей А.В. Запорожця є такі: дітям із сімей військовослужбовців більшою мірою, ніж дітям із цивільних сімей, властиві такі негативні прояви нервово-психічного розвитку, як неспокійний, тривожний сон і повільне пробудження у тужливому настрої із плачем і роздратованістю, а також вибіркоче харчування за допомогою дорослих, що свідчить про негативний вплив чинників соціально-культурного розвитку середовища, у якому формується особистість дитини. Емоційна сфера дошкільників із сімей учасників бойових дій характеризується більшою мірою, ніж контрольна група, проявом страху (у темній кімнаті, під час покарання, незадоволенням поведінкою дорослими) та проявом під час гри емоцій суму, гніву, сорому, які проявляються, коли дитина карає, б'є, кричить. Водночас дошкільники із сімей учасників бойових дій більше цінують і проявляють співчуття та доброзичливість із однолітками та цінують час, проведений разом із батьками, спілкування з батьком (військовослужбовцем).

Результати за методикою Г. Лаврентьевої, Т. Титаренко показали, що і для дітей із сімей учасників бойових дій, і для дітей із контрольної групи здебільшого характерний низький рівень прояву тривожності, агресивності й імпульсивності, але щодо високого та середнього рівня є відмінності. Тривожність середнього рівня виявлена у більшій кількості дошкільників із сімей учасників бойових дій 16,7% порівняно з дітьми, які виховуються у родині без військового досвіду (10%), тривожність високого рівня (10%) виявлена тільки у групі дітей ветеранів. Це може бути пов'язано як із біологічними факторами (типом нервової системи, темпераментом), так і із соціальними, тобто сімейною ситуацією розвитку та впливами факторів, пов'язаних із військовою тематикою у спілкуванні та переживанні психотравмуючих подій у досвіді членів родини.

Агресивність високого рівня виявлена тільки у дітей із сімей учасників бойових дій (6,7%). Середній рівень агресивності більшою мірою виражений у дітей учасників бойових дій 23,3% порівняно із контрольною групою (16,7%). Це може бути зумовлено як

біологічними чинниками, так і соціальним середовищем, а саме наслідування поведінки та стилю виховання батьків.

Шкала «імпульсивність» високого рівня притаманна дітям із сімей учасників бойових дій у більшій кількості (13,3%), ніж у контрольній групі (3,3%). Середній рівень за шкалою «імпульсивність» виявлено у більшій кількості дошкільників із сімей контрольної групи (26,7%) порівняно з дітьми учасників бойових дій (20%). На нашу думку, це можна пояснити тим, що для дітей у цьому віці природною є спонтанність поведінки, несформованість їх емоційно-вольової сфери, ситуативна мотивація поведінки, нездатність прогнозувати наслідки власних дій і соціальні чинники та наслідування дітьми поведінки батьків та інших дорослих.

Отже, можна підсумувати, що за шкалами «тривожність», «агресивність» та «імпульсивність» високий і переважно середній рівень властивий дошкільникам із сімей учасників бойових дій.

Проективна методика діагностики емоційної сфери «Кактус» М.А. Панфілової спрямована на виявлення стану емоційної сфери дитини, наявності агресії, її спрямованості й інтенсивності. Аналіз малюнків дошкільників за методикою «Кактус» вказує на домінування у досліджуваних із сімей учасників бойових дій таких емоційних, особистісних і поведінкових проявів, як прагнення до домашнього захисту, демонстративність та агресивність, що часто є наслідками сімейної ситуації та способом захисту в соціумі, причинами незрозуміння власних емоцій та емоцій інших, а також невміння керувати ними.

Проективна методика діагностики «Малюнок сім'ї» спрямована на виявлення особливостей внутрішньосімейних стосунків та емоційного фону в родині. За цією методикою було виявлено, що діти з контрольної групи сприймають свою сім'ю психологічно благополучною, у якій панує рівноправність і співпраця, переважає авторитет мами, дитина здебільшого відчуває позитивне ставлення до себе. Діти із сімей учасників бойових дій сприймають сімейну ситуацію емоційно-конфліктною, у якій панує конфронтація й авторитет тата, дитина у такій родині відчуває неприйняття, негативне ставлення у сім'ї до себе та не в змозі задовольнити психічні потреби.

За даними анкетування, більше ніж у половині сімей члени або переживали психотравмуючі ситуації, або переживають певне психологічне напруження і тривожні стани. Те, що половина опитуваних не задоволена побутовими та матеріальними питаннями, може бути негативним чинником впливу на емоційний стан батьків і, як наслідок, впливати на дитину через незадоволення її основних потреб. Ставлення до ЗСУ у сім'ях учасників бойових дій переважає з повагою та вдячністю у 63,3% опитаних. Дослідження показало, що у 66,7% сімей учасників бойових дій тема військової служби та воєнних подій обговорюється у сім'ї, що може бути, з одного боку, психотравмуючим фактором, а з іншого – виховним елементом. Щодо зміни у поведінці учасників бойових дій після повернення із зони АТО/ООС, то 66,7% респондентів відповіли «так, негативні». Ця обставина свідчить про те, що дитина могла спостерігати наслідки певних психосоціальних труднощів, які проявлялися у поведінці учасників бойових дій. 63,3% респондентів зазначили, що була потреба у зверненні до психологів, а реально звернулися тільки 43,3% учасників бойових дій і їхніх сімей. 30% респондентів оцінили взаємостосунки як конфліктні, і це є психотравмуючим фактором для незрілої психіки дитини та її емоційного стану.

Досвід переживання екстремальних подій змінює ставлення до себе, інших і світу, переоцінює цінності, впливає на емоційне реагування людини. 80% опитаних вважають, що тато переживав екстремальні події, у 20% – мама, а самі діти – у 13,3%. 10% респондентів переконані, що всі члени сім'ї переживали екстремальні події. Таким чином, близько 90% сімей мають членів родини, котрі переживали екстремальні події.

Найбільш пріоритетною сферою життя опитувані сім'ї визнали «здоров'я» (у 73,3%) і «дітей» (у 66,7%). У 50% респондентів, за їх оцінкою, демократичні стосунки, що є сприятливим фактором становлення особистості дошкільників. У 30% сімей стосунки нестійкі. Діти у такій атмосфері не розуміють своїх і чужих кордонів, не мають стабільності та впевненості у майбутньому, у них не задовольняється базова потреба у безпеці та надійності. 13,3% опитуваних вважають їхні стосунки авторитарними, що є досить звичним явищем у середовищі кадрових військовослужбовців. У переважній більшості сімей традиційно найбільше часу діти проводять із мамою (83,3%), тобто психоемоційний стан матері та розуміння нею потреб і особливостей вікового й емоційного розвитку дитини надзвичайно важливе, а дружини найбільше страждають від наслідків переживання травми чоловіком.

Щодо проведення вільного часу з дітьми, то 73% сімей надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі. У 63,3% сімей найбільше часу, проведеного у родинному колі, займає перегляд телепередач, що може бути як традиційним пасивним відпочинком, так і наслідком карантинних заходів у нашій державі. Відвідуванню родичів і друзів надають перевагу 50% родин. 40% опитуваних зазначили важливість спільної діяльності, ігор і спорту у спільному проведенні часу, що об'єднує родину та корисно впливає на стосунки та здоров'я.

Таким чином, переживання досвіду травматичних подій учасниками бойових дій суттєво впливає на життя сім'ї, їх стосунки й емоційний фон у родині та, як наслідок, на емоційну сферу та формування особистості дошкільника.

Особливості емоційної сфери дітей із сімей учасників бойових дій, на відміну від дітей, які виховуються у сім'ях без досвіду участі батьків у бойових діях, характеризуються: проявами страху, суму, гніву, сорому, що виявляються у грі, коли дитина «карає» інших, б'є, кричить; більшою вираженістю тривожності, агресивності й імпульсивності на високому і середньому рівнях; співчуттям і доброзичливістю з однолітками; переживанням радості від спілкування з батьками (особливо військовослужбовцями); домінуванням прагнення до домашнього захисту, демонстративністю; сприйманням своєї сім'ї як емоційно-конфліктної, у якій панує конфронтація й авторитет тата; відчуттям неприйняття, негативного ставлення у сім'ї до себе та неможливістю задовольнити психічні потреби.

Проаналізувавши чинники сімейної ситуації розвитку родин учасників бойових дій, ми визначили, що негативними факторами впливу на емоційну сферу дитини є: причетність сім'ї до екстремальних обставин; незадоволеність матеріально-побутовими умовами та матеріальним забезпеченням сім'ї; негативне ставлення до ЗСУ в сім'ї; обговорення теми військової служби або воєнних подій у присутності дітей; гіпервимогливість, ліберальний, нестійкий, авторитарний стиль і надмірний контроль у вихованні дітей; деструктивна організація сім'ї, конфлікти; розлучення, виховання дітей у неповній родині; дистрес у учасників бойових дій або переживання надмірного стресу у членів родини; зміни у психічному стані або здоров'ї та поведінці учасників бойових дій після повернення із зони бойових дій; наявність потреби у зверненні до спеціалістів і негативний досвід звертання або відсутність такого досвіду; емоційний стан дорослого, з яким дитина проводить найбільше часу.

Отже, досліджуючи емоційну сферу дітей дошкільного віку, котрі виховуються у сім'ях ветеранів, ми з'ясували, що досвід участі у бойових діях батьків має психотравмуючий вплив на нервово-психічний розвиток, емоційні реакції та поведінкові прояви у дошкільників. Це свідчить про те, що, по-перше, участь у бойових діях має негативний вплив на психічне й емоційне здоров'я наших захисників; по-друге, у нашій країні відсутня повноцінна та дієва система реабілітації та повернення до мирного життя учасників

бойових дій; по-третє, відсутня культура звернення за допомогою до психологічних служб для покращення якості життя. Найбільш кричущим є те, що страждають сім'ї ветеранів, зокрема діти, яких і захищали на Сході їхні батьки. Вважаємо за необхідне проводити коригувальну роботу, спрямовану на подолання стресу та гармонізацію емоційної сфери дошкільників у закладах дошкільної освіти.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми, а тільки окреслює її глибину та серйозність. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у вивченні питань психологічної допомоги сім'ям ветеранів і впливу на становлення особистості дитини психотравмуючого досвіду батьків – учасників бойових дій.

Список використаної літератури

1. Буковська О.О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 29–32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_128_9.
2. Костяк Т.В., Федонина И.А. Психологические особенности детско-родительских отношений в семьях военнослужащих. *Психологические исследования*. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru/num/2009n1-3/52-kostyak3>
3. Локтаева С.А. Индивидуально-типические характеристики детей в семьях кадровых военнослужащих. *Вестник университета*. 2014. С. 281–285.
4. Мазур Т.В. Интегральная характеристика психологической стойкости личности у важных жизненных ситуациях. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. Вип. 1. С. 40–45.
5. Омельченко Я.М. Специфіка чинників надмірного стресу у дітей військовослужбовців. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/7.pdf>.
6. Журов В., Новік Д. Психотравма – новий підхід. *Психолог*. 2017. № 1/2. С. 9–12.

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRESCHOOLERS WHO ARE RAISED IN THE MILITANTS' FAMILIES

Olga Bukovska

*Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education named after K. D. Ushinsky,
83, Slobidska str., Chernihiv, Ukraine, 14000
e-mail: Obukovska78@gmail.com*

Tamara Mazur

*Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education named after K. D. Ushinsky,
83, Slobidska str., Chernihiv, Ukraine, 14000*

Vadim Zhurov

*Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education named after K. D. Ushinsky,
83, Slobidska str., Chernihiv, Ukraine, 14000*

In the article it is analyzed modern research on the problem of forming the emotional sphere of preschool children from the militants' families. It is noted that the families of servicemen, militants – is a special social group, the specifics of which depend on social conditions, the impact of the nature of activities, and individual psychological characteristics of its members and the attitude of parents to their children. Children of militants are characterized by unexpected, strong or prolonged chronic effects that form a constant stressful background and have a destructive effect on them. Specific stress factors of militants' children are highlighted: social (due to the context of service in the Armed Forces); family and household

(due to the nature of family relationships, type of attachment and type of children upbringing); personal (due to the characteristics of parents, the presence of parents' alcohol-, drug- or pharmaco-dependence); psycho-emotional (due to the state of parents' distress, unstable parents psycho-emotional state, unfavorable children psycho-emotional stereotypes); psychodynamic (due to the lack of formation of favorable forms of overcoming the effects of stress, vitality).

The results of the empirical study of the preschool children emotional sphere from the militants' families and preschoolers from the civilians' families are presented. It was found that the traumatic factors influencing the child's emotional sphere are: family involvement in extreme circumstances; dissatisfaction with living conditions and material support of the family; negative attitude to the Armed Forces in the family; discussion of the topic of military service or military events in the presence of children; hyper-demanding, liberal, unstable, authoritarian style and excessive control in the upbringing of children; destructive organization of the family, conflicts; divorce, upbringing of children in a single-parent family; distress in a serviceman or experiencing excessive stress in family members; changes in the mental state or health and behavior of the serviceman after returning from the combat zone; the presence of the need to turn to specialists and the negative experience of treatment or lack of such experience; the emotional state of the adult with whom the child spends the most time.

The experience of participation in hostilities of parents has a negative, psycho-traumatic impact on the preschoolers' emotional sphere, which necessitates corrective work with children in preschool education and building a system of comprehensive rehabilitation of militants and their families at the state level.

Key words: emotional sphere, preschool children, servicemen, militants, neuropsychological development of a child, stress, mental trauma, rehabilitation.

УДК 159.9:159.972

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.4>

СТАЖ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗМІН ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ

Ігор Віденсєв

*Харківська державна академія культури,
узвіз Бурсацький, 4, м. Харків, Україна, 61057
e-mail: viden150@ukr.net*

Анастасія Большакова

*Харківська державна академія культури,
узвіз Бурсацький, 4, м. Харків, Україна, 61057
e-mail: bolshakova777@ukr.net*

Тетяна Перевозна

*Харківська державна академія культури,
узвіз Бурсацький, 4, м. Харків, Україна, 61057
e-mail: p.-tatjana@ukr.net*

Для розробки загальних принципів ефективного функціонування органів внутрішніх справ сьогодні не використовуються повною мірою знання юридичної психології. Ці знання повноцінно не затребувані у слідчій, оперативній, кадровій, експертній та інших видах службової діяльності. Особливо актуальним є розвиток науково-обґрунтованого підходу до вивчення особистісних особливостей працівників органів внутрішніх справ.

Традиційно діяльність в екстремальних умовах, у яких трудиться працівник органів внутрішніх справ, вивчається шляхом аналізу взаємозв'язку характеристик діючих екзогенних факторів, психологічних станів, властивостей особистості та результатів її діяльності. У нашому дослідженні це стаж професійної діяльності.

Метою нашої роботи було дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості працівників правоохоронних органів із різним стажем професійної діяльності. Об'єкт дослідження – особистість працівника ОВС, предмет – індивідуально-психологічні особливості особистості працівників правоохоронних органів із різним стажем професійної діяльності. Використовуючи підхід єдності свідомості, діяльності й особистості, ми акцентували увагу на професіоналізації особистості правоохоронця. За допомогою стандартизованих психодіагностичних методик ми досліджували стани і властивості особистості з використанням багатфакторного Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI), опитувальника «Комунікативна толерантність» (В. Бойко), шкали реактивної (ситуативної) й особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна.

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей працівників правоохоронних органів показало, що тривалий стаж роботи у правоохоронних структурах діє на емоційну сферу, підвищуючи її стійкість, здатність до емпатії, комунікативну компетентність, підвищує самооцінку, але також стимулює розвиток невротичності, депресивності, дратівливості, негативізму, підозрливості, домінантності, ситуативної й особистісної тривожності. У працівників зі стажем роботи менше 5 років відзначений високий рівень прояву агресивності, нижчий рівень толерантності, здатності до емпатії, вони більш впевнені у собі та товариські.

За результатами обстеження як молоді, так і досвідчені співробітники правоохоронних органів з урахуванням специфіки їх роботи потребують психологічної підтримки для підвищення ефективності професійної діяльності.

Ключові слова: стаж професійної діяльності, особистість правоохоронця, індивідуально-психологічні особливості особистості.

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівників органів внутрішніх справ характеризується високою соціальною значимістю, екстремальністю більшості її видів, впливом на індивідуально-психологічні особливості особистості правоохоронця, на професійно-психологічне здоров'я працівників органів внутрішніх справ.

Інтерес до дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості працівників органів внутрішніх справ зумовлений значною поширеністю відхилень у стані психічного та психологічного здоров'я працівників, включаючи гострі психотичні епізоди, межові психічні розлади, гострі та посттравматичні стресові розлади, стани соціально-психічної та психосоматичної дезадаптації, емоційне вигорання, хронічну алкоголізацію та наркотизацію, сімейні дисгармонії, розлучення, кризи професійної ідентичності та професійну деформацію – від схильності до агресивно-насильницької поведінки та невмотивованої жорстокості на службі, у сім'ї та побуті до професійної патології, інвалідизації, делінквентних форм поведінки, суїцидів, а також загибелі внаслідок особистої необережності під час виконання службових обов'язків і застосування вогнепальної зброї. В екстремальних умовах суб'єктивно стан психічної напруженості переживається як роздратованість, втома, млявість, негативний емоційний фон посилює стан напруженості, оскільки він призводить до більш високого ступеня активації, що особливо помітно за великого інтелектуального навантаження. Традиційно діяльність в екстремальних умовах, у яких виконує службові обов'язки працівник органів внутрішніх справ, вивчається шляхом аналізу взаємозв'язку характеристик діючих екзогенних факторів, психологічних станів, властивостей особистості та результатів її діяльності. У нашому дослідженні це стаж професійної діяльності. Найбільш потужні стресори для працівників поліції – це загроза власному життю, життю колег по службі та інших осіб; втрати у підрозділі серед особового складу; застосування або використання зброї, ураження нею або смертельне поранення іншої людини; всілякі катастрофи або руйнівні стихійні лиха, які спричинили масову загибель людей. Працівників, котрі пережили аналогічні ситуації, відносять до групи підвищеного ризику виникнення психічних порушень [1, с. 137].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення особистості в умовах професійної діяльності стає дедалі більш актуальним напрямом психологічної науки, оскільки зміст трансформаційних процесів в українському суспільстві, у поліції багато в чому залежить від людського фактору, характеру взаємодії особистості та суспільства, стабільності та змісту функцій соціальних інститутів і спільнот, ціннісних пріоритетів і орієнтирів в індивідуальній і масовій свідомості. Принцип єдності свідомості, діяльності й особистості підтверджує той факт, що, з одного боку, професійна діяльність сприяє формуванню професійно важливих якостей особистості, а з іншого – вона має великий потенціал особистісних порушень. Це стосується і працівників правоохоронних органів.

Під час виконання низки службових обов'язків співробітники правоохоронних органів часто мають справу з ворожим, агресивним ставленням до себе з боку оточуючих; крім того, існує реальна загроза не тільки вербальної, а й фізичної агресії. Таким чином, ця категорія працівників з огляду на специфіку своєї професійної діяльності перебуває у ситуації, яку можна визначити як хронічну стресогенність. Так чи інакше, під впливом умов діяльності, відчуваючи дефіцит позитивних вражень, особистість працівника правоохоронних органів починає поступово зазнавати певних змін: змінюються прийоми ро-

боти, форми поведінки, а іноді і більш істотні властивості особистості – риси характеру і спрямованість особистості. Подібні зміни свідчать про професійну деформацію особистості. Значний внесок у дослідження змістовних особливостей особистості правоохоронця здійснили В. Андросюк, Д. Александров, О. Бандурка, В. Барко, В. Васильєв, М. Єнікєєв, А. Дулов, О. Землянська Л. Казміренко, В. Кікоть, Є. Клімов, Я. Кондратьєв, В. Коновалова, О. Махлай, В. Медведєв, В. Носкова, О. Ратінов, В. Сіньов, О. Столяренко, О. Тімченко, Ю. Чуфаровській, Г. Шіханцов, С. Яковенко та ін.

Мета статті: дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості працівників правоохоронних органів із різним стажем професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – особистість працівника ОВС.

Предметом дослідження є індивідуально-психологічні особливості особистості працівників правоохоронних органів із різним стажем професійної діяльності.

Постановка завдання. Ефективність професійної діяльності працівників правоохоронних органів, що здійснюється зазвичай в екстремальних умовах і в атмосфері високої нервово-психічної напруженості, вимагає від них володіння цілим комплексом особистісних і професійно важливих якостей. З метою визначення програми підвищення психологічної підготовки до ефективної роботи працівників правоохоронних органів ми провели обстеження 126 працівників МВС, із них 84 людини мали стаж роботи в органах до 5 років, а решта – понад 5 років.

Оскільки ефективність роботи працівників правоохоронних органів значною мірою залежить від їхніх особистісних якостей, обстеження проводилося з використанням багатофакторного Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI) [3]. Цей опитувальник призначений для прикладних досліджень з урахуванням досвіду побудови іта застосування таких широко відомих опитувальників, як 16RF, MMPI, EPI та ін. 12 шкал опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних факторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Опитувальник FPI застосовується для діагностики станів і властивостей особистості та дозволяє виявити такі особистісні риси обстежуваних: невротичність, що характеризує психосоматичні порушення особистості; дратівливість (емоційну стійкість); врівноваженість (помірність), яка відображає спокій, впевненість у собі, діловитість, доброзичливість; стриманість, котра пов'язана із сором'язливістю та виражається у тривожності, скутості, невпевненості, труднощами у контактах з оточуючими людьми; щирість (відкритість), що виражається у довірливо-відвертій взаємодії з оточуючими людьми за високого рівня самокритичності; емоційну лабільність, яка виявляється у частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Результати обстеження за цією методикою в 1 групі випробовуваних працівників, котрі мають стаж роботи у правоохоронних органах до 5 років, представлені у таблиці 1. Із даних таблиці видно, що у групі 1 на високому рівні проявляються мужність (72%), товарицькість (40%), помірність (34%), щирість (26%) екстравертованість (24%). Випробовувані цієї групи відрізняються низьким рівнем прояву депресивності (76%), невротичності (70%), емоційної лабільності (48%), стриманості (40%), щирості (24%).

З урахуванням показників за високим, вище середнього і середнім рівням прояви особистісних рис працівників цієї групи можна характеризувати як екстравертовані (100%), домінантні (92%), мужні (88%), товарицькі (82%), помірні (70%), роздратовані (збудливі) (67%), агресивні (57%), щирі (57%).

Дані обстеження за опитувальником FPI вказують на необхідність психокорекційної роботи із працівниками МВС щодо зниження їх агресивності, домінантності, дратівливості, емоційної нестійкості та щодо підвищення стриманості, щирості, інтровертованості.

Результати обстеження із застосуванням методики FPI у групі 2 (співробітників із стажем роботи у системі МВС понад 5 років) представлені у таблиці 2.

Таблиця 1

Розподіл піддослідних групи 1 за рівнями прояву особистісних рис

№ п / п	особистісні риси	Рівні прояву у %				
		високий	вище середн.	середній	нижче середн.	низький
1	невротичність	9	12	12	-	69
2	агресивність	16	9	32	25	18
3	депресивність	-	16	-	8	76
4	збудливість	14	20	33	22	11
5	товариськість	40	42	-	13	5
6	помірність	34	24	12	12	18
7	домінантність	12	44	36	8	-
8	стриманість	-	22	20	17	41
9	щирість	15	18	24	22	21
10	екстравертованість-інтровертованість	23	57	20		
11	емоційна лабільність	8	9	16	19	48
12	мужність-жіночність	72	6	10	12	

Таблиця 2

Розподіл піддослідних групи 2 за рівнями прояву особистісних рис

№ п / п	особистісні риси	Рівні прояву у %				
		високий	вище середн.	середній	нижче середн.	низький
1	невротичність	-	18	48	-	34
2	агресивність	16	-	16	39	29
3	депресивність	-	-	-	48	52
4	дратівливість	16	35	-	49	-
5	товариськість	33	37	30	-	-
6	помірність	60	-	40	-	-
7	домінантність	50	18	18	-	13
8	стриманість	12	24	14	19	31
9	щирість	50	-	20	-	30
10	екстравертованість-інтровертованість	53	35		12	
11	емоційна стійкість	18		20	34	28
12	мужність-жіночність	68		21		11

Відповідно до прояву особистісних рис на високому, вище середньому і середньому рівнях працівників МВС групи 2 можна характеризувати як товариських (100%), помірних (100%), мужніх (89%), екстравертованих (88%), доміантних (87%), щирих (70%).

За результатами тестування можна зробити висновок, що співробітники, котрі працюють у структурі органів МВС більше 5 років, стали більш невротичними, депресивними, дратівливими, доміантними (реактивна агресивність), що свідчить про вплив напружених умов роботи на характер і поведінку людини. Водночас вони стали більш

відкритими, екстравертованими, емоційно стійкими та менш агресивними, товариськими, урівноваженими, стриманими. Крім того, у них виявилось деяке ослаблення чоловічої жорстокості. З метою виявлення рівня толерантності досліджених використовувався опитувальник «Комунікативна толерантність» (В. Бойко). Комунікативна толерантність особистості характеризує її здатність до передачі інформації, ставлення до людей, ступінь переносимості неприємних або неприйнятних, на її думку, психічних станів, якостей і вчинків партнерів по взаємодії.

Комунікативна компетентність визначається за такими показниками, як: 1) нерозуміння, неприйняття індивідуальності інших; 2) оцінка поведінки, способу мислення, окремих характеристик людей через еталон «Я»; 3) категоричність і консервативність в оцінці людей; 4) невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття під час спілкування з людиною; 5) прагнення перевиховати, переробити свого партнера; 6) прагнення підігнати партнера під себе, зробити його зручним; 7) невміння прощати іншим помилки, незручність, ненавмисно заподіяні вам неприємності; 8) нетерпимість до фізичного і психологічного дискомфорту; 9) невміння пристосовуватися до партнерів.

Високі показники свідчать про абсолютну нетерпимість до оточуючих, комунікативну інтолерантність. Показники загальної та комунікативної толерантності / інтолерантності у сукупності з показниками прояву толерантності / інтолерантності в окремих випадках дозволяють передбачити різні поведінкові прояви людини у взаємодії та спілкуванні з оточуючими людьми.

Таблиця 3

Порівняння результатів тестування толерантності за методикою Бойко у групах 1 та 2. (Чим вищий загальний бал, тим вища нетерпимість до оточуючих)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Загальний бал
Група 1	2,58	3,08	3,91	4,08	2,33	3,25	2,33	3,66	3,25	28,5
Група 2	2,66	3,83	4,66	5,5	4,83	4	2,66	3,33	3	34,5

Результати обстеження, представлені у таблиці 3, показують, що майже за всіма показниками в окремих аспектах поведінки (крім нетерпимості до фізичного і психологічного дискомфорту і невміння пристосовуватися до партнерів) толерантність і загальна толерантність працівників зі стажем роботи понад 5 років виявилися нижчими, ніж у працівників із меншим стажем. Ці результати підтверджують, що тривала робота у напружених, стресових ситуаціях знижує толерантність працівників силових структур.

Висновки про негативний вплив тривалої роботи людини у напружених ситуаціях підтверджують і результати, отримані внаслідок обстеження інших особистісних рис. За тестуванням за шкалою реактивної (ситуативної) й особистісної тривожності Спілберґера – Ханіна і ситуативна, і особистісна тривожність працівників зі стажем більше 5 років виявилася вищою, ніж у працівників зі стажем менше 5 років (таблиця 4).

Таблиця 4

Порівняння результатів тестування за рівнем ситуативної й особистісної тривожності у групах 1 та 2

	ситуативна тривожність	особистісна тривожність
Група 1 (менш 5 років)	34,7	34,5
Група 2 (більш 5 років)	35,5	36,6

Підвищення тривожності таких працівників пов'язане з досвідом їхньої роботи, який їм підказує, наскільки складним може виявитися спілкування із підслідними персонами. Молоді співробітники з малим досвідом роботи у правоохоронних структурах дещо перебільшують свої можливості у досягненні цілей у спілкуванні із підслідними. Обстеження здатності до емпатії дали такі результати: у групі 1 емпатійність на високому рівні виявилася у 3,2%, на середньому – у 15%, на низькому – у 81,8% учасників обстеження; у групі 2 емпатійність на високому рівні виявилася у 18,8%, на середньому – у 29,2%, на високому – у 52%. Отже, здатність до емпатії у всіх працівників виявилася на дуже низькому рівні.

У тестуванні агресивності показники агресивності у групі 2 за ознаками фізичної, непрямой та вербальної агресії, образи, почуття провини виявилися нижчими, ніж у групі 1, а за ознаками драгівливості, негативізму, підозрливості – вищими. Загальний індекс агресивності у групі 2 виявився нижчим, а індекс ворожості вищим, ніж у групі 1. Таким чином, досвід роботи переконує працівників правоохоронних органів, що високий рівень агресивності у спілкуванні з підслідними не покращує результативність їхньої роботи.

Водночас ворожість, нетерпимість до порушників закону у них не зменшується відповідно до принципу невідворотності покарання за правопорушення. Оскільки агресивність проявляється зазвичай у фруструючих ситуаціях у формі неадекватної поведінки, агресивність можна розглядати як протилежність толерантності. Виявлення ознак агресивності особистості має велике значення у визначенні важливих для професійної діяльності представників правоохоронних органів індивідуально-психологічних якостей.

Висновки із проведеного дослідження. Обстеження індивідуально-психологічних особливостей працівників правоохоронних органів показало, що тривала робота у правоохоронних структурах МВС (більше 5 років) підвищує як емоційну стійкість, здатність до емпатії, стриманість, впевненість у собі, комунікативну компетентність, так і невротичність, депресивність, драгівливість, негативізм, підозрливість, інтолерантність, домінантність, ситуативну й особистісну тривожність. Співробітники зі стажем роботи менше 5 років відрізняються (порівняно із працівниками, які мають стаж роботи понад 5 років) більш високим рівнем прояву загальної агресивності фізичної, непрямой, вербальної, спонтанної агресії, більш низьким рівнем толерантності, здатності до емпатії. Водночас для них характерний більш високий рівень впевненості у собі та товариськості.

Результати обстеження показують, що як молоді, так і досвідчені співробітники МВС з огляду на специфіку роботи потребують психологічної підтримки для підвищення ефективності професійної діяльності. Основними напрямками роботи з надання психологічної допомоги можуть бути тренінги з підвищення толерантності, емоційної стійкості, комунікативної компетентності, здатності до емпатії, зниження агресивності, домінантності, тривожності, невротичності.

Список використаної літератури

1. Віденєєв І.О., Перевозна Т.О., Радько О.В. Емоційне вигорання як фактор постравматичних стресових розладів у працівників поліції. *Габітус*. 2020. Т. І. Вип. 12. С. 136–140.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога : в 2 кн. : учебное пособие. Москва : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. 2000. Кн. 2. 248 с.

PROFESSIONAL EXPERIENCE AS A DETERMINANT OF INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL SPECIALTIES OF THE LAW

Igor Videnieiev

*Kharkiv State Academy of Culture,
4, Bursatsky Descent, Kharkiv, Ukraine, 61057
e-mail: viden150@ukr.net*

Anastasia Bolshakova

*Kharkiv State Academy of Culture,
4, Bursatsky Descent, Kharkiv, Ukraine, 61057
e-mail: bolshakova777@ukr.net*

Tetiana Perevozna

*Kharkiv State Academy of Culture,
4, Bursatsky Descent, Kharkiv, Ukraine, 61057
e-mail: p.-tatjana@ukr.net*

Today, knowledge of legal psychology is not fully used to develop general principles for the effective functioning of law enforcement agencies. This knowledge is not required in investigative, operational, personnel, expert and other types of official activities. Especially relevant is the development of a scientifically sound approach to the study of personal characteristics of law enforcement officers.

Traditionally, the activity in extreme conditions in which the police officer works is studied by analyzing the relationship between the characteristics of existing exogenous factors, psychological states, personality traits and the results of its activities. In our study, this is the length of professional activity.

The purpose of our work was to study the individual psychological characteristics of the personality of law enforcement officers with different professional experience. The object of study is the identity of a police officer. The subject of the study is the individual psychological characteristics of the personality of law enforcement officers with different lengths of professional activity. Using the approach of unity of consciousness, activity and personality, we focused on the professionalization of the personality of law enforcement. Using standardized psychodiagnostic techniques, we studied the states and properties of personality using the multifactor Freiburg personality questionnaire (PP1), the questionnaire "Communicative tolerance" (V. Boyko), the scale of reactive (situational) and personal anxiety Spielberger-Hanin.

A study of individual psychological characteristics of law enforcement officers showed that long experience in law enforcement agencies affects the emotional sphere, increasing its resilience, empathy, communicative competence, increases self-esteem and stimulates the development of neuroticism, depression, irritability, irritability, irritability, dominance, situational and personal anxiety. Employees with less than 5 years of experience have a high level of aggression, a lower level of tolerance, the ability to empathize, they are more confident and sociable. According to the results of the survey, both young and experienced law enforcement officers, taking into account the specifics of their work, need psychological support to improve the effectiveness of their professional activities.

Key words: experience of professional activity, personality of law enforcement officer, individual psychological characteristics of the personality.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.5>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МІФІВ У ГІБРИДНІЙ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКІЙ ВІЙНІ

Юрій Горбенко

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
просп. Першотравневий, 24, м. Полтава, Україна, 36011
e-mail: gorbenkoyurii@ukr.net*

У статті проведено аналіз особливостей використання міфів у російсько-українській війні. Гібридна війна як одночасне використання військових формувань та інформаційно-психологічних операцій стає основним видом протистояння держав.

Підкреслено, що з розвитком цивілізації акцент військового протистояння переноситься зі знищення збройних сил противника на війну з масовою свідомістю населення. Основним механізмом досягнення перемоги у російсько-українській війні Росія як держава-агресор обрала міфотворчість засобом формування вигідного РФ образу світу у масовій свідомості українського суспільства.

Розкрито тезу про те, що найбільш фундаментальним, із погляду впливу на ситуацію, в Україні є міф про «єдність українського та російського народу». Наведено історичні факти хибності культивування такої думки. Підкреслено, що сучасні наукові дослідження визнають провідну роль релігії у розвитку цивілізацій. Також проаналізовано зв'язок між релігійними переконаннями й ефективністю економічного розвитку суспільства, у якому переважають певні цінності. Робиться висновок про те, що певна релігійна система може як стимулювати, так і гальмувати розвиток суспільства.

Акцентовано увагу на тому, що намагання боротися з міфом прямим запереченням ще більше розповсюджує його вплив на більш широкі верстви населення. Зазначено, що перед загрозою фізичного знищення через російську агресію, або через неефективність і корумпованість економічної політики країни у глобалізованому світі перед українським народом стоїть завдання народити з історичних надбань або створити нові міфологеми, які відповідають критеріям сучасності.

Розкрито тезу про те, що без формування своєї візії та місії у світі майбутнє України як самостійної держави сумнівне. Запропоновано формування власної міфологічної системи, використовуючи події 2014 р. Орієнтація на майбутнє та максимальна увага до впровадження новачій, всебічна підтримка свободи як фундаментальної риси українського народу може стати каталізатором реалізації творчого потенціалу країни.

Ключові слова: міф, міфологія, міфотворчість, масова свідомість, гібридна війна.

Постановка проблеми. Гібридна війна з Російською федерацією триває вже більше семи років. За очевидної військової, економічної, політичної, інформаційно-психологічної агресії РФ в українському суспільстві досі відбувається дискусія на тему, кому вигідна ця війна та підігрується міф про «внутрішньоукраїнський» конфлікт. РФ витрачає колосальні ресурси на ведення гібридної війни з Україною, мотивуючи себе міфом про можливість «відродження Російської імперії у кордонах Радянського союзу». Крім того, для РФ Україна є колицею слов'янської цивілізації, а історія Київської Русі є «ідентифікаційним кодом» православ'я, тому без знищення української державності шлях до «відродження Російської імперії» закритий.

Основним інструментом вирішення проблеми, що заважає відродженню «імперії», є гібридна війна. Механізмом реалізації своєї мети РФ обрала міфотворчість як засіб формування вигідного РФ образу світу у масовій свідомості українського суспільства.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема використання міфів та інформаційних стратегій у військових справах розроблялася та використовувалася упродовж усієї історії людства. Ще китайський філософ Сунь-Дзи зауважив, що «мистецтво війни полягає в тому, щоб захопити чужу державу неушкодженою; зруйнувати ворожу країну – гірший сценарій» [1, с. 19].

До аналізу проблематики використання міфів в умовах ведення війни зверталися як провідні світові науковці, так і українські дослідники, зокрема О. Ауліна, О. Дарморіз, І. Завадський, М. Калдор, К. Клаузевиц, Г. Почепцов, С. Расторгуєв, Х. Хофмайстер та ін.

У своїх дослідженнях науковці з метою пояснення особливостей війни використовують поняття: гаряча, холодна, інформаційна, інформаційно-психологічна, гібридна, мережева, консцієнтальна та ін., але практично всі наголошують на тому, що з розвитком суспільства акцент протистояння переноситься зі знищення збройних сил противника на війну з масовою свідомістю населення. М. Калдор наголошує, що «“нова війна” – це швидше війна з населенням, ніж із противником» [2, с. 9].

Намаганням проаналізувати особливості використання міфу у російсько-українській гібридній війні і продиктована **мета** нашої роботи.

Отже, одним із прийомів, який використовується РФ у гібридній війні, є спроба переконати населення противника, що правди не існує взагалі. Заради цього засоби масової інформації виконують завдання перегріти інформаційне середовище, викидаючи безліч варіантів тлумачення фактів, надалі на цьому фоні вибирається один із варіантів для обґрунтування власної версії картини розвитку подій.

Найбільш фундаментальним із погляду впливу на ситуацію в Україні є міф про єдність українського та російського народу (докладно про це у роботах: «Інформаційно-психологічні і ментальні чинники російсько-українського протистояння» та «Консцієнтальна зброя: механізми та засоби протидії») [3; 4].

Насправді вся історія Росії від назви до останніх подій – суцільний міф. Намагання приписати початок «руської цивілізації» до Хрещення Русі-України також міф, метою якого є легітимізація влади фіно-угорських племен на території сучасної України. Пізніше частина території Русі була захоплена монголами та практично не зазнала впливу західних еволюційних процесів, особливо Реформації та Просвітництва, залишившись із феодалним мисленням і вірою. Пропагандистська машина Радянського Союзу зовсім знищила всі натяки на цивілізований розвиток країни, консервуючи ідеологію, побудовану на міфі про «добротного царя та поганих бояр», сформованому під час панування монголо-татар упродовж більше ніж 200 років. Цікаво, що православне духовництво звільнялося від податків монголо-татарами, але за це на них покладалася обов'язок прилюдно молитися за ханів, таким чином загарбники намагалися використати православну церкву в інтересах зміцнення своєї влади. Надалі православна релігія неодноразово використовувалася Царською, Радянською, зараз Путінською системою як релігійний важіль утримування владних повноважень.

Сучасні наукові дослідження визнають провідну роль релігії у розвитку цивілізацій, наприклад, С. Хантингтон, відповідаючи на питання, де закінчується Європа, зазначає: «Європа завершується там, де завершується західне християнство та починається іслам і православ'я... саме такої думки відкрито додержується більша частина інтелігенції та політиків» [5, с. 245].

На цьому наголошують і самі сучасні російські вчені, наприклад, В. Полосин пише: «Руська людина повинна по краплині вичавлювати з себе візантійський вірус політичного СНІДу – вірус раба та холопа, що покійрно очікує “добротного царя-батюшку” <...> Росії потрібно своє власне, національне Одкровення про Бога; <...> Цей критері-

рій – релігія Єдиного бога, що дана через Одкровення пророків від Авраама до Мухаммада» [6, с. 432]. Останнє твердження вченого, схоже, орієнтує на формування спільної релігійної конфесії, яка би поєднувала або поглинала у своїх межах іслам і православ'я, тим самим, здається, що В. Полосин також фіксує цивілізаційний розкол між західним і східним християнством.

Україна є епіцентром такого розколу, й перед нею постає складне завдання: вироблення уявлення про власну позицію у світі. Достатньо велика кількість людей, котрі відносять себе до православної конфесії (більше 70%), є ознакою важкого шляху національної свідомості українців до європейських ціннісних переконань, але без формування своєї візії та місії у світі майбутнє України як самостійної держави сумнівне. Сучасні дослідження впливу культурних чинників на економічний і суспільний розвиток С. Ліпсета, Г. Ленца, Л. Гаррісона та багатьох інших доводять, що рівень корупції у країнах має тенденцію змінюватися уздовж культурних цивілізаційних ліній. Про це говорили провідні світові науковці, такі як К. Маркс і М. Вебер. Думки класиків відрізнялися тільки визначенням, що є первинним: економічний базис чи ідеологічна надбудова.

М. Вебер у праці «Протестантська етика і дух капіталізму», досліджуючи рушійні сили капіталізму, робить висновок про зв'язок між релігійними переконаннями й ефективністю економічного розвитку суспільства, у якому переважають певні цінності (протестанти досягли економічного успіху на противагу вихідцям із католицького середовища, ця тенденція була зафіксована у Німеччині, Англії, США та інших країнах). Отже, певна релігійна система може як стимулювати, так і гальмувати розвиток суспільства.

Нині найбільш корумпованими й одночасно відсталими економічно є Росія (панівна православна релігія), латиноамериканські, африканські країни (язичництво як панівна релігія).

Україні, на нашу думку, також потрібне власне одкровення про Бога та культивування на цій основі загальнолюдських цінностей, яке би слугувало цементуючим міфом для формування бачення про своє місце у майбутньому розвитку цивілізації. Така тенденція до розуміння необхідності повернення до віри першохристиян, у якій неприпустиме поєднання релігійної та світської влади, вже існує в Україні, але вона поки що не має впливу на суспільну думку та не представлена релігійному розмаїттю країни.

Ми розуміємо, що ціннісні системи формуються і трансформуються в історичному розвитку суспільства, але, якщо ми прагнемо зайняти своє місце серед прогресивних держав світу, нам необхідно йти одразу двома шляхами та руйнувати олігархічно-кланову систему, щоб політика формувала культуру довіри, й одночасно сміливо відмовлятися від феодального православного мислення, орієнтуючись не на минулі догми, а на майбутні цінності свободи та справедливості, використовуючи творчий потенціал особистості. Найбільш швидко розвивається суспільство, яке створює умови для реалізації власного творчого потенціалу.

В. Харечко із цього приводу зазначає: якщо цінність творчості «починає панувати у суспільстві, то це підтримує рух, спрямований на підвищення продуктивності на всіх рівнях суспільства, й у такий спосіб ефективніше використовуються ресурси і збільшується суспільний продукт. Навпаки, ідея, що багатство є фіксованим і не пов'язане із зусиллями, призводить до того, що різні групи головні зусилля спрямовують на боротьбу за розподіл цього суспільного продукту. Такі дії зведуть продуктивність нанівець» [7, с. 149]. В. Харечко також виокремлює способи гальмування соціальних реформ – це «опір традиційних суспільств Старого світу (головним чином, великих імперій: Османської, Російської, Китайської), період колоніального домінування, прийняття соціалізму та соціальні колапси» [7, с. 147].

В Україні можна помітити всі способи гальмування соціальних реформ: від традиційних суспільств старого світу до соціалізму та соціальних колапсів. Крім того, ситуація ускладнюється ще й тим, що у світі набирають обертів глобалізація й уніфікація. Стрімке зближення й інтеграція різних соціальних та етнічних спільнот загострює питання визначення своєї національної ідентичності. На цьому наголошував С. Гантінгтон, котрий стверджував, що зберегти національну ідентичність і свою територіальну цілісність США зможуть лише тоді, коли в американському суспільстві будуть домінувати англійська мова та протестантська релігія [8].

М. Портер, враховуючи сучасні процеси глобалізації, ставить питання більш жорстко: або «країна добровільно набуде продуктивної економічної культури через зміну старих вірувань, настанов і цінностей, які перешкоджають процвітанню, чи таку зміну буде запроваджено примусово. Питання не стільки у тому, чи зміниться економічна культура країни, скільки у тому, коли і як швидко вона зміниться» [9, с. 37].

Тож перед загрозою фізичного знищення через російську агресію або через неефективність і корумпованість економічної політики країни у глобалізованому світі перед українським народом стоїть завдання народити з історичних надбань або створити нові міфологеми, що відповідають критеріям сучасності.

Україна приречена на швидкі зміни, якщо зрозуміє сучасні тенденції розвитку світу. Одним із таких варіантів могли би бути міфологізація подій 2014 р., тим більше, що у нас є чим пишатися. Революція «гідності», ефективні військові дії проти регулярної російської армії у Донецькому аеропорту, провал створення «Малоросії» та інші події після 2014 р. можуть стати основою нової історії України. Формування міфологічних систем модерного сучасного героя (наприклад, «Кіборг») є чи не єдиною можливістю зайняти своє місце у майбутній глобальній цифровій цивілізації.

Орієнтація на майбутнє та максимальна увага впровадженню новацій, всебічна підтримка свободи як фундаментальної риси українського народу може стати каталізатором реалізації творчого потенціалу країни.

На цьому шляху постають два основні завдання: руйнувати російське міфологічне минуле та будувати сучасне уявлення про незалежне Українське майбутнє.

О. Ауліна, досліджуючи тему політичної міфології в інформаційних війнах, констатує: «На жаль наша країна, перебуваючи під інформаційним впливом кількох світових суб'єктів, досі не має сформованої ефективної системи інформаційної протидії... Принцип диференціювання має близький до абсолютного характер, але не слід забувати і про певну відносність у сприйнятті дій Заходу, як виключно проукраїнських. Природно, що на найближчу перспективу основні зусилля України повинні спрямовуватися на протидію інформаційним операціям, які традиційно проводяться РФ з використанням політичної міфології» [10, с. 126].

Крім того, О. Ауліна попереджає про шкідливість сліпого слідування за європейськими стандартами й ідеологією: «У суспільну свідомість українців, у тому числі за допомогою соціально-політичної міфології, Заходом впроваджуються уявлення про співпричетність України до загальноєвропейських інтересів і її обов'язок щодо захисту західної цивілізації від "російського варварства". <...> Базовий наратив такого міфологічного комплексу повинен формувати уявлення про те, що за причетність України до західної цивілізації вона зобов'язана захищати загальнолюдські цінності, тобто інтереси Заходу, за необхідності, навіть на шкоду власним» [10, с. 126].

Цікаво, що намагання боротися з міфом прямим запереченням ще більше розповсюджує його вплив на більш широкі верстви населення. Покладаючись на досвід науковців, ми розуміємо, що надзвичайно важко здолати міф ізсередини. Р. Барт вважає, що зруйну-

вати міф неможливо, О. Лосєв дотримується приблизно такої самої думки, говорячи «про неможливість подолання міфу науковими засобами (наука може його дещо послабити, але не зруйнувати)» [11, с. 34]. О. Гойман, аналізуючи особливості сучасної політичної міфотворчості, наголошує на тому, що для того, щоб зруйнувати «старий» міф, необхідно вигадати «новий» [12, с. 43].

Який же новий міф необхідно побудувати? Для відповіді на це питання необхідно врахувати особливості сучасного масового суспільства – руйнування стародавніх міфів, релігійних, ідеологічних підвалин науковими та псевдонауковими досягненнями. Відродження міфу як протидія страху, незрозумілому цифровому світу. Спрощення квантової механіки та штучного інтелекту та неспроможності аналізувати сучасні досягнення науки та техніки.

Назріває потреба зв'язати фрагменти реальності незрозумілого світу в несуперечливу цілісну картину – міф.

На думку В. Полосіна, до основних компонентів міфу можна віднести:

- картину світу у вигляді міфологізованої концепції соціальної Істини (підстава справедливості);
- точку у часі, пов'язану з витоків національної історії та культури, моментом їх вищого уславлення або тяжкого знеславлення (аналог переживання у містичному ритуалі – вибрана слава або травма);
- образ майбутнього (його розуміють як повернення до витоків Золотого Віку);
- глибоку опозицію «ми – вони» (аналог міфічної опозиції Добра і Зла) [6, с. 168].

На наш погляд, зараз найперспективніший час для створення власного емоційно зарядженого міфу про майбутнє української держави з урахуванням своєрідності завдань, що стоять перед суспільством.

Першим завданням із конструювання міфу є героїзація подій 2014 р. як точки у часі, пов'язаної з витоків національної історії та культури. Це міф про народження цивілізації «Гідності» як побудови картини світу у вигляді міфологізованої концепції соціальної істини.

Героїзація учасника АТО як опори суспільства майбутнього, поширення інформації про його життя. На думку Л. Зубрицької, герої АТО «відповідають структурі міфу, за логікою якого він здійснює перехід за межу (залишивши затишну домівку та сім'ю, йде боронити Україну до зони воєнних дій), за межею проходить випробування (воює на передовій, отримує поранення або гине), повертається до людей у новій якості героя – учасника АТО (живого або мертвого)» [13, с. 74].

Причому ця цивілізація буде власний шлях, заснований на новій релігійній системі, на вірі апостолів без надбудови до нього людської філософії, без православних середньовічних традицій, змішаних із язичництвом – це образ майбутнього як повернення до «витоків Золотого Віку». Другим завданням є деміфологізація української історії, тобто звільнення її від міфів, нав'язаних як РФ, так і західноєвропейськими країнами.

Отже, внаслідок аналізу особливостей використання міфів у російсько-українській гібридній війні можна зробити такі висновки:

- сучасна війна – це насамперед війна проти населення та заволодіння масовою свідомістю противника;
- міфи, всупереч переконанню про їх застарілість, набувають у сучасному інформаційному світі нового важливого значення і стають одним із найбільш ефективних інструментів інформаційного впливу на масову свідомість;
- міфологічна свідомість в умовах війни стає домінуючою формою сприйняття реальності, внаслідок чого людина починає демонструвати більш примітивні форми мислення і поведінки;

- міф використовується як потужний інструмент гібридної війни з метою фальсифікації історичних подій і створення помилкових уявлень про соціально-політичну реальність;
- найбільш поширеною формою формування хибної соціальної реальності у об'єктів інформаційного впливу є фейки як квазіміф;
- фундаментальним напрямком деміфологізації та деокупації масової свідомості українського народу є звільнення від «братерського міфу» та викорінення із колективної свідомості уявлень про політичну, етнічну, історичну, культурну і релігійну єдність українського і російського народів;
- одним із механізмів руйнування «старого» міфу є формування нового уявлення про місце українського суспільства у світовій цивілізації майбутнього;
- міфи можуть грати позитивну роль, оскільки є формою суспільної свідомості, через яку народ сприймає навколишній світ;
- перспективним для побудови сучасного міфу є події 2014 р. та міфологізація подій революції «Гідності».

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що системне використання міфології може суттєво підвищити ефективність боротьби із зовнішніми інформаційними впливами та надати можливість сформуванню фундаменту економічного розвитку країни. Для подальших наукових розвідок у визначеному напрямі вважаємо перспективним детальну розробку сучасної міфологічної системи, спрямованої у майбутнє.

Список використаної літератури

1. Сунь-Дзи Ч. Мистецтво війни. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 108 с.
2. Калдор М. Новые и старые войны: организованное насилие в глобальную эпоху / пер. с англ. А. Апполонова, М. Дондуковского ; ред. перевода А. Смирнов, В. Софронов. Москва : Изд-во Института Гайдара, 2015. 416 с.
3. Горбенко Ю.Л., Горбенко А.Ю. Інформаційно-психологічні і ментальні чинники російсько-українського протистояння. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 1 (44). 282 с.
4. Горбенко Ю.Л., Горбенко А.Ю., Горбенко О.В. Консцієнтальна зброя: механізми та засоби протидії. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Інформаційний вимір гібридної війни: досвід України»*. М-во оборони України, НУОУ та ін. Київ, 2017. С. 28–32.
5. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций / пер. с англ. Т. Велимеева. Ю. Новикова. Москва : ООО «Издательство АСТ», 2003. 603 с.
6. Полосин В.С. Миф. Религия. Государство: Исследование политической мифологии. Москва : Ладомир, 1999. 440 с.
7. Харечко В.М. Культура, цінності та економічний розвиток: аналіз деяких концепцій. *Наукові записки Української академії друкарства*. 2018. № 1 (56). С. 144–153.
8. Хантингтон С.П. Кто мы? Вызовы американской национальной идентичности / пер. с англ. А. Башкирова. Москва : АСТ, 2004. 635 с.
9. Портер М. Настанови, цінності, вірування і мікроекономіка. *Незалежний культурологічний часопис «І»*. 2008. № 53. С. 35–46.
10. Ауліна О.В. Політична міфологія в інформаційних війнах : монографія. Київ : видавець Бихун В.Ю., 2018. 168 с.
11. Лосев А.Ф. Диалектика мифа. Москва : Академический Проект, 2008. 303 с.
12. Гойман О. Особливості сучасної політичної міфотворчості. *Проблеми гуманітарних наук. Філософія*. 2013. Вип. 31. С. 40–50.
13. Зубрицька Л.І. Активізація міфу у період кризи: особливості міфологем «війни» та «героя». *Наукові записки. Наукма*. 2016. Т. 186. *Політичні науки*. С. 72–76.

PECULIARITIES OF USING MYTHS IN THE HYBRID RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Yurii Horbenko

*National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic",
24, Pershotravnevyy Avenue, Poltava, Ukraine, 36011
e-mail: gorbenkoyurii@ukr.net*

The article analyzes the peculiarities of the use of myths in the Russian-Ukrainian war. Hybrid warfare, as the simultaneous use of military formations and the information and psychological operations that accompany them, is becoming the main form of confrontation between states.

It is emphasized that with the development of civilization, the emphasis of military confrontation is shifted from the destruction of the enemy's armed forces to the war with the mass consciousness of the population. The main mechanism for achieving victory in the Russian-Ukrainian war, Russia as an aggressor state, chose myth-making as a means of forming a favorable Russian image of the world in the mass consciousness of Ukrainian society.

The thesis is revealed that the most fundamental, from the point of view of influencing the situation, in Ukraine is the myth of "unity of the Ukrainian and Russian people". The historical facts of the falsity of cultivating such an idea are given. It is emphasized that modern scientific research recognizes the leading role of religion in the development of civilizations. Also, the connection between religious beliefs and the effectiveness of economic development of a society in which certain values prevail is analyzed. It is concluded that a certain religious system can both stimulate and inhibit the development of society.

Emphasis is placed on the fact that the attempt to combat the myth by direct denial further extends its impact to the general population. It is noted that in the face of the threat of physical destruction due to Russian aggression, or due to inefficiency and corruption of the country's economic policy in a globalized world, the Ukrainian people face the task of giving birth to historical heritage or creating new mythologies that meet modern criteria.

The thesis is revealed that without the formation of its vision and mission in the world, the future of Ukraine as an independent state is doubtful. The formation of one's own mythological system using the events of 2014 is proposed. Future orientation and maximum attention to the introduction of innovations, comprehensive support for freedom as a fundamental feature of the Ukrainian people can be a catalyst for the realization of the country's creative potential.

Key words: myth, mythology, myth-making, mass consciousness, hybrid war.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6>

ЯСНІСТЬ Я-КОНЦЕПЦІЙ ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Інна Гресько

*Донецький національний університет імені Василя Стуса,
вул. 600-річчя, 21, м. Вінниця, Україна, 21000
e-mail: innagres@gmail.com*

Статтю присвячено дослідженню ясності Я-концепції як чинника гармонійної особистості. Зокрема, у теоретичній частині роботи означено поняття Я-концепції у психологічній науці та її основних компонентів (когнітивних властивостей, емоційно-ціннісного самоставлення та самооцінки). Також описано особливості позитивної (гармонійної) та негативної (негармонійної) Я-концепції, що впливає на набуття суб'єктом ідентичності з Я, визначає рівень збалансованості особистості та поведінкові реакції на різні ситуації життя, формує основу для взаємодії з оточенням і позначається на психологічному благополуччі особистості.

Розглянуто ясність Я-концепції як характеристики самосвідомості, яка відображає рівень розуміння уявлень людини про себе та рівень їх узгодженості та стабільності. Крім того, стаття містить огляд поняття гармонійної особистості, що має різні підходи до розуміння значення та змісту визначення. Так, описано значимі характеристики людини, які впливають на гармонійність особистості (наприклад, екстраверсію, спонтанність, агресивність, ригідність та ін.). Завдяки аналізу літературних джерел визначено, що у гармонійної особистості всі якості характеру перебувають у рівновазі, тобто особистість характеризується внутрішньою узгодженістю, високим рівнем самосприйняття і самовизначення, оптимальним рівнем самореалізації, відчуттям задоволеності життям і перевагою внутрішнього локусу контролю.

Також у статті представлено результати емпіричного дослідження ясності Я-концепції студентської молоді й особливостей її особистісних характеристик. Для цього були використані психодіагностичні методики «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик» та опитувальник «Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбелл». Вибірка досліджуваних була представлена 112-ма студентами різних спеціальностей Донецького національного університету імені Василя Стуса. Зокрема, було виявлено, що значна частина респондентів (48,2%) володіє середньою ясністю Я-концепції, хоча досить великий відсоток студентства має високу ясність Я-концепції, а це свідчить про сформованість їх особистості та чіткість уявлень про себе. Дані нашого дослідження показали, що кількість студентів із гармонійною особистістю переважає серед респондентів із високою та середньою ясністю Я-концепції, тоді як таких студентів серед досліджуваних із низьким рівнем ясності Я-концепції незначна частина.

Ключові слова: Я-концепція, позитивна/негативна Я-концепція, гармонійна особистість, самосприйняття, характер, студентська молодь.

Постановка проблеми. У сучасному світі успіх особистості вимірюється певними досягненнями, зокрема у кар'єрі, рівнем доходів, наявністю перспектив, станом здоров'я, якістю дозвілля, щастям в особистому житті та, звичайно, гармонійним внутрішнім станом. Через суспільні зміни та вплив засобів масової інформації сучасна успішна людина, яка виступає зразком для наслідування, має бути всебічно розвинутою, збалансованою, успішною у різних сферах життя і постійно прагнути до кращого та більшого. Для людей, котрі прагнуть відповідати такому образу успішної людини, подібні вимоги на несвідомо-

тому рівні здатні викликати внутрішню напруженість і навіть тривогу, адже такий образ є ідеалізованим і значна відмінність Я-реального від Я-ідеального може спричинити внутрішній конфлікт і сприяти розбалансуванню особистості. У свою чергу, якщо людина здатна розуміти свої сильні та слабкі сторони, долати труднощі та перепони на шляху до досягнення мети, відповідати за свої вчинки та життя загалом, приймати всі негативні ситуації життя як досвід, то така особистість внутрішньо буде перебувати у рівновазі та матиме всі шанси для досягнення успіху, який для неї є прийнятним.

Відомо, що важливим компонентом щасливого та повноцінного життя людини є розуміння та прийняття себе, що багато в чому залежить від ясності Я-концепції особистості. Так, ясність уявлень про себе визначає розуміння людиною своїх установок і переконань, своїх властивостей і якостей характеру, своєї унікальності загалом, що позитивно впливатиме на емоційний стан людини та сприятиме гармонізації її внутрішнього світу загалом.

Серед зарубіжних і вітчизняних науковців феномен Я-концепції особистості досліджували Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, І.С. Кон, В.В. Столін, Р. Бернс, У. Джеймс, Дж. Кемпбел, Дж. Мід, К. Роджерс та ін. Серед сучасних українських вчених питання Я-концепції представлені у науковому доробку О.М. Знанецької, Н.І. Жигайло, У.В. Кіреєвої, С.Д. Максименка, Т.М. Титаренко, О.Є. Фурман.

Питання гармонійної особистості та її характеристик висвітлювали у своїх роботах такі науковці, як К.О. Абульханова-Славська, М.Й. Варій, О.І. Мотков, Л.М. Собчик, С. Гроф, А. Маслоу, К.-Г. Юнг та ін.

Мета статті полягає у дослідженні ясності Я-концепції як чинника гармонійної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальноприйнятим є той факт, що після завершення підліткового періоду особистість має більш чіткі уявлення про себе, про свої цінності й ідеали, адже цей період характеризується активним розвитком самосвідомості, внаслідок якого особистість володіє певними установками, переконаннями щодо себе та світу навколо, тобто має сформовану Я-концепцію особистості [9, с. 48]. Я-концепція, у свою чергу, визначається як один із головних елементів психологічної самоорганізації особистості, що виступає наче внутрішній фільтр людини, через який вона сприймає будь-яку життєву ситуацію. Кожна подія, що проходить цей фільтр, набуває певного забарвлення (значення), яке відповідає уявленню людини про саму себе [7, с. 49–50].

Деякі автори визначають Я-концепцію як складну багаторівневу систему, що об'єднується переживаннями людини. Зокрема, із цією системою узгоджуються всі важливі аспекти особистості, а саме її цінності, сенси, життєві цілі, вчинки та поведінка у різних ситуаціях життя, емоції, почуття, досягнення, досвід та очікування людини [1, с. 238].

Як зазначає у своїй роботі О.Є. Фурман: «Я-концепція виникає в людини у процесі розгортання соціальної взаємодії як результат її культурного розвитку, відносно стійке і водночас піддатливе внутрішнім коливанням і змінам психічне новоутворення» [7, с. 49], однак, незважаючи на те, що Я-концепція вважається досить податливою структурою, все одно найбільш пластичною вона є у дитячому віці, а у процесі дорослішання у структурі Я-концепції збільшується кількість суперечностей, що порушує стійкість і внутрішню збалансованість її структурних елементів [1].

Так, у психології прийнято розглядати Я-концепцію як багатокомпонентне особистісне утворення та цілісну систему, котра містить такі головні компоненти, як когнітивні властивості (Я-образ); емоційно-ціннісне самоставлення, або самооцінка особистості (Я-ставлення); поведінкові прояви (Я-поведінка). Ці елементи постійно збагачують зміст установок індивіда, які виступають психічним матеріалом для по-

дальшого циклу розгортання процесів самопізнання, самовідчуття та самоствавлення [5, с. 132; 7, с. 52].

Слід також наголосити на тому, що особистість може володіти гармонійною (позитивною) Я-концепцією, яка передбачає адекватну та позитивну самооцінку, збіг соціальних та індивідуальних ціннісних установок, активну рефлексію з метою самопізнання, позитивне цілепокладання, самовираження та самореалізацію, активне прагнення до досягнення власного ідеалу, наявність і розвиток позитивно-захисної функції Я-концепції особистості у її відносинах із навколишнім світом [6, с. 135]. У такому разі Я-концепція сприяє набуттю ідентичності з Я, впливає на гармонізацію особистості, збалансовує внутрішній світ людини, формує основу для адекватної поведінки та взаємодії з оточенням, що підтримує психологічне благополуччя особистості, чого не можна сказати про негармонійну (негативну) Я-концепцію, яка перешкоджає цим процесам [2, с. 85].

Крім того, у процесі становлення Я-концепції формується ясність уявлень людини про себе, що Дж. Кемпбелл означив як ясність Я-концепції. Така характеристика самосвідомості відображає чіткість уявлень людини про себе та те, наскільки ці уявлення узгоджені між собою та стабільні. Тож важливою ознакою усвідомленого життя людини є розуміння нею своєї Я-концепції та власних уявлень про себе, що робить особистість більш зрілою та гармонійною.

Аналіз наукових джерел показав, що гармонійна особистість характеризується узгодженістю основних аспектів особистості, високим рівнем самосприйняття та самовизначення, перевагою внутрішнього локусу контролю, оптимальним рівнем самореалізації, здатністю з ентузіазмом виконувати певну роботу та почуттям задоволення від наявної життєвої ситуації.

Деякі автори визначають гармонійною таку особистість, котра перебуває у єдності з навколишнім світом, оточуючими людьми та із самою собою; також така людина зазвичай має адекватні очікування щодо себе та людей [8, с. 75].

Варто зазначити, що гармонійність чи негармонійність характерологічних особливостей можна оцінювати за допомогою відсутності у житті людини зовнішніх (міжособистісних) і внутрішніх конфліктів [4, с. 96]. Зокрема, згідно з Л.М. Собчик, гармонійна особистість – це особистість, у якій всі якості характеру перебувають у рівновазі. Так, у запропонованому опитувальнику авторка виділяє вісім основних характеристик особистості, що у своїй сукупності відповідають за основні прояви характеру індивіда, зокрема екстраверсію, спонтанність, агресивність, ригідність, інтроверсію, сензитивність, тривожність і лабільність.

Так, наприклад, екстраверсія описує направленість людини до зовнішнього реального світу, його об'єктів і цінностей, визначає рівень відкритості та прагнення до розширення соціальних контактів. У свою чергу, інтроверсія особистості є направленістю у світ внутрішніх уявлень і переживань, схильністю до втечі у світ фантазій та ілюзій, замкнутістю та стриманістю людини.

Спонтанність ілюструє необдуманість індивідом своїх висловлювань і вчинків.

Агресивність як якість відповідає за прояви впертості, відстоювання власних інтересів, активну самореалізацію.

Ригідність означає інертність переконань та установок, підвищене прагнення до відстоювання своїх принципів і світогляду, критичність щодо думки інших.

Сензитивність описується як вразливість людини, її схильність до рефлексії, деяку песимістичність в оцінці перспектив.

Тривожність як характеристика особистості відповідає за емоційність, сприйнятливність і почуття незахищеності.

Лабільність – це емотивність, мінливість настрою, сентиментальність, мотиваційна нестійкість і прагнення до емоційної залученості.

Визначити рівень вираженості кожної з описаних характеристик допомагає «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик», завдяки якому можна дослідити особистість загалом. Таким чином, якщо ці характеристики виражені в межах норми та перебувають у рівновазі, то це, на думку автора опитувальника, свідчить про гармонійну особистість. Для визначення надійності результатів авторка створила в опитувальнику шкали брехні та агравації, що допомагають визначити, наскільки респондент є чесним і наскільки сильно бажає показати себе із кращого боку. Крім того, результати опитувальника можуть показати можливу гіпоемотивність досліджуваного, стан емоційної напруги, труднощі в адаптації чи які з якостей характеру в респондента акцентуйовані [2, с. 220–222]. Тож для здійснення нашого дослідження ми використали відповідний опитувальник.

Методи і вибірка дослідження. Були використані такі психодіагностичні методи, як «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (ІТО)» та опитувальник «Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбелл». Вибірка досліджуваних була представлена 112-ма студентами різних спеціальностей Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) віком $20,7 \pm 1,8$ років.

Результати дослідження. Для дослідження ясності уявлень респондентів про себе ми використали методику «Шкала ясності Я-концепції» (Дж. Кемпбелл). Ця методика допомагає вивчити, наскільки зрозумілими та чіткими є уявлення людини про себе, наскільки вони збалансовані.

Ясність Я-концепції може проявлятися на високому, середньому та низькому рівнях. Згідно з даними нашого дослідження переважна більшість, а саме 48,2%, студентів мають середній рівень ясності Я-концепції, тобто їхні уявлення про себе здебільшого ситуативні, а тому в деяких життєвих ситуаціях вони характеризуються як злагоджені та стабільні, у деяких – не мають внутрішньої стійкості та можуть змінюватися. Якщо взяти ситуацію навчання у закладі вищої освіти, то, наприклад, середня ясність Я-концепції студента може проявлятися у тому, що після успішної здачі заліку чи екзамену студент почувається впевнено та вірить у свої сили і можливості, а якщо через деякий час отримає негативну оцінку з іншого заліку чи екзамена, то розчарується у собі, своїх силах, самооцінка знижується, емоційний стан пригнічується.

Високий показник ясності Я-концепції мають 35,7% студентської молоді. Такі дані свідчать про те, що вони мають чіткі, збалансовані та стабільні уявлення про себе, розуміють свої слабкі та сильні сторони, можливості та здібності.

Низький показник ясності Я-концепції був представлений лише серед 16,1% наших респондентів, що говорить про їх нестійкі уявлення про себе. Таке явище можна пояснити молодим віком респондентів, адже у цьому віці ще може завершуватися процес формування їх переконань, цінностей, життєвих смислів та ідеалів (див. рис. 1).

Отримавши дані з попереднього опитувальника за допомогою психодіагностичної методики «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик», ми дослідили, наскільки гармонійною є особистість респондентів. Як зазначалося вище, завдяки цій методиці можна більш комплексно дослідити особистість і визначити, наскільки врівноваженими проявляються якості характеру людини.

Таким чином, ми виявили, що у 25,0% студентів із високою ясністю Я-концепції якості характеру збалансовані та перебувають у рівновазі, тож їхню особистість можна назвати гармонійною. Інша частина респондентів із високою ясністю Я-концепції, а саме 75,0% мають помірну вираженість деяких якостей характеру (наприклад, таких як тривожність, агресивність, ригідність тощо), тобто вони у них акцентуйовані (див. рис. 2).

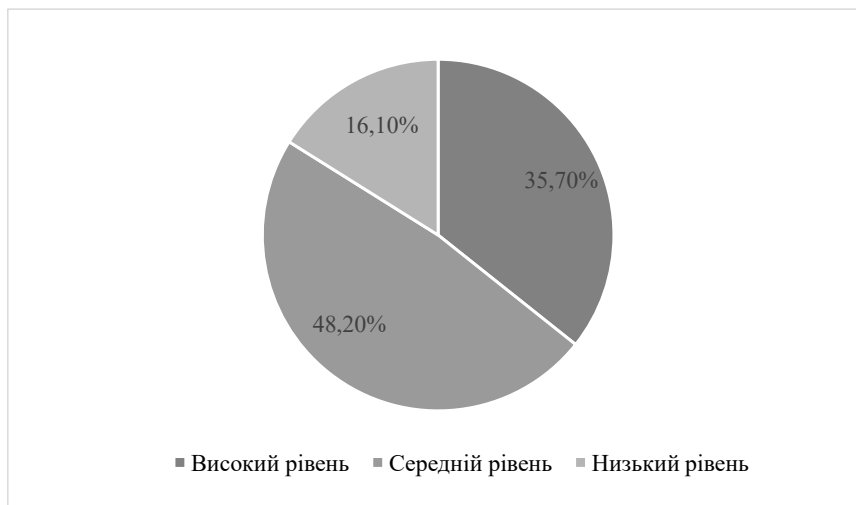


Рис. 1. Показники ясності Я-концепції серед респондентів (у %)

Досліджувані із середньою ясністю Я-концепції теж розділилися на дві групи, де для 37,0% респондентів характерна гармонійна особистість, а для інших 63% студентів – помірна вираженість окремих якостей характеру.

Лише 16,7% респондентів, які мають низький рівень ясності Я-концепції, мають збалансовані якості характеру, а інша частина досліджуваних із таким рівнем ясності Я-концепції (83,3%) мають акцентуації.

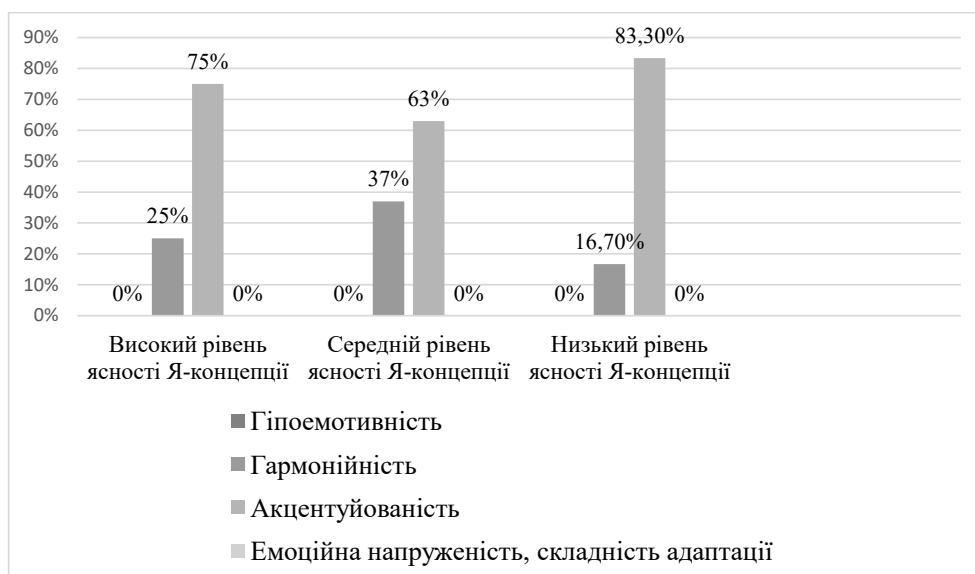


Рис. 2. Показники індивідуально-типологічних особливостей респондентів із різним рівнем ясності Я-концепції (у %)

Як можна побачити з результатів дослідження, більша частина вибірки студентів розділилася на тих, хто має гармонійну особистість, а також на тих, хто володіє акценту-йованими якостями характеру. Слід наголосити на тому, що за даними ІТО респондентів із гіпоемотивністю чи зі станом емоційного напруження виявлено не було. Такі результати є позитивним явищем, адже у значній частині вибірки студентської молоді особистість є збалансованою, а їхні якості гармонійно поєднуються, хоча переважна частина досліджуваних мають помірну вираженість деяких характеристик особистості.

Висновки. Таким чином, у нашій роботі ми дослідили ясність Я-концепції студентської молоді та визначили, що переважна більшість володіє середньою ясністю Я-концепції, тобто їх уявлення про самих себе ситуативні та можуть залежати від зовнішніх обставин, однак більш стійкі, ніж у респондентів із низьким рівнем ясності Я-концепції, котрих у кількісному співвідношенні незначна частина. Варто відзначити, що досить великий відсоток студентства володіє високою ясністю Я-концепції, а це свідчить про сформованість їх особистості, здатність розуміти себе та свої установки щодо себе й об'єктів навколишнього світу.

Також дані нашого дослідження показали, що кількість студентів із гармонійною особистістю переважає серед респондентів із високою та середньою ясністю Я-концепції, тоді як таких студентів серед досліджуваних із низьким рівнем ясності Я-концепції незначна частина.

Тож можна зробити висновки про те, що ясність Я-концепції може впливати на гармонійність особистості, оскільки рівень розуміння себе, зрозумілості і чіткості уявлень людини про свої особливості відіграє важливу роль у збалансуванні її якостей характеру, почутті внутрішньої гармонії та проявленню різних аспектів особистості у рівновазі.

Перспективу майбутніх досліджень вбачаємо у розробленні соціально-психологічної програми тренінгів для студентської молоді зі сприяння гармонізації їх якостей характеру й особистості загалом.

Список використаної літератури

1. Агапов В.С. Фундаментальные идеи С.Л. Рубинштейна в исследованиях самосознания и Я-концепции субъекта. *Философско-психологическое наследие С.Л. Рубинштейна*. Москва, 2011. С. 234–246.
2. Бацилева О.В., Гресько І.М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*. № 11. Вип. 5. 2019. С. 73–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
3. Білогурова С.В., Барко В.І., Барко В.В., Кирієнко Л.А. Адаптація «Індивідуально-типологічного опитувальника» для використання при проведенні конкурсу на службу до поліції. *Наука і правоохорона*. 2017. № 3 (37). С. 219–228.
4. Головченко А. Гармонійний характер і особистість. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 12. Ч. I. 2012. С. 95–102.
5. Залевская Я.Г. Развитие Я-концепции будущих психологов методами глубинной психокоррекции. *Гуманитарные науки*. 2020. № 3 (51). С. 132–135.
6. Заслужена А.А. Я-концепція як складова суб'єктивного образу професійного майбутнього студентів гуманітарного профілю. *Scientific Collection «Interconf»*. 2021. № 64. С. 134–137.
7. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6.
8. Царькова О. Психологічне здоров'я як фактор гармонійного розвитку особистості. *Versus*. 2013. № 1. С. 74–77.
9. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

CLARITY OF SELF-CONCEPT AS A FACTOR OF HARMONIC PERSONALITY

Inna Hresko

*Vasyl' Stus Donetsk National University,
21, 600-richchia str., Vinnytsia, Ukraine, 21000
e-mail: innagres@gmail.com*

The article is dedicated to the research of clarity of self-concept as a factor of harmonic personality. In particular, the theoretical part of the work defines the definition of self-concept in psychological science and its main components (cognitive properties, emotional and value self-assessment and self-esteem). Features of positive (harmonic) and negative (non-harmonic) self-concept are also described, which influences the subject's acquisition of identity with the self, determines the level of personality balance and behavioral reactions to different life situations, forms the basis for interaction with the environment and affects psychological well-being of personality.

The clarity of the self-concept is considered as a characteristic of self-consciousness, which reflects the level of understanding of human ideas about themselves and the level of their coherence and stability. In addition, the article includes an overview of the concept of harmonious personality, which has different approaches to understanding the meaning and content of the definition. Thus, significant human characteristics that affect the harmony of personality are described (for example, extraversion, spontaneity, aggression, rigidity, etc.). Due to the analysis of references it is determined that in a harmonious personality all qualities of character are in balance, namely personality is characterized by internal consistency, high level of self-perception and self-determination, optimal level of self-realization, satisfaction with life and superiority of internal locus of control.

The article also presents the results of an empirical research of clarity of self-concept of students' youth and the peculiarities of their personal characteristics. For this purpose, psychodiagnostic methods "The Individual and Typological Questionnaire of L.M. Sobchuk" and questionnaire "Self-Concept Clarity of J. Campbell" were used. The sample was presented by 112 students of different specialties of Vasyl' Stus Donetsk National University. In particular, it was found that a significant proportion of respondents (48,2%) have average clarity of self-concept, although a large percentage of students have high clarity of self-concept, which indicates the formation of their personality and clarity of self-image. The data of our research showed that the number of students with a harmonic personality predominates among respondents with high and medium clarity of the self-concept, while the number of such students among respondents with a low level of clarity of self-concept is insignificant.

Key words: self-concept, positive/negative self-concept, harmonic personality, self-assessment, character, students' youth.

УДК 613+37.011.33:613

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.7>

РОЗВИТОК ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Оксана Харко

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: oxigestalt@gmail.com*

Стаття присвячена розвитку духовних цінностей як способу формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Наукова новизна дослідження полягає у представленні програми розвитку духовних цінностей як способу формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Програма включає в себе поняття «духовної особистості»; авторську психологічну структуру духовної особистості; авторську модель духовного становлення особистості молоді; програму тренінгу розвитку духовних цінностей особистості; критерії розвитку духовності особистості; джерела формування духовності особистості тощо.

Доведено, що застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, на їхнє фізичне та психічне здоров'я у час пандемії. Виокремлено духовні цінності як своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, значення якого дедалі більше зростає.

За результатами роботи виявлено позитивний результат сприйняття студентами електронного навчання і, відповідно, прийняття нової системи навчання, однак закладам освіти слід удосконалювати та покращувати різні аспекти дистанційного навчання і враховувати, що утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного й інформаційно-духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить поступ України до економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Ключові слова: духовні цінності, дистанційне навчання, стресостійкість, онлайн-освіта, електронне навчання, «нова реальність», самостійна форма навчання, переваги онлайн-навчання, недоліки онлайн-навчання.

Актуальність проблеми. Сьогодні нас хвилює тема пандемії. Вона впливає на все: починаючи від настрою вранці, звичного способу життя та закінчуючи цілями та планами на майбутнє. Люди стали більш замкненими, проводять свій час у віртуальному просторі, почуваються самотніми через відсутність живого спілкування. Дистанційна комунікація є поверхневою й емоційно-холодною, позбавленою душевної та духовної близькості. Виклики й обмеження, з якими усі зіштовхнулися через пандемію коронавірусу, стають переосмисленням способу життя та якості стосунків.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Ґрунтовне дослідження щодо оцінювання негативного чи позитивного впливу дистанційної форми навчання на якість підготовки фахівців виконано Р. Шауером, Ч.-Х. Айдином, І. Костеллою. Проблематика використання технологій дистанційного навчання у закладах вищої освіти була у фокусі наукової уваги Г. Рамбла, К. Гаррі, Ф. Да Коста, А. Пелісарі, І. Гонсалеса та інших дослідників. Перспективи розвитку дистанційної освіти розглянули Д. Андерсон, С. Віллер, Т. Едвард, Р. Клінг, Д. Парриш, Р. Філіпс, Д. Мюллер, Д. Кіган, А. Кларк, М. Томпсон.











Проблемі духовності присвячено багато досліджень: від Платона, Аристотеля, Панфіла Юркевича, Григорія Сковороди до нинішніх науковців, таких як С.Д. Максименко, І.Д. Пасічник, Г.О. Балл, В.П. Москалець, М.В. Савчин, О.В. Матласевич, В.П. Мельник, Л.В. Рижак, Н.І. Жигайло; зарубіжні класики: Ф. Лерш, К.Г. Юнг, К. Роджерс, Р. Мейо, Дж. Коннорс. Серед сучасних зарубіжних робіт варто виокремити працю Л. Брегмана з екології духовності, концепцію психології духовності Л. Кулліфорда. Найновіші дослідження К. Джонстона та Л. Коуена базуються на нових дослідженнях нейробіології й аналізують духовний досвід через призму нейронауки, визначають вплив духовності на інтелект. Значна увага теж надається практичним аспектам і ролі духовності на робочому місці й у бізнесі тощо [1–3].

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній літературі стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що уміщує процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Стресостійкість забезпечує індивіду можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування [6].

Із поширенням у світі коронавірусної інфекції людство зазнало чимало обмежень, нечуваних для сучасного світу. Сучасні обставини, де людина зіштовхується із депривацією своїх психологічних, соціальних, духовних та інших потреб, де є реальні загрози втрат різної важкості – від тимчасового безробіття до тривалої рецесії; від легкого перебігу захворювання до летальних наслідків, – такі обставини є вірогідним предиктором щодо розвитку тривожно-депресивних реакцій або клінічної депресії, яка має виражені клінічні симптоми, серед яких пригнічений настрій, порушення сну, апетиту, втрата інтересів, апатія, суїцидальні думки. Окрім цього, важкі стреси можуть порушити здатність до адаптації та сприяти появі посттравматичного стресового розладу. Тому дуже важливо здійснювати психологічну профілактику і запобігати виникненню потенційних психічних порушень або ж вчасно визнавати свою вразливість і потребу в допомозі.

Перехід на дистанційну форму передачі інформації позбавляє людину однієї з органічних потреб – живого спілкування. Психологами доведено, що спілкування – необхідна умова й органічна потреба людини (на рівні їсти, пити, дихати). Ця проблема торкнулася насамперед школярів, студентів, аспірантів тощо.

З огляду на актуальність і гостроту проблеми, з метою вивчення психологічного стану респондентів нами проведено дослідження. Для цього розроблено анкету, яка містить актуальні питання з обраної теми. В опитуванні взяли участь понад 800 осіб, із яких 650 жінок і 151 чоловік, із них 336 студентів і 465 дорослих (віком від 25 років). Вони відповідали на запитання анкети, що досліджують сучасний стан речей: ставлення до дистанційного навчання/роботи, карантину, якості викладання та сприйняття тощо. Результати дослідження представлені на діаграмах. У діаграмах наведені числа у відсотках.

<p>Чи вплинув на вас карантин? 801 Відповідь</p>  <p> ● Прогресивно ● Регресивно ● Інше </p>	<p>Чи хворіли ви на COVID-19? 801 Відповідь</p>  <p> ● Так ● Ні </p>
<p>43,5% відповіли, що карантин вплинув на них прогресивно, а 56,5% вважають, що регрес був частіше, ніж прогрес.</p>	<p>Всього лише 9,4% хворіли на COVID-19, інші (90,6%) – ні.</p>
<p>Чи ви ставитеся до дистанційного навчання/роботи? 801 Відповідь</p>  <p> ● Становлю, що навчання/робота дистанційно погано ● Становлю, що навчання/робота дистанційно добре ● Мені все одно, я не працюю і не навчаю </p>	<p>Чи довіряєте ви офіційній статистиці МОЗ щодо поширення/фіксуюванню? 801 Відповідь</p>  <p> ● Так ● Ні </p>
<p>63,7% ставляться негативно до дистанційного навчання/роботи, натомість 29,5% ставляться позитивно і 6,8% тих, кому байдуже..</p>	<p>71,7% (а це майже 567 людей із 800) не довіряють офіційній статистиці МОЗ і 28,3% довіряють, незважаючи на інших.</p>
<p>Чи відчуваєте ви стан тривоги/паники через карантин? 801 Відповідь</p>  <p> ● Так ● Ні </p>	<p>Чи дотримуються ви карантинних норм? 801 Відповідь</p>  <p> ● Так, точно ● Ні, в деякі моменти не так ● Не знаю </p>
<p>22,5% не відчувають стан тривоги/паничення, але інша частина, а саме 77,5%, на жаль, страждають через цей стан.</p>	<p>8,2% не вірять що хвороба все таки існує і не дотримуються карантинних обмежень, 43,3% намагаються дотримуватися правил, але не завжди це виходить, і 48,4% вірять у COVID-19</p>
<p>Чи стежите ви за новинами регулярно? 801 Відповідь</p>  <p> ● Так, і щодня помагаючі мені діяти ● Так, але тільки в певні дні ● Ні, тільки почавши так, коли все не так </p>	<p>Чи дотримуються ви карантинних норм? 801 Відповідь</p>  <p> ● Так, точно ● Ні, в деякі моменти не так ● Не знаю </p>
<p>23,2% активно стежать за новинами, 32,3% інколи згадують про це, а більшість (44,4%) – лише на початку пандемії.</p>	<p>54,2% страждають під час карантину від нестачі живого спілкування, але 20,6% все задовольняє.</p>
<p>Якщо є Ваш сон в час карантину? 801 Відповідь</p>  <p> ● Міцний і спокійний ● Тривожний та неспокійний ● Інше </p>	<p>Чи ви займалися під час карантину? 801 Відповідь</p>  <p> ● Розвивався/розвивалася та вдосконалювався/вдосконалювалася ● Читав/читала чи дивився/дивилася фільми ● Інше </p>
<p>30,5% респондентів займалися саморозвитком і вдосконаленням, натомість 24,8% відсипалися та байдкували.</p>	<p>Сон у 52,1% міцний і спокійний, а в 47,9% – тривожний і неспокійний.</p>

З метою формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу зі стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії нами запропоновано програму розвитку духовних цінностей, яка включає у себе:

1. Поняття «духовної особистості».
2. Авторську психологічну структуру духовної особистості.
3. Авторську модель духовного становлення особистості молоді.
4. Програму тренінгу розвитку духовних цінностей особистості.
5. Критерії розвитку духовності особистості.
6. Джерела формування духовності особистості.

Великого значення духовності надавали завжди. На нашу думку, духовність – це складний психічний феномен; вияв внутрішнього світу особистості; інформаційно-енергетична структура особистості, насичена символами, якими вона володіє. Духовність – це індивідуальна особливість особистості двох фундаментальних потреб: ідеальної потреби пізнання і соціальної потреби жити й діяти для інших [2].

Під феноменом «духовна особистість» розуміємо таку особистість, у якій горить іскра Божества; яка у своїх думках і вчинках опирається на закони правди і справедливості, у своєму житті керується постулатом: «Я працюю на Вічність, а не просто вічно працюю!».

Авторська психологічна структура духовної особистості (рис. 1) представлена нами у вигляді дерева, основа (коріння) якого базується на чинниках саморегуляції, якими є воля, совість і віра; гілки цього дерева – це наші пізнавальні й емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, психічна діяльність, спрямованості тощо, а верхівка цього дерева прагне до духовного зростання, тобто до самовдосконалення.



Рис. 1. Психологічна структура особистості за С. Максименко, Н. Жигайло

Авторська модель духовного становлення особистості включає в себе інструментальну, потребово-мотиваційну й інтеграційну складові частини (рис. 2).



Рис. 2. Авторська модель духовного становлення особистості

Нами запропоновано психологічний тренінг розвитку духовних цінностей особистості. Структурно програму тренінгу поділено на 7 тем-блоків. До кожного блоку розроблені оригінальні вправи, які можна використати відповідно до поставленої мети: рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи із тренінгу особистісного зростання, вправи із тілесно-зорієнтованого тренінгу, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, реколекції тощо.

Таблиця 1

Програми тренінгу розвитку духовних цінностей особистості

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові вправи
1	2	3
1	Вступ до роботи	1. Ознайомлення із правилами роботи в Т-групі. 2. Формування атмосфери психологічної безпеки. 1. Психогімнастика.
2	Ціннісні орієнтації особистості	1. Проективний малюнок «Я і моє місце у світі людей». 2. Рольова гра «Погані люди – добрі люди. У чому різниця?». 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки ХХІ сторіччя». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах і підвищення рівня атмосфери безпеки у Т-групі.
3	Духовне становлення особистості	1. Рольова гра «Я – минулий, нинішній, майбутній. У чому різниця?» 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся у своєму минулому? Що було таке, що варто було би прожити інакше?» 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі та вороги у минулому». 4. Брейн-стормінг «Визначення напрямків соціальної підтримки державою управлінця як її майбутнього творця». 5. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Закінчення табл. 1

1	2	3
4	Духовні цінності особистості	1. Соціально-перцептивно орієнтований тренінг особистісного зростання «Я очима інших. Чи можна мені довіряти?» 2. Групове обговорення «Людина ХХІ століття – яка вона? Минуле, сучасне, майбутнє?» 3. Ділова гра «Якби Священну книгу написав Я?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
5	Свідомість особистості	1. Дискусія «Свідома людина – “за” та “проти”». 2. Брейн-стормінг «Хто я – піщинка, крапля води, дуновіння вітерця – чи я відповідаю за майбутнє?» 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібна вона у ХХІ сторіччі?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
6	Обговорення підсумків тренінгу	1. Дискусія «Я – до початку роботи у Т-групі. Я – після закінчення роботи в Т-групі. Що в мені змінилося?» 2. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
7	Кінцеве заняття «Моє майбутнє»	1. Формування екзистенційного «Я». 2. Розстиковка почуття «Ми» в учасників тренінгу. 3. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати духовна особистість: **моральні**: духовна особистість мусить бути людиною чесною і справедливою; мати об'єктивний і суб'єктивний авторитет; любити та поважати свою працю; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; **інтелектуальні**: високий рівень фахової підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільну нервову систему (вроджені чинники); силу волі та віру (набуті чинники); мовленнєву культуру, риторику; інтуїцію; спостережливість; **фізичні та канонічні**: одяг, поставу, поведінку; шляхетність, одухотворення.

Джерелами формування духовності особистості є: наука, культура, мистецтво; читання наукової, художньої, публіцистичної та духовної літератури, зокрема Святого Письма; Богословіє (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А. Шептицький); молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія; природа, спорт тощо.

Висновки. Застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, на їхнє фізичне та психічне здоров'я у час пандемії. Духовні цінності – це своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а й зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок і перейшли на більш високий технологічний рівень розвитку, однак утвердження і розквіт нашої держави можливі лише за умови професійного та інформаційно-духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Список використаної літератури

1. Балл Г.О. Психологія і духовність / упоряд.: Г. Балл, Р. Трач. *Гуманістична психологія*. 2005. 279 с.
2. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.

4. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
5. Москалець В.П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Центр навчальної літератури», 2013. 416 с.
6. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.

DEVELOPMENT OF SPIRITUAL VALUES AS A WAY OF FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Oksana Kharko

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: oxigestalt@gmail.com*

The article is devoted to the development of spiritual values as a way of forming stress resistance of students of higher education institutions in the conditions of distance learning.

The scientific novelty of the study is to present a program for the development of spiritual values as a way of forming stress resistance of students of higher education in terms of distance learning.

The program includes the concept of “spiritual personality”; author’s psychological structure of spiritual personality; author’s model of spiritual formation of youth personality; training program for the development of spiritual values of the individual; criteria for the development of the spirituality of the individual; sources of formation of spirituality of the person, etc.

It is proved that the application of the program of development of spiritual values has a positive effect on the formation of stress resistance of students of higher education institutions in the conditions of distance learning, on their physical and mental health during a pandemic. Spiritual values are singled out as a kind of spiritual capital of mankind, accumulated over millennia, the importance of which is growing.

The results of the work revealed a positive result of students’ perception of e-learning and, accordingly, the adoption of a new learning system. However, educational institutions should improve and enhance various aspects of distance learning and take into account that the establishment and prosperity of our state is possible only if the professional and informational-spiritual development of every citizen, professional, specialist, who should be a decisive force for Ukraine’s economic progress. and social welfare, a healthy nation, a strong world-class state.

Key words: spiritual values, distance learning, stress resistance, online education, e-learning, “new reality”, independent form of learning, advantages of online learning, disadvantages of online learning.

УДК 159.943.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.8>

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Олена Журавльова

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
пр-т Воли, 13, м. Луцьк, 43000
e-mail: Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua*

Олександр Журавльов

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
пр-т Воли, 13, м. Луцьк, 43000
e-mail: Zhuravlov.Oleksandr@vnu.edu.ua*

У статті обґрунтовано актуальність вивчення феномену прокрастинації як однієї з детермінант порушення психічного здоров'я особистості студента.

На основі теоретичного та емпіричного аналізу сутності досліджуваного явища, зокрема особливостей його когнітивного, афективно-мотиваційного та конативного аспектів, запропоновано методичні рекомендації з редукції проявів дилаторної поведінки студентами з метою сприяння інтенсивному професійному розвитку майбутніх фахівців, запобігання зниженню академічної успішності та виникненню низки психосоматичних порушень.

Авторами зауважено, що оптимальний шлях вирішення окресленої проблеми передбачає активне залучення у її розв'язання не лише здобувачів вищої освіти, а й адміністративного та професорсько-викладацького складу навчального закладу. Відтак рекомендації створено для двох сторін навчального процесу.

Здійснення ефективного супроводу викладачами студентів, схильних до прокрастинації, передбачає забезпечення можливості регулярної комунікації для підтримки студента в пошуках оптимального виконання проблемного завдання; відсутність гострої критики, а також стимулювання навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах; відсутність надмірної авторитарності та «тиску» в стосунках зі студентом; моніторинг системи відносин студентів у групі та, за необхідності, проведення системи заходів, зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату; практикування із цією категорією осіб технік релаксації й зниження стресу; створення системи заохочень, яка була б ефективнішою, ніж лише академічна оцінка за виконане завдання.

Окрім того, зазначено, що ключові дії самого студента повинні спрямовуватися на зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилаторної поведінки; формування навичок оптимізації управління часом і ефективної організації робочого простору, постановки цілей.

Таким чином, визначено, що прокрастинація є особистісним конструктом, який підлягає системному та комплексному редукційному впливу.

Ключові слова: прокрастинація, психічне здоров'я, студенти.

Постановка проблеми. Сьогodenня характеризується значним збільшенням обсягів інформаційних потоків, що породжує необхідність швидкої адаптації особистості до постійних змін у соціальному середовищі. З огляду на це динаміка нейро- та психофі-

зіологічних процесів індивіда все частіше прямує до умовних «меж» його витривалості та проявляється у виникненні емоційної напруги, виснаження, психосоматичних розладів та ін. Особливого значення в таких умовах набуває вміння особистості організовувати і синхронізувати в часі свою діяльність. Саме тому питання прокрастинації в останні десятиліття активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями та позиціонується ними як один із ключових проблемних аспектів психічного здоров'я особистості. У період пандемії та значних карантинних обмежень суспільство стикнулося зі стрімким поглибленням проблеми відтермінування діяльності, адже в умовах ізоляції зникають звиклі усім механізми зовнішнього контролю, а самоконтроль в осіб, схильних до прокрастинації, як правило, не характеризується високим рівнем розвитку. Цікавим є той факт, що з введенням дистанційної форми навчання у ЗВО дещо знизився загальний рівень успішності студентів, що пояснюється не лише відсутністю ефективних засобів навчання у таких умовах, а й ослабленням контролю в системі «викладач-студент».

Виклад основного матеріалу. З огляду на значний деструктивний вплив прокрастинації на особистість студента особливого значення набуває пошук ефективних шляхів її редукції. Своєчасна профілактика та застосування стратегій, зорієнтованих на усунення дилаторних реакцій, дає змогу запобігти зниженню академічної успішності, прояву низки психосоматичних порушень та сприяє інтенсивному професійному розвитку майбутніх фахівців.

Ураховуючи отримані результати теоретико-емпіричного вивчення феномену прокрастинації, вважаємо, що оптимальне рішення окресленої проблеми передбачає активне залучення у її розв'язання як самих студентів, так і адміністративного та професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу. Відтак нами було розроблено рекомендації, спрямовані на подолання академічної прокрастинації, для вказаних учасників навчального процесу.

Здійснення ефективного психолого-педагогічного супроводу студентів, схильних до прояву дилаторної поведінки, на нашу думку, передбачає, насамперед, врахування викладачами їхніх когнітивних, емоційних, мотиваційних особливостей у процесі навчання:

1. Студентам, схильним до зволікання, властиве широке коло ірраціональних переконань. Зокрема, яскраво вираженими у них є установка надмірної вимогливості до себе, катастрофізації та фрустраційної інтолерантності. Тобто, з одного боку, вони прагнуть виконати завдання якнайкраще, однак, з іншого, навіть незначні труднощі супроводжуються гіперболізацією ймовірних негативних наслідків та розчаруванням, які здійснюють демобілізуючий вплив на особистість, сприяючи виникненню почуття безпорадності [3].

Таким чином, вагомого значення набуває забезпечення прокрастинатору можливості регулярної комунікації (очні консультації, використання електронних засобів зв'язку) із викладачами та асистентами для підтримки в пошуках оптимального вирішення проблемного завдання, що супроводжуватиметься зниженням когнітивної напруги студента та забезпечить належний рівень його цілеспрямованої активності.

2. Зауважимо, що властивими для прокрастинатора є проблеми з самооцінкою, самокритика, сумніви у своїх діях. Водночас, як відмітили Дж. Бурка та Л. Юен, особистість, схильна до зволікання, переконана, що успішність діяльності є відображенням її самоцінності. Відтак закономірно, що невпевненість індивіда у власній спроможності успішно виконати завдання часто детермінує його уникнення та відтермінування [1].

Отже, важливою в роботі із вказаною категорією студентів є відсутність гострої критики (особливо неконструктивної), а також стимулювання викладачем навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах тощо.

Недоцільним є порівняння успіхів та невдач студента з результатами навчальної діяльності інших учасників освітнього процесу. Натомість важливим є підкреслення його поступу відносно попередніх часових проміжків.

3. Однією з характеристик когнітивно-рефлексивної сфери прокрастинатора є його схильність до соціально приписаного перфекціонізму, що вказує на деструктивне генералізоване переконання в тому, що оточуючі схильні оцінювати його надто критично та вимагати від нього цілковитої досконалості. Відтак побоювання не досягти соціально пропагованого ідеалу та отримати негативну оцінку результатів власної діяльності спонукає його до уникнення будь-якої активності [4].

З огляду на вказану закономірність не слід здійснювати надмірний «тиск» на студентів, адже подібна авторитарність може спровокувати посилення прокрастинації як способу супротиву нав'язаним соціумом цілям, ролям, моделям поведінки тощо. Водночас ефективними є надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості.

4. До кола властивих прокрастинатору алогічних вірувань належить впевненість у тому, що йому всі щось винні, тобто в разі виникнення проблем оточуючі зобов'язані допомогти з їх розв'язанням. Однак, з іншого боку, відповідно до результатів дослідження притаманним для нього є знижене відчуття обов'язку щодо інших (установка повинності щодо інших), яке часто призводить до недотримання обіцянок, нехтування інтересами оточуючих [4]. Слід відмітити у цьому контексті і знижений рівень у прокрастинатора рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вважаємо, що окреслені особливості можуть здійснювати деструктивний вплив на побудову стосунків із членами академічної групи. Відтак необхідним є моніторинг системи відносин студентів у групі та, в разі необхідності, проведення системи заходів (наприклад, тренінгових занять), зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату.

5. Закономірним наслідком сприйняття академічного життя студентом через призму ірраціональних когніцій є формування у нього негативних афективних патернів. Особливої уваги в контексті організації психолого-педагогічного супроводу прокрастинаторів заслуговує схильність цих осіб до прояву тривожності, що детермінує низьку продуктивність, внаслідок чого особистість відкладає виконання завдання [2].

Відтак необхідним є формування стратегії взаємодії професорсько-викладацького складу зі студентами, зорієнтованої на редукцію нейротизму. Вагомого значення, насамперед, набуває створення довірливого та відкритого емоційного контакту. Ефективним виявиться практикування із цією категорією осіб технік релаксації та зниження стресу. Так, наприклад, зі студентами, у яких зафіксовано підвищений страх перед іспитами, можна проводити заняття, що включають елементи аутогенного тренування, спрямовані на зниження тону симпатичної нервової системи.

6. Результати численних досліджень [8; 9] мотиваційної сфери осіб, схильних до дилаторної поведінки, засвідчили їх спрямованість на уникнення невдачі, що зумовлює зволікання із виконанням важливих завдань, виконуючи роль механізму психологічного захисту. Адже ймовірність неуспішного виконання задачі породжує страх негативної оцінки та осуду оточуючими.

Відтак оскільки прокрастинатори чутливо реагують на зауваження щодо якості результатів їхньої праці, вказуючи на певні недоліки, необхідно одночасно акцентувати увагу і на позитивних аспектах виконаної роботи. Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею. Одним із можливих шляхів є створення системи заохочень, яка б була більш ефективною, ніж виключно академічна оцінка за виконане завдання (наприклад, можли-

вість участі в міжнародних програмах студентського обміну за умови отримання певного рейтингового балу).

7. Вважаємо, що вагомого значення в організації заходів, спрямованих на редукцію схильності до зволікання, набуває врахування закономірностей функціонування психосоматичного виміру особистості прокрастинатора. Зокрема, уваги заслуговує зв'язок рівня схильності до прокрастинації індивіда з мірою вираженості у нього широкого спектру соматичних симптомів, таких як серцеві скарги, алгічні та спастичні болі. Цікавим є те, що високий рівень виснаження та прояву епігастрального синдрому є не лише чинниками, пов'язаними з діагностованим конструктом, а і його безпосередніми предикторами [5].

Очевидно, що під час погіршення здоров'я студентів виникнення проявів прокрастинації спостерігатиметься значно частіше. Відтак вагомого значення набуває моніторинг стану їх самопочуття та ефективне реагування в разі його погіршення (наприклад, своєчасне спрямування на медичний огляд, створення умов для достатньої рухової активності тощо). Адже, як зазначає Б. Андерсен з колегами, відрізок часу між усвідомленням перших симптомів захворювання та зверненням за медичною консультацією в осіб, для яких характерна прокрастинація, є значно більшим, ніж у людей, яким вказана особливість не властива [7].

Ефективне подолання прокрастинації, на нашу думку, потребує не лише організації активного психолого-педагогічного супроводу, а й залучення і зацікавленості в редукції вказаної схильності самого студента. Відтак вважаємо, що ключові дії прокрастинатора мають зорієнтуватися на:

1) зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилаторної поведінки;

2) формування навичок оптимізації управління часом та постановки цілей.

Відмітимо, що прокрастинатору властиве поєднання часової орієнтації гедоністичного теперішнього та зниженого рівня саморегуляції. Вказана особливість сприяє прояву імпульсивності, що виявляється у виборі саме тих задач, реалізація яких забезпечує миттєве отримання задоволення від поточної діяльності [10]. Водночас з огляду на вказану закономірність більш важливі цілі, досягнення яких передбачає значний профіт, часто залишаються поза увагою особистості. Таким чином, враховуючи, що прояву прокрастинації передують активний вибір між конкуруючими видами діяльності, важливим є зменшення кількості контрпродуктивних альтернатив, що можуть змістити фокус уваги особистості на незначущу активність.

Ключовим завданням студента на вказаному етапі є здійснення контролю кількості подразників, які можуть негативно впливати на початок і завершення виконання сформованого плану роботи. Зауважимо, що найчастіше, відволікаючись від реалізації важливих справ, студенти витрачають свій час на серфінг у мережі Інтернет, спілкування з друзями, домашні справи, перегляд кінофільмів, читання книг, сон, комп'ютерні ігри тощо. Відтак для оптимізації робочого процесу необхідною є редукція впливу відволікаючих чинників. Наприклад, уникненню дилаторних реакцій сприятиме тимчасове обмеження доступу до соціальних мереж та не пов'язаних із важливою діяльністю медійних та Інтернет-ресурсів.

Важливою, на нашу думку, є ефективна організація робочого простору особистості, що, з одного боку, дає змогу усунути з поля досяжності прокрастинатора відволікаючі подразники, а з іншого, чітко визначене робоче місце (наприклад, бібліотека) може відігравати роль звичного стимулу, який підвищує автоматичність конструктивної поведінки, мобілізуючи особу, схильну до зволікання, та налаштовує її на продуктивну працю.

Зниження самоконтролю зумовлює відкладання важливих задач на останній момент, що породжує необхідність надмірно напруженої діяльності без перерв і, таким чином, детермінує погіршення якості виконаної роботи та втому особистості. Отже, будь-які дії, зорієнтовані на чітке встановлення та дотримання розпорядку дня, наприклад, нормалізація циклу «день-ніч», оптимізація ритму денної активності, є ефективними у процесі подолання схильності до прокрастинації. Це допомагає не лише підвищити загальну продуктивність особистості, зорієнтувавши її на систематичну дисципліновану роботу протягом дня, але і запобігти її перевтомі шляхом чіткого визначення часу, необхідного для відпочинку, активного включення в соціальне життя тощо.

Вагомим значенням для студента у цьому випадку набуває оптимізація процесу постановки цілей, адже некоректно сформульована мета супроводжується відсутністю достатнього рівня мотивації, що спонукає людину до її активної реалізації. Погоджуємось із твердженням Дж. Норкросса, відповідно до якого розмиті цілі породжують розмиті зусилля.

Водночас зауважимо, що прокрастинатор відчуває труднощі з використанням стратегій планування, проектування та моделювання. Відтак вагомим аспектом боротьби з прокрастинацією є засвоєння студентом навичок з визначення досяжних і легко вимірюваних цілей. Зокрема, необхідним у цьому разі є поділ грандіозної довготривалої цілі на декілька короткотермінових. Вказана ідея, на нашу думку, набуває надзвичайно важливого значення з огляду на зафіксовану нами схильність прокрастинатора до фрустраційної інтолерантності та мотивації уникнення невдач. Адже ідентифікація ним цілі як надто складної спонукає до зволікання з початком її реалізації. Визначення ж конкретних кроків, необхідних для виконання завдання, зумовлює його сприйняття як реалістичного, а отже, сприяє зниженню емоційної напруги особистості.

Прокрастинатор характеризується схильністю до застосування копінг-стратегії уникнення. Погоджуємось з ідеєю С. Ризової щодо ефективності застосування в системі заходів подолання дилаторних тенденцій техніки градієнтного наближення, адже особи, схильні до зволікання, часто зосереджуються на тому, як «далеко» знаходиться момент завершення завдання, не фокусуючись при цьому на здійсненні найближчого кроку, відтак не можуть розпочати діяльності взагалі. З огляду на це корисним виявиться визначення студентом мінімального об'єму зусиль, яких він може докласти для того, щоб припинити зволікати, наприклад, працювати над завданням протягом 15 хвилин, і лише тоді оцінити, варто продовжувати далі чи відкласти його виконання [6].

Окрім цього, погоджуємось із Дж. Буркою та Л. Юен, що з огляду на схильність прокрастинатора шукати максимально швидке задоволення від своєї активності продуктивним буде забезпечення виконання ним роботи короткими інтервалами, кожен з яких передбачатиме отримання незначної винагороди [1]. Наприклад, горнячко кави після активної двогодинної роботи над написанням наукової праці. Вказаний принцип Р. Айзенбергер описує як стимульовану працелюбність, що передбачає систематичне підкріплення під час роботи над завданням проміжними незначними нагородами, а не лише віддаленим кінцевим успішним результатом.

Ефективність подальшої редукції звички зволікання залежить від інтенсивності впровадження сформованих пропозицій у реальну поведінку студента. Реалізації адаптивних установок сприятиме техніка цілеспрямованих повторень. Багаторазове практикування позитивних інструкцій призводить до посилення самоефективності. З погляду нейробіології утворення нових нейронних ланцюгів, що відповідають за закріплення умовних рефлексів (закріплення нової звички), та гальмування наявних дезадаптивних стратегій поведінки відбувається шляхом тривалого повторювання та їх епізодичної активації для збереження зв'язку між нейронними структурами.

Висновки. Таким чином, прокрастинація не є незворотнім особистісним конструктом, вона підлягає редуційному впливу. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані у створенні індивідуальних та групових програм, спрямованих на подолання деструктивної дилаторної поведінки студентів.

Список використаної літератури

1. Бурка, Дж., Юен, Л. *Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні*. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
2. Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.
3. Журавльова О.В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 48–70.
4. Журавльова О.В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 86–92.
5. Журавльова О.В., Журавльов О.А. Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2020. Вип. 2(22). С. 22–32.
6. Рызова С.В. Особенности автоматических мыслей при прокрастинации у студентов гуманитарных вузов. *Евразийский Союз Ученых*. 2018. 2-3(47). P. 48–50.
7. Anderson C.J. The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*. 2003. 129(1). P. 139–167.
8. Brownlow S., Reasinger R.D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. 15(5). P. 15–34.
9. Rakes G.C. Dunn K.E. The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 2010. 9(1). P. 78–93.
10. Specter M.H., Ferrari J.R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. 15. P. 197–202.

PROCRASTINATION AS A DETERMINANT OF MENTAL HEALTH DISORDERS: WAYS TO OVERCOME

Olena Zhuravlova

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
13 Voli Ave., Lutsk, Ukraine, 43025
e-mail: Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua*

Oleksandr Zhuravlov

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
13 Voli Ave., Lutsk, Ukraine, 43025
e-mail: Zhuravlov.Oleksandr@vnu.edu.ua*

The article substantiates the relevance of studying the phenomenon of procrastination as one of the determinants of mental health disorders of the student.

Based on the theoretical and empirical analysis of the essence of the studied phenomenon, in particular its cognitive, affective-motivational and conative aspects, methodical recommendations for reducing

the manifestations of dilatory behavior by students are proposed in order to promote intensive professional development of future professionals, prevent a decline in academic performance and a number of psychosomatic disorders.

The authors note that the optimal way to solve the outlined problem involves the active involvement in its solution, not only students of higher education, but also the administrative and teaching staff of the educational institution. Therefore, the recommendations are created for both sides of the learning process.

The implementation of effective support by teachers of students disposed to procrastination, provides the possibility of regular communication to support the student in search of optimal performance of the problem; lack of sharp criticism, as well as stimulating educational activities by encouraging, focusing on the results already achieved; lack of excessive authoritarianism and “pressure” in relations with the student; monitoring the system of student relations in the group and, if necessary, conducting a system of activities aimed at creating a positive emotional climate; practicing relaxation and stress reduction techniques with this category of people; creating a system of incentives that would be more effective than just academic evaluation for the task performed.

Furthermore, the key actions of the student should be aimed at increasing the level of automatic productive activity by the way of the development of uncomfortable minds for actualization of destructive dilatorily behavior; development of skills to optimize time management and effective organization of work space, target setting.

Thus, it is determined that procrastination is a personal construct that is subject to systemic and complex reduction.

Key words: procrastination, mental health, students.

УДК 316.6:316.367-058.853

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.9>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛЕСНОСТІ ЖІНОК ДО ТА ПІСЛЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЕРОТИЧНОГО КОДУ

Таміла Зозуль

*ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»,
Магнітогорський провулок, 3, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: tamilazozul@gmail.com*

Стаття присвячена психологічному вивченню специфіки ставлення до тіла жінок до та після кризи середнього віку як чинника формування їх індивідуального еротичного коду.

Стаття містить теоретичний аналіз специфіки ставлення до тілесності особистості, провідних тенденцій наукового аналізу стосовно формування індивідуального еротичного коду у жінок. Аналізоване співвідношення близьких за змістом наукових термінів еротичного коду, тілесного канону, сексуальних сценаріїв є визначено сутнісні відмінності індивідуального еротичного коду від цих понять.

Стаття містить аналіз результатів емпіричного дослідження специфіки ставлення до тіла жінок до та після кризи середнього віку у контексті формування індивідуального еротичного коду. Дослідження проведене на вибірці, до якої увійшли 224 жінки віком від 20 до 57 років. З метою порівняльного аналізу ставлення до тілесності жінок до та після кризи середнього віку вибірка поділена нами на дві підгрупи – 133 молодші досліджувані (від 20 до 35 років) та 91 жінка старшого віку (від 36 до 57 років). Як діагностичний інструментарій нами обрано методики Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ; T. Cash) і The Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI, T. Cash).

Результати проведеного дослідження засвідчили, що жінки досліджуваної вибірки мають виражену задоволеність параметрами свого тіла, позитивно оцінюють власну зовнішність, іноді можуть проявляти стурбованість питаннями власної ваги. Позитивне сприйняття свого тіла виступає засобом успішності у різних сферах активності для жінок і гармонізації життя на цій основі. Третина представниць вибірки мають надмірно позитивну оцінку власної тілесності та перебільшують її роль у життєвій успішності.

За результатами аналізу емпіричних даних нами виявлена тенденція – старші жінки більш позитивно оцінюють власну зовнішність і задоволені параметрами власного тіла. Натомість серед молодших жінок, які не пережили кризи 35 років, переважає орієнтація на власну зовнішність, надання своїй тілесності вагомого значення та властиве прагнення її покращити.

Переживання жінками кризи 35 років є чинником модифікації ставлення до сфери тілесності – з одного боку, жінки стають менше зацікавленими у постійній підтримці власної зовнішності, а з іншого – починають надавати власній тілесності більш позитивної оцінки, а власному тілу – ролі чинника успішного життя.

Ключові слова: індивідуальний еротичний код, сексуальність жінки, сексуальні сценарії, тілесність як чинник якості життя жінки, тілесні чинники сексуальної поведінки жінки.

Постановка проблеми. Сьогодні проблематика провідних тенденцій у побудові статевих стосунків залишається надмірно актуальною. Важливість вивчення цього питання пояснюється необхідністю дослідження чинників формування цілісних патернів статевої поведінки особистості, оптимізації системи стосунків у дошлюбний і шлюбний періоди життя молоді тощо. Особливої ваги проблема вивчення тілесних аспектів статевої поведінки особистості набуває у контексті сутнісних змін у сферах сучасної міжстатевої

взаємодії, усвідомлення людиною себе як представника соціальної, статевої та гендерної ролі, тож вивчення тілесних аспектів становлення та прояву людської сексуальності, побудови стосунків із партнером має виражену наукову актуальність.

Ми виходимо із постулату про те, що сутність сексуальної поведінки має мультифакторну природу і виражається у специфічному утворенні, визначеному нами як індивідуальний еротичний код особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ми визначаємо індивідуальний еротичний код як єдину систему запису моделі еротичної поведінки індивіда у вигляді послідовності прояву власних реакцій і реакцій «ідеального партнера», запрограмовану на реалізацію певного сексуального завдання (К. Седих, Т. Зозуль [1]). Ця система правил послідовності поведінкових реакцій надає людині можливість кодування своєї сексуальної поведінки за допомогою обміну специфічними сигналами з особами протилежної статі та збігу чи не збігу їх із внутрішнім реагуванням образу «ідеального партнера».

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що патерни сексуальної поведінки формуються в особистості на перетині взаємодії впливів культурного середовища та становлення фізіологічних і тілесних механізмів функціонування людини, що поєднуються в індивідуальному досвіді людини.

Питання індивідуального еротичного коду та його зв'язку зі сприйняттям тілесності особистості тривалий час виступає предметом наукового аналізу. Зокрема, в актуальних дослідженнях можемо віднайти інші терміни та формулювання, що мають семантичний зв'язок із цим поняттям. Зокрема, у О. Кирилюка [2] вживається поняття еротичного коду особистості, який виступає різновидом світоглядного коду, що є варіантом вияву перетворених у системах культури соціалізованих базисних життєвих функцій підтримки життя. У дослідженні І. Кучми [3] вживається поняття тілесного канону, визначене нею як соціально-історичний показник, модель, зліпок, обмежений часом і простором існування у певному культурному ареалі, що накладається на сукупність рухливих чуттєво-перцептивних тілесних технік, властивих людині. Поняття тілесного канону ми розцінюємо як достатньо близьке до ІЕК з огляду на сутнісні характеристики (символізм, культурологічну зумовленість, тощо), проте дещо відмінне, адже ІЕК і тілесний канон відтворюють різні аспекти тілесності, де ІЕК відображає більш вузький аспект власне екстраполяції сексуальних інтенцій, а тілесний канон – більш широкі аспекти функціонування тілесності.

Щодо ІЕК проблематика тілесного канону важлива, оскільки:

1) саме формування тілесного канону містить культурологічний аспект, відображення культурних нормативів і канонів у баченні особистістю власного «Я» та реалізації сексуальних прагнень;

2) тілесний канон і бачення специфіки тілесності дозволяє розкрити певні аспекти вияву тілесності у контексті реалізації ІЕК. Це важливо, оскільки тілесність і ставлення до неї виступає вагомим аспектом формування ІЕК особистості.

У дослідженні І. Жук [4] фактично звернена увага на ІЕК. Дослідниця визначає його як еротичний код – набір символів, характерних для представників певної культури, на основі яких формуються інші компоненти моделей статевої поведінки. Загалом сфера її дослідницьких інтересів дуже близька до нашої. Відмінність полягає у деяких формулюваннях і, головне, ракурсі наукового аналізу. Якщо І. Жук розглядає еротичний код у контексті культурологічного дискурсу, то наша увага акцентована на психологічних аспектах функціонування ІЕК.

Схожа наукова позиція зафіксована й у дослідженнях О. Сілютіної [5], де розглядається проблематика тілесного інтелекту людини дорослого віку, його регуляторних механізмів. У цьому контексті авторка виділяє ставлення до своєї сексуальності як вагомий показник тілесного інтелекту. Можемо передбачити, що наявний і зворотній зв'язок між

цими поняттями – з огляду на те, які показники тілесного інтелекту характерні людині, вона й обирає та реалізує свій ІЕК. Так, позитивна оцінка власної тілесності є основою для вибору активних ІЕК, спрямування на прояви своєї сексуальності та стимулювання відповідної поведінки від партнера. Натомість усталене негативне ставлення до своєї тілесності чи знижений тілесний інтелект ми трактуємо як показник, що провокує вибір пасивних ІЕК, реалізацію тенденції утримання від сексуальної взаємодії, недооцінку своїх можливостей і прагнень у контексті побудови сексуальних стосунків.

Достатньо близьким поняттям у контексті вивчення ІЕК є сексуальні сценарії, які тривалий час виступають предметом наукового аналізу. Тема сексуальних сценаріїв і різних її аспектів представлена у працях таких дослідників, як М. Вієдерман [6], де це явище розглядається щодо специфіки гендерної ролі особистості, та С. Гаст [7], де представлено вивчення специфіки сексуальних сценаріїв за параметром традиційності суспільних норм. Узагальнюючи думки науковців, можемо зауважити, що сексуальний сценарій може бути визначений як схема організації сексуальної активності, яка включає сукупність когнітивних, поведінкових, емоційних і спонукальних елементів.

Водночас саме сприйняття своєї тілесності, власного тіла, зовнішності загалом та окремих її аспектів, ваги, свого іміджу закладають основу для формування патернів індивідуальної еротичної поведінки людини. Тож ми зосередили наукову увагу саме на вивченні тілесних аспектів формування індивідуального еротичного коду особистості та його прояву. Ставлення до свого тіла, оцінка власного тіла та його фізіологічних механізмів дає можливість виявити вагомі детермінанти функціонування людської сексуальності. Таке ставлення до тіла має відмінності у жінок і чоловіків, що зумовлено їх статевими та гендерними особливостями самоусвідомлення, побудови патернів сексуальної поведінки, які ґрунтуються і на фізіологічних механізмах функціонування.

Мета статті – проаналізувати особливості ставлення до тіла жінок до та після кризи середнього віку як чинника становлення їх індивідуального еротичного коду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами здійснено пошукове емпіричне дослідження специфіки ставлення до власної тілесності жінок. До вибірки увійшли 224 жінки віком від 20 до 57 років. Ми передбачили, що переживання жінками кризи середнього віку змінює їхнє ставлення до власної тілесності та, як наслідок, може змінювати їхню індивідуальну еротичну поведінку. Таке передбачення сформульоване нами на основі положень про те, що переживання кризи 35 років суттєво змінює самоусвідомлення людини, вносить корективи в бачення власних тілесних, психологічних і соціальних характеристик. Особливо це важливо у контексті становлення індивідуальної еротичної поведінки жінки, адже саме на цей віковий період припадає оцінка якості життя, успішності у сфері сімейних стосунків, сексуального життя, народження дітей і переоцінка пройденого життєвого шляху. З метою порівняльного аналізу ставлення до тілесності жінок до та після кризи середнього віку вибірка поділена нами на дві підгрупи – 133 молодші досліджувані до переживання кризи середнього віку (від 20 до 35 років) і 91 жінка старшого віку, котрі пережили кризу середнього віку або перебувають у її активному стані (від 36 до 57 років). Таке порівняння дасть нам можливість виявити не лише загальні тенденції ставлення до свого тіла у жінок, але і виявити відмінності у такому ставленні до та після переживання кризи 35 років.

Діагностичним інструментарієм нами обрано методики Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ; T. Cash) і The Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI, T. Cash). Вибір саме цих методик зумовлений, по-перше, їх спрямованістю. Вони дають можливість виявити різні аспекти ставлення до своєї тілесності жінок досліджуваної вибірки, визначити рівень впливу їх ставлення до свого тіла на рівень якості життя. Це

відповідає меті та завданням публікації. По-друге, застосування цих методик є доцільним з огляду на можливість охопити велику кількість досліджуваних за короткий проміжок часу й отримати науково обґрунтовану інформацію, адже ці опитувальники тривалий час використовуються в науковому обігу та мають дані щодо їх стандартизації та надійності як на англійській, так і на російській мові.

Для здійснення кількісного та статистичного аналізу отриманих даних нами використано критерій t-Стюдента (для визначення статистичної значущості відмінностей у вираженості досліджуваних ознак у групах жінок різного віку), дані описової статистики (середнє значення та стандартне відхилення, відсоткові показники) для опису загальних тенденцій вираженості досліджуваних ознак у вибірці та за групами. Комп'ютерна статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

За результатами проведеного емпіричного дослідження нами виявлено, що представницям вибірки характерне достатньо позитивне ставлення до свого тіла та тілесності. Зокрема, у таблиці 1 представлено середні значення вираженості показників ставлення до свого тіла жінок досліджуваної вибірки.

Таблиця 1

Показники ставлення до свого тіла жінок досліджуваної вибірки

оцінка зовнішності	орієнтація на зовнішність	задоволеність параметрами тіла	стурбованість зайвою вагою	самооцінка ваги	вплив сприйняття тіла на якість життя
3,15±0,06	3,5±0,08	3,73±0,09	2,53±0,17	2,94±0,13	1,36±0,16

Як свідчать дані таблиці 1, жінки досліджуваної вибірки переважно позитивно ставляться до власної зовнішності та свого тіла, оскільки майже всі показники входять до нормативних значень, типово прийнятих за цими методиками. Так, для досліджуваних характерна позитивна оцінка своєї зовнішності загалом та окремими параметрами власної тілесності, орієнтація на підкреслення позитивних параметрів свого зовнішнього вигляду, оскільки нормативне значення за даною методикою становить 3,37±0,78. Вони надають великої ваги своєму зовнішньому вигляду, реалізують спрямованість на зовнішність, приділяючи багато часу різноманітним процедурам догляду за собою, оскільки нормативні показники за шкалою орієнтації на зовнішність становлять 3,27±0,89. Досліджувані характеризуються вираженою позитивною оцінкою власної зовнішності (обличчям, фігурою, рисами, тощо), адже представлений у таблиці 1 показник за цією шкалою потрапляє у нормативне значення 2,44±1,12. Жінки вибірки переважно задоволені своєю вагою, хоча іноді можуть бути і стурбованими та вдаються до певних засобів оптимізації власної ваги (нормативні значення за параметром стурбованості вагою становить 2,03±2,08, а оцінкою ваги – 3,1±1,1).

Також подане у таблиці 1 значення впливу ставлення до свого тіла на якість життя жінок засвідчує задоволеність власним тілом, нормальне і позитивне ставлення до нього, що виступає основою для нормального життєвого функціонування, спроможності вирішувати життєві проблеми та труднощі, адже нормативне значення за методикою становить 1±1,09, а отримане середнє значення якраз входить у цей проміжок. Оцінка власного тіла у жінок вибірки засвідчує наявність у них внутрішнього комфорту, спроможності відчувати своє тіло та психологічні характеристики як узгоджену та систематизовану єдність.

У таблиці 2 представлено порівняння середніх показників за вираженістю показників ставлення до свого тіла у досліджуваних різного віку (до та після кризи 35 р.).

Таблиця 2

Показники ставлення до свого тіла жінок різного віку (до та після кризи 35 р.)

групи досліджуваних	оцінка зовнішності	орієнтація на зовнішність	задоволеність параметрами тіла	стурбованість зайвою вагою	самооцінка ваги	вплив сприйняття тіла на якість життя
молодші (до 35 р.)	3.07±0.25	3.58±0.44	3.61±0.49	2.53±1.01	2.87±0.69	1.24±0.97
старші (після 35 р.)	3.27±0.45	3.39±0.49	3.93±0.43	2.54±0.86	3.04±0.78	1.55±0.8
<i>t</i>	3.51, $p \leq 0,01$	2.57, $p \leq 0,05$	4.65, $p \leq 0,01$	0.075	1.56	2.29, $p \leq 0,05$

Як видно з таблиці 2, молодші та старші жінки суттєво відрізняються за більшістю параметрів ставлення до свого тіла, що є наслідком переживання кризи 35 років. Зокрема, старші жінки більш позитивно оцінюють власну зовнішність ($t=3.51, p \leq 0,01$) і задоволені параметрами власного тіла ($t=4.65, p \leq 0,01$). Вони також зазначають, що їхнє тіло дозволяє їм бути достатньо успішними у житті, а позитивна оцінка власної тілесності дозволяє їм бути більш успішними у житті, реалізувати свій потенціал.

Натомість серед молодших жінок, котрі не пережили кризи 35 років, переважає орієнтація на власну зовнішність ($t=2.57, p \leq 0,05$), надання своїй тілесності вагомого значення та властиве прагнення її покращити. Молодші жінки більше часу приділяють догляду за своїм тілом, намагаються суттєво покращити власну тілесність, щоб собі сподобатися.

Отримані дані є вагомими, оскільки старші жінки, надаючи своїй тілесності менше значення, проявляють більш виражену задоволеність своєю тілесністю. Ми інтерпретуємо це таким чином, що, переживши кризу 35 років, ці жінки усвідомили плинність фізичної привабливості, зрозуміли для себе вагомість не стільки відповідності тілесності певним нормативам та ідеалам краси, скільки необхідність розвивати і проявляти власну самобутність, самодостатність. Після проходження кризи 35 років жінки усвідомили важливість й інших життєвих сфер (а не лише тілесності у її класичному прояву) у життєвій успішності. Вагомим є не те, що вони стали меншою мірою спрямованими на власну тілесність (що можна було би пояснити першими проявами фізіологічних змін в організмі), а те, що вони за цієї тенденції почали надавати власній тілесності більш позитивної оцінки. Тобто жінки за підсумком переживання кризи 35 років набули ознак самосприйняття, розкриття своєї самобутності, а не необхідності постійно покращувати свої психологічні характеристики.

Отже, переживання жінками кризи 35 років є чинником модифікації ставлення до сфери тілесності – з одного боку, жінки стають менше зацікавленими у постійній підтримці власної зовнішності, а з іншого – починають надавати власній тілесності більш позитивної оцінки, а власному тілу – ролі чинника успішного життя.

Виявлені тенденції є достатньо цікавими, однак і дискусійними щодо наявних у науковому доробку досліджень. Зокрема, виявлена тенденція до загальної позитивної оцінки власної тілесності у жінок відповідає зафіксованій Л. Баранською, Л. Ткаченко, О. Татауровою [8] тенденції до зміни ставлення до власної тілесності на різних етапах онтогенезу у жінок. Більше того, отримані цими дослідниками дані щодо методики The Body Image Quality of Life Inventory у російськомовній вибірці відповідають виявленим нами закономірностям ставлення до своєї тілесності у жінок.

Виявлені тенденції акцентування уваги на власній тілесності та її позитивної оцінки відповідає сучасним тенденціям формування гендерних і статевих ролей у сучасних медіакультурних дискурсах, що представлені у дослідженнях Т. Коваль [9], О. Косяк [10] та О. Кравченко [11]. Зокрема, виявлені дані доводять зафіксовану у Т. Коваль [9] тенден-

цію до якісної оцінки тілесності відповідно до панівних у суспільстві стереотипів. Також виявлена тенденція до поступової зміни ставлення до своєї тілесності протягом життя і надання ваги сприйняттю свого тіла і побудови життєвої стратегії на цій основі відповідає виявленій О. Косяк [10] та О. Кравченко [11] думці про переважання сексуальності та тілесності серед чинників успішності людини у сучасному інформаційному просторі. Вагома роль тілесності у житті сучасної жінки, визначена у цьому дослідженні, відповідає і науковим поглядам Я. Потапенко, В. Ластовського [12]; Z. Ghassemi, S. Vahedi, S.M. Tabatabaei [13].

Виявлені нами результати доводять думку S.H. Sands [14] стосовно того, що сучасне суспільство представляє особистості такий дискурс, де все життя реалізується через наратив тілесності та тіла. Нами доведена тенденція авторки, згідно з якою старші жінки більш усвідомлено ставляться до питань тілесності та більш позитивно оцінюють своє тіло, не будучи надмірно зацікавленими у демонстрації проявів сексуальності згідно з панівними у суспільстві дискурсами. Особливо актуальними такі тенденції стають в умовах світової кризи, спричиненої коронавірусом, що суттєво змінює дискурси сприйняття своєї тілесності жінками (K. Czepczor-Bernat, V. Swami, A. Modrzejewska, J. Modrzejewska [15]).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено, що досліджуванам характерна позитивна оцінка своєї зовнішності загалом та окремих параметрів власної тілесності, орієнтація на підкреслення позитивних параметрів свого зовнішнього вигляду. Вони надають великої ваги своєму зовнішньому вигляду, реалізують спрямованість на зовнішність, приділяючи багато часу різноманітним процедурам догляду за собою. Переважно жінки позитивно оцінюють свою вагу та не мають тривожності з цього приводу.

Задоволеність власним тілом, нормальне і позитивне ставлення до нього виступає у жінок вибіркою основою для нормального життєвого функціонування, спроможності вирішувати життєві проблеми та труднощі, дає їм можливість бути успішними у житті. Це реалізується відповідно до актуальних соціальних і культурних дискурсів.

Тілесність може набувати для жінок надмірно вагомого значення згідно із панівними соціокультурними дискурсами. За певних умов жінки, хоч і позитивно оцінюють власну тілесність, розцінюють себе як привабливих і сексуальних, спроможних до успішних стосунків, проте вони надмірно центруються на питаннях тілесності, надаючи власному тілу превалуючої ролі у контексті життєвого успіху та самореалізації. Для них тіло стає мірилом життєвого успіху.

Молодші та старші жінки суттєво відрізняються за більшістю параметрів ставлення до свого тіла, що є наслідком переживання кризи 35 років. Зокрема, виявлено, що старші жінки більш позитивно оцінюють власну зовнішність і задоволені параметрами власного тіла. Вони також зазначають, що позитивна оцінка власної тілесності дозволяє їм бути більш успішними у житті, реалізувати свій потенціал. Натомість серед молодших жінок, які не пережили кризи 35 років, переважає орієнтація на власну зовнішність, надання своїй тілесності вагомого значення та властиве прагнення її покращити. Молодші жінки більше часу приділяють догляду за своїм тілом, намагаються суттєво покращити власну тілесність, щоб собі сподобатися.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні комплексної системи функціонування індивідуального еротичного коду жінок і чоловіків, виявленні закономірностей їх формування.

Список використаної літератури

1. Седих К.В., Зозуль Т.В. Типи індивідуального еротичного коду у жінок. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2018. Вип. 9. С. 78–85.

2. Кирилюк О.С. Универсалии культуры и структура дискурса. Одесса : Миф, 1996. 147 с.
3. Кучма І.Л. Канон тіла в західноєвропейській культурі. *Магістеріум. Культурологія*. 2000. Вип. 5. С. 41–49.
4. Жук І.Л. Трансформація культури статевих стосунків в Україні: досвід міжкультурного порівняльного аналізу : дис. ... канд. соціол. Наук : 22.00.04. Київ, 2012. 196 с.
5. Сілютіна О.М. Дослідження чинників формування тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 170–183.
6. Wiederman M. The gendered nature of sexual scripts. *Family Journal*. 2005. № 13 (4). P. 496–502.
7. Hust S. Scripting Sexual Consent: Internalized Traditional Sexual Scripts and Sexual Consent Expectancies Among College Students. *Family Relations*. 2017. № 66. P. 197–210.
8. Баранская Л.Т., Ткаченко А.Е., Татаурова С.С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии. *Образование и наука*. 2008. № 3 (51). С. 63–69.
9. Коваль Т.Л. Жіночий образ у телерекламі: гендерний аспект. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2014. № 3 (19). С. 73–77.
10. Косюк О.М. *Гра – інформація – комунікація: генетичний розтин розважальної продукції електронних мас-медіа*. Луцьк, 2009. 236 с.
11. Кравченко О.І. Культурний код міста: проблема ідентифікації. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2019. № 2 (30). С. 143–148.
12. Потапенко Я., Ластовський В. Дослідження тілесних аспектів соціокультурного буття через призму вивчення сексуальних практик і уявлень в історичній науці ХХ – початку ХХІ ст. *Наукові записки з української історії*. 2012. Вип. 32. С. 352–359.
13. Ghassemi, Z., Vahedi, S., Tabatabaei, S.M., et al. Developing and Studying the Effectiveness of Bioenergy Economy Program in Body Self-concept and Weight Loss of Women with Obesity. *International Journal of Body, Mind and Culture*. 2020. № 7 (3). P. 126–139. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v7i3.227>
14. Sands S.H. Body Experience in the Analysis of the Older Woman. *Psychoanalytic Inquiry*. 2020. 40: 3. P. 173–188. <https://doi.org/10.1080/07351690.2020.1727208>
15. Czepczor-Bernat K, Swami V, Modrzejewska A, Modrzejewska J. COVID-19-Related Stress and Anxiety, Body Mass Index, Eating Disorder Symptomatology, and Body Image in Women from Poland: A Cluster Analysis Approach. *Nutrients*. 2021. № 13 (4). P. 1384. <https://doi.org/10.3390/nu13041384>

PSYCHOLOGICAL STUDY OF ATTITUDES TOWARDS THE BODY OF WOMEN BEFORE AND AFTER THE MIDDLE AGE CRISIS IN THE CONTEXT OF THEIR INDIVIDUAL EROTIC CODE FORMATION

Tamila Zozul

*Higher Educational Institution “Academician Yuriy Bugay International Scientific
and Technical University”,*

3, Magnitogorsky Lane, Kyiv, Ukraine, 02000

e-mail: tamilazozul@gmail.com

The article is devoted to the psychological study of the women before and after the crisis of middle age attitude to the body specifics as their individual erotic code formation factor.

The article contains a theoretical analysis of the individual's attitude to the corporeality specifics, the leading trends of women individual erotic code formation scientific analysis. The correlation of the scientific terms of the erotic code, bodily canon, sexual scenarios, which are similar in content, is analyzed and the essential differences of the individual erotic code from these concepts are determined.

The article contains an analysis of the empirical study results of the women before and after the crisis of middle age attitude to the body specifics as their individual erotic code formation factor. The study was conducted on a sample of 224 women aged 20 to 57 years. For the purpose of comparative analysis of the women before and after the crisis of middle age attitude to the body specifics, the sample was divided into two subgroups – 133 younger subjects (from 20 to 35 years) and 91 older women (from 36 to 57 years). As diagnostic tools we have chosen the methods of Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ; T. Cash,) and The Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI, T. Cash).

The results of the investigation showed that women in the study sample have a pronounced satisfaction with the parameters of their body, positively assess their own appearance, and sometimes may be concerned about their weight. Positive of perception is a means of success in various fields of activity for women and the harmonization of their life on this basis. It is described that one third of the sample members have an overly positive assessment of their physicality and exaggerate its role in life success.

According to the results of the empirical data analysis, we found a trend – older women are more positive about their own appearance and satisfied with the parameters of their own body. On the other hand, among younger women who have not survived the crisis of 35 years, the focus is on their own appearance, giving importance to their body and the inherent desire to improve it.

The main idea of the article is that women experience the 35 years crisis is a factor in modifying the attitude to the body – on the one hand, women become less interested in maintaining their own appearance, and on the other – begin to give their bodies a more positive assessment, and to one's own body – the role of a factor in a successful life.

Key words: individual erotic code, sexuality of a woman, sexual scenarios, corporeality as a factor of a woman's quality of life, bodily factors of a woman's sexual behavior.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.10>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ

Тетяна Іванова

*Сумський державний університет,
вул. Р.-Корсакова, 2, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Ірина Зозуля

*Сумський державний університет,
вул. Р.-Корсакова, 2, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: zozulya.ira2@gmail.com*

У статті розглядаються деякі особливості емоційної сфери чоловіків і жінок, зокрема прояви тривоги та депресії. Проводиться теоретичний аналіз робіт, присвячених вивченню гендерних емоційних відмінностей. Констатується, що нині відбувається принципове переосмислення факторів і чинників гендерних відмінностей у проявах емоційної сфери. Зазначається, що відмінності емоційних переживань та експресії є результатом соціалізації та засвоєння гендерних норм, тобто гендерні відмінності прояву емоційної сфери більшою мірою пов'язані із соціальним навчанням, ніж із біологічними передумовами. Експериментальні дані щодо гендерних відмінностей емоційної сфери є досить суперечливими. З одного боку, у психологічних дослідженнях переважає думка щодо опосередкованого впливу соціокультурних чинників на переживання та форми прояву емоцій чоловіків і жінок. З іншого боку, вивчення емоцій у контексті медико-біологічних концепцій орієнтується переважно на наявність фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками.

На основі дослідження 231 особи (жінок – 120 осіб, чоловіків – 111 осіб) описані деякі особливості гендерних відмінностей емоційної сфери та кількісні дані щодо розповсюдженості осіб із фемінною, маскуліною й андрогінною ідентичністю. У вибірці переважають респонденти з андрогінною орієнтацією. Серед жінок приблизно чверть опитаних мають фемінну ідентичність, чоловіків із маскуліною ідентичністю менше 5%. Припускаємо, що фемінність і маскуліність є ustalеними рольовими приписами, а поведінкові характеристики андрогінії нині тільки формуються, а також, вірогідно, якщо маскуліність і фемінність відображають соціальні (усталені) поведінкові моделі, то андрогінність є більшою мірою індивідуально-психологічною характеристикою. Висувається припущення, що жіноча поведінкова модель значно менше змінилася порівняно з поведінковою моделлю чоловіків. Аналіз проявів тривоги та депресії показав, що переживання тривожних і депресивних проявів пов'язане не стільки зі статтю, скільки з рисами фемінності, серед ознак яких можна знайти надмірну чутливість, емоційність і схильність до переживань. Наявність гендерних відмінностей рівня тривоги та відсутність депресії пояснюється тим, що тривога – це певні психо-емоційні особливості неадаптивного реагування, а показники депресії виступають вже маркером захворювання, який має біологічні, а не соціально-психологічні передумови.

Ключові слова: гендер, гендерна ідентичність, маскуліність, фемінність, андрогінність, тривога, депресія.

Загальноприйняті уявлення щодо особливостей емоційної сфери жінок і чоловіків останнім часом починають переглядатися та критично оцінюватися: експериментально-психологічні дослідження свідчать про наявність значного опосередковуючого впливу

на емоційну сферу жінок і чоловіків рольових норм і соціокультурних вимог. Певним доказом зазначеної позиції є експериментально доведена відсутність відмінностей емоційних проявів у немовлят різної статі та поява такої різниці у дітей старшого віку [1]. Крім того, як показують інші дослідження, у країнах із переважанням гендерної рівності психоемоційні відмінності між представниками різних статей значною мірою зменшуються [2].

Безумовно, слід зазначити, що існують і прихильники біологічної зумовленості гендерних емоційних відмінностей. Зокрема, Г. Бреслав, вивчаючи емоційні стани особистості, зазначає, що жінки краще розуміють та оцінюють емоції. Жінки мають краще розвинені здібності щодо ідентифікації інформації за невербальними ознаками та лицьовою експресією. На думку дослідника, це може бути пов'язано з тим, що у жінок частина мозку, яка відповідає за процеси інтерпретації емоційно забарвленої інформації, має більші розміри, ніж у чоловіків. Саме статевими відмінностями морфологічної будови мозку дослідник пояснює той факт, що дівчата, починаючи з підліткового віку, більш схильні до переживання депресії, смутку, сорому, страху та тривоги порівняно із чоловіками [12].

Загалом експериментальні дані щодо гендерних відмінностей емоційної сфери є досить суперечливими. Результати відносно небагатьох досліджень свідчать про те, що чоловіки та жінки виражають свої емоції з різним ступенем інтенсивності [3]. У дослідженнях емпатії й емоційності Н. Азенберг зі співавторами виявили досить незначні міжособистісні відмінності за мімічними показниками та за самозвітами досліджуваних на користь більшої чуйності жінок. З іншого боку, як зазначають дослідники, можливо, чоловіки просто не бажають, щоб оточуючі бачили в них схильність до емпатії або ж були свідками їх надмірної емоційності, тому що це не відповідає їх маскулінному статусу. Ще один важливий момент полягає в тому, що чоловіки часто опиняються у ситуаціях, які вимагають від них проявів сили, незалежності, прагнення до змагання – якостей, котрі досить складно поєднати з емпатійною чуйністю. Автори роблять висновок, що чоловікам доводиться приховувати свої справжні емоції у соціальній взаємодії [4].

Гендерна сімейна соціалізація відіграє важливу роль у формуванні гендерної ідентифікації. У сім'ї людина отримує інформацію про те, що є соціально прийнятним для чоловіка і жінки та готується виконувати відповідні гендерні ролі. Як показують спостереження, батьки поводяться зовсім по-різному щодо своїх синів і дочок. Зокрема, дівчат виховують так, щоб вони завжди висловлювали свої почуття і мали хороші взаємини з оточуючими, а хлопчиків більше вчать контролювати свої емоції [5]. Іншими словами, гендерні відмінності прояву емоційної сфери більшою мірою пов'язані із соціальним навчанням, ніж з біологічними передумовами. Аналогічну думку поділяє К. Тавріс, котра вважає, що за відмінності в емпатії між чоловіками та жінками відповідальні гендерні ролі. Дослідження К. Тавріс базувалися на вивченні випадків, коли чоловіки втрачали дружин і повністю брали на себе виконання так званих «жіночих» ролей у сім'ї. Незважаючи на те, що зазвичай чоловіки не проявляють емоційну емпатію, у випадках, коли їм доводилося брати на себе всі «жіночі заняття», наприклад, піклування про дітей, у них починали проявлятися інші риси, які традиційно вважаються «фемінними»: дбайливість, співчуття, турботливість [6].

Дослідження А. Холл, у яких вивчалися гендерні відмінності чутливості до невербальних сигналів, виявило, що жінки здатні краще розпізнавати емоції оточуючих порівняно із чоловіками [7], що теж може свідчити про те, що у жінок і чоловіків розвиваються необхідні якості у контексті ефективного виконання певних соціальних ролей. Також слід звернути увагу на значущість соціальних норм, які регламентують гендерну емоційну експресію. Зокрема, Ш. Бен вважає, що емоційна сфера жінок і чоловіків не має принципових

відмінностей, тобто сила емоцій, які переживають жінки та чоловіки, є однаковою, а різниця полягає лише у ступені їх зовнішнього вираження [8].

Отже, можливо, саме через відсутність відповідного емоційного досвіду, якому не приділялося достатньо уваги в дитинстві, чоловіки мають знижений рівень емпатії й емоційної експресії. Крім того, вірогідно, чоловіки порівняно із жінками більшою мірою схильні приховувати свої почуття, а також використовують відмінні від жінок способи вираження своїх переживань.

Не слід вважати, що жінки відкрито проявляють будь-які види емоцій – існують гендерні обмеження щодо емоційної репрезентації, які залежать від статусно-рольових характеристик чоловіків і жінок. Т. Джонсон і Г.А. Шультман виявили, що дорослі жінки, виявляючи емоції, частіше враховують переживання оточуючих порівняно із чоловіками [9]. З іншого боку, Б.А. Коппер і Д.Л. Епперсон не змогли виявити у жінок більшого придушення агресивності, ніж у чоловіків. З іншого боку, жінки, котрі згідно з опитувальником С. Бем підпадали під опис маскулінного типу, були більш схильні до прояву гніву та злості [10].

Соціальне навчання починає формувати гендерні емоційні відмінності вже у ранньому віці. Наприклад, М. Хорошун у своєму дослідженні показує, що вже 4–5-річні дівчата краще розуміють емоційні стани людей порівняно із хлопчиками того самого віку [11].

Ідентифікація власних переживань значною мірою опосередкована також гендерними стереотипами. У більшості культур досить розповсюдженими гендерно-емоційними стереотипами є судження про те, що жінки емоційніші порівняно із чоловіками, вони висловлюють і переживають більш широкий спектр емоцій, і, відповідно, таку поведінку від жінок очікує суспільство [12]. Це означає, що гендерні стереотипи формують своєрідні гендерні окуляри, через які жінки та чоловіки оцінюють власну поведінку. Як показують дослідження, дівчата, описуючи свій психологічний портрет, частіше характеризують себе як емоційних, чуйних, спокійних, веселих, життєрадісних. Юнаки ж акцентують увагу на таких характеристиках, як відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість, наполегливість [13]. Є. Ільїн пише: «Те, що “пристойно” для жінок (плакати, бути сентиментальними, боятися тощо), “непристойно” для чоловіків і, навпаки, те, що “пристойно” для чоловіків (проявляти гнів і агресію), “непристойно” для жінок» [14, с. 106].

Таким чином, гендерні стереотипи значною мірою викривляють як емоційну експресію, так і оцінку власних емоцій. На думку Г. Бреслава, гендерні стереотипи обмежують прояви емоцій, не властивих певній статі. У випадках, коли чоловіки відкрито проявляють смуток, депресію, страх, сором, збентеження, вони можуть наштовхнутися на глузування або навіть ганьбу. Таких чоловіків оцінюють у більш негативному плані порівняно із жінками. Прояви гніву й агресії, навпаки, вважають прийнятними для чоловіків, але не для жінок [15].

Як зазначає І.Н. Андреева, жінки та чоловіки виявляють відмінності у поясненні причин емоційних спалахів, особливо це стосується інтенсивних переживань, зокрема гніву або смутку, вказуючи на різні детермінанти, що викликали певні емоції. Чоловіки шукають причини своїх поразок у зовнішніх причинах, натомість жінки зазвичай пояснюють свої невдачі власною неефективністю [16].

Якщо у психологічних дослідженнях гендерних особливостей емоційної сфери більшість вчених починають погоджуватися з важливістю опосередкованого впливу соціокультурних чинників на переживання та форми прояву емоцій чоловіків і жінок [17], то вивчення емоцій у контексті медико-біологічних концепцій показує зовсім іншу картину.

Насамперед у таких роботах досить часто ставиться акцент саме на більшій емоційній вразливості жінок, фіксуючи у них підвищений рівень тривожних [18; 19] і депресив-

них розладів [20; 21]. У медичній літературі розповсюдженою є думка про відмінності у частоті переживання депресивних і тривожних станів у жінок і чоловіків. Вважається, що жінки страждають на депресію у 2 рази частіше, ніж чоловіки (це стосується як великої депресії, так і дистимічних порушень і тривожних розладів) [22].

Щодо причин різниці у поширеності емоційних розладів серед жінок і чоловіків, то зазвичай називаються такі: 1) фізіологічні відмінності, що роблять жінок більш чутливими до зовнішніх негативних факторів; 2) рольова напруга, яка є причиною більшої кількості стресогенних факторів у житті жінок; 3) гендерно відмінні поведінкові норми, котрі впливають на те, що негативні емоційні стани частіше переживають жінки [23].

Втім, нині з'являються дослідження, у яких гендерна опосередкованість емоційних якостей піддається перегляду. Зокрема, у 15-річному популяційному дослідженні кількості та тривалості тривожних і депресивних епізодів не було виявлено відмінностей, що співвідносяться зі статтю [24].

У дослідженні М.Е. Білової було виявлено, що на рівень переживання тривоги впливають не статеві особливості як такі, а гендерні характеристики у контексті поведінкових норм, що існують у певний момент у конкретному суспільстві. Зокрема, у її дослідженні підвищений рівень тривожності мав місце у фемінних жінок. Причиною цього, на думку авторки, є зміна пріоритетів: саме фемінні жінки опиняються у ситуації важкого для них вибору – самореалізація у межах традиційної ролі суперечить вимогам сучасного суспільства до професійної жіночої самореалізації, внаслідок чого у фемінних жінок рівень тривожності значно підвищується [25].

Можна зазначити, що нині відбувається принципове переосмислення факторів і чинників гендерних відмінностей у проявах емоційної сфери. Зокрема, біологічні чинники, пов'язані з будовою та функціонуванням головного мозку, вже не вважаються такими, що відіграють першочергову роль у формуванні емоційності жінок і чоловіків. Більше того, піддаються перегляду особливості переживання емоційних розладів жінками та чоловіками. Активно починає дискутуватися питання впливу гендерних стереотипів спеціаліста на оцінку певного стану як хворобливого.

У зв'язку з вищезазначеним **метою** дослідження було вивчення гендерних особливостей прояву тривоги та депресії.

У дослідженні взяла участь 231 особа, з них жінок – 120 осіб, чоловіків – 111 осіб. Із них 44% респондентів у віці від 18 до 25 років; 24% – від 26 до 35 років і 32% – 36–45 років. В опитуванні були використані методика: «Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS (The Hospital Anxiety and Depression Scale)» [26], статево-рольовий опитувальник С. Бем («Bem Sex Role Inventory») [27].

Математична обробка результатів здійснювалася за допомогою пакета Statistica10.

За методикою С. Бем розподілення респондентів було такими. Осіб, яких можна було віднести до фемінного типу серед жінок, було 25,3%, серед чоловіків – 2,9%. До маскулітного типу було віднесено 3,8% жінок і 4,5% чоловіків. Відповідно, андрогінний тип серед жінок діагностувався у 70,9% випадків, а у чоловіків – у 92,6% випадків. Отримані показники (переважання осіб із андрогінною ідентичністю) свідчать про певні ціннісні зміни та розмивання рольових гендерних моделей – так звані «традиційні» поведінкові моделі має незначна кількість опитаних. З іншого боку, виходячи з того, що ми вимірюємо показники гендерної ідентичності, орієнтуючись на поведінкову гендерну модель С. Бем, запропоновану у 70-х рр. минулого століття, отримані результати можуть просто свідчити про зміну моделей гендерної поведінки ХХ та ХХІ ст. Втім, навіть якщо залишити відкритим питання, що саме вимірює методика С. Бем, поведінкові моделі у межах певних часових проміжків або характеристики, відносно незалежні від соціальних оцінок, певні

цікаві закономірності все ж таки можна зафіксувати. Наприклад те, що жіноча поведінкова модель (щодо гендерних норм середини ХХ ст.) значно менше змінилася порівняно з поведінковою моделлю чоловіків. Свідченням цього є досить високий відсоток жінок із високими показниками фемінності (25,3%) порівняно із чоловіками з підвищеними показниками маскулінності (4,5%).

Таблиця 1

**Середнє, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації
за методиками Bem Sex–Role Inventory та HADS**

		М	σ	v
Фемінність (F)	жінки	0,77*	0,14	17,83%
	чоловіки	0,67*	0,14	21,49%
Маскулінність (M)	жінки	0,56*	0,21	36,59%
	чоловіки	0,67*	0,20	29,30%
Андрогінність (IS)	жінки	0,53*	0,70	46,00%
	чоловіки	0,05*	0,52	49,77%
Тривога	жінки	8,38*	3,51	41,84%
	чоловіки	6,56*	3,38	51,50%
Депресія	жінки	6,11	3,02	49,37%
	чоловіки	5,50	2,87	52,25%

Примітка. * – $p \leq 0,001$

Показники, наведені у табл. 1, є досить прогнозованими – рівень фемінності у жінок є значущо вищим, ніж рівень фемінності у чоловіків і, навпаки, рівень маскулінності є значущо вищим у чоловіків. Крім того, рівень тривоги прогнозовано вищим виявився у жінок, тоді як рівень депресії не мав значущих відмінностей.

Виходячи з того, що певні поведінкові й емоційні прояви не є наслідком суто біологічних особливостей, а з'являються внаслідок соціального навчання та проявляється у тих чи інших рольових моделях, ми припускаємо, що переживання тривожних і депресивних розладів пов'язане не стільки зі статтю, скільки з рисами фемінності, серед ознак яких можна знайти надмірну чутливість, емоційність і схильність до переживань. Виходячи з цього, наступним етапом аналізу було виділення трьох підгруп – із високими показниками фемінності, маскулінності й андрогінності окремо у групах жінок і чоловіків.

У табл. 2 наведені середні показники рівня тривоги та депресії респондентів жіночої та чоловічої статі, віднесених до фемінних, маскулінних та андрогінних груп.

Таблиця 2

**Тривога та депресія у жінок і чоловіків із різними показниками
за методикою Bem Sex–Role Inventory**

	Фемінність		Маскулінність		Андрогінність	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Тривога	9,06	8,75	8	6,67	7,96	6,32
Депресія	7,6	5,77	3,2	5,67	5,19	5,39

Отримані результати свідчать про таке:

1. У групі фемінних жінок і чоловіків рівень тривоги є підвищеним і не має значущих відмінностей між жінками та чоловіками.

2. У групах із підвищеними показниками маскулінності й андрогінності мають місце значущі відмінності у показниках тривоги між жінками та чоловіками ($p \leq 0,05$).

3. У групі андрогінних особистостей значущих відмінностей за рівнем депресії між жінками та чоловіками виявлено не було.

4. Рівень депресії є значущо вищим у жінок із фемінними рисами порівняно із чоловіками з фемінними рисами ($p \leq 0,01$).

5. Рівень депресії є значущо нижчим у жінок із маскулінними рисами порівняно із чоловіками з маскулінними рисами ($p \leq 0,01$). Рівень депресії у маскулінних чоловіків і жінок знаходиться у межах статистичної норми.

Таким чином, отримані результати можуть свідчити про те, що з переживанням певних емоційних станів, зокрема тривоги та депресії, пов'язані не стільки статеві відмінності (жінка – чоловік), скільки особливості статево-рольової ідентифікації.

Обговорення результатів. Насамперед слід зазначити, що гендерна ідентичність як психо-соціо-культурний феномен перебуває у процесі активних змін і потребує постійного моніторингу її трансформацій. Зокрема, нині спостерігається тенденція до збільшення особи з андрогінними характеристиками (за класифікацією С. Бем). В основі цього феномену лежать, на наш погляд, різноманітні фактори. Зокрема, від часу створення опитувальника С. Бем (із середини ХХ ст.) рольові моделі чоловіків і жінок трансформувалися та набули суттєвих змін, і тому цей опитувальник фіксує гендерну ідентичність у контексті ХХ ст. Слід зазначити також, що розповсюджена думка, яка циркулює на рівні масової свідомості про «фемінізацію» чоловіків, у нашому дослідженні не підтверджена. Чоловіків і жінок із вираженими психологічними характеристиками, притаманними протилежній статі, зовсім небагато, у межах 3–4%. Можливо, андрогінні риси на рівні масової свідомості сприймаються з певним упередженням (у жінок – як маскулінізація, а у чоловіків – як вияв фемінності). Якщо звернутися до табл. 1, досить цікавими є показники стандартного відхилення – рівень розкиду показників фемінності та маскулінності є значно нижчим порівняно з андрогінністю. Можна припустити, по-перше, що фемінність і маскулінність є усталеними рольовими приписами, а поведінкові характеристики андрогінності тільки формуються; по-друге, якщо маскулінність і фемінність відображають соціальні (усталені) поведінкові моделі, то андрогінність є більшою мірою індивідуально-психологічною характеристикою.

Показники коефіцієнту варіації (табл. 1) свідчать про те, що фемінність як певний комплекс психосоціальних характеристик є більш узгодженою й усталеною (слід підкреслити – на нашій вибірці) якістю, тоді як маскулінність та, особливо, андрогінність, є характеристиками з високим рівнем варіативності. Якщо взяти до уваги показники, наведені раніше (фемінність – у 25,3% жінок, маскулінність – у 4,5% чоловіків), то можна припустити, що нині значно швидше відбувається перебудова ціннісних характеристик і поведінкових моделей саме у чоловіків, а не у жінок.

Показники тривоги у жінок і чоловіків розрізняються, тоді як між показниками депресії різниці на нашій вибірці ми не отримали. Тривога є більшою мірою психологічною характеристикою, тоді як депресія відображає певні біологічні порушення та проблеми не тільки на психологічному, але й на соматичному рівнях. Іншими словами, підвищений рівень тривоги, у нашому випадку – це певні психоемоційні особливості неадаптивного реагування, а показники депресії виступають вже певним маркером можливої схильності до депресивного розладу (захворювання), тобто характеристикою, що відображає, поряд з емоційними, ще і психофізіологічні та біохімічні зміни.

Висновки. Таким чином, особливості емоційної сфери жінок і чоловіків, зокрема переживання ними тривоги та депресії, мають більш складну природу та, вірогідні-

ше, значною мірою опосередковані соціально-рольовими передумовами, пов'язаними з локальними поведінковими моделями (фемінною, маскулінною, андрогінною), які мають власну логіку існування та прояву і є багатомірною моделлю (а не дихотомічним пласким утворенням).

Найвищий рівень тривоги та депресії спостерігається у групі осіб із високим рівнем фемінності, це стосується як чоловіків, так і жінок. Тобто переживання тривоги та депресії опосередковане не стільки суто біологічними відмінностями між жінками чоловіками (і навіть не гендерною роллю як такою), скільки характеристиками певної рольової моделі, важливими елементами якої є підвищена чутливість та емоційність.

Список використаної літератури

1. Maccoby E., Jacklin C. *The Psychology of Sex Differences*. California : Stanford university press. 1974. 634 p.
2. Guiso I. Culture, gender, and math. *Science*. 2008. Vol. 320. № 5880. P. 1164–1165.
3. Берн Ш. Гендерная психология. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2001. 320 с.
4. Eisenberg N., Lennon R., Roth K. Prosocial development: a longitudinal study. *Developmental Psychology*. 1983. Vol. 19. № 6. P. 846–855.
5. Норкіна І. Статеворольова соціалізація як засвоєння гендерної ролі. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 10–11 вересня. 2020 р. Тернопіль, 2020. С. 165–167.
6. Tavris C. *The Mismeasure of Woman: Why Women Are Not the Better Sex, the Inferior Sex or the Opposite Sex*. New York : Simon and Schuster. 1992. 400 p.
7. Hall J.A. Touch status and gender at professional meetings. *Journal of Nonverbal Behavior*. 1996. № 20. P. 23–44.
8. Кулганов В.А., Самуйлова Н.Н. Гендерный профиль эмоциональности выпускников гимназии как фактор их социометрического статуса в классе. *Психология образования в поликультурном пространстве*. 2012. № 19. С. 48–55.
9. Johnson J.T., Shulman G.A. More alike than meets the eye: perceived gender differences in subjective experience and its display. *Sex roles: A Journal of Research*. 1988. Vol. 19. № 1–2. P. 67–79.
10. Kopper V.A., Epperson D.L. Women and gender: sex and sex-role comparisons in the expression of anger. *Psychology of women quarterly*. 1991. № 15. P. 7–14.
11. Діденко Є.О., Кондратюк С.М. Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 137–141.
12. Бабич О.Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. *Вісник НАДУ. Серія «Державне управління»*. 2018. № 3 (90). С. 119–130.
13. Сизоненко А.В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 31. 2016. С. 418–427.
14. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Питер, 2006. 544 с.
15. Бреслав Г. Психология эмоций. Москва : Смысл. 2016. 672 с.
16. Андреева И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология*. 2019. № 2. С. 104–109.
17. Ананьева А. Гендерные особенности самооценки и уровня притязаний подростков. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД* : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Переяслав-Хмельницький, 29–30 грудня 2013 р. Переяслав-Хмельницький, 2012. С. 135–140.

18. Никитина И.В., Холмогорова А.Б., Краснова В.В. Социальная тревожность у пациентов с расстройствами аффективного спектра. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2012. № 3. С. 30–35.
19. Сергієнко Н.П., Переполькін А.А. Гендерні особливості рівня тривожності і рівня домагань. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 2. С. 161–166.
20. Степанов И.Л., Горячева Е.К. Гендерные особенности структуры депрессивного состояния и социального функционирования больных рекуррентным депрессивным и биполярным аффективным расстройствами. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2012. № 1. С. 38–43.
21. Марута Н.О., Сновида Л.Т. Гендерно зумовлена специфіка суїцидальної поведінки у хворих на депресії: клініко-психопатологічна характеристика та принципи профілактики. *Медицина сьогодні і завтра*. 2012. № 3–4. С. 126–132.
22. Тювина Н.А. Депрессия у женщин. Москва : Кафедра психиатрии и медицинской психоневрологии ММА им. И.М. Сеченова, 2003. С. 32–62.
23. Симонова О.А. Гендерные стереотипы и эмоциональная жизнь. *Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология*. 2015. № 3. С. 103–124.
24. Wilhelm K., Parker G., Asghari A. Sex differences in the experience of depressed mood state over fifteen years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 1998. № 33. P. 16–20.
25. Білова М.Е. Вплив стереотипізованих статеворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип 2. С. 7–13.
26. Zigmond A.S., Snaith R.S. The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica scandinavica*. 1983. № 67. P. 361–370.
27. Бэм С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. Москва : РОССПЭН, 2004. 336 с.

GENDER FEATURES OF ANXIETY AND DEPRESSION

Tetyana Ivanova

*Sumy State University,
2, R.-Korsakova str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Irina Zozulya

*Sumy State University,
2, R.-Korsakova str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: zozulya.ira2@gmail.com*

The article examines some of the features of the emotional sphere of men and women, in particular, the manifestations of anxiety and depression. A theoretical analysis of works devoted to the study of gender emotional differences is carried out. It is stated that at present there is a fundamental rethinking of the factors of gender differences in the manifestations of the emotional sphere. It is noted that the differences in emotional experiences and expression are the result of socialization and assimilation of gender norms, that is, differences in the manifestation of the emotional sphere are more related to social learning than to biological preconditions. It is shown that the experimental data on gender differences in the emotional sphere are rather contradictory. It is noted that, on the one hand, in psychological research, the prevailing point of view is regarding the mediating influence of socio-cultural factors on the experiences and forms of expression of emotions in men and women. On the other hand, the study of emotions in the context of biomedical concepts focuses primarily on the presence of physiological differences between men and women.

Based on a study of 231 people (female – 120, male – 111), some features of gender differences in the emotional sphere and quantitative data on the prevalence of people with feminine, masculine and androgynous identities are described. The sample is dominated by respondents with an androgynous orientation. Among women, about a quarter of those surveyed have a feminine identity, men with a masculine identity less than five percent. It is suggested that femininity and masculinity are established role prescriptions, and the behavioral characteristics of androgyny are still being formed, and also that, probably, if masculinity and femininity reflect social (established) behavioral models, then androgyny is more an individual psychological characteristic. It is suggested that the female behavioral model has changed significantly less than the male behavioral model. An analysis of the manifestations of anxiety and depression showed that the experience of anxious and depressive manifestations is not so much related to gender as to the characteristics of femininity, among the signs of which one can find excessive sensitivity, emotionality and a tendency to experience. The presence of gender differences in the level of anxiety and the absence of depression is explained by the fact that anxiety is certain psycho-emotional characteristics of a maladaptive response, and the indicators of depression are already a marker of the disease, which has biological rather than socio-psychological prerequisites.

Key words: gender, gender identity, masculinity, femininity, androgyny, anxiety, depression.

УДК 159.9–057.36(477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.11>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ТА МЕДИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО

Роксолана Карпінська

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, Львів, Україна, 79000*

Оксана Борисенко

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79007*

Стаття присвячена вивченню питань соціально-психологічної та медичної реабілітації учасників АТО; висвітленню питань відновлення в учасників бойових дій психологічного ресурсу, необхідного для повноцінного життя й активного соціального функціонування в умовах мирного життя; процесу стабілізації та контролю психологічного стану людини; зменшенню симптомів ПТСР, регулюванню пам'яті про події, відновленню стосунків, підвищенню самооцінки; корекції ціннісно-нормативної основи поведінки; формуванню ефективних поведінкових стратегій.

Розглянуті причини ПТСР в учасників антитерористичної операції; подані міжнародні критерії діагностики посттравматичного стресового розладу (синдрому); види девіантної поведінки учасників АТО; психологічну проблему; визначений зміст реабілітаційної роботи з учасниками антитерористичної операції у єдності медичної, психологічної та соціальної складових частин і її форми як комплексу психотерапевтичних, психодіагностичних, психокорекційних, профорієнтаційних заходів.

Представлено способи надання психологічної допомоги у випадках: вирішення кризових психологічних станів військовослужбовців і членів їх сімей; профілактика конфліктних ситуацій у військових і трудових колективах; підтримки та відновлення у військовослужбовців необхідного рівня психологічної готовності до виконання завдань у складних умовах; психологічної підтримки військовослужбовців у період їх адаптації до умов військової служби; психологічної реабілітації військовослужбовців, які зазнали психічних травм у процесі службової та бойової діяльності; підвищення психологічної компетентності військових керівників і військовослужбовців; створення психологічних умов у військовій частині, що виключають необґрунтовані надмірні психологічні та фізичні навантаження на особовий склад, сприяють сприятливому психологічному самопочуттю військовослужбовців.

Акцентовано на тому, що головне завдання психологів і медиків – допомогти пацієнтові усвідомити справжню природу його проблеми, домогтися вирішення внутрішніх конфліктів і життєвої кризи, повернутися до нормального функціонування і життя.

Ключові слова: психічне здоров'я, соціально-психологічна реабілітація, посттравматичний стресовий синдром, військовослужбовець, учасник антитерористичної операції.

Постановка проблеми. Війна на сході України триває вже довше, ніж Друга світова. Учасники воєнних дій відчувають значну психологічну і емоційну напругу, з якою важко впоратися. У них виникають проблеми із психічним здоров'ям. Це є викликом для української психологічної науки, зокрема проблема реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Важливість утворення якісної системи психокорекційної допо-

моги ветеранам АТО вимагає спеціального підходу до роботи із психотравмами, а також практичного їх впровадження у роботі психологічних служб.

Аналіз останніх досліджень. Травматичні наслідки участі у бойових діях відомі у психологічній науці. Зокрема, роботи Д. Козаріч-Ковачич, Т. Перайки, А. Відовіч, З. Ковачич-Петрович; А. Хавелка-Мештрович, Д. Рак, Л. Мужиніч, І. Мариніч, М. Келемена, В. Блажека, П. Нечаса, В.С. Харченко, М.А. Шугай. Дослідженню психотерапевтичної реабілітації осіб, постраждалих у кризових ситуаціях, присвячені праці К. Цепліньського, А. Кулик, Й. Градзей. Основними симптомами військовослужбовців є роздратованість, агресія, втома, безсоння, напруга, тривога, депресія, переляк, зміни особистості, тремор, порушення пам'яті, труднощі з концентрацією, алкоголізм, заклопотаність бойовим досвідом, погіршення апетиту, психосоматичні симптоми, ірраціональні страхи та підозрілість тощо. Дослідники стверджують, що учасники АТО страждають хронічними психологічними проблемами, котрі стають причиною соціальних і професійних дисфункцій.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це тривожний розлад, який виник внаслідок впливу травматичної події. Критерії ПТСР передбачають, що людина пережила сама або була свідком події, яка загрожувала життю, могла призвести до серйозного каліцтва, загрози фізичної цілісності (власної або інших людей), внаслідок чого людина переживала сильний страх, жах чи безпорадність (DSM-IV). Симптоми повинні включати три кластери: повторне переживання – нав'язливі спогади про травматичну подію; уникання спогадів про подію й оніміння емоцій; надмірне збудження.

Метою статті є розробка програми надання соціально-психологічної та медичної допомоги учасникам АТО.

Виклад основного матеріалу. Разом із набуттям військового досвіду учасники бойових дій зазнають фізичних і психологічних травм. Як відомо, адаптація військовослужбовців, які повернулись з війни, до мирного життя ускладнюється соціально-психологічними проблемами, що потребують реабілітаційної роботи.

Реабілітаційна робота має декілька складових частин: медичну, психологічну, соціальну. Ці складники взаємопов'язані та мають забезпечуватися комплексом реабілітаційних заходів. Так, медична реабілітація (відновлювальне лікування з метою запобігання інвалідності), спрямована на досягнення психічної, соціальної, економічної, професійної повноцінності людини, переслідує таку саму мету, як і соціально-психологічна реабілітація – відновлення психічних і фізичних сил організму задля забезпечення соціальної інтеграції індивіда у суспільне середовище [3].

Учасники АТО мають ознаки посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Психологічні травми, отримані внаслідок участі у бойових діях, підпадають під класифікацію «посттравматичного стресового розладу (синдрому)». Наслідки воєнно-травматичного стресу проявляються симптомами «психологічного захисту» (амнезією явною чи удаваною, психічною загальмованістю, униканням будь-яких спогадів або асоціацій із травмуючими подіями), «повернення» (страхами, розладами сну, кошмарами, непереборним почуттям тривоги, втратою почуття радості та спокою). Симптомами ПТСР також є флешбеки, комплекси провини, безпричинна агресія, направлена на сім'ю та близьких; порушення сну, головні болі, серцеві напади [6].

Іншими словами, ПТСР – це відповідна реакція на потужні емоційні подразники. До основних психологічних чинників ПТСР включають страх бути вбитим, отримати поранення або потрапити у полон, враження від картини поранення і загибелі товаришів по службі, почуття провини за загибель товаришів, біль, який відчував сам поранений під час поранення, та його переживання із приводу своєї подальшої долі, що зазвичай поглиблюються неминучим почуттям надмірної фізичної та психічної переваги [6].

Учені виокремлюють такі види ПТСР у бойових умовах, як: *гостра бойова психічна травма*: виникає за бурхливо мінливих умов бою, виявляється різкими, але не психотичними змінами психічної діяльності; *продовжена (хронічна) бойова психічна травма*: стресові фактори розтягнуті у часі (від декількох годин до декількох тижнів) – відбувається нагромадження емоційної напруги та негативних переживань, спостерігається мінливість виникнення і розвитку хворобливого емоційного стану, який у взаємодії з певними особистісними особливостями не знаходить способу відреагування [7].

Психологами розроблено терапевтичну антистресову програму з метою допомоги демобілізованим воїнам АТО успішно відновитися в мирному суспільному житті. Зокрема, техніка психоедукації, яка полягає в аналізі, поясненні етапів психологічних змін за психотравмуючих впливів. Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Метою психоедукації є покращення розуміння власного психологічного стану після перенесеного стресу. Психологи застосовують методи, що дозволяють клієнту вийти із кризи та сприяють виявленню та залученню його сильних особистісних властивостей, пошуку ресурсів для уникнення рецидиву і покращення психологічного здоров'я на довгостроковій основі [6].

Психоедукація є вагомою часткою реабілітаційного комплексу, яка допомагає поверненню воїнів АТО у мирне життя.

У процесі надання психологічної допомоги виокремлюють завдання:

1) розв'язання кризових психологічних станів військовослужбовців і членів їх сімей, профілактики конфліктних ситуацій у військових і трудових колективах;

2) відновлення у військовослужбовців психологічної готовності до виконання завдань у мирних умовах;

3) психологічної підтримки військовослужбовців у період їх адаптації до умов військової служби;

4) психологічної реабілітації військовослужбовців, які зазнали психічних травм у процесі службової та бойової діяльності;

5) підвищення психологічної компетентності військових керівників і військовослужбовців [5].

Проблеми, з якими зустрічаються військовослужбовці у своєму житті та діяльності, поділяють на дві категорії: психологічні та предметні, або непсихологічні.

Психологічні проблеми – це сукупність психологічних труднощів людини, дисгармонійний стан, викликаний певними суперечностями у розвитку або негативними змінами (подіями) в особистому і професійному житті [4].

Психологічна проблема відрізняється від непсихологічної тим, що її рішення передбачає зміну особистості (групи), тоді як непсихологічна проблема вирішується шляхом змін у предметному середовищі людини. Так чи інакше, зміна предметних параметрів має бути пов'язана зі знанням психологічної сторони проблеми, тобто з характером відображення, сприйняття різних її аспектів людиною, знанням її психологічних можливостей і особливостей.

Під психічним здоров'ям розуміється комплексна багаторівнева якість життєдіяльності, що виражає відповідність психофізичного стану і самопочуття, орієнтування та поведінки рівню розвитку, психофізіологічних зусиль і витрат організму, потребам і цілям особистісного розвитку [1].

Для визначення необхідності надання психологічної допомоги важливо враховувати як суб'єктивне відчуття психологічного неблагополуччя військовослужбовця, так і

узагальнені уявлення про норму психічного здоров'я, що дозволяють із певною часткою ймовірності визначити наявність відхилень від неї у конкретної людини.

Проблема норми у психології – одна із найскладніших. Складність цього феномену підкреслюється різноманіттям підходів до її розуміння представниками різних наук, наприклад: а) норма як оптимальний стан об'єкта. З цієї позиції норма становить найбільш стійкий адаптивний стан об'єкта, що найбільше відповідає певним умовам і завданням його функціонування; б) норма як вихідний початок для порівняння й оцінки.

Відхилення від психічної норми можуть мати тимчасовий або постійний характер, а також різну ступінь вираженості – від більш «загострених» окремих рис характеру (акцентуацій) до різних невротичних станів і деформацій особистості. Такі психологічні особливості конкретної людини виражаються у поведінці. У поєднанні з порушенням соціальних (правових і моральних) норм така поведінка характеризується як девіантна [3].

Військова служба неминує супроводжується значними психічними та фізичними навантаженнями. Зміна ритму життя, статутний порядок дня, регламентований режим поведінки, неможливість усамітнитися, підвищена відповідальність, незвичні природно-географічні умови – все це висуває підвищені вимоги до стану психічного і фізичного здоров'я військовослужбовців. Ще більш потужні передумови для формування психічної патології у військовослужбовців виникають в умовах ведення бойових дій.

У роботі зі збереження психічного здоров'я військовослужбовців використовуються різноманітні прийоми та процедури, об'єднані у межах таких методів допомоги, як психологічне консультування, психотерапія, психокорекція та психореабілітація.

Будь-яка із форм діяльності психолога (індивідуальна або групова) складаються із трьох блоків-етапів: діагностичного (виявлення об'єктивного стану клієнта, групи), психологічного впливу і подальшого психологічного супроводу (виконання рекомендацій психолога самим клієнтом, іншими людьми та посадовими особами).

Участь людей у діяльності, яка ведеться в небезпечних, екстремальних умовах, здатна змінювати їх внутрішню картину світу, життєві смисли, трансформувати раніше сформовану систему цінностей, актуалізувати комплекс специфічних потреб [2]. Гостро виявляються потреби бути вислуханим, оціненим, психологічно захищеним. Психіка учасників бойових подій є особливо вразливою. Якщо перераховані тенденції й особливості психічного життя ветеранів війни не будуть враховані у роботі з ними, то це загрожує виникненням складних психологічних і соціальних наслідків.

Швидке включення військовослужбовців до реалій мирного життя є неможливим. Саме тому потрібна корекція ціннісно-мотиваційної структури особистості та психічних станів військовослужбовців. Більшість із них не можуть самостійно повернутися у ритм і атмосферу мирного життя, тому потребують професійної психологічної допомоги.

Реабілітація як процес відновлення фізичних, психічних і соціальних ресурсів військовослужбовців – учасників бойових дій, повинна мати інтегральний характер, включаючи психотерапевтичні, психодіагностичні, психокорекційні, профілактичні, профорієнтаційні заходи; використовувати як індивідуальні, так і групові форми психосоціальної роботи (консультування, групову корекцію, аутотренінг, саморегуляцію тощо) [2].

Ефективні реабілітаційні заходи спрямовуються на розвиток нових життєво важливих умінь. Найбільш успішними є результати соціально-психологічної роботи, коли формується у військовослужбовців потреба в особистісному зростанні та розвитку внутрішнього потенціалу здібностей.

Соціально-психологічна адаптація передбачає психологічне «повернення» військовослужбовців у звичайні умови життєдіяльності після виконання спеціальних, складних завдань військової діяльності, що супроводжується травматизацією їхньої психіки. Метою

такого «повернення» є досягнення плавного, безкризового, нетравмуючого включення учасників АТО у систему повсякденних зв'язків і відносин, відновлення та зміцнення їх особистісного та соціального статусу.

Соціально-психологічна реадаптація включає вирішення двох основних завдань: а) реконструкцію ціннісно-орієнтаційної системи учасників бойових дій; б) створення навколо них реадаптаційного соціального середовища та виявлення найбільш поширених форм відхилень у психічному стані учасників війни; встановлення особливостей впливу відстрочених реакцій у структурі післявоєнних психологічних труднощів; з'ясування психологічних особливостей соціально-психологічної реадаптації учасників війни; процеси корекції неадекватних, дезадаптаційних процесів і поведінкових трансформацій у соціально-психологічному контексті; систему методів соціально-психологічної реадаптації учасників війни; вироблення засобів контролю ступеня ефективності соціально-психологічної реадаптації воїнів.

Метою діяльності психологів і медиків на цьому етапі є задоволення основних прагнень військовослужбовців у розумінні, визнанні, престижі, зняття психічної напруженості та психологічна підготовка до мирних умов життєдіяльності. Друге завдання – створення позитивного соціального середовища незалежно від того, чи повернувся військовий додому переможцем або переможеним, його повинні гідно зустріти країна, товариші по службі, члени сім'ї, знайомі тощо [7].

Медична реабілітація учасників АТО – це процес, метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювання і допомога хворому у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної й економічної повноцінності. У процесі медичної реабілітації виділяють декілька складників, одним із яких є фізична реабілітація. Фахівці, котрі надають медичні послуги на етапі реабілітації, – це реабілітологи, ерготерапевти, логопеди, психологи тощо.

Висновки. Соціально-психологічна та медична реабілітація є процесом відновлення в учасників бойових дій психологічного ресурсу, необхідного для повноцінного життя й активного соціального функціонування в умовах мирного життя; стабілізації та контролю психологічного стану людини; зменшення симптомів ПТСР, регульовану пам'ять про події, відновлення стосунків, підвищення самооцінки; корекцію ціннісно-нормативної основи поведінки; формування ефективних поведінкових стратегій. Одне із головних завдань психологів і медиків – допомогти пацієнтові усвідомити справжню природу його проблеми, домогтися вирішення внутрішніх конфліктів і життєвої кризи, повернутися до нормального функціонування і життя.

Список використаної літератури

1. Караяном А.Г., Сиромятников І.В. Прикладна військова психологія : навчальний посібник. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 480 с.
2. Калинчук Л.В., Караяном А.Г., Логінов І.П. Технології морально-психологічного забезпечення: актуальні проблеми теорії та практики. Москва, 1997.
3. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2008. 22 с.
4. Попов В.Є. Психологічна реабілітація військовослужбовців після екстремальних впливів. Москва, 1992.
5. Психіатрія : підручник / О.К. Напрєєнко, І.Й. Влох, О.З. Голубков та ін. ; за ред. О.К. Напрєєнка. Київ : Здоров'я, 2001. 584 с.
6. Посттравматичний стресовий розлад : навчальний посібник / Венгер О.П. та ін. ; ДВНЗ «Тернопіль. держ. мед. ун-т ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль : ТДМУ, 2016. 260 с.

7. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник / В.Є. Харченко, М.А. Шугай. Острог : Острозька академія, 2015. 160 с.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF THE ANTITERRORIST OPERATION PARTICIPANTS

Roksolana Karpinska

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000*

Oksana Borysenko

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska str., Lviv, Ukraine, 79007*

The article is devoted to the study of socio-psychological and medical rehabilitation of ATO participants; coverage of the issues of restoration of the psychological resource necessary for a full life and active social functioning in the conditions of peaceful life in the participants of hostilities; the process of stabilization and control of the psychological state of man; reducing the symptoms of PTSD, regulating the memory of events, restoring relationships, increasing self-esteem; correction of the value-normative basis of behavior; formation of effective behavioral strategies.

The causes of PTSD in participants of the anti-terrorist operation are considered; international criteria for the diagnosis of post-traumatic stress disorder (syndrome) are presented; types of deviant behavior of anti-terrorist operation participants; psychological problem; defined the content of rehabilitation work with participants in the anti-terrorist operation in the unity of medical, psychological and social components and its form as a set of psychotherapeutic, psychodiagnostic, psychocorrectional, career guidance measures.

Methods of providing psychological assistance in the following cases are presented: resolving crisis psychological states of servicemen, members of their families and civilian personnel of the Armed Forces, prevention of conflict situations in military and labor collectives; support and restoration of the necessary level of psychological readiness of servicemen to perform tasks in any conditions of the situation; psychological support of servicemen during the period of their adaptation to the conditions of military service; psychological rehabilitation of servicemen who have suffered mental injuries in the course of service and combat activities; increasing the psychological competence of military leaders and servicemen; creation of psychological conditions in the military unit, which exclude unreasonable excessive psychological and physical stress on the personnel, contribute to the favorable psychological well-being of servicemen.

The main task of psychologists and physicians is to help the patient understand the true nature of his problem, to resolve internal conflicts and life crises, to return to normal functioning and life.

Key words: mental health, social and psychological rehabilitation, post-traumatic stress disorder, serviceman, participant in the anti-terrorist operation.

УДК 159.9:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.12>

ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ІНФАНТИЛІЗМУ ПІДЛІТКІВ НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНІХ УМОВАХ

Анна Кіріллова

*КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: akirillova1107@gmail.com*

Ірина Антоненко

*КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: irinaantonenko80@gmail.com*

Соціальний інтелект як природний механізм забезпечує процес адаптації й інтеграції індивіда у суспільстві від народження і до кінця його життя. Суттєвого значення соціальний інтелект набуває саме в підлітковому віці на етапі формування навички успішної взаємодії з оточуючими. У підлітків із проявами психічного інфантилізму рівень сформованості соціального інтелекту нижчий, ніж у однолітків із нормотиповим розвитком. У статті розглянуто проблему формування соціального інтелекту у підлітків із проявами психічного інфантилізму через реалізацію системи підготовчих завдань для розвитку емоційної, когнітивної й особистісної складових частин. На основі науково-теоретичного аналізу визначено соціальний інтелект у контексті психолого-педагогічних процесів. Подано структуру і модель соціального інтелекту, описані етапи розвитку та деструктивні прояви у кожному сензитивному періоді формування особистості. Продіагностовано і здійснено порівняльний аналіз результатів дослідження рівнів сформованості соціального інтелекту у підлітків із проявами психічного інфантилізму в різних освітніх умовах, зокрема загальноосвітньої та спеціальної школи. Окреслено вимоги до фахівця-психолога й асистента вчителя в межах тренінгової діяльності безпосередньо в умовах закладів освіти різного типу. Сформовано алгоритм підготовки до проведення тренінгової програми розвитку соціального інтелекту через різні види спільної діяльності у колективі. Виокремлено та подано блоками за змістовими показниками тренінговий матеріал. Описано структуру тренінгових занять та особливості їх реалізації. Розвиткова програма передбачає роботу над самооцінкою, сильними та слабкими сторонами учасників тренінгів; проявами емоцій, їх контролем; культурою спілкування; поведінкою в конфліктних ситуаціях, процесом розв'язання і вирішення конфліктів. Внаслідок успішного впровадження системи трінінгових занять передбачений розвиток соціального інтелекту підлітків із проявами психічного інфантилізму через когнітивний, емоційний і комунікативно-організаційний компоненти.

Ключові слова: соціальний інтелект, підлітковий вік, психічний інфантилізм, інклюзія, заклади освіти.

Інтелектуальні здібності розвиваються впродовж людського життя. До їх складу Г. Гарднер включає лінгвістичні, музичні, логіко-математичні, просторові, тілесно-кінестетичні, міжособистісні та внутрішньоособистісні. Саме в підлітковому віці починають формуватися міжособистісні здібності, особистісна й інтелектуальна рефлексія, тобто соціальний інтелект (далі – СІ) [1, с. 103–106].

Соціальний інтелект – особливий «соціальний дар», що сприяє забезпеченню розуміння у людських взаєминах, їх соціальне пристосування до умов навколишньої дійсності (за Г. Оллпортом) [2].

За наявності у підлітка проявів психічного інфантилізму (незрілості, яка виражається у затримці формування особистості та відставанні у розвитку на 1,5–2 роки порівняно з віковою нормою [3, с. 98–102; 4, с. 135]) СІ формується за тими ж законами, що й за нормотипового онтогенезу, але проходить зі значними труднощами та відстає від вікових параметрів. СІ виступає механізмом адаптації й інтеграції індивіда у суспільстві. Шляхом імпліцитного навчання можна скорегувати цей процес і забезпечити засвоєння необхідних поведінкових патернів.

Проблема формування та розвитку СІ висвітлена у працях таких українських вчених, як Е. Івашкевич, котрий розглядає природу, структуру та складники СІ особистості; Я. Каплуненко присвячує свої роботи чинникам розвитку СІ; Н. Руда говорить про СІ у структурі інтелекту; С. Харченко описує СІ у різних вікових періодах та ін.

Отже, актуальність нашого дослідження полягає в тому, що важливою умовою для успішного формування СІ є відповідне функціонування лобних долей мозку людини. У разі проявів психічного інфантилізму вони функціонують недостатньо. Це впливає на розумовий розвиток індивіда, на формування низки особистісних якостей, самоконтролю, навички оцінювання життєвих обставин. Саме порушення роботи лобних долей сприяє формуванню асоціальних рис поведінки [5, с. 55].

Узагальнюючи погляди науковців, можна виділити складники СІ (за В. Куніциною):

- 1) комунікативний потенціал;
- 2) характеристики самосвідомості;
- 3) соціальну перцепцію;
- 4) енергетичні характеристики особистості [6, с. 451–454].

Функціями СІ є (за М. Оданович): пізнавально-оцінна; комунікативно-ціннісна; рефлексивно-корекційна [7, с. 34–42].

Для повноцінної реалізації цих функцій необхідно, щоб були успішно пройдені всі етапи розвитку соціальних якостей (за Р. Селманом):

- 1) досоціальний етап (закінчення припадає на той період, коли дитина починає цікавитися власними та чужими емоціями);
- 2) перший етап – розрізнення зовнішнього та внутрішнього світу, змінюється етапом синтезу і компромісу між різними поглядами, намірами, вчинками;
- 3) другий етап – розвиток вміння приймати позицію інших і пропонувати іншим приміряти свою позицію;
- 4) третій етап (підлітковий вік) – розуміння цілей поведінки інших, уявлення про процес взаємодії між людьми;
- 5) четвертий етап вимагає усвідомлення рівнів людської близькості, усвідомлення значення побудови стосунків у житті людини [8].

За наявності психічного інфантилізму у дитини у кожен сензитивний період можливе закріплення деструктивних проявів поведінки:

- у дошкільному віці: закріплення небажаних рис і патернів поведінки, таких як агресивність реакцій, замкненість;
- молодший шкільний вік: негативний вплив на самооцінку, невміння розуміти свої та чужі емоційні стани;
- підлітковий вік і період ранньої юності: не відбувається переорієнтація функцій СІ від процесу пізнання та відображення до процесу аналізу та порівняння, не проявляється низка гендерних відмінностей (дівчата не прагнуть встановити стосунки та прихиль-

ність, хлопці – передбачити та контролювати власне оточення, виявляти самоконтроль); незнання соціальних норм і правильного регулювання соціальних взаємодій [5, с. 44–46].

Спираючись на це, сформулюємо мету нашого дослідження: 1) виявлення та порівняння рівня розвитку СІ підлітків із проявами психічного інфантилізму в умовах інклюзивного та спеціального навчання; 2) добір системи завдань для формування передумов СІ; 3) розробка тренінгової програми розвитку СІ та згрупування учнівського колективу. Розглянемо кожен пункт окремо.

1) Для виявлення рівня розвитку СІ у підлітків із проявами психічного інфантилізму була обрана методика Дж. Гілфорда «Соціальний інтелект» і розроблена анкета для асистентів вчителів.

У діагностиці взяли участь 10 учнів 7–8 класів із проявами психічного інфантилізму. 5 учнів навчаються в інклюзивних класах загальноосвітньої школи, а 5 – у спеціальній школі.

Таким чином, рис. 1 демонструє результати кожного окремого підлітка у вигляді сумарної оцінки субтестів, яка переводиться у стандартне значення від 0 до 5. Оцінка дає змогу робити висновок про рівень здатності до пізнання поведінки інших. Узагальнюючи отримані результати діагностики, ми дійшли такого висновку про рівні сформованості СІ у підлітків:

- загальноосвітня школа: 80% підлітків мають рівень сформованого СІ нижче середнього, 20% – середні (це найнижча межа показників середнього рівня).
- спеціальна школа: 100% підлітків мають рівень сформованого СІ нижче середнього.

Показники у підлітків, котрі навчаються в інклюзивних класах загальноосвітньої школи, дещо вищі, ніж тих, які навчаються у спеціальних школах. Хоча у всіх учнів, крім одного, рівень сформованості СІ нижче середнього. Це свідчить про те, що такі групи підлітків можуть брати участь в експерименті, бо мають практично однакові показники СІ.



Рис. 1. Узагальнені результати тесту Дж. Гілфорда двох груп підлітків

Розроблена анкета для асистентів вчителів допомогла проаналізувати місце кожної окремої дитини в учнівському колективі.

Спираючись на отримані результати тесту й анкети, можемо зробити такі висновки: рівень сформованості СІ залежить не лише від особистісних якостей однієї людини (результати дослідження показують неоднорідність проявів індивідуальних якостей підлітків із проявами психічного інфантилізму), а й від колективу, в якому вона перебуває. Підліток із середніми показниками СІ не знайшов спільної мови з учнівською групою, тому його

соціальні якості пригнічуються та не реалізуються. Також звертаємо увагу на те, що показники у підлітків із проявами психічного інфантилізму спеціальних шкіл гірші через те, що вони перебувають в оточенні дітей, які мають тотожні порушення. Тобто це підтверджує думку, що всі здібності людини розвиваються у процесі діяльності, в нашому випадку безпосередньої комунікації [9, с. 168]. Від того, яке оточення у конкретної особи, залежатиме реалізація чи пригнічення показників СІ.

Також слід звернути увагу на те, що жоден підліток не займає високий соціометричний статус. Це доводить погляди О. Чеснокової, що цей статус мають лише підлітки з високим рівнем СІ, і підтверджує думку, що підлітки з вищими показниками сформованості СІ можуть уникати взаємодії з тими, у кого вони низькі [10, с. 48–53].

2) На основі отриманих результатів діагностики СІ нами були дібрані підготовчі завдання для підлітків із проявами психічного інфантилізму.

Під час добору комплексу завдань опрацьовано концепції різних науковців. А. Статс і Г. Бернс зазначають, що СІ може сформуватися лише внаслідок опанування низки когнітивних навичок, таких як:

- 1) найменування об'єктів, їхніх властивостей, суттєвих ознак тощо;
- 2) усний переказ по типу «слово-образ»;
- 3) робота із класами слів;
- 4) навички асоціювання (на словесній основі) [11, с. 58].

Враховуючи вищезазначене, ми дібрали орієнтовний комплекс завдань, які слугуватимуть підґрунтям для подальшого розвитку СІ у підлітків із психічним інфантилізмом. Комплекс дібраних вправ упроваджений у роботу корекційних педагогів та асистентів вчителів і розрахований на 3 семестри (близько 15 місяців).

Особливості дібраних вправ полягають у тому, що вони можуть впроваджуватися на будь-якому уроці й у будь-який зручний для спеціалістів час. Це слугуватиме закріпленню отриманих навичок у різних життєвих ситуаціях, допоможе сприймати інструкцію від різних людей, взаємодіяти з різними особистостями, але завдання, які передбачають корекцію емоційно-вольової й особистісної сфери, на нашу думку, повинні вирішуватися виключно психологом. Це сприятиме формуванню довірливих стосунків зі спеціалістом, допоможе більше розкритися учневі та психологу краще зрозуміти особливості того чи іншого підлітка.

Після завершення двох семестрів корекційних дій нами почала запроваджуватися тренінгова програма, яка триватиме семестр.

Розробка тренінгової програми для розвитку СІ та згрупування учнівського колективу створювалася на основі моделі СІ І. Баширова, яка включає когнітивний, емоційний і комунікативно-організаційний компоненти [12].

Програма передбачає реалізацію її змісту психологом закладу освіти. Він повинен проводити тренінгові заняття разом з іншими корекційними педагогами, класними керівниками й асистентами вчителів, можливе залучення батьків, адже процес розвитку СІ дітей з особливими освітніми потребами як адаптивного і компенсаторного механізму є необхідним, проте він недостатньо забезпечується відповідним методичним супроводом. Рівноправними учасниками освітнього процесу є діти, педагоги та батьки. Тому необхідно забезпечити взаємодію підлітків не лише з однолітками, а й зі старшими людьми, найближчим оточенням.

Під час реалізації психологом програми передбачено дотримання низки принципів, таких як:

- шанобливе ставлення до учасників програми;
- похвала за найменші успіхи та спроби;

- відсутність порівняння учасників між собою;
- відсутність оцінки учасників;
- допомога у висловлюванні думок;
- ненав'язування учасникам своєї позиції чи думки;
- створення позитивної доброзичливої атмосфери під час занять;
- сприяння зміцненню стосунків у групі;
- заохочення та підтримка менш активних учасників;
- підкреслення цінності кожного учасника, пошук сильних сторін;
- надання будь-якої необхідної допомоги [13, с. 7].

Психолог повинен облаштувати приміщення для проведення занять:

- 1) розміщення стільців таке, щоб кожен бачив один одного;
 - 2) учасники повинні бачити дошку, фліпчарт, презентацію, тренера;
 - 3) у приміщенні повинна бути комфортна температура, приміщення повинно провітрюватися та бути гарно освітленим;
 - 4) приміщення має бути таких розмірів, щоб учасники могли спокійно рухатись та їм нічого не заважало під час групової роботи;
 - 5) необхідно передбачити, що заняття будуть проводитися після основних уроків, тому варто організувати каву-брейк;
 - 6) необхідно заздалегідь прикріпити на двері кабінету, де будуть проходити тренінгові заняття, наліпку «Вхід заборонено!» та зачиняти двері, щоб сторонні не мали доступу до кабінету, бо поява сторонніх осіб негативно впливає на динаміку групи та її продуктивність;
 - 7) варто заздалегідь підготувати приміщення до занять і прибрати зайві речі, які можуть відволікати увагу [14, с. 24–25].
- Тренінгова програма включає 15 занять середньою тривалістю 45 хвилин. Сформована система занять включає такі блоки, як:
- 1) самооцінка, сильні та слабкі сторони людини;
 - 2) емоції, їх прояви та контроль;
 - 3) процес спілкування;
 - 4) конфліктні ситуації, вирішення конфлікту.

Під час тренінгових занять не приділяється увага обговоренню організаційних аспектів. Для цього проводиться первинна зустріч із усіма учасниками, повідомляється мета подальшої роботи та правила роботи. Це пояснюється тим, що всі знайомі та не потребують представлення.

Чітко визначеної кількості учасників тренінгів немає, але слід звернути увагу на те, що чим більше учасників, тим більше часу триватиме кожне окреме заняття. У нашому випадку кількість буде варіюватися від 15 до 25 осіб. Все залежить від кількості учнів у класі, залученості спеціалістів і дозволу батьків на участь їхньої дитини у такій формі роботи.

У структурі основних тренінгових занять мають місце стартові, основні та заключні завдання. Пропонуються різні форми організації роботи: мозковий штурм, перегляд відео- та фотоматеріалів, обговорення ситуацій, робота у групах і парах, бесіди, участь у підготовці інформаційних повідомлень. Всі форми роботи націлені не лише на ознайомлення з теоретичними даними, а й на відпрацювання навичок в умовах, наближених до реального життя.

Після проведення кожного тренінгового заняття підлітки та спеціалісти, які брали участь у заняттях протягом тижня, закріплюють навички. Також вони можуть підтримувати один одного, кожен учасник може звертатися до психолога за додатковою інформацією чи допомогою.

Для того, щоб сформувалися довірливі стосунки між учасниками тренінгу, необхідно всім педагогам показати приклад своєї поведінки, бути чуйними до підлітків, завжди дотримуватися своїх обіцянок, бути готовими прийти на допомогу в будь-який зручний для підлітків час.

Також необхідно розуміти, що в учнівському колективі вже сформовані певні мікрогрупи, наявне певне ставлення до кожного окремого підлітка, тому, враховуючи це, необхідно вдало планувати групову та парну роботи, звертати увагу колектива на сильні сторони того підлітка, який займає низький соціометричний статус. Планувати роботу таким чином, щоб саме цей учень допоміг іншим вдало впоратися з поставленим завданням, але це необхідно робити поступово, щоб у колективі не склалося ще більш негативне враження про певного підлітка. Це ще одна причина чому саме в процесі організації та проведення тренінгових занять мають брати участь класний керівник та асистент вчителя, бо вони більше часу проводять із класом. Психолог краще розуміє особливості реалізації тренінгових занять, тим паче, що у впізнаванні емоційних станів підлітки із психічним інфантилізмом допускають більше помилок, коли взаємодіють із дорослими. Тому виникає необхідність у спільній роботі різних вікових категорій [15].

Отже, проведення теоретико-експериментального дослідження СІ у підлітків із проявами психічного інфантилізму в умовах спеціальних і загальноосвітніх шкіл дозволило сформулювати такі висновки:

– Охарактеризовані особливості формування соціального інтелекту у підлітків із проявами психічного інфантилізму.

Для розвитку СІ з дошкільного віку необхідно формувати його базові компоненти. Саме у підлітковому періоді вони сприятимуть успішній соціалізації у суспільстві.

Цей процес у підлітків із проявами психічного інфантилізму відстає від вікових показників та ускладнюється як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, що закріплює асоціальні риси поведінки.

– Дібраний діагностичний матеріал і проведене дослідження для виявлення особливостей СІ у підлітків з проявами психічного інфантилізму.

Для діагностики нами були обрані тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та розроблена анкета для асистентів вчителів для виявлення успішності соціалізації підлітків із психічним інфантилізмом в умовах загальноосвітніх і спеціальних шкіл.

– Виокремлені особливості розвитку соціального інтелекту у підлітків із психічним інфантилізмом і зроблені висновки про рівень їх соціалізації в учнівському колективі.

З'ясовано, що в умовах загальноосвітньої школи 80% підлітків із психічним інфантилізмом мають рівень сформованого СІ нижче середнього (4 учні), 20% – середні (1 учень), але, незважаючи на результати учня, котрий має середні показники, підліток має значні труднощі зі встановленням контакту в колективі. Учень, який має показники СІ нижче середнього, має адекватну самооцінку, й у нього відсутні труднощі з соціалізацією.

В умовах спеціальної школи 100% підлітків із психічним інфантилізмом мають показники нижче середнього. Їх рівень соціалізації в учнівському колективі різниться.

Ми вважаємо, що ці результати підтверджують думку Р. Стенберга про те, що СІ виявляється у процесі безпосереднього спілкування. На нашу думку, на результати ще вплинув рівень розвитку СІ інших учнів класу, які як єдиний колектив можуть компенсувати показники певної частини учнів.

– Розроблений комплекс прийомів і методів для розвитку передумов соціального інтелекту підлітків із проявами психічного інфантилізму.

Для учнів, які мають прояви психічного інфантилізму, нами були дібрані завдання, що розвивають емоційну складову частину СІ, увагу, логічне мислення, пам'ять, критичність мислення.

– Розроблена тренінгові програма для розвитку СІ у підлітків із проявами психічного інфантилізму.

Програма передбачає реалізацію у 7–8 класах спеціальних і загальноосвітніх шкіл, де навчаються підлітки із проявами психічного інфантилізму. Вона складається з 15 занять, які організуються практичним психологом закладу разом із класними керівниками й асистентами вчителів. Програма націлена на роботу над самооцінкою, сильними та слабкими сторонами учасників; проявами емоцій, їх контролем; культурою спілкування; поведінкою в конфліктних ситуаціях, процесом владнання конфлікту. Саме результативність впровадження тренінгової програми для розвитку СІ через спільну діяльність і згуртування колективу потребує подальшого наукового дослідження й опису.

Список використаної літератури

1. Баширов И.Ф. Социальный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности военного психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 26 с.
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та ін. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). Київ, 2017. 376 с.
3. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Ленинград. 1985. 163 с.
4. Івашкевич Е.З. Психологія соціального інтелекта педагога : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2018. 431 с.
5. Івашкевич Е.З. Соціальний інтелект особистості та його складові в структурі загального інтелекту. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 10. Вип. 25. С. 165–175.
6. Каплуненко Я.Ю. Особистісні чинники розвитку соціального інтелекту у фахівців соціономічних професій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 262 с.
7. Куницына В.Н. Межличностное общение. Санкт-Петербург, 2002. 544 с.
8. Ляховець Л.О. Вікові особливості становлення соціального інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 102–106.
9. Пахомова Н.Г. Спеціальна педагогіка з історією: навчальний посібник для студентів спеціальності 6.010100 «Корекційна освіта» / Полт. нац. ун-т ім. В.Г. Короленка. Полтава, 2012. 280 с.
10. Руда Н.Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 621–629.
11. Тренінг самопізнання: методичний посібник / авт. кол. ; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. Київ, 2015. 82 с.
12. Фатихова Л.Ф. Практикум по психодиагностике социального интеллекта детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие. Уфа, 2010. 69 с.
13. Форманюк Ю.В. Егоцентризм як прояв інфантильності. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 98–102.
14. Ясюкова Л.А. Особенности формирования социального интеллекта одаренных подростков. *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. 2008. Вып. 2. Т. 10. С. 48–53.
15. Allport G.W. Personality: A Psychological Interpretation. New York, 1937. P. 513–516.

**THE INFLUENCE OF MENTAL INFANTILISM IN ADOLESCENTS
ON THE DEVELOPMENT OF THEIR SOCIAL INTELLIGENCE
IN EDUCATIONAL CONDITIONS****Anna Kirillova**

*Municipal Institution of Higher Education “Khortytsia National Educational
and Rehabilitational Academy” of Zaporizhzhia Regional Council,
59, Naukovoho Mistechka str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69017
e-mail: akirillova1107@gmail.com*

Iryna Antonenko

*Municipal Institution of Higher Education “Khortytsia National Educational
and Rehabilitational Academy” of Zaporizhzhia Regional Council,
59, Naukovoho Mistechka str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69017
e-mail: irinaantonenko80@gmail.com*

Social intelligence as a natural mechanism ensures the adaptation and integration of an individual in the society from their birth to the end of life. Social intelligence becomes essential in adolescence at the stage of developing the skill of successful interaction with others. Adolescents with manifestations of mental infantilism have a lower level of social intelligence than their peers with its normative development. The article deals with the problem of social intelligence formation in adolescents with manifestations of mental infantilism through the implementation of preparatory tasks for the development of emotional, cognitive and personal components. On the basis of the scientific and theoretical analysis social intelligence has been defined in the context of psychological and pedagogical processes. The structure and model of social intelligence have been presented, the stages of its development and destructive manifestations in each sensitive period have been described. The comparative analysis of research results of social intelligence formation levels in adolescents with manifestations of mental infantilism has been carried out in various educational conditions, in particular at comprehensive and special schools. The requirements to a specialist-psychologist and the teacher's assistant for training activity have been directly outlined for the educational conditions in educational institutions of various types. The algorithm of preparation for the training program aimed at the development of social intelligence through joint activities in the team has been proposed. The training material has been singled out and presented in blocks according to the content indicators. The structure of training sessions and features of their implementation have been described. The development program involves work on self-esteem, strengths and weaknesses of the participants; manifestations of their emotions, control over them; culture of communication; behavior in conflict situations, the process of resolving conflicts. As a result of successful implementation of the system of training sessions, the development of social intelligence of adolescents with manifestations of mental infantilism through cognitive, emotional and communicative-organizational components is envisaged.

Key words: social intelligence, adolescence, mental infantilism, inclusion, educational institutions.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.13>

СПЕЦИФІКА СТАНОВЛЕННЯ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ ДОРΟΣЛИХ ЯК РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Тетяна Клібайс

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053
e-mail: t.klibais@kubg.edu.ua*

Стаття присвячена теоретичному аналізу досліджень питання психологічних особливостей становлення атрибутивного стилю, на основі чого розроблена функціональна модель становлення атрибутивного стилю особистості дорослих. Елементами функціональної моделі становлення атрибутивного стилю особистості дорослих є суб'єкт із його буденною свідомістю й особистісними властивостями; атрибутивний стиль, образ ситуації, поведінка, яка може бути адаптивною або дезадаптивною. Як системотвірний чинник у системі суб'єкт-ситуація розглядається індивідуальне поєднання особистісних властивостей та атрибутивного стилю дорослих. У статті введено поняття «становлення атрибутивного стилю» й «адаптивні можливості атрибутивного стилю». Становлення атрибутивного стилю розглядається як процес розвитку, що виявляється у взаємоперетворенні протилежних і водночас взаємопов'язаних свідомісних механізмів пізнання й адаптації. Визначено, що становлення атрибутивного стилю дорослих якісно відрізняється від становлення атрибутивного стилю суб'єкта на інших вікових етапах саме перетворенням його адаптивних можливостей.

Адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості дорослих представлені як комплекс взаємозв'язків атрибутивного стилю й особистісних властивостей, що впливають на діалогічність буденної свідомості й адаптивність суб'єкта та не зводяться до визначення позитивного чи негативного типів атрибутивного стилю.

Особлива увага надається проблемі адаптивності й адаптивним можливостям атрибутивного стилю як критерію становлення атрибутивного стилю дорослих. Визначаються особистісні якості, що сприяють високим (креативності, гнучкості мислення та поведінки, діалогічності свідомості) або зниженим адаптивним властивостям атрибутивного стилю (таким як екстернальний локус контролю, емоційна нестійкість, страх перед невдачами, страх відторгнення, боязкість у спілкуванні, напруження механізмів психологічного захисту).

Ключові слова: вікові особливості, суб'єкт, атрибутивний стиль, образ ситуації, адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих, особистісні властивості.

Постановка проблеми. Вік дорослості є часом найвищих досягнень, сформованості основних психічних властивостей людини, що зумовлює її високу здатність до розуміння світу, до саморегуляції, до побудови власного буття. Неадаптивність моделі мислення, якою з погляду когнітивної психології атрибутивний стиль і є, може призводити до неуспіху, а усвідомлення себе «автором власного життя» сприяє досягненню мети. Тому становлення атрибутивного стилю дорослого має провідне значення в успішній життєвій адаптації. Незважаючи на це, адаптивно-перетворювальні можливості психіки дорослих, зокрема становлення атрибутивного стилю як ресурсного потенціалу особистості, є недостатньо дослідженими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дорослість – це період, у якому продовжується особистісний, психічний, професійний розвиток людини, хоча завершується

фізіологічне дозрівання організму, тому дорослість – менш досліджений і більш складний у науковому поясненні період, ніж попередні етапи онтогенезу.

Вважалося, що дорослість є найстабільнішим періодом у житті людини, коли ніяких істотних змін у психічному розвитку особистості не відбувається, однак подальші ґрунтовні дослідження цього вікового періоду змінили думку вчених. Психологи зазначають, що дорослість і зрілість – різні поняття. Суб'єкт може перебувати у віці дорослості, але не досягти психологічної зрілості. Як відзначає О. Сергеєнкова, психологічна зрілість – «системна якість особистості, що відображає досягнення стану її повної функціональності, адаптивності та відповідальності» [1, с. 7].

Характер психологічної зрілості зумовлений особливостями формування смислоттєвих орієнтацій на попередніх вікових етапах.

Визначимо сутність поняття «становлення атрибутивного стилю», яке є об'єктом нашого дослідження. Оскільки поки що немає його визначень, утворимо його за допомогою інтеграції визначень його складників: «становлення» й «атрибутивний стиль особистості».

«Становлення – філософська категорія, що відображає процес діалектичного переходу від одного ступеня розвитку до іншого як момент взаємоперетворення протилежних і водночас взаємопов'язаних моментів розвитку» [1, с. 1384].

За нашим визначенням, *атрибутивний стиль особистості* – складне полідетерміноване особистісне утворення, індивідуальний вияв атрибутивних процесів, свідомісний механізм пізнання й адаптації, сформований буденною свідомістю [2].

Отже, *становлення атрибутивного стилю* – процес розвитку, що виявляється у взаємоперетворенні протилежних і водночас взаємопов'язаних свідомісних механізмів пізнання й адаптації.

Оскільки адаптивність і гнучкість психіки, згідно з положеннями вітчизняних психологів є одним із критеріїв психологічної зрілості [3], становлення атрибутивного стилю дорослих якісно відрізняється від становлення атрибутивного стилю на інших вікових етапах саме розвитком його адаптивних можливостей. Обґрунтуємо це положення.

Вітчизняні психологи пропонують поділяти дорослість на періоди за критеріями, виділеними Л. Виготським, Д. Ельконіним, Л. Богуш для дитячого розвитку, але змінити їх ієрархію, поставивши на перше місце особистісні новоутворення [3], пояснюючи це тим, що «зріла особистість у процесі розвитку більш самостійно обирає або змінює, вдосконалює і свою провідну діяльність, і соціальну ситуацію свого розвитку, завдячуючи за це самій собі» [4, с. 39]. На думку В. Моргуна, Н. Ткачової, саме така зміна детермінації характеризує перехід від періоду дитинства до дорослості [там само]. Якщо припустити, що становлення атрибутивного стилю в дорослому віці теж ґрунтується насамперед на тих особистісних властивостях, які вже сформувалися, то вони будуть впливати на ставлення суб'єкта до ситуації та його поведінку в ній.

За останніми даними, атрибутивний стиль особистості формується до 15 років [5], у дорослому віці це утворення досить стабільне, але не є незмінним. Адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості повністю не визначаються типом атрибутивного стилю. Атрибутивний стиль опосередковує вчинки особистості у відповідь на ситуацію, але не достатньо усвідомлюється, оскільки має два аспекти: усвідомлений, що виявляється в оцінці людиною ситуації, її причин, і неусвідомлений – нерозуміння дійсних причин саме такої оцінки того, що відбувається, засноване на особистісних настановленнях і роботі механізмів психологічного захисту.

В. Шмаргун доводить, що інтелект як особлива форма ментального досвіду впливає на адаптивність людини у стресових ситуаціях, на її здатність до гармонійної соціа-

лізації й індивідуалізації, на її креативність [6]. Оскільки атрибутивний стиль психологи відносять до когнітивної сфери [7], можна зробити висновок про його вплив на здатність суб'єкта до пристосування.

Поняття адаптивності ми розглядаємо у більш широкому, ніж прийнято, сенсі, включаючи в нього і позитивні прояви неадаптивності як мотиву, що спрямовує розвиток особистості, дає можливість вийти за межі звичної ситуації, стереотипних форм поведінки і цим сприяє розвитку особистості. Адаптивність суб'єкта проявляється в узгодженості цілей і результатів активності, а головне, у здатності правильно оцінювати всі аспекти ситуації та змінювати свою поведінку відповідно до зміни ситуації, зміна поведінки має бути спрямована в бік прогресивного розвитку особистості, а не її регресу. Відомо, що у своїх вчинках суб'єкт виходить більшою мірою з образу ситуації, сформованого у його свідомості, ніж із реальної ситуації [7; 8], тому, звертаючись до адаптивності-дезадаптивності атрибутивного стилю особистості, маємо на увазі ступінь відповідності суб'єктивного образу ситуації реальності, а точніше те, наскільки образ ситуації сприяє адаптації до неї. На нашу думку, правомірно говорити про адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості, оскільки атрибутивний стиль є особистісним утворенням і виконує пізнавальну й адаптивну функції, а діапазон адаптивних можливостей атрибутивного стилю залежить від поєднання багатьох факторів. Деадаптація, яка спостерігається за негативного атрибутивного стилю, а точніше у разі появи депресії, пояснюється неможливістю узгодженого існування у свідомості суб'єкта суперечностей внаслідок порушення діалогічності буденної свідомості.

Таким чином, адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості дорослих – комплекс взаємозв'язків атрибутивного стилю й особистісних властивостей, що впливають на діалогічність буденної свідомості й адаптивність суб'єкта та не зводяться до визначення позитивного чи негативного типів атрибутивного стилю.

Дослідження психологічних особливостей становлення атрибутивних стилів дорослих здається нам неможливим без виділення тієї цілісної системи, у межах якої воно здійснюється. Такою системою є сфера взаємодії суб'єкта та ситуації, у якій атрибутивні стилі формуються і виявляються як індивідуальний механізм буденної свідомості, що виконує функцію пізнання й адаптації.

Сприймання людиною дійсності, на думку О. Баксанського, Є. Кучера, залежить від особливостей проходження нею первинної соціалізації, у процесі якої неусвідомлено засвоюються не тільки патерни поведінки, але й особливості оцінювання ситуації, її значущості, причин, що транслюються дитині батьками [9]. Здатність до побудови образів світу допомагає суб'єкту структурувати сприйняття реальності, адаптуватися до неї, а також призводить до помилок і труднощів при пошуку виходу із проблемних ситуацій.

Розглядаючи взаємодію суб'єкта та ситуації згідно із принципом розвитку, можна представити її і як процес формування особистісних властивостей суб'єкта. Саме такий підхід відображено в положенні Б. Ломова про соціальне походження особистісних властивостей: «психічні властивості особистості не можуть бути розкриті ні як функціональні, ні тим більше як матеріально-структурні. Вони належать до тієї категорії властивостей, які визначаються як системні. А це означає, що для розкриття їх об'єктивного підґрунтя, потрібно вийти в дослідженні за межі індивіда і розглянути його як елемент системи. Цією системою є суспільство» [10, с. 127]. Результати досліджень М. Сарджвеладзе [11] вказують, що особистісні властивості формуються за допомогою закріплення повторюваних реакцій на ситуації, а формування атрибутивного стилю відбувається за схожим механізмом.

Метою статті є створення теоретичної моделі становлення атрибутивного стилю дорослих.

Викладення основного матеріалу дослідження. Процес становлення атрибутивних стилів й особистісних властивостей має певну схожість і відбувається у взаємодії суб'єкта та ситуації. У їх взаємодії у свідомості суб'єкта виникає когнітивний конструкт суб'єктивного образу ситуації, в якому організовується, пояснюється й оцінюється те, що відбувається. Пояснення й оцінка здійснюються за допомогою атрибуції. Таким чином, первинно і спрощено система «суб'єкт – ситуація», що нами вивчається, може виглядати так (рис. 1):

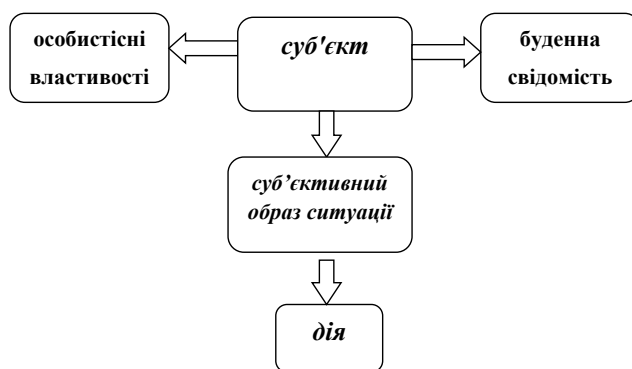


Рис. 1. Система суб'єкт-ситуація, як система становлення атрибутивного стилю дорослих

Основним елементом, який створює цю систему, є особистісні властивості, котрі виникають, розвиваються за умови взаємодії суб'єкта та ситуації, а також визначають особливості цієї взаємодії через пояснення того, що відбувається (цю функцію виконує атрибутивний стиль). Наприклад, описуючи це явище, В. Янчук зазначає: «Відображаючи індивідуальну своєрідність конкретної особистості, картини уявлень можуть бути спотвореними, неадекватними і детермінуючими проблемне поле індивіда, яке відтворюється в кожному наступному циклі» [8, с. 19]. Таким чином, у психіці об'єктивна реальність відображається суб'єктивно, тому в первинно змальовану нами систему слід включити атрибутивний стиль – сформований у свідомості суб'єкта і механізм, що сприяє виконанню свідомістю функції пізнання й адаптації та випереджає формування образу ситуації.

Особистісні властивості, характер ситуації і реакція суб'єкта – це різні аспекти єдиного цілого – процесу взаємодії особистості та ситуації. Необхідно підкреслити, що, вже вчинивши адаптивно чи дезадаптивно, суб'єкт знову змінює ситуацію, створюючи образ нової ситуації, яка чинить вплив на зміст його свідомості та особистість. Тому логіка становлення атрибутивного стилю розгортається не одновекторно, а також у зворотному порядку. Оскільки взаємодія суб'єкта і ситуації опосередкована суб'єктивним образом цієї ситуації, то основним чинником у системі суб'єкт-ситуація є індивідуальне поєднання особистісних властивостей та атрибутивного стилю, на основі яких формується суб'єктивний образ ситуації. В уточненому вигляді функціональна модель становлення атрибутивного стилю особистості дорослих зображена на рис. 2.



Рис. 2. Функціональна модель становлення атрибутивного стилю особистості дорослих

У досліджуваній системі взаємодії «суб'єкт – ситуація» атрибутивний стиль дорослої людини сприяє формуванню образу ситуації у свідомості суб'єкта, а отже, опосередковує вибір суб'єктом стратегії реагування, яка буде адаптивною чи навпаки, дезадаптивною. Виходячи з цієї схеми, у дослідженні становлення атрибутивного стилю дорослого можна говорити насамперед про становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Тому постає питання, які саме особистісні властивості дорослих у поєднанні з атрибутивним стилем будуть сприяти створенню такого образу ситуації, який призведе до адаптивної або дезадаптивної поведінки?

Теоретичний аналіз досліджень М. Селігмана, Л. Рудіної, Д. Цирінг, Т. Гордєєвої, О. Улибіної, Т. Титаренко та ін. виявив, що до високих адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих спричиняються наступні особистісні властивості: креативність, гнучкість мислення та поведінки, діалогічність свідомості; до знижених – екстернальний локус контролю, емоційна нестійкість, страх перед невдачами, страх відторгнення, боязкість у спілкуванні, напруження механізмів психологічного захисту [12].

Висновки та перспективи подальшого дослідження

У процесі теоретичного аналізу проблеми особливостей становлення атрибутивного стилю дорослих створено функціональну модель становлення атрибутивного стилю особистості дорослих. Основним чинником цієї моделі виступає індивідуальне поєднання особистісних властивостей і атрибутивного стилю, на підставі яких буденною свідомістю формується суб'єктивний образ ситуації.

Дослідження може бути продовжено у напрямку емпіричного вивчення особистісних властивостей дорослих, що відповідають високим або зниженим адаптивно-перетворювальним властивостям менталітету сучасної людини.

Список використаної літератури

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ : Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Клибайс Т.В. Диагностические свойства методики «адаптивные возможности атрибутивного стиля взрослых». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(10), Issue: 20, 2014. p. 126–129
3. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 376 с.
4. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. Москва : Изд-во МГУ, 1981. 84 с.

5. Циринг Д.А., Пономарева И.В., Честюнина Ю.В., Евстафеева Е.А., Эвнина К.Ю. Особенности семейных взаимоотношений, детерминирующие формирование личностной беспомощности у подростков. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 59. С. 22–33.
6. Шмаргун В.М. Интеллект і процеси соціалізації. *Соціальна психологія*. 2007. № 2. С. 80–86.
7. Холодная М.А. Когнитивная психология. Когнитивные стили : учебное пособие. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 309 с.
8. Баксанский О.Е., Кучер Е.Н. Репрезентирование реальности: когнитивный подход. Москва : Альтекс, 2018. 139 с.
9. Янчук В.А. Проблема наученной беспомощности и атрибутивная терапия. *Адукацыя і выхаванне*. 2000. № 2. С. 17–25.
10. Ломов Б.Ф. Сознание как идеальное отражение. *Психология сознания*. Санкт-Петербург : Питер, 2008. С. 110–136.
11. Сарджвеладзе Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. Тбилиси : Мецниериба, 1989. 204 с.
12. Клібайс Т.В., Старинська Н.В., Циганчук Т.В. Взаємозв'язок самоактуалізації і атрибутивних стилів студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. Т. 1. С. 33–37. URI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31611>.

THE SPECIFICS OF THE FORMATION OF THE ATTRIBUTIVE STYLE OF ADULTS

Tatiana Klibais

*Borys Grinchenko Kyiv University,
18/2, Bulvarno-Kudryavska str., Kyiv, Ukraine, 04053
e-mail: t.klibais@kubg.edu.ua*

The article is devoted to the theoretical analysis of research on the psychological characteristics of the formation of the attributive style, on the basis of which a functional model of the formation of the attributive style of the personality of adults has been developed. The elements of the functional model of the formation of the attributive style of the personality of adults are the subject, with his everyday consciousness and personal properties; attributive style, image of a situation, behavior, can be adaptive or maladaptive. The individual combination of personality traits and the attributive style of adults is considered as a system-forming factor in the subject-situation system. The article introduces the concept of “the formation of an attributive style” and “adaptive capabilities of the attributive style”. The formation of the attributive style is considered as a process of development, which is manifested in the interconversions of opposite and at the same time interrelated conscious mechanisms of cognition and adaptation. It has been determined that the formation of the attributive style of adults is qualitatively different from the formation of the attributive style of the subject at other age stages precisely by the transformation of his adaptive capabilities.

The adaptive capabilities of the attributive style of the personality of adults are presented as a complex of interrelationships of the attributive style and personal properties that affect the dialogicity of everyday consciousness and the adaptability of the subject and are not reduced to determining the positive or negative types of the attributive style.

Particular attention is paid to the problem of adaptability and adaptive capabilities of the attributive style, as a criterion for the formation of the attributive style of adults. Personal qualities are determined that contribute to high (creativity, flexibility of thinking and behavior, dialogical consciousness) or low adaptive properties of the attributive style (external locus of control, emotional instability, fear of failure, fear of rejection, shyness in communication, tension of psychological defense mechanisms).

Key words: age features, subject, attributive style, image of the situation, adaptive capabilities of the attributive style of adults, personal properties.

УДК 159.947.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.14>

АКАДЕМІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ Й ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЙНОЇ ТА РЕГУЛЯТИВНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

Анна Колчигіна

*Українська інженерно-педагогічна академія,
бул. Університетська, 16, м. Харків, Україна, 61003
e-mail: annakolchyhina@gmail.com*

Ольга Зайцева

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
пров. Руставелі, 7, м. Харків, Україна, 61001
e-mail: zaytseva1005@gmail.com*

У статті проаналізовано дослідження академічної саморегуляції, яка має особливе значення, адже сприяє максимальній самореалізації студентів у навчальній діяльності. Чучасна система освіти повинна передбачати, що студенти з різними способом мислення вимагають різного підходу до навчання. Зазначено мету дослідження, а саме визначення особливості мотиваційно-регулятивної сфери студентів-психологів і студентів інженерно-педагогічних спеціальностей, виявлення взаємозв'язку мотиваційної та регулятивної сфер у досліджуваних групах студентів.

Проводиться теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень щодо проблеми вивчення саморегуляції. Саморегуляція сприяє тому, що студент починає самостійно ставити перед собою цілі й обирати засоби їх реалізації, аналізувати умови навчання, корегувати час, потрібний на виконання завдань і відпочинок. Високий рівень усвідомленої саморегуляції супроводжується високою самоповагою, впевненістю у своїх життєвих перспективах, високою потребою у пізнанні та прагненні до самоактуалізації.

У дослідженні виявлено різницю між мотиваційно-регулятивною сферою студентів-психологів і студентів інженерно-педагогічних спеціальностей. Підтверджено наявність взаємозв'язку мотиваційної та регулятивної сфер у досліджуваних групах студентів. Студенти-психологи більш спрямовані на діяльність за власним інтересом, а у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей діяльність регулюється нагородами та покараннями. Студенти інженерно-педагогічних спеціальностей у процесі діяльності частіше орієнтуються на зовнішню мотиваційну спрямованість, ніж студенти-психологи. Студенти інженерно-педагогічних спеціальностей розвиненіше й адекватніше оцінюють себе і результати своєї діяльності та поведінки за умови стійкості процесів постановки навчальних і життєвих цілей, ніж студенти-психологи. З'ясовано, що для студентів різних спеціальностей необхідно використовувати індивідуальний підхід до мотивування, що надалі впливатиме на їхню навчальну діяльність.

Ключові слова: мотиваційно-регулятивна сфера, академічна саморегуляція, стилі саморегуляції, внутрішня мотиваційна орієнтація, зовнішня мотиваційна орієнтація.

У сучасному світі навчальна діяльність розглядається як засіб досягнення учнем вершини свого особистісного зростання, а надалі – і професійного розвитку. Мотивація є чи не найважливішим чинником, що забезпечує студенту тягу до знань і навчання. Не мотивований студент не має зацікавленості до отримання знань і навчального процесу взагалі. Значним аспектом вивчення мотивації є її взаємозв'язокі з таким важливим для науки яви-

щем, як академічна саморегуляція. Дослідження академічної саморегуляції має особливе значення, бо вона сприяє максимальній самореалізації студентів у навчальній діяльності. Існують закономірності в мотиваційних і регулятивних компонентах психологічної системи навчальної діяльності у студентів.

Сучасна система освіти повинна передбачати, що студенти з різним способом мислення вимагають різного підходу до навчання. Цей факт робить актуальним емпіричне дослідження різниці мотиваційно-регулятивної сфери студентів-психологів і студентів інженерно-педагогічних спеціальностей для створення у майбутньому більш ефективних програм для навчання студентів.

Мета статті – визначити особливості мотиваційно-регулятивної сфери студентів-психологів і студентів інженерно-педагогічних спеціальностей, виявити взаємозв'язок мотиваційної та регулятивної сфер у досліджуваних групах студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення саморегуляції особистості дуже давно цікавить зарубіжних і вітчизняних науковців.

У дослідженнях зарубіжних науковців (Ж. Піаже, Р. Лазарус, Дж. Келлі, К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Беррон та ін.) було показано велику значущість саморегуляції як фактору психічного та фізіологічного благополуччя особистості у всіх сферах її діяльності. А. Бандура виділяв три компоненти саморегуляції:

- самоспостереження;
- процес винесення суджень;
- активну реакцію на себе.

І. Сеченов та І. Павлов довели, що організм людини – це система, яка за допомогою саморегуляції може зберігати свою цілісність.

Аналіз психологічної літератури засвідчує, що саморегуляція – це один із вагомих чинників успішності навчання у закладі вищої освіти. Саморегуляція сприяє тому, що студент починає самостійно ставити перед собою цілі й обирати засоби їх реалізації, аналізувати умови навчання, корегувати час, потрібний на виконання завдань і відпочинок. Високий рівень усвідомленої саморегуляції, за даними В. Моросанової, супроводжується високою самоповагою, впевненістю у своїх життєвих перспективах, високою потребою у пізнанні та прагненні до самоактуалізації [1].

Проаналізувавши літературу можна відзначити, що розробкою проблеми саморегуляції поведінки особистості займався багато вчених. О.А. Конопкін, Г.С. Нікіфоров, А.К. Осницький, І.А. Трофімова вивчали окремі прояви саморегуляції у різних видах діяльності. Проблема саморегуляції в дослідженнях рефлексії досліджували І.Д. Бех, В.В. Давидов, А.З. Зак, Б.В. Зейгарник, К.Н. Поливанова. Феномен «саморегуляція» став предметом уваги таких учених, як Л.С. Виготський, А.І. Висоцький, В.А. Іванніков, В.К. Калін, В.К. Котирло, К. Левін, С.Л. Рубінштейн, В.І. Селіванов, М.В. Савчин, В.О. Татенко, В.А. Ядов, П.М. Якобсон.

Вивчення проблем мотивації здійснювалося паралельно великою кількістю вчених. Існує теоретичний підхід, що роз'яснює механізми функціонування зовнішньої та внутрішньої мотивації, що належить Е.Л. Десі і Р.М. Райану. Цей підхід є частиною теорії самодетермінації, що вивчає вплив зовнішніх чинників на внутрішню і зовнішню мотивацію. Мотивація та мотиви завжди внутрішньо зумовлені, але можуть залежати і від зовнішніх факторів, спонукати зовнішніми стимулами (наприклад, винагорода). Не менш популярною є теорія каузальної атрибуції Бернарда Вайнера, у якій акцент робиться на досягнення. У своїй теорії Вайнер класифікує атрибуції за трьома параметрами, такими як: стабільність (нестабільність), локус контролю, контрольованість (неконтрольованість). Ще одним дослідником, котрий працює над питанням мотивації, є Керол Двек. Її теорія

імпліцитних теорій інтелекту стала чимось новим у цій сфері. Двек виділила два типи імпліцитних теорій інтелекту. Ще мотивацію вивчали Р. Стернберг, А. Бандура, Дж. Аткинсон, М. Селігман, И.А. Васильев, Т.О. Гордеева, С.С. Занюк, М.Ш. Магомед-Емінов, Д. Макклелланд, Г. Мюррей, Х. Хекхаузен, А.В. Колчигіна, О.О. Зайцева та ін. Є також праці, присвячені взаємозв'язку мотиваційної та регулятивної сфери. Зокрема, у своїй статті «Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів» К.І. Фоменко і О.І. Кузнецов розглядаючи взаємозв'язок цих понять виділяють, що «внутрішня спрямованість саморегуляції навчальної мотивації тяжіє до принципності як типу відповідальності, а зовнішня – до нормативності» [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Української інженерно-педагогічної академії. У ньому брали участь 110 студентів денної форми навчання першого та другого курсів віком від 17 до 23 років, із них 57 студентів-психологів (52%) і 53 студенти інженерно-педагогічних спеціальностей (48%).

Діагностику мотивації студентів було здійснено за допомогою двох відповідних діагностичних методик:

По-перше, опитувальника «Академічна саморегуляція» (Р. Райан, Д. Коннелл, адаптація М. Яцюка), який визначає чотири рівні мотивації:

- зовнішнє регулювання – діяльність регулюється нагородами та покаранням;
- інтроєктоване регулювання – поведінка регулюється правилами та вимогами;
- ідентифіковане регулювання – поведінка регулюється за власним вибором;
- внутрішнє спонукання – власний інтерес до діяльності [8].

По-друге, опитувальника «Шкала внутрішньої та зовнішньої мотиваційної орієнтації» (Т. Амабіле, адаптація Т. Гордеевої та Є. Осіна), спрямована на виявлення рівня зовнішньої та внутрішньої мотивації [2].

Діагностика стилів саморегуляції здійснювалася за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції студентів» (В. Моросанова, Р. Сагієв, 1994), ця методика надає можливість вивчити особливості розвитку індивідуальної саморегуляції та основні її компоненти (стили):

- планування – самостійність у плануванні навчальних цілей, гнучкість зміни цілей відповідно до змін обставин;
- моделювання – конкретизування навчальної мети згідно з умовами навчання, вибір програми навчальних дій або тактики поведінки з викладачем;
- програмування – розвиненість навичок визначення і побудови програми виконання навчальних дій, вміння виділити з них головне;
- оцінка результатів – розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності і поведінки;
- самостійність – індивідуальні можливості самостійно висувати навчальні цілі та програми навчальних дій;
- гнучкість – індивідуальні можливості врахування значущих умов навчальної діяльності, визначення тактики поведінки;
- надійність – стійкість процесів постановки навчальних і життєвих цілей [6, с. 121].

У роботі були використані методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента, критерій кутового перетворення (ϕ) Фішера, коефіцієнт лінійної кореляції (r) Пірсона. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета математико-статистичної програми Statistica 7.0.

За даними опитувальника «Академічна саморегуляція» (Р.М. Райана, Д.Р. Коннелл в адаптації М.В. Яцюк) і методом кутового перетворення Фішера (ϕ) визначено, що сто-

совно всіх рівнів прояву за показниками «інтродюковане регулювання» й «ідентифіковане регулювання» не виявлено достовірних відмінностей у досліджуваних групах. В обох групах показник «інтродюковане регулювання» (поведінка регулюється правилами та вимогами) частіше проявляється на середньому рівні, а «ідентифіковане регулювання» (поведінка регулюється за власним вибором) – на високому рівні, тобто превалюють власні ініціативи як спрямованість у діяльності студентів-психологів і студентів інженерно-педагогічних спеціальностей.

За показниками «зовнішнє регулювання» та «власне спонукання» виявлені достовірні відмінності в досліджуваних групах. Так, у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей вірогідно частіше проявляється високий рівень за показником «зовнішнє регулювання», ніж у студентів-психологів (50,9% та 35,1% при $p \leq 0,05$). І навпаки, у студентів-психологів вірогідно частіше проявляється середній рівень за показником «зовнішнє регулювання», ніж у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей (64,9 та 47,2 при $p \leq 0,05$).

У студентів-психологів вірогідно частіше проявляється високий рівень за показником «власне спонукання», ніж у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей (50,9 та 18,9 при $p \leq 0,01$). У студентів інженерно-педагогічних спеціальностей вірогідно частіше проявляється середній рівень за показником «власне спонукання», ніж у студентів-психологів (79,2% та 47,4% при $p \leq 0,01$). Тобто студенти-психологи більш спрямовані на діяльність за власним інтересом, а у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей діяльність регулюється нагородами та покараннями.

За даними опитувальника мотиваційної орієнтації Т. Амабіле в адаптації Т.О. Гордєєвої та Е.Н. Осіна та методом кутового перетворення Фішера (ф) визначено, що стосовно всіх рівнів прояву за показником «внутрішня мотиваційна орієнтація» не виявлено достовірних відмінностей. У студентів досліджуваних груп частіше проявляється високий рівень внутрішньої мотиваційної орієнтації, тобто в процесі діяльності студенти спрямовані на нові, цікаві та важкі завдання, орієнтуючись на свій внутрішній потенціал, ніж на зовнішні нагороди та громадські визнання. За показником «зовнішня мотиваційна орієнтація» у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей вірогідно частіше проявляється високий рівень, ніж у студентів-психологів (39,6% та 15,8% при $p \leq 0,01$).

І навпаки, у студентів-психологів за показником «зовнішня мотиваційна орієнтація» у вірогідно частіше проявляється середній рівень, ніж у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей (82,5% і 60,4% при $p \leq 0,01$). Тобто студенти інженерно-педагогічних спеціальностей у процесі діяльності частіше орієнтуються на зовнішню мотиваційну спрямованість, ніж студенти-психологи, що було підтверджено нами вище.

Виходячи з результатів дослідження стилів саморегуляції за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції студентів» (В. Моросанова, Р. Сагієв), наведених у таблиці 1, ми бачимо, що за показниками таких шкал, як «планування», «моделювання», «програмування», «самостійність», «гнучкість» методом t-критерію Стьюдента не виявлені достовірні відмінності у студентів відокремлених нами двох груп. За показниками таких шкал, як «оцінка результатів» і «надійність» виявлені достовірні відмінності. Так, у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей більш виражена шкала «оцінка результатів» ($8,9 \pm 2,3$ та $7,8 \pm 3,1$ при $p \leq 0,05$) і «надійність» ($6,2 \pm 2,5$ та $4,7 \pm 2,6$ при $p \leq 0,01$), ніж у студентів-психологів.

Тобто студенти інженерно-педагогічних спеціальностей розвиненіше й адекватніше оцінюють себе і результати своєї діяльності та поведінки при стійкості процесів постановки навчальних і життєвих цілей, ніж студенти-психологи.

Таблиця 1

Показники стилю саморегуляції студентів досліджуваних груп

Шкали	Групи студентів		t
	1	2	
Планування	7,4±2,5	7,5±1,8	-0,3
Моделювання	6,6±2,9	6,7±2,7	-0,09
Програмування	6,2±2,4	6,3±2,0	-0,04
Оцінка результатів	7,8±3,1	8,9±2,3	-2,1*
Самостійність	8,2±3,5	8,2±2,4	-0,02
Гнучкість	7,0±2,2	6,6±1,9	0,9
Надійність	4,7±2,6	6,2±2,5	-3,2**

Примітка: 1 – група студентів-психологів; 2 – група студентів інженерно-педагогічних спеціальностей; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Для більш детального вивчення взаємозв'язків мотиваційної та регулятивної сфер, ми провели кореляційний аналіз із виділеними групами. Результати дослідження взаємозв'язку стилю саморегуляції та рівнів мотивації у групі студентів-психологів представлені у таблиці 2.

Як видно з таблиці 2 такий рівень мотивації у групі студентів-психологів, як «зовнішнє регулювання», негативно корелює зі стилем саморегуляції «самостійність» ($r = -0,33$; $p < 0,05$). Можемо зробити припущення, що при зростанні зовнішнього регулювання, тобто наявності діяльності, що регулюється нагородами та покаранням, у студентів-психологів зменшуються індивідуальні можливості самостійно висувати навчальні цілі і програми навчальних дій. Такі рівні мотивації у групі студентів-психологів, як «ідентифіковане регулювання» ($r = 0,31$; $p < 0,05$) і «власне спонукання» ($r = 0,31$; $p < 0,05$), позитивно корелюють зі стилем саморегуляції «програмування».

Таблиця 2

Показники взаємозв'язку стилю саморегуляції та рівнів мотивації студентів-психологів (N=57)

Стиль саморегуляції	Академічна саморегуляція (рівні мотивації)			
	Зовнішнє регулювання	Інтроєктоване регулювання	Ідентифіковане регулювання	Власне спонукання
Планування	-0,02	0,15	0,17	0,13
Моделювання	-0,10	-0,09	0,07	0,16
Програмування	0,07	0,12	0,31*	0,31*
Оцінка результатів	-0,17	-0,21	0,08	0,18
Самостійність	-0,33*	-0,26	0,10	0,18
Гнучкість	-0,01	-0,04	0,12	0,17
Надійність	-0,23	-0,15	0,21	0,22

Примітка: * $p < 0,05$

Тобто можемо зробити припущення, що у разі зростання поведінки, що регулюється за власним вибором, і власного інтересу до діяльності у студентів-психологів розвиваються навички визначення і побудови програми виконання навчальних дій, вміння виділити з них головне.

Результати дослідження взаємозв'язку стилю саморегуляції та рівнів мотивації у групі студентів інженерно-педагогічних спеціальностей представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Показники взаємозв'язку стилю саморегуляції та рівнів мотивації студентів інженерно-педагогічних спеціальностей (N=53)

Стиль саморегуляції	Академічна саморегуляція (рівні мотивації)			
	Зовнішнє регулювання	Інтроєктоване регулювання	Ідентифіковане регулювання	Власне спонукання
Планування	0,06	0,12	0,06	0,10
Моделювання	-0,32*	-0,32*	-0,17	-0,25
Програмування	0,08	0,13	0,23	0,14
Оцінка результатів	-0,31*	-0,38*	-0,11	-0,15
Самостійність	-0,33*	-0,31*	-0,10	-0,25
Гнучкість	-0,18	-0,24	-0,08	-0,11
Надійність	0,12	0,02	0,06	0,01

Примітка: * $p < 0,05$

Як видно з таблиці 3, такий рівень мотивації у групі студентів інженерно-педагогічних спеціальностей, як «зовнішнє регулювання», негативно корелює зі такими стилями саморегуляції, як «моделювання» ($r = -0,32$; $p < 0,05$), «оцінка результатів» ($r = -0,31$; $p < 0,05$), «самостійність» ($r = -0,33$; $p < 0,05$). Такий рівень мотивації в групі студентів інженерно-педагогічних спеціальностей, як «інтроєктоване регулювання», негативно корелює з такими стилями саморегуляції, як «моделювання» ($r = -0,32$; $p < 0,05$), «оцінка результатів» ($r = -0,38$; $p < 0,05$), «самостійність» ($r = -0,31$; $p < 0,05$).

Можемо зробити припущення, що у разі зростання зовнішнього регулювання, правил і вимог, тобто наявності діяльності, що регулюється нагородами та покаранням, в студентів інженерно-педагогічних спеціальностей зменшуються конкретизування навчальної мети згідно з умовами навчання, вибір програми навчальних дій або тактики поведінки з викладачем і розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності і поведінки, також зменшуються індивідуальні можливості самостійно висувати навчальні цілі і програми навчальних дій.

У дослідженні виявлено різницю між мотиваційно-регулятивною сферою студентів-психологів і студентів інженерно-педагогічних спеціальностей. Підтверджено наявність взаємозв'язку мотиваційної та регулятивної сфер у досліджуваних групах студентів.

Висновки. Аналіз отриманих даних дозволяє дійти таких висновків:

- студенти-психологи більш спрямовані на діяльність за власним інтересом, а у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей діяльність регулюється нагородами та покараннями;
- студенти інженерно-педагогічних спеціальностей у процесі діяльності частіше орієнтуються на зовнішню мотиваційну спрямованість, ніж студенти-психологи;
- студенти інженерно-педагогічних спеціальностей розвиненіше й адекватніше оцінюють себе і результати своєї діяльності та поведінки за стійкості процесів постановки навчальних і життєвих цілей, ніж студенти-психологи;
- у разі зростання зовнішнього регулювання, тобто наявності діяльності, що регулюється нагородами та покаранням, у студентів-психологів зменшуються індивідуальні можливості самостійно висувати навчальні цілі та програми навчальних дій;

– у разі зростання поведінки, що регулюється за власним вибором, і власного інтересу до діяльності, у студентів-психологів розвиваються навички визначення і побудови програми виконання навчальних дій, вміння виділити з них головне;

– у разі зростання зовнішнього регулювання, правил і вимог, тобто наявності діяльності, що регулюється нагородами та покаранням, у студентів інженерно-педагогічних спеціальностей зменшуються конкретизування навчальної мети згідно з умовами навчання, вибір програми навчальних дій або тактики поведінки з викладачем і розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності і поведінки, також зменшуються індивідуальні можливості самостійно висувати навчальні цілі та програми навчальних дій.

Таким чином, в результаті дослідження можемо зробити висновок, що для студентів різних спеціальностей необхідно використовувати індивідуальний підхід до мотивування, що надалі впливає на навчальну діяльність насамперед, а вже у майбутньому на професійну складову частину майбутнього спеціаліста.

Список використаної літератури:

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Позитивное мышление как фактор учебных достижений. *Вопросы психологии*. 2010. № 1. С. 24–33.
2. Зайцева О.О. Особливості академічної мотивації у студентів з різним рівнем метакогнітивної включеності в діяльність. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 75–84.
3. Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології*. № 25. 2014. С. 582–596.
4. Кузнецов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: Копінг-поведінка студентів під час перевірки знань. Харків : Видавництво «Діса Плюс», 2017. 206 с.
5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. Москва : Наука, 2001. 192 с.
6. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Санкт-Петербург : Питер; Москва : Смысл, 2003. 860 с.
7. Яцюк М.В. Адаптація опитувальника академічної саморегуляції Р.М. Райана і Д.Р. Коннелла (Casual dimensionscale IISQR-A). *Практична психологія та соціальна робота*. № 4. 2008. С. 45–47.

ACADEMIC SELF-REGULATION AND FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS 'MOTIVATIONAL AND REGULATORY SPHERE

Anna Kolchyhina

*Ukrainian Engineering Pedagogics Academy,
16 Universitetskaya st., Kharkov, Ukraine, 61003
e-mail: annakolchyhina@gmail.com*

Olha Zaitseva

*Municipal establishment
«Kharkiv humanitarian-pedagogical academy»
Of the Kharkiv regional council,
1. Rustaveli, 7, Kharkov, Ukraine, 61001
e-mail: zaitseva1005@gmail.com*

The article analyzes the study of academic self-regulation, which is of particular importance because it contributes to the maximum self-realization of students in educational activities. It is emphasized that the modern education system should provide that students with different ways of thinking require a dif-

ferent approach to learning. The purpose of the study is indicated, namely – to determine the features of the motivational-regulatory sphere of students-psychologists and students of engineering and pedagogical specialties, to identify the relationship of motivational and regulatory spheres in the studied groups of students.

Theoretical and methodological analysis of scientific research on the problem of studying self-regulation. Self-regulation contributes to the fact that the student begins to set goals and chooses the means of their implementation, analyze the learning environment, adjust the time required to complete tasks and rest. A high level of conscious self-regulation is accompanied by high self-esteem, confidence in their life prospects, a high need for knowledge and the desire for self-actualization.

The study revealed a difference between the motivational and regulatory sphere of students of psychology and students of engineering and pedagogical specialties. The interrelation of motivational and regulatory spheres in the studied groups of students has been confirmed. Psychology students are more focused on activities of their own interest, and students of engineering and pedagogical specialties are regulated by awards and penalties. Students of engineering and pedagogical specialties in the process of activity are more often focused on external motivational orientation than students of psychology. Students of engineering and pedagogical specialties evaluate themselves and the results of their activities and behavior more developed and adequately with the stability of the processes of setting educational and life goals than students of psychology. It was found that students of different specialties need to use an individual approach to motivation, which will further affect their learning activities.

Key words: motivational-regulatory sphere, academic self-regulation, styles of self-regulation, internal motivational orientation, external motivational orientation.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.15>

ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА, КОРЕКЦІЯ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Олександра Льошенко

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
вул. Володимирська, 60, Київ, Україна, 01033
e-mail: psiholog3003@gmail.com*

Вероніка Кондратьєва

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
вул. Володимирська, 60, Київ, Україна, 01033
e-mail: veron.kondratieva@knu.ua*

У статті розглядається проблема синдрому «емоційного вигорання» в сучасній науці – становлення категорії, діагностика та шляхи психологічної корекції станів «емоційного вигорання». Розкривається сутність синдрому як предмета психологічних досліджень із погляду зарубіжних і вітчизняних дослідників. Феномен емоційного вигорання характеризується динамічним процесом, результатом якого є підвищення ступеня його прояву. У контексті даного підходу емоційне вигорання визначається безліччю різних симптомів – емоційне виснаження, зниження рівня професійної активності, незадоволеність діяльністю, а також неадекватною оцінкою своїх професійних можливостей. Внаслідок тривалого стресу і психічного навантаження формуються певні симптоми професійного вигорання, з подальшим деструктивним впливом на всі сфери психічної діяльності, але перш за все на емоційну сферу. Дослідження вказують, що синдром емоційного вигорання викликає відчуття безпорадності, депресивні настрої та відчуття даремності свого життя, низьку оцінку власної професійної компетентності. Все це впливає на зниження продуктивності роботи, втрати інтересу. Актуальність дослідження профілактичних аспектів феномену емоційного вигорання обумовлена його міждисциплінарним характером і включеністю в низку фундаментальних проблем сучасної психології.

У статті наголошується на необхідності профілактики та запобігання появи емоційного спустошення й усунення стресогенних факторів, що негативно впливають на емоційний стан особистості. Розглянуто методики, що використовуються для дослідження синдрому «емоційного вигорання» та систематизовано симптоми за психофізичною, соціально-психологічною та поведінковою ознаками. Окремо розглянуто процес корекції синдрому «емоційного вигорання». Корекція є своєрідною системою спеціальних, психологічних та медичних прийомів, які спрямовані на подолання недоліків у психофізичному розвитку. Також корекція передбачає виправлення як окремих недоліків, так і комплексний вплив на особистість із метою досягнення позитивного результату.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, стрес, виснаження, корекція, профілактика, особистість.

Останніми роками актуальними серед досліджень науковців стали проблеми, пов'язані з порушенням психічної адаптації. Це викликано зростанням вимог до психологічних ресурсів людини у професійній сфері. Також соціально-економічна та політична нестабільність у країні впливає на появу масових специфічних соціально-психологічних явищ, до яких можна віднести і емоційне вигорання. «Синдром вигорання» нині є поширеною

причиною для лікарняних на роботі і, таким чином, це стає вагомим фактором, який може дестабілізувати українську економіку.

Прийнято вважати, що з емоційним вигоранням стикаються люди, професії яких відносяться до типу «людина – людина», проте зараз досить швидко змінюється ринок праці, з'являються нові професії, старі набувають нових зон відповідальності. Водночас розширюється кількість симптомів емоційного вигорання, а отже, збільшується і варіативність тих спеціалістів, які можуть стикатися з цим небезпечним синдромом XXI століття.

За даними компанії HackerRank, Україна займає 11 місце серед 50 країн з найкращими розробниками програмного забезпечення в світі. Також вона посідає шосте місце у рейтингу кращих програмістів TopCoder. Згідно з інформацією Міністерства юстиції України за 2020 рік кількість ІТ-спеціалістів збільшилась на 16%, а саме на 29 тисяч працівників. Зростає і кількість жінок в ІТ індустрії. Це означає, що кількість програмістів та інтенсивність їх роботи постійно у тренді та на високому рівні, вона є затребуваною, а отже психологічному середовищу ІТ світу також потрібно приділяти більше уваги, що обумовлює актуальність теоретичного вивчення питання діагностики, профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання у програмістів.

Більшість науковців розглядає «вигорання» як довгострокову стресову реакцію чи синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Слід зазначити, що термін «стрес» включає в себе достатньо велике коло явищ, які насамперед пов'язані із його формуванням, особливостями розвитку, проявами та наслідками. Вивченням феномену «стресу» займаються різні науки, такі як: психологія, фізіологія, медицина тощо. У перекладі з англійської слово стрес перекладається як «напруга», і досить часто ним характеризують багато різних станів людини, які вона може переживати під тиском різних зовнішніх або внутрішніх обставин. Вперше поняття «стрес» було запропоновано канадським фізіологом Г. Сельє, який вважається засновником і «батьком» теорії стресів. Він розглядав стрес як фізіологічну реакцію організму, яка виникає у результаті впливу фізичних, хімічних або органічних факторів. В.А. Ганзен дає таке визначення стресу – це полідетермінована, інтегрована якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату [4]. Ю.А. Олександровський визначає емоційний (психологічний) стрес як напругу бар'єру психічної адаптації у складних умовах діяльності, а патологічні наслідки стресу пов'язував з проривом цього бар'єру [1]. І.В. Ващенко й О.Г. Антонова вказують, що стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження й дозволяє сконцентрувати всю увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання [3].

Синдром емоційного вигорання розцінюється як стрес-реакція у відповідь на низку зовнішніх і внутрішніх чинників передумов. На думку провідних вчених синдром емоційного вигорання можна ототожнити з дистресом у його крайньому прояві, але мить, коли стрес переходить у вигорання, неможливо чітко визначити.

Уперше термін «вигорання» був введений американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, що знаходяться в постійному інтенсивному спілкуванні з людьми (клієнтами, колегами) для надання їм професійної допомоги. У своїй книзі «Burnout: The High Cost of High Achievement / Вигорання: висока ціна високих досягнень» Г. Фрейденбергер написав: «Кожен працівник усвідомлює, що стрес може стати вогнем радості від роботи, яка виконується, але, якщо у працівника не вистачає ресурсів для управління і контролю над цим вогнем, він може “згоріти”...». Саме він став першим дослідником, який опублікував у науковому журналі дослідження цього синдрому. Робота була написана на основі його спостережень добро-

вольців (у тому числі і його самого) в безкоштовній клініці для наркоманів [12]. Він характеризував вигорання як сукупність симптомів, що включає в себе виснаження, викликане надмірними потребами в роботі, а також фізичні симптоми, такі як головний біль і безсоння, «швидкість наростання гніву» і замкнутість мислення. Він зауважив, що вигорівший працівник «виглядає, діє і здається пригніченим».

К. Маслач, професор Каліфорнійського університету, вважається однією з найперших та найвідоміших дослідників феномену емоційного вигорання. Вона дає наступне визначення емоційного вигорання – це «синдром фізичного й емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до роботи і втрату розуміння і співчуття стосовно іншої людини»; це «не утрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а реакція виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [10]. Окрім того, дослідниця ототожнює поняття емоційного та професійного вигорання.

Варто зазначити, що в літературі термін «професійне вигорання» з'являється у тому ж 1974 році. Його спершу використовували для характеристики психічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному комунікаційному контакті з пацієнтами, клієнтами і, відповідно, постійно перебувають в емоційному стресовому середовищі під час того, як надають професійну допомогу у своїй роботі. Сьогодні цей термін вже діагностований у Міжнародному статистичному класифікаторі захворювань та проблем здоров'я.

Згідно з М. Буріш «Вигорання – психологічний термін, який позначає симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи» [11, с. 24]. В.В. Бойко дає таке визначення поняття: «Професійне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив» [2, с. 137]. Варто звернути увагу, що дослідник також ототожнює у своїх роботах поняття емоційного та професійного вигорання.

Вигорання – процес, який відбувається дуже повільно. К. Маслач, В.В. Бойко, Н.С. Водоп'янова дотримуються такої періодизації синдрому:

- I стадія триває 3–5 років;
- II стадія 5–15 років;
- III стадія від 10 до 20 років.

Узагальнення багатьох визначень вигорання свідчить, що термін «емоційне вигорання» розглядається науковцями як синдром фізичного й емоційного виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням, а також описується втратою особистістю позитивних почуттів, розуміння і співчуття щодо суб'єктів діяльності та колег по роботі, розвитком низької самооцінки та негативного ставлення до своєї роботи.

Базуючись на дослідженнях багатьох авторів, зокрема і на 12-ступінчатій моделі синдрому вигорання, запропонованої Г. Фрейденбергером і Г. Нортоном, у 2005 році П. Сидоров та О. Матвієнко виокремили та систематизували такі симптоми емоційного вигорання, як [8]:

Перша група: психофізичні симптоми:

- почуття постійної втоми не лише вечорами, але і вранці, відразу після сну;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- апатія – відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію;
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності й енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників);

- часті безпричинні головні болі; постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;
- постійна загальмованість, сонливість і бажання спати протягом всього дня;
- задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;
- помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Друга група: соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, відхід у себе);
- постійне безпричинне переживання негативних емоцій (почуття провини, образи, сорому, підозрілість, скутість);
- почуття неусвідомленої підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- почуття гіпервідповідальності та постійне почуття страху, що «не вийде» або «я не впораюся»;
- загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи (по типу «як не старайся, все одно нічого не вийде»).

Третя група – поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає дедалі важчою і важчою, і виконувати її дедалі складніше;
- людина помітно змінює свій робочий режим (працює більше 45 годин на тиждень);
- постійно, без необхідності, бере роботу додому, але вдома її не робить;
- не може приймати рішення;
- почуття непотрібності, невіра у покращення, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, трата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій;
- дистанційованість від співробітників і людей, підвищення імпульсивності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, застосування наркотичних засобів.

Четверта група – когнітивні симптоми:

- зниження інтересу до нових теорій та ідей, альтернативних підходів;
- нудьга, туга, апатія, зниження інтересу до життя;
- перевагу людина надає стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу;
- цинізм або байдужість;
- низька участь або відмова від участі у розвиваючих експериментах – тренінгах, освіті, самоосвіті;

- формальне виконання роботи.

П'ята група – соціальні симптоми:

- низька соціальна активність;
- зниження інтересу до дозвілля, захоплень;
- соціальні контакти обмежуються роботою;
- мізерні відносини на роботі та вдома;
- почуття ізоляції, нерозуміння інших та іншими;
- почуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

На сьогодні ми маємо ряд основних методик, які можна використовувати для дослідження синдрому «вигорання». До таких належать:

1) Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. Ця методика дає можливість провести діагностику на різних етапах формування та протікання синдрому емоційного вигорання та включає в себе три фази: напруження, резистенція, виснаження. Вона є найбільш комплексною та показує особливості прояву емоційного вигорання у конкретної особистості, а також виявляє наявність психосоматичних і психовегетативних порушень. Вона дає можливість побачити сформовані симптоми, або які перебувають на стадії формування [9].

2) Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова. Доречно використовувати для діагностики прояву синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному). Ця методика містить 72 твердження щодо відчуттів, пов'язаних з роботою, які відповідають 3 шкалам.

3) Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина». (Г.С. Нікіфоров). Її можна використати для визначення складників синдрому «вигорання» (за теорією синдрому «вигорання» К. Маслач, С. Джексон) Методика містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам.

4) Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання». (Дж. Гібсон). Її можна використати для виміру компонентів «вигорання». Ця методика містить 18 запитань, які відповідають одному із компонентів «вигорання»: деперсоналізація, особиста задоволеність, емоційне виснаження. Опитуваним пропонується обрати на кожне запитання одну із 6 відповідей. За кожним компонентом «вигорання» підраховується середній бал, а потім за ключем проводиться визначення рівня «вигорання» (низький, середній, високий).

5) Методика «Дослідження синдрому «вигорання». (Дж. Грінберг). Ця методика містить 20 запитань. Досліджуваним пропонується обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: «згоден» або «не згоден». Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями «вигорання»: низький (0–7 балів), середній (8–14 балів), високий (15–20 балів).

6) Методика Опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI) в адаптації Н.С. Водоп'янової, створений для оцінки за трьома шкалами: емоційного виснаження; деперсоналізації; редукції особистих досягнень. До MBI входять 22 твердження, які складаються у три описані шкали. На кожне із тверджень респондент відповідає по шкалі від 1 до 7, де 1 – це «ніколи», а 7 – «щодня». MBI К. Маслач визнано однією із провідних методик вимірювання емоційного та професійного вигорання, що доказує його широке використання протягом уже більше ніж трьох десятиліть.

Дослідники К. Лаврова й А. Левін запропонували такі методи профілактики та попередження синдрому емоційного вигорання:

- розвиток і «підживлення» власних інших інтересів, що є відмінними від професійної діяльності;
- за можливості урізноманітнити свою роботу, повсякденну рутину;
- дотримуватися режиму сну та харчування, допомагати своєму організму в періоди малої кількості вітамінів;
- оволодіти техніками медитацій і дихальних практик, із їх допомогою звільняти мозок від думок перед сном;
- пробувати різноманітні речі, нові у житті, можливо, те, що раніше було страшно спробувати;
- випрацьовувати у собі звичку не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі та житті;

- погоджуватися лише на те, що справді хочете та можете виконати;
- читати не тільки професійну, а й іншу художню літературу, щоб мозок переключався з побудови аналітичних зв'язків та опрацювання на формування зорових, звукових образів, а також, щоб розвивалася увага;
- брати участь у семінарах, конференціях, де буде можливість познайомитися з новими людьми і обмінятися досвідом;
- при можливості сформувати професійну групу, де можна обговорити виниклі особистісні проблеми, пов'язані з роботою, а також отримати пораду;
- обов'язково мати хобі, що приносить задоволення, на яке можна переключитися після робочого дня (вигорання посилюється, коли межі між професійним і власним життям починають стиратися, а робочі задачі потребують все більшої кількості часу).
- фізичне навантаження щоденно або через день: спортзал, зарядка, пробіжка [7].

Психологічна корекція як один із видів надання психологічної допомоги, спрямована на зміну невідповідних оптимальним моделям психологічного розвитку за допомогою спеціальних методів, а також забезпечує формування необхідних психологічних якостей, які сприяють ефективній соціалізації особистості та успішної адаптації до життєвих умов. Корекція визначається як психологічний вплив на конкретні структури психіки з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості.

Зміст і визначення психокорекційної допомоги мають свої відмінності у рамках різних психологічних підходів. Так, психокорекційна робота у рамках психоаналітичного підходу орієнтована на пом'якшення симптомів, які проявляються внаслідок конфлікту між структурами психіки «Я» і «Воно», через подолання неадекватних механізмів психологічного захисту. У гуманістичному підході основний акцент зводиться на створенні сприятливих умов з метою укріплення позитивних особистісних змін, наприклад, особистісного зростання, самоактуалізації. Завдання психолога в усіх випадках – викликати мобілізацію унікальних можливостей і потенціалу особистості.

Корекція синдрому «емоційного вигорання» насамперед спрямована на поліпшення міжособистісної взаємодії, надбання оптимальної поведінкової моделі особистості, ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій і гнучкості реакцій на умови, що постійно змінюються. Корекція визначається як психологічний вплив на конкретні структури психіки з метою забезпечити повноцінний розвиток і функціонування особистості. Існують деякі вікові й індивідуальні особливості психологічного впливу корекційної роботи – динамічний зміст розвитку в різних вікових періодах відрізняється, відповідно, результати психокорекційного впливу також будуть неоднаковими. Також суттєве значення мають своєчасність та адекватність наданої допомоги, ступінь відповідності індивідуальних особливостей особистості.

Можна зробити висновок, що нині психокорекція спрямована на відновлення психічного здоров'я людини, виправлення значущих якостей особистості та допомогу в розвитку соціальних навичок і професійних здібностей.

Синдром емоційного вигорання із соціальної площини перейшов у дослідницьку, інтерес до цього складного та багатомірного явища передусім обумовлений тим потужним негативним ефектом, який вигорання здійснює на професійну діяльність і особливості поведінки особистості у професійній діяльності та приватному житті. З 1974 року, відколи Г. Фрейденбергер вперше описав синдром, світ дуже сильно змінився, а сьогодні із цим станом мають справу дедалі більше представників різноманітних професій і навіть школярі. Синдром емоційного вигорання розвивається під впливом як зовнішніх так і внутрішніх факторів, що мають вплив на людину: понаднормова робота і нерегульовані строки виконання завдань від керівництва, внутрішні конфлікти цінностей та інтересів, постійне

перебування в умовах жорстких дедлайнів, високі вимоги до професійної діяльності тощо. Це не лише стан виснаження ресурсів особистості, а й наявність інших симптомів, мова йде про складний психологічний феномен. Це призводить до зміни поведінки та вкрай негативних емоційних реакцій, а також повної втрати працездатності та значного погіршення фізичного здоров'я людини.

Синдром емоційного вигорання – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження, виражається в депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, нестачі енергії й ентузіазму, втрати здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи і життя взагалі. Існують різні думки щодо причин виникнення і самих симптомів емоційного вигорання. Дослідники сходяться на думці, що головне джерело вигорання – це взаємодія з людьми.

Синдром емоційного вигорання формується поступово, поетапно (напруга, резистенція, виснаження) і для кожного етапу характерні певні ознаки. Незважаючи на схожість ефектів згорання і професійних стресів, не слід ототожнювати їх. Синдром «емоційного вигорання» швидше є не різновидом стресу, а наслідком впливу комплексу стресових факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх у системі особистих і ділових відносин, однак своєчасне застосування способів і засобів пропрофілактики сприяє значному зниженню патогенного впливу синдрому на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Список використаної літератури

1. Александровский Ю.А. Состояния психической напряженности и их компенсация. Москва : Наука, 1976. 270 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. Москва : Наука, 1996. 154 с.
3. Ващенко І.В., Антонова О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с.
4. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.
5. Дербеньова А.Г., Кунцевська А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
6. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 126 с.
7. Лаврова К. Синдром выгорания: профилактика и управление: пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда. Сеть снижения вреда Центральной и Восточной Европы. 2006. 86 с.
8. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / О. Матвієнко, М. Пересадин, Є. Андросов. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні* : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.). Мелітополь, 2007. С. 30–37.
9. Міщенко М.С. Молодий вчений. № 104 4 (19). Ч. 3. 2015. Економічні науки.
10. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания. *Управление персоналом, российский опыт*. Москва : МГУ, 2000. С. 201–215.
11. Burns M.S. You're crunching. So now what? *Хабр*. 2016. URL: <https://habr.com/ru/post/305446/>.
12. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Sciences*. 1974. P. 159–166.

DIAGNOSIS, PREVENTION, CORRECTION OF THE “EMOTIONAL BURNING” SYNDROME

Oleksandra Lyoshenko

*Taras Shevchenko National University of Kyiv,
60, Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: psiholog3003@gmail.com*

Veronika Kondratieva

*Taras Shevchenko National University of Kyiv,
60, Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: veron.kondratieva@knu.ua*

The article discusses the problem of the «emotional burnout» syndrome in modern science – the formation of a category, diagnostics and ways of psychological correction of «emotional burnout» states. The essence of the syndrome as a subject of psychological research from the point of view of foreign and domestic researchers is revealed. The phenomenon of emotional burnout is characterized by a dynamic process, the result is an increase in the degree of its manifestation. In the context of this approach, emotional burnout is determined by many different symptoms –emotional exhaustion, a decrease in the level of professional activity, dissatisfaction with activities, as well as an inadequate assessment of one’s professional capabilities.

As a result of prolonged stress and mental stress, certain symptoms of professional burnout are formed, followed by a destructive effect on all areas of mental activity, but above all on the emotional sphere. Studies show that emotional burnout causes feelings of helplessness, depressed mood and a sense life uselessness, low assessment of human professional competence. All this factors ultimately affects the reduction of productivity, loss of interest. The relevance of the study of preventive aspects emotional burnout phenomena is due to its interdisciplinary nature and inclusion in a number of fundamental problems of modern psychology.

The article emphasizes the need to prevent and the emergence of emotional devastation and eliminate stress factors that negatively affect the emotional state of the individual. The methods used to study the “emotional burnout” syndrome are considered and symptoms are systematized according to psychophysical, socio-psychological and behavioral characteristics. The process of correction of the “emotional burnout” syndrome is considered separately. Correction is a kind of system of special, psychological and medical techniques aimed at overcoming deficiencies in psychophysical development. Also, correction provides for the correction of both individual shortcomings and a complex impact on the personality in order to achieve a positive result.

Key words: emotional burnout syndrome, stress, exhaustion, correction, prevention, personality.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.16>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ САМООЦІНКИ ВАГІТНИХ ЖІНОК: ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ

Ірина Мартинюк

*Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України,
вул. Нововокзальна, 17, м. Київ, Україна, 03038
e-mail: irina.martynuk76@gmail.com*

На сучасному етапі розвитку суспільства важливою є тема збереження материнства у всіх його аспектах – спроможності жіночого організму до репродуктивності, вагітності, пологів, післяпологового періоду.

Невід’ємною складовою частиною забезпечення гарантованого обслуговування вагітності та пологів є надання високого фахового рівня всіх видів послуг у медичній галузі через упровадження перинатальних практик. Вплив соціально-психологічних факторів з боку вагітної жінки на вагітність, пологи та стан здоров’я новонародженого спонукає науковців до пошуку нових підходів до ведення вагітності та пологів.

Зважаючи на зазначене, актуальним є питання впливу самооцінки вагітних жінок та її соціально-психологічних предикторів на зачаття, перебіг вагітності, процес пологів та післяпологовий період.

Статтю присвячено вивченню соціально-психологічних предикторів самооцінки вагітних жінок, яка складається із двох компонентів: індивідуально-психологічного та соціально-психологічного. Індивідуально-психологічний компонент ґрунтується на ідентифікації між Я-реальним і Я-ідеальним особистості вагітної жінки й містить медичний аспект. Соціально-психологічний компонент містить індивідуально-соціальний та соціальний аспекти.

На основі теоретико-методологічного аналізу наукових підходів до вивчення самооцінки особистості зарубіжними і вітчизняними науковцями дано визначення поняттю «самооцінка вагітних жінок». Визначено медичні, індивідуально-психологічні, індивідуально-соціальні, соціальні та соціально-психологічні чинники самооцінки вагітних жінок, які впливають на формування самооцінки та регулюють поведінку вагітної жінки/породілля, щодо виношуваної/не виношуваної вагітності, термінових/передчасних пологів, нормального/патологічного процесу пологів, фізіологічного/ускладненого перебігу післяпологового періоду, радість/інші стани материнства. Сформульовано визначення поняття «предиктори самооцінки вагітних жінок».

Здійснено емпіричне дослідження чинників самооцінки вагітних жінок, розроблено авторську анкету та проаналізовано смислові її компоненти, що дало можливість додаткового вивчення впливу соціально-психологічних факторів на вагітність та пологи.

Ключові слова: зачаття, вагітність, пологи, самооцінка, соціально-психологічні предиктори, материнство.

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства важливою є тема збереження материнства: спроможність жіночого організму до репродуктивності, вагітність, пологи, післяпологовий період. Зважаючи на зазначене, актуальним є питання впливу самооцінки вагітних жінок та її соціально-психологічних предикторів на зачаття, перебіг вагітності, процес пологів та післяпологовий період.

На думку акушерів-гінекологів (І. Анчева, С. Вдовиченко, М. Савчук), успішність вагітності та пологів пов’язані із психофізіологічними особливостями емоційної сфери

вагітної жінки, її особистісними характеристиками, самооцінкою. Взаємозв'язок психологічних процесів, які супроводжують фізіологічні зміни в організмі вагітної жінки (зміни в нервовій, ендокринній, імунній системах, в обміні речовин), пов'язані з вагітністю та пологами й супроводжуються психологічними перебудовами особистості, в тому числі в ієрархії ціннісних орієнтацій вагітної жінки. Зміни відбуваються як у самосвідомості вагітних жінок, так і в самооцінці, що формує стиль поведінки вагітної, тобто переживання позитивних чи негативних емоцій, ставлення до себе та оточуючих.

Аналіз досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях Л. Божович, Р. Бернса, Т. Драгунової, Д. Ельконіна, І. Кона, А. Леонтєва, А. Петровського, С. Рубінштейна, Д. Фельдштейна вказано, що самооцінка особистості впливає на емоційний стан, ступінь задоволеності професійною діяльністю, навчанням, життям, соціальним оточенням.

У вітчизняній та зарубіжній психології вивченню самооцінки присвячено значну кількість робіт. Так, в аспекті дослідження професійної діяльності особистості вивчалась самооцінка:

- педагогічних працівників (Л. Мітіна, В. Серіков);
- прикордонників (В. Алещенко, В. Покалюк, Б. Фурманець);
- вихователів дошкільних навчальних закладів (І. Кондратець);
- лікарів (Л. Бегеца, Г. Пріб);
- поліцейських (В. Ільїн, Л. Калашніков, В. Слободчиков, В. Ясвін);
- керівників (П. Анохін, О. Бондарчук, Я. Пономарьов, М. Холодна);
- військових (А. Зельницький, Г. Капосльоз, О. Черних).

У роботах В. Абдрахманова, Б. Ананьєва, Р. Бернс, Л. Захарова, І. Кон, М. Лісіна, К. Левін, С. Максименко, Дж. Мід, Г. Радчук, А. Ратінов, К. Роджерс, С. Рубінштейн, С. Спичак, В. Столін, І. Чеснокова здійснено вивчення теоретико-концептуальних аспектів самооцінки особистості [6].

У своїх працях дослідники розкрили сутність, механізми виникнення, структуру й функції самооцінки особистості. Самооцінку як складне внутрішнє утворення, що відіграє важливу роль у регуляції поведінки і діяльності, вивчали Л. Божович, М. Боришевський, Л. Бурлачук, А. Ліпкіна, С. Максименко. Характеристики самооцінки, які визначають її види та ступінь розбіжності/адекватності між рівнем домагань і реальним рівнем здійснення, у своїх дослідженнях представили В. Батов, В. Волков, Н. Константинов, А. Мокрецов, А. Ратінов [4].

У наукових розвідках (В. Бараннік, Г. Валіцкас, Ю. Гіппенрейтер, А. Ліпкіна, А. Личко, Н. Ратінов, А. Реан, О. Рибак, С. Хоружий) також відзначається, що низька/неадекватна самооцінка може негативно впливати на особистість. Підходи до вирішення проблеми подолання негативної самооцінки запропонували А. Адлер, Л. Божович, Л. Віготський, А. Маслоу, О. Прихожан, К. Роджерс, П. Чамата [4].

Таким чином, багатоаспектне вивчення самооцінки демонструє її складність і багатозначність як психологічного феномену, її вплив на розвиток та функціонування різних психологічних проявів особистості. Складність дослідження самооцінки також убачається в поєднанні процесуального і структурного компонентів: самооцінка може змінюватися в процесі діяльності та водночас впливати на неї.

Огляд сучасного стану досліджень у галузі психології материнства констатує цілий ряд напрямів вивчення цього явища. Досліджуються особистісні характеристики майбутньої матері (Н. Авдеева, В. Брутман, С. Еніколопов, С. Мещерякова, М. Панкратова); виділяються чинники й умови психологічного ризику для майбутнього розвитку дитини (О. Копіл, Л. Баз, О. Баженова); проводиться системне вивчення мотиваційних основ материнської поведінки (Г. Філіппова) [8].

Дослідження психології материнства (В. Брутман, О. Захаров, С. Мещерякова, Р. Овчарова, Г. Філіппова, І. Хамітова) дають змогу зробити висновок, що стан вагітності є одним із найважливіших етапів у житті жінки та закономірним результатом розвитку материнської сфери й актуальним етапом у подальшому розвитку жінки як особистості, так і матері, її самооцінки та самореалізації [8].

Мета статті полягає в аналізі емпіричного вивчення соціально-психологічних предикторів самооцінки вагітних жінок.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка – це складова частина структури особистості, що бере участь у регуляції її діяльності та поведінки, визначає і спрямовує процес саморегуляції, становлення і самовдосконалення особистості.

Теоретико-методологічним підґрунтям визначення поняття «самооцінка вагітних жінок» стали праці зарубіжних і вітчизняних науковців.

Р. Бернс [1] розглядає самооцінку як механізм, що забезпечує узгодженість вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами, тобто максимальну врівноваженість особистості з оточуючим соціальним середовищем. Поняття самооцінки відноситься до теорії особистості або теорії «Я». Самооцінка розглядається в структурі «Я-концепції», що визначається як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, сполучена з їхньою оцінкою. Описову складову частину «Я-концепції» називають «образом Я» або «картиною Я»; складову частину, пов'язану зі ставленням до себе, називають самооцінкою або прийняттям себе. Виділення описового та оціночного складників дозволяє розглядати «Я-концепцію» як сукупність установок, спрямованих на самого себе [1].

На думку вітчизняних дослідників, самооцінка розглядається з двох позицій: 1) зв'язок особистості й самооцінки; 2) зв'язок самосвідомості й самооцінки.

Так, О. Леонтьєв у вивченні самооцінки особистості відзначає, що вона є однією з істотних умов, завдяки якій індивід стає особистістю. На думку автора, самооцінка формує в індивіда потребу відповідати рівню вимог оточуючих і відповідати рівню власних особистісних оцінок [6]. У продовженні даних міркувань С. Рубінштейн визначає самооцінку як стрижневе структурне утворення, що будується на оцінках індивіда іншими і його оцінюванні цих інших. Основу самооцінки становлять прийняті особистістю цінності, які на внутрішньоособистісному рівні визначають механізм саморегуляції поведінки [6].

У вивченні зв'язку самосвідомості й самооцінки В. Столін виділяє три рівні самосвідомості: органічний, індивідний і особистісний. Відповідно до цих рівнів автор розрізняє одиниці самосвідомості. На рівні органічної самосвідомості така одиниця має сенсорно-перцептивну природу. На рівні індивідної самосвідомості – являє собою сприйняту оцінку себе іншими людьми й відповідну самооцінку, свою вікову, статеву й соціальну ідентичність. На рівні особистісної самосвідомості такою одиницею є конфліктний смисл, зіткнення у вчинку одних особистісних якостей з іншими, що прояснює для особистості значення її ж властивостей і сигналізує про це у формі емоційно-ціннісного ставлення до себе [6].

І. Чеснокова розглядає самооцінку як результат взаємодії двох сфер: емоційно-ціннісного самоставлення і сфери самопізнання. Самооцінка, яка включається в регуляцію поведінки, показує рівень знання особистістю себе і ставлення до себе, що є необхідною внутрішньою психологічною умовою тотожності та константності особистості [6].

Таким чином, аналіз наукових праць та поглядів феноменологічного вивчення самооцінки особистості дозволяє нам сформулювати наукову позицію, що *самооцінка вагітних жінок – це психологічний феномен самосвідомості особистості, що містить соціально-психологічні й фізіологічні характеристики й виявляється у двох компонентах: індивідуально-психологічному та соціально-психологічному.*

Для емпіричного вивчення компонентів структури самооцінки вагітних жінок нами вивчалось поняття «предикторів». Для пояснення психологічного аспекту даного поняття проаналізуємо модальності, що дозволять схарактеризувати та розкрити його зміст.

У сучасному українському тлумачному словнику «предиктор» (від англ. *Predictor* «провісник») – засіб прогнозування, показник, прогностичний фактор; структурно організована система, функцією якої є прогнозування. Оскільки у визначенні вказуються технічні, медичні, соціальні та економічні аспекти, зупинимося в нашій роботі на вивченні психологічного аспекту трактування поняття «предиктор».

Продовжуючи міркування, зазначимо, що «показник – це узагальнена характеристика будь-якого об'єкта, процесу або його результату, поняття або їхніх властивостей», а «прогнозування – це процес передбачення майбутнього стану предмета чи явища на основі аналізу» [2]. На думку Л. Регуш, дії людини, вчинені нею без оцінки наслідків, без урахування тих зв'язків, які можуть виникнути в результаті його втручання в біологічні або соціальні процеси, виявляються марними, а часто і шкідливими. І. Бестужев-Лада визначає прогнозування як «спеціальне наукове дослідження, предметом якого виступають перспективи розвитку явища» [2].

Тому нами процес прогнозування розглядається з погляду соціальних, медичних, соціально-психологічних чинників самооцінки особистості. Оскільки самооцінка особистості, а саме особистості вагітних жінок, має динамічний характер, тому для кращого розуміння поняття «прогнозування» здійснимо аналіз наукової літератури.

Дані інформаційні факти мають особливе значення в гінекології та акушерстві (супроводі вагітності жінки), оскільки від передбачуваного прогнозування перебігу вагітності матиме значення період народження. Лікарями неодноразово підкреслюється вплив соціально-психологічних факторів на період вагітності. Тривале ігнорування соціально-психологічних аспектів з боку жінки та її найближчого соціального оточення може слугувати фактором невиношуваності.

Оскільки основними задачами сучасного акушерства є забезпечення фізіологічного перебігу вагітності та пологів у здорових жінок та попередження і зниження материнських та перинатальних ускладнень у вагітних з патологічним перебігом гестаційного періоду, тому актуальності набуває вивчення соціально-психологічних предикторів періоду вагітності.

Ми розглянемо «предиктори самооцінки вагітних жінок» у контексті соціально-психологічних, соціальних, психологічних та медичних чинників, які впливають на формування рівня самооцінки та регулюють поведінку й ведуть до виношуваної/не виношуваної вагітності, неускладнених/ускладнених пологів, фізіологічного/патологічного перебігу післяпологового періоду, щасливого/ускладненого материнства.

В емпіричному вивченні соціально-психологічних предикторів самооцінки вагітних жінок взяли участь 158 респондентів за трьома віковими групами:

1. 19–25 років – 56 осіб – 35,4% загальної кількості.
2. 26–35 років – 70 осіб – 44,3% загальної кількості.
3. 36 років і старше – 32 особи – 20,3% загальної кількості.

З дотриманням принципів біоетики і деонтології емпіричне дослідження та опрацювання результатів проводилось після інформованої згоди. Респонденти на момент дослідження були у шлюбі та жили у місті/сміт/селі. У таблиці 1 представлено характеристику груп респондентів.

За матеріалами дослідження на етапі емпіричного вивчення самооцінки вагітних жінок нами було розроблено авторську анкету, яка містить такі смислові блоки: медичний, індивідуально-психологічний, індивідуально-соціальний, соціальний та соціально-психо-

логічний. Метою блоків є можливість розглянути соціально-психологічні детермінанти самооцінки вагітних жінок, оскільки темою нашої статті передбачається аналіз предикторів самооцінки вагітних жінок. Зауважимо, що певні дані/запитання узгоджувались разом із лікарем – акушером-гінекологом. Розглянемо детальніше смислові блоки.

Таблиця 1

**Результати кількості мешканок міста/снт/села за віковими групами
(у % від загальної кількості опитаних)**

Групи респондентів	Село	Місто/снт
19–25 років	8 осіб (14,3%)	48 осіб (85,7%)
26–35 років	23 особи (32,9%)	47 осіб (67,1%)
36 років і старше	8 осіб (25%)	24 особи (75%)

Медичний блок. Інформація до даного блоку вноситься лікарем акушером-гінекологом під час огляду вагітної жінки/породілля для визначення акушерського статусу, збирання анамнезу для лікування чи профілактики ускладнень вагітності/пологів; містить інформацію про вікову категорію, питання здорового способу життя, кількості вагітностей та кількості пологів. Важливою і складною проблемою є надання психологічної допомоги в разі втрати вагітності, загибелі дитини під час пологів чи народження дитини із вродженою патологією [5].

Індивідуально-психологічний блок. Вивчається інформація про обставини зачаття та наявність усвідомленої згоди жінки народжувати. Іноді жінки наважуються народити дитину, поступившись наполегливим проханням чоловіка чи своєї авторитарної матері, яка мріє про онука. Рішення про вагітність може прийматися з огляду на бажання врятувати невдалий шлюб чи компенсувати самотність. Більшість вагітних жінок основним мотивом зачаття називають виконання певного «жіночого боргу»: жінка повинна мати дітей. Це говорить про силу соціальних установок. Такі жінки мало задумуються про свої внутрішні прагнення й відчуття, натомість сприймають вагітність як аргумент, який зможуть пред'явити суспільству як доказ своєї повноцінності та успішності [8].

Питання даного блоку стосуються індивідуально-психологічних чинників: мотиви зачаття, психологічна готовність до материнства, сприймання власного тіла, стан сексуального життя в період вагітності.

Індивідуально-соціальний блок – представляє інформацію про соціальне оточення вагітної жінки, його вплив на виношування вагітності, пологи та післяпологовий період. Фактори соціального середовища становлять сукупність соціальних умов проживання, професійної діяльності, освітнього рівня, період здобуття освіти, професійної діяльності та ставлення на роботі до факту вагітності.

Соціальний блок. Дає можливість виявити соціальний компонент, який показує, чи є у вагітної жінки узгодження/неузгодження між Я-реальним і Я-ідеальним. Інформація щодо соціального оточення, монетарного ставлення в сім'ї, джерел існування сім'ї.

Соціально-психологічний блок. Із точки зору перинатальних психологів період виношування вагітності включає в себе весь пренатальний період, пологи й післяпологовий період, що дозволяє розглядати пологи як тривалий процес, що починається від зачаття й охоплює весь період вагітності, самі пологи та перші місяці після народження [7]. Значущою складовою частиною успішності протікання вагітності та пологів у цей період є наявність/відсутність підтримки сім'ї/рідних, сімейні та родинні стосунки.

Таким чином, вищевикладене дає можливість установити, що *соціально-психологічні предиктори самооцінки вагітних жінок визначаються як характеристики чинників (модальностей) поняття «самооцінки вагітних жінок»*.

Висновки і перспективи. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових підходів до вивчення самооцінки особистості нами дано визначення поняттю «самооцінка вагітних жінок».

У статті вивчено соціально-психологічні предиктори самооцінки вагітних жінок, що складаються з двох основних компонентів: індивідуально-психологічного та соціально-психологічного.

Під час розгляду смислових блоків, які є підґрунтям для вивчення соціально-психологічних детермінант самооцінки вагітних жінок, нами встановлено поняття соціально-психологічних предикторів самооцінки вагітних жінок. Розкрито вплив предикторів самооцінки вагітних жінок на зачаття, протікання вагітності, процес пологів та післяпологовий період.

Перспективою подальшої роботи стане розроблення та апробування диференційованої програми соціально-психологічних заходів, спрямованих на покращення рівня самооцінки вагітних у залежності від індивідуально-психологічних, індивідуально-соціальних, медичних, соціальних, соціально-психологічних особливостей.

Список використаної літератури

1. Бернс Р. Что такое Я-концепция. *Психология самосознания* : Хрестоматия / ред. Д.Я. Райгородский. Самара : Бахрах-М, 2003 С. 333–393.
2. Бестужев-Лада И.В. Социальное прогнозирование. Курс лекций. Москва : Педагогическое общество России, 2002. 392 с.
3. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? *Психологический журнал*. 1992. Т. 13. № 4. С. 99–101.
4. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993. 100 с.
5. Добряков И.В. Перинатальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 416 с.
6. Калюжна Є.М., Шeverгіна М.В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти* : електронний науковий журнал. Запоріжжя, 2015. № 2. Ч. 2. С. 17–22. URL: <http://journals.urau.ua/appro/article/view/55810/51969>
7. Перинатальна психологія / А.М. Скрипніков та ін. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2017. 168 с.
8. Психология и психоанализ беременности. Хрестоматия. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2013. 784 с.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PREDICTORS SELF-ASSESSMENT OF PREGNANT WOMEN: AN EMPIRICAL ASPECT

Irina Martynyuk

*Institute of Personnel Training of the State Employment Service of Ukraine,
17, Novovokzalnaya str., Kyiv, Ukraine, 03038
e-mail: irina.martynyuk76@gmail.com*

At the present stage of society's development, the topic of preserving motherhood in all its aspects is important – the ability of the female body to reproduce, pregnancy, childbirth, and after childbirth.

An integral part of ensuring guaranteed pregnancy and childbirth services is the provision of a high professional level of all types of services in the medical industry through the introduction of perinatal practices. The influence of socio-psychological factors on the part of a pregnant woman on pregnancy, childbirth and the health status of a newborn encourages scientists to search for new approaches to the management of pregnancy and childbirth.

Taking into account the above, the issue of the influence of self-esteem of pregnant women and its socio-psychological predictors on conception, the course of pregnancy, the process of childbirth and after childbirth is relevant.

The article is devoted to the study of socio-psychological predictors of self-esteem of pregnant women, which consists of two components: individual psychological and socio-psychological. The individual psychological component is based on the identification between the I am-real and the I am-ideal personality of a pregnant woman and contains a medical aspect. The socio-psychological component contains individual-social and social aspects.

Based on the theoretical and methodological analysis of scientific approaches to the study of personality self – esteem by foreign and domestic scientists, the concept of «self-esteem of pregnant women» is defined. Medical, individual-psychological, individual-social, social and socio-psychological factors of self-esteem of pregnant women that affect the formation of self-esteem and regulate the behavior of a pregnant woman/woman in labor, regarding the pregnancy/non-pregnancy, urgent/premature birth, normal/pathological process of childbirth, physiological/complicated course of the postpartum period, Joy/other states of motherhood. The definition of the concept of «predictors of self-esteem of pregnant women» is formulated.

An empirical study of the factors of self-esteem of pregnant women was carried out, the author's questionnaire was developed, and its semantic components were analyzed, which made it possible to further study the influence of socio-psychological factors on pregnancy and childbirth.

Key words: conception, pregnancy, childbirth, self-esteem, socio-psychological predictors, motherhood.

УДК 159.9.019.4:613.24-057.87-055.25
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.17>

ВПЛИВ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ДІВЧАТ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Анаїт Мелоян

*Донбаський державний педагогічний університет,
вул. Генерала Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116
e-mail: anaitmeloyan@gmail.com*

Анастасія Іванкович

*Донбаський державний педагогічний університет,
вул. Генерала Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116
e-mail: anastasiya.ivankovich2000@gmail.com*

Статтю присвячено проблемі впливу психологічних механізмів захисту на харчову поведінку в дівчат студентського віку. Проведено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми з уточненням понять «харчова поведінка», «порушення харчової поведінки» і «психологічні захисні механізми». Авторами досліджено психологічний захисний механізм як неусвідомлений психічний процес, що спрямований на мінімізацію негативних переживань.

Хворобливе усвідомлення своїх недоліків може з'явитися через психологічні травми, дискримінацію, невдачі та через інші причини. Цей стан істотно впливає на самопочуття і харчову поведінку людини. Авторами розглянуто такі види харчової поведінки, як: обмежувальна харчова поведінка, яка характеризується навмисними зусиллями, спрямованими на досягнення або підтримку бажаної ваги за допомогою самообмеження в харчуванні; емоційна харчова поведінка, за якої бажання поїсти виникає у відповідь на негативні емоційні стани, та екстернальна харчова поведінка, за якої бажання поїсти стимулює не реальне почуття голоду, а зовнішній вигляд їжі, її запах, текстура або вид інших людей, які приймають їжу.

Експериментальним шляхом встановлено, що у дівчат студентського віку домінуючими захисними механізмами в нашій вибірці є регресія, проекція та заперечення. Дівчатам студентського віку притаманні ранні дитячі форми поведінки, приписування іншим власних переживань та заперечення наявності проблем у них.

У харчовій поведінці більш виражені емоціогенна та екстернальна харчова поведінка. Дівчатам студентського віку притаманно заїдати хвилювання та споживати їжу не тоді, коли відчують голод, а під впливом зовнішніх стимулюючих факторів. Для них характерний також обмежувальний тип харчової поведінки, коли дівчата-студентки можуть дотримуватись жорстких дієт.

Під час встановлення взаємозв'язку між захисними механізмами і харчовою поведінкою результати показали, що високий рівень прояву регресії може призвести до емоціогенного, екстернального та обмежувального типів харчової поведінки. Також виявлено значиму залежність між захисним механізмом заперечення та обмежувальним типом харчової поведінки. Дівчата студентського віку схильні обмежувати себе в харчуванні та не визнавати, що дана поведінка є проблемою і загрожує їхньому здоров'ю.

Отримані результати спонукають до більш детального подальшого дослідження харчової поведінки, що включатиме більшу кількість методик та концепцій; поглиблення дослідження особливостей взаємозв'язку захисних механізмів і харчової поведінки у дівчат студентського віку.

Ключові слова: харчова поведінка, порушення харчової поведінки, комплекс неповноцінності, захисні механізми, студентський вік.

У сучасному світі все більш актуальною стає проблема порушення харчової поведінки. Найчастіше порушення спостерігається у дівчат студентського віку. Навколишній світ нав'язує свої ідеали, отже, у дівчат відзначаються підвищені вимоги до себе і до своєї зовнішності. Разом із прискореним темпом розвитку суспільства людина змушена досить часто і в мінімальні терміни адаптуватися до змін, що виникають, і з якими не завжди є можливим упоратися за допомогою раніше засвоєних і звичних форм поведінки. Буває, що людина не в змозі зважити на всі обставини і вибрати ту поведінку, яка могла би звільнити її від неприємних переживань. Виникнення таких проблем закономірно активізує якесь внутрішнє напруження, дискомфорт, що найчастіше не тільки заважає конструктивному вирішенню проблеми, що з'явилась, але й дестабілізує особистість у цілому. Одним із засобів уникнення подібної перспективи є психологічний захист.

Психологічний захист – це неусвідомлений психічний механізм, спрямований на захист свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Він відіграє важливу роль у регулюванні різних поведінкових аспектів через те, що підтримує нервово-психічну стійкість [2, с. 3].

Захисні механізми виконують функцію збереження цілісності індивіда, виключаючи або спотворюючи інформацію, яка розцінюється суб'єктом як несприятлива і така, що руйнує початкове уявлення про себе. Вони є способом організації часткової або тимчасової психічної рівноваги, необхідні для вироблення реальних способів подолання фрустрації.

Психологічний захист дозволяє зняти емоційну напругу, адаптуватися за короткий час до навколишнього середовища. Також є і механізми психологічного захисту, які можуть призвести до дезадаптації, тому варто розрізняти конструктивні та деструктивні заходи захисту.

Дана проблема розкривається в дослідженнях З. Фрейда, А. Фрейд, В. Райха, А. Налчаджяна, К. Роджерса, Т. Яценко, А. Плутчика, Ф. Перлза, В. Столина, Ф. Бассина та ін.

Термін «психологічний захист» зобов'язаний своїм походженням психоаналітичній теорії та її засновнику – Зигмунду Фрейду. Вперше З. Фрейд у своїй роботі «Захисні нейропсіхози» самостійно використовує термін «захист», функція якого міститься в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруги, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого й інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії [5, с. 43]. З. Фрейд відносив психологічний захист до вторинних психічних процесів, протиставляючи їх певною мірою первинним (уява, сновидіння, мрії). Механізми психологічного захисту виступали засобами вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим. Згодом, виходячи з розробленої теорії особистості (Воно, Его, Супер Его), механізми психологічного захисту розглядалися як функції Его, що відповідають за інтеграцію та адаптацію під час загрози цілісності особистості. За З. Фрейдом, захисні механізми є вродженими, вони запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту» [5, с. 100].

З точки зору А. Фрейд, захист спрямований не тільки проти заборонених бажань і потягів, а й проти того, що несе в собі стрес, переживання. «Захисні механізми особистості починають функціонувати тоді, коли «Я» знаходиться в особливій небезпеці з боку спонукань і афективних бажань, що представляють для «Я» безпосередню небезпеку. Діють дані механізми несвідомо». А. Фрейд відзначає роль даних механізмів, що оберігає, які запобігають психічній дезорганізації і допомагають зберегти психологічну стабільність особистості [6, с. 37].

Захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокуванні вираження імпульсів у свідомій поведінці; спотворенні їх до такої міри, щоб початкова їхня інтенсивність помітно знизилася чи відхилилася в сторону.

К. Роджерс установив захист як поведінкову реакцію організму на загрозу, головною метою якої – зберегти цілісність структури «Я». «Ця мета досягається усвідомленим спотворенням переживання у свідомості, щоби зменшити невідповідність між переживанням і структурою Я або запереченням будь-якого переживання і, таким чином, будь-якої загрози для Я» [8, с. 204]. Він запропонував два механізми захисту, які застосовуються для зведення до мінімуму усвідомлення невідповідності усередині «Я» або між «Я» і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення. Слід зазначити, що, за К. Роджерсом, захисна поведінка зберігає існуючу структуру «Я» і не дозволяє людині втратити самоповагу [7, с. 537].

На думку А. Налчаджян, захисні механізми наче «схеми психічних процесів, які призводять до тієї чи іншої міри і форми адаптованості особистості, дозволу фруструючої ситуації і т.п.». При цьому можна виходити з уявлення про багатовимірну структуру психіки. Також у своїх дослідженнях автор зазначає, що коли механізми захисту стають надмірно активними й систематичними, вони можуть набувати патологічних форм [4, с. 395].

На думку Т. Яценко, існують базові та ситуативні механізми психологічного захисту. Ситуативні захисти спрацьовують автоматично, переважно під час взаємодії з іншими людьми, коли є ризик непідтвердження гідності «Я». Якщо базові залежать від глибинних механізмів, що мають сталий і незмінний характер, то ситуативні (периферійні) досить мінливі, вирізняються широкою варіативністю. Базові ж захисти є носіями інфантильних цінностей, детермінованих інфантильними бажаннями. Дія ситуативних захисних механізмів згідно з тенденцією до психологічної сили спрямована на маскування почуття меншовартості, що деструктує особистісну поведінку [8].

З нашої точки зору, захисні механізми можуть істотно впливати на харчову поведінку особистості. Під харчовою поведінкою традиційно розуміється ціннісне ставлення до їжі та її прийому у звичайних умовах і в ситуації стресу. Харчова поведінка містить установки, форми поведінки, звички та емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Таким чином, харчова поведінка оцінюється як гармонійна (адекватна) або девіантна (відхилена) в залежності від безлічі параметрів.

Головною концепцією ментального метаболізму в цьому питанні є теорія Ф. Перлза, суттю якої є розгляд обміну речовин як принципу функціонування живої відкритої системи, перенесеної в область психічного життя. Як зазначає Д. Хломов у вступному слові до книги «Его, голод і агресія» Ф. Перлза, «психіка є функцією живого організму й виникає в процесі його розвитку на шляху реалізації природних потреб організму. І тільки деякі з них підходять для того, щоб розвивався внутрішній світ і особистість людини». Ф. Перлз висунув припущення, що вони базуються на багатьох спостереженнях і такою потребою може бути харчова поведінка та психічне життя людини, що формуються на основі розвитку здатності до задоволення харчової потреби, і психічні феномени можуть бути розглянуті з використанням цієї моделі» [3, с. 9].

Потреба в їжі є однією з первинних, біологічних потреб. Такі потреби, що стосуються виживання, відповідно до теорії А. Маслоу, повинні хоча б мінімально задовольнятися, щоб надалі ставали актуальними потреби більш високого рівня [7, с. 485].

Загалом, харчова поведінка людини спрямована на задоволення цілого комплексу потреб – біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних. Бажання і вживання їжі є результатом взаємодії між різними стимулами і тілесними й особистісними особливостями людини.

Серед причин порушення харчової поведінки різними авторами виділяються традиції сім'ї та суспільства, релігійні уявлення, життєвий досвід, мода, економічні та особистісні особливості. Але особливим чином на порушення харчової поведінки впливають емоційні потреби і душевний стан людини. За порушень харчової поведінки знижується

соціальна спонтанність і підвищуються емоційна лабільність, тривожність, невпевненість у собі, самооцінка є низькою, а погляд на себе такий, що звинувачує.

Розлади харчової поведінки – це кілька окремих поведінкових синдромів, найчастіше психогенного характеру, пов'язаних з порушенням прийому їжі, основними серед них є анорексія і булімія.

Основні ознаки розладів прийому їжі: надмірні побоювання збільшення ваги; значні зусилля з контролю за вагою (сувора дієта, викликання блювоти, прийом проносних, надмірні фізичні вправи); заперечення суб'єктивної значущості проблеми ваги і прийому їжі.

Анорексія є розладом, що характеризується навмисним зниженням ваги, який викликається і підтримується самим індивідом. Відмова від їжі пов'язана, як правило, з невдоволенням своєю зовнішністю, надлишковою, на думку самої людини, повнотою [1, с. 241]. У дівчат з анорексією природно виявляють такі симптоми: жорстке обмеження прийому їжі, незважаючи на невелику вагу тіла, спотворення образу свого тіла та аменорею.

Булімія характеризується повторюваними нападами переїдання, неможливістю навіть короткий час обходитися без їжі й надмірною стурбованістю за контролем ваги тіла, що призводить людину до прийняття крайніх заходів для пом'якшення впливу вживаної їжі [1, с. 242].

Як і у випадку з анорексією, дівчата показують неадекватну заклопотаність розмірами свого тіла й панічно бояться набрати вагу. Діагнозу «булімія» підходять такі критерії: регулярні напади надмірного переїдання, блювання, застосування проносних препаратів, надмірні фізичні навантаження. Відмінність від анорексії в тому, що людина, яка страждає на булімію, має вагу в межах норми для її віку і зростання. Але, як і люди з анорексією, вона відчуває страх набрати вагу і незадоволення розмірами й формою тіла. На думку багатьох фахівців, проблеми та особливості порушень, через які страждають розладами прийому їжі, є наслідком ситуації з дитинства.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Донбаського державного педагогічного університету, факультету гуманітарної та економічної освіти. В експерименті брали участь 60 студентів денної та заочної форми навчання.

Нами було використано такі методи й методики: «Голландський опитувальник харчової поведінки», «Діагностика типологій психологічного захисту» Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової; відсоткове відношення показників та коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона.

У результаті дослідження захисних механізмів у дівчат студентського віку нами було встановлено, що домінуючими захисними механізмами в нашій вибірці являються: регресія (37,5%), проєкція (30%), заперечення (25%).

За захисного механізму регресії дівчата-студентки повертаються до більш ранніх форм поведінки. У цьому випадку регресія грає позитивну роль, знижуючи рівень тривоги. Однак у більшості інших випадків регресія є негативним фактором розвитку особистості. Дівчата схильні неусвідомлено приписувати свої почуття, думки, бажання та потреби оточуючим людям. Цей механізм психологічного захисту дає можливість зняти із себе відповідальність за власні риси характеру і бажання, які здаються неприйнятними. Досліджуваним притаманно ігнорувати (заперечувати) очевидні факти, захищаючи свою психіку від травм. Це повна відмова від неприємної інформації, спроба не сприймати за реальність небажані для себе події, ще один спосіб упоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування.

Нами було проведено дослідження харчової поведінки у дівчат студентського віку. На основі отриманих результатів у нашій вибірці ми можемо стверджувати, що емоці-

огенна поведінка більш виражена на середньому рівні 45%, що говорить про адекватне сприйняття їжі.

Було виявлено високі показники емоціогенної поведінки у 22,5% досліджуваних. Даним дівчатам притаманне заїдання своїх хвилювань. За психоемоційного напруження, хвилювання або відразу після закінчення дії фактору, що викликав стрес, у дівчат різко посилюється апетит, і виникає бажання поїсти. Іншими словами, це гіперфагічна реакція (переїдання) на стрес. Пов'язана вона із прагненням зняти емоційний дискомфорт за допомогою «заїдання» стресу. Таким чином, стимулом до прийому їжі є емоційний дискомфорт, а не голод.

Дівчата з низькими показниками не мають звички заїдати свої хвилювання. Цей показник у нашій вибірці становить 32,5% досліджуваних.

Під час дослідження екстернальної харчової поведінки в нашій вибірці ми виявили, що високі показники проявляються у 35% дівчат, що говорить про схильність до зовнішніх стимулів їжі. Дівчатам властиво споживати їжу, коли вони зовсім не голодні. Страх бере верх, і вони намагаються наїстися про запас «наперед»; мають тенденцію їсти за компанію. Харчування формується під впливом практично непомітних факторів, серед них виділяють доступність певної їжі, думку оточуючих про вибрану їжу та поведінку в компанії людей. Це переважна орієнтація не на внутрішні гомеостатичні стимули до прийому їжі, а на зовнішні. Харчова поведінка характеризується неповноцінним почуттям насичення, яке запізнюється за часом і відчувається як механічне переповнення шлунку. Середні показники були виявлені у 65% і говорять про те, що дівчата ставляться до споживання їжі як до чогось повсякденного. Низькі показники не були виявлені в нашій вибірці.

Ми встановили, що обмежувальний тип харчових розладів у нашому досліді на високому рівні у 17,5% досліджуваних. Дівчата мають тенденцію обмежувати себе в улюблених стравах, що може призвести до порушення харчової поведінки. Цей розлад може спочатку нагадувати розбірливість в їжі, типову для дитячого віку, коли діти відмовляються приймати певну їжу або їжу певного кольору, консистенції, запаху. Дівчата з розладом обмеження споживання їжі не можуть їсти, тому що вони втрачають інтерес до їжі або тому що бояться, що вживання їжі призведе до згубних наслідків, таких як задуха або блювота. Вони можуть уникати певних продуктів через їхні органолептичні показники (наприклад, колір, консистенцію, запах). Раціональне ставлення до їжі було встановлено у 45% дівчат студентського віку, в яких спостерігається адекватне сприйняття та контроль їжі. Низькі показники виявлені у 37,5% дівчат студентського віку.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами використувався коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона. Було виявлено прямопропорційну значущу залежність між емоціогенною та екстернальною харчовою поведінкою ($r_{xy} = 0,43$ при $p \leq 0,05$).

Коли у дівчат студентського віку стимулом вживання їжі є емоційний дискомфорт, на їхню харчову поведінку істотний вплив мають не внутрішні, а зовнішні стимули, такі як види їжі, запахи, відношення до їжі оточуючих.

У нашому дослідженні було виявлено прямопропорційну значущу залежність між регресією та емоціогенною, екстернальною, обмежувальною харчовою поведінкою ($r_{xy} = 0,50$; $r_{xy} = 0,46$; $r_{xy} = 0,56$ при $p \leq 0,05$).

Коли дівчата студентського віку вживають їжу, компенсуючи свої негативні емоції та почуття як засіб подолання стресу, діють під впливом зовнішнього середовища або жорстко обмежують і контролюють вживання їжі, то в результаті такої поведінки вмикається захисний механізм регресії, за якого студентки повертаються до більш ранніх, дитячих форм поведінки.

Нами було виявлено також прямопропорційну залежність між обмежувальною харчовою поведінкою та заперечуванням ($r_{xy} = 0,45$ при $p \leq 0,05$). Коли дівчата студентського віку істотно обмежують себе в їжі, то вони не приймають, що даний підхід до вживання їжі виявляється проблемою та загрожує їхньому здоров'ю. Досліджувані дівчата повністю відмовляються від неприємної інформації. Це спроба не сприймати реальні не бажані для себе події, що є ще одним зі способів упоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування.

Висновки. Проведено теоретичний аналіз і експериментальне дослідження особливостей впливу захисних механізмів на харчову поведінку у дівчат студентського віку. Експериментальним шляхом встановлено, що в разі прояву захисних механізмів регресії, заперечення і проєкції більш яскраво виражаються порушення в харчовій поведінці. Дівчата схильні демонструвати більш ранні, дитячі форми поведінки, заперечують наявність проблеми щодо їжі в разі зриву з дієти або обмеження в харчуванні. Їм властива впевненість у тому, що з ними все в порядку і немає приводу для хвилювання; вони приписують іншим переживання із приводу харчової поведінки, натомість заперечуючи власні. У подальших дослідженнях планується більш широко розглянути вплив особистісних і соціальних факторів на харчову поведінку в дівчат студентського віку.

Список використаної літератури

1. Менделевич В. Клиническая и медицинская психология. Москва : Изд.-во МЕД-пресс-информ, 2005. 432 с.
2. Налчаджян А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван : Изд.-во АН АрмССР, 1988. 262 с.
3. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия. Москва : Изд.-во Смысл, 2000. 358 с.
4. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара : Изд.-во «Бахрах-М» 2003. 672 с.
5. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва : Изд.-во АСТ ; Хранитель, 2007. 605 с.
6. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. Москва : Изд.-во Институт общегуманитарных исследований, 2016. 150 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. Санкт-Петербург : Питер, 1997. 606 с.
8. Яценко Т.С. Психодинамическая теория: методология и научно-практические результаты. *Психотерапия*. Москва : ООО «Генизус Медиа», 2012. № 10 (18). С. 81–91.

INFLUENCE OF PROTECTIVE MECHANISMS ON EATING BEHAVIOR OF STUDENT-AGE GIRLS

Anahit Meloian

*Donbas State Pedagogical University,
19, General Batyuk str., Slovyansk, Donetsk region, Ukraine, 84116
e-mail: anaitmeloian@gmail.com*

Anastasia Ivankovich

*Donbas State Pedagogical University,
19, General Batyuk str., Slovyansk, Donetsk region, Ukraine, 84116
e-mail: anastasiya.ivankovich2000@gmail.com*

The article is devoted to the problem of the influence of psychological mechanisms of protection on eating behavior of student-age girls. A theoretical analysis of the studied problem with clarification of the concepts of “eating behavior”, “eating behavior disorders” and “psychological defence mechanisms”. The authors investigated the psychological protective mechanism as an unconscious mental process aimed at minimizing negative experiences.

Painful awareness of drawbacks may appear through psychological traumas, discrimination, failure and other reasons. This condition significantly affects the state of health and human nutritional behavior. The authors reviewed the following types of nutritional behavior: restrictive nutritional behavior, which is characterized by intentional efforts to achieve or maintain the desired weight by self-restraint in nutrition; emotional nutritional behavior at which the desire to eat appears in response to negative emotional states; and external nutritional behavior, at which the desire to eat is being stimulated by not a real feeling of hunger, but by the appearance of food, its smell, texture or a view of other people taking food at the moment.

Experimentally it has been found that the dominant protective mechanisms in our sample at the girls of the student age are: regression, projection and denial. The girls of the student age are in the early forms of children's forms of behavior, attributing to the others experiences and denying their existence in themselves. In food behavior it has been more expressed emotional and external nutritional behavior. The girls of the student age are inherent to eat over the excitement and eat food not at the moment of feeling hunger, but under the influence of external stimulus factors. A limiting type of nutritional behavior is also a characteristic for them when girl-students can adhere to a rigid diet.

While establishing a relationship between protective mechanisms and nutritional behavior, the results showed that a high level of regression manifestation can lead to emotional, external and restrictive types of nutritional behavior. A significant dependence between the protective mechanism of the denial and restrictive type of food behavior is also has been revealed. The girls of the student age are inclined to restrict themselves in nutrition and not to recognize that such kind of behavior is a problem and threatens their health.

The obtained results encourage a more detailed subsequent study of food behavior, which will include more methods and concepts; deepening the study of the interconnection of protective mechanisms and nutritional behavior at student's age girls.

Key words: nutritional behavior, breach of food behavior, complex of inferiority, protective mechanisms, student age.

УДК 159.922,7:616.89-053,6(045)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.18>

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ ДЕПРЕСІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ірина Мельничук

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
бул. Шевченка, 1, м. Кропивницький, Україна, 25000
e-mail: melnychukiy@gmail.com*

Актуальність дослідження соціально-психологічних передумов виникнення депресії в підлітковому віці зумовлюється сучасними запитами практики та умовами, пов'язаними з нестабільністю суспільства в політичній, економічній і соціальній сферах.

У статті здійснено теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження соціально-психологічних передумов виникнення депресивних розладів у підлітків. У роботі здійснено аналіз наукових підходів до дослідження підліткової депресії, виокремлено її симптоми, види та особливості. Проаналізовано біологічні, соціальні та психологічні чинники появи депресії в підлітковому віці. Виокремлено статевоумовлені розбіжності проявів депресії в підлітків: домінування асоціальних форм поведінки та підвищення рівня агресивності в хлопців; схильність до маскуванню депресивних розладів у дівчат.

У результаті проведеного діагностування за шкалою депресії Бека та шкалою самооцінки депресії Цунга було виявлено, що більшість опитаних підлітків (61%) не мають ознак депресії; у 20% опитаних спостерігається легка форма, у 17% – середня і у 2% респондентів – важка форма депресії. Проведене анкетування дозволило констатувати, що погані стосунки з батьками є одною зі значущих причин, яка впливає на виникнення депресії в підлітків. Також передумовами появи депресивних розладів підлітки вважають втрату друзів, низький соціальний статус, проблеми у школі.

Проаналізовано провідні наукові підходи до психологічної допомоги за депресивних розладів у підлітковому віці (тілесно-орієнтована, інтерперсональна та когнітивно-поведінкова терапія). Наголошено на важливості залучення батьків і вчителів до просвітницької роботи з метою формування цілісного бачення підліткової депресії: її основних характеристик, проявів, способів попередження та корекції. Акцентовано на важливості співпраці психолога із психотерапевтами, насамперед у разі середнього та високого рівня важкості протікання депресивних розладів. Окреслено програму профілактики виникнення та психологічного супроводу підлітків з депресивними розладами.

Ключові слова: депресивні розлади, соціально-психологічні передумови виникнення депресії, специфіка підліткової депресії, особливості психологічної корекції депресії в підлітковому віці.

Постановка проблеми. Проблема депресивних розладів набула виняткової актуальності у зв'язку з нестабільною політичною та економічною ситуацією, карантинними обмеженнями, дистанційною роботою й навчанням. Особливо гостро такі перетворення впливають на підлітків, що можна пояснити недостатньою сформованістю критичного мислення, яскраво вираженою емоційною нестабільністю та вразливістю, підвищеною активністю в соціальних мережах. Саме тому кризовість підліткового віку разом із впливом зовнішніх факторів зумовлює підвищену небезпеку виникнення депресії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Упродовж тривалого періоду психологами було запропоновано велику кількість гіпотез і теорій щодо вивчення депресивних розладів, серед яких найбільш поширеними є: біолого-психіатричний і психолого-соціо-

логічний підхід. Також виокремлюється третій напрям (біопсихосоціальний підхід), згідно з яким біологічні, психологічні та соціальні чинники здійснюють комплексний вплив на людину та виникнення в неї депресії [1, с. 35].

Дослідники у сфері біолого-психіатричного підходу стверджують, що причиною депресії є порушення балансу норадреналіну, серотоніну та допаміну. Ще однією із причин виникнення даного деструктивного явища визначається захворювання головного мозку чи черепно-мозкові травми. Тривалі соматичні захворювання та гормональні зміни в організмі підлітка також можуть стати передумовою виникнення та розвитку депресії.

Згідно з психолого-соціологічним підходом причини підліткової депресії визначаються шляхом дослідження глибинно-психологічних та соціокультурних аспектів.

Слід зазначити, що Дж. Ейнджел одним із перших запропонував поєднати біологічні, соціальні та психологічні детермінанти виникнення депресії для більш цілісного розуміння даного поняття. Дослідник зазначає, що первинними виступають біологічні чинники, на їхній основі формуються психологічні, а соціальні виступають стимулами [2, с. 36].

Отже, можна стверджувати, що постійний потік негативної інформації, а також атмосфера соціальної чи економічної незахищеності, спричиняють виникнення деструктивних перетворень в особистісній сфері. Особливо гостро ця тенденція стосується підлітків, які у зв'язку з віковими особливостями розвитку прагнуть до дорослості та визнання у групі однолітків, орієнтуються на задоволення своїх потреб у спілкуванні, прийнятті та значущості, а поведінка часто приймає радикальний характер. У зв'язку з цим кризовість підліткового віку зумовлює необхідність дослідження депресії та передумов її виникнення та психокорекції.

Підсумовуючи дослідження соціально-психологічних передумов депресії, виокремлюємо основні з них у Таблиці 1.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й емпіричному дослідженні передумов виникнення та корекції депресії в підлітковому віці.

Таблиця 1

Соціально-психологічні передумови виникнення підліткової депресії

Категорія	Види чинників
Проблемні сімейні стосунки	Систематичні конфлікти з батьками; відсутність емоційного прийняття; ігнорування батьками дитини; розлучення.
Деструктивні аспекти виховання	Гіпо- чи гіперопіка; нездатність підлітка відповідати очікуванням батьків; завищені вимоги до навчання або наявного рівня знань і умінь дитини; вербальна та фізична агресія з боку батьків: покарання, догани; непослідовність або неузгодженість методів виховання; відсутність аргументації щодо причин заборон.
Втрата друзів, рідних та близьких	Важкі захворювання близьких; смерть рідних чи друзів; втрата одного або обох батьків, близьких друзів.
Низький соціальний статус	Відсутність друзів; неприйняття референтною групою; конфлікти з однолітками.
Проблеми у школі	Відставання від рівня загального темпу засвоєння матеріалу; низький рівень успішності; шкільна тривожність та дезадаптація; переживання ситуації булінгу; перехід на дистанційне навчання.
Соціально-економічні проблеми	Низький соціальний статус родини; почуття неповноцінності через низький матеріальний статус; нездатність задовільнити базові потреби.
Нестабільність політичної ситуації в країні	Зниження навичок адаптації, спричинені карантинними умовами; загальна економічно-політична криза, що формує страх за своє майбутнє; підвищена тривожність, спричинена війною на Сході.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливістю підліткової депресії є її складна структура, яка складається з депресивної симптоматики, кризовості періоду та наявності особистісних захисних реакцій, які часто виникають у відповідь на неспроможність засвоювати шкільну програму. Вивчаючи підліткову депресію, важливо відрізнити коливання настрою від депресії. Для розпізнавання цих двох понять К. Ясперс упроваджує термін «ядро депресії», яке складається з: печалі; відсутності радості, негативного настрою; зниженої мотивації; байдужості до теперішнього і майбутнього [3].

Учені [1; 2; 4] вказують на вплив вікових змін на виникнення депресивних розладів. Науковці розмежовують молодший та старший підлітковий вік, вказуючи при цьому на розбіжності щодо домінуючих варіантів емоційних проявів депресії. Зокрема, у віці від 10-ти до 13-ти років продовжують розвиватися вищі емоції, особливо моральні, які впливають на ставлення до інших; почуття стають диференційованими. Однак вікова динаміка емоційних властивостей характеризується збуджуваністю, бурхливістю, образливістю, мстивістю. Ступідний варіант депресії молодшого підлітка проявляється в гальмівних та утруднених мисленневих операціях і пізнавальних процесах; спостерігається погіршення успішності в школі, яке спричиняється втратою здатності до сприйняття нового матеріалу.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня прояву депресії, її статевоумовлені особливості, а також установлення провідних передумов виникнення підліткової депресії.

Дослідження здійснювалося на базі КЗ «Долинська ЗШ I–III ступенів № 1 Долинської районної ради» Кіровоградської області. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб, з яких 25 дівчат та 35 хлопців віком від 11 до 15 років. У ході діагностики були використані шкала депресії Бека, шкала самооцінки депресії Цунга та авторська анкета для визначення детермінант виникнення депресії в підлітковому віці. Ці методики дали можливість отримати цілісне уявлення про причини виникнення, специфіку розвитку та прояви підліткової депресії.

Оскільки не існує спеціального інструментарію для дослідження передумов виникнення підліткової депресії, нами було складено анкету, що включає 10 запитань, які охоплюють різні сфери життя підлітка та визначаються особливостями даного вікового періоду. Особливий інтерес, на нашу думку, заслуговують такі аспекти: взаємостосунки в сім'ї; навчання в школі; матеріальний статус; самооцінка; комунікація з однолітками, особами протилежної статі та однокласниками; обізнаність у новинах України та світу. Структура анкети забезпечує вивчення передумов виникнення депресивних розладів і визначення провідних.

Згідно з результатами діагностування за шкалою депресії А. Бека, 61% учнів не мають ознак депресії; 20% виборів припадають на легку депресію; 17% – на середню і 2% учнів мають тяжку форму депресії.

Найбільш схильними до депресії серед досліджуваних нами підлітків можна вважати осіб віком від 11-ти до 13-ти років. Отримані результати збігаються із загальноприйнятою думкою про те, що кризовим є вік 13 років і саме на цей період припадає найбільша кількість осіб з депресивними тенденціями.

Також нами було досліджено статевоумовлені показники схильності до депресії. Зокрема, було виявлено, що 38% хлопців не схильні до депресії, серед дівчат цей показник є нижчим і становить 24%. Проте легка депресія є більш характерною для хлопців і становить 12%, для дівчат – 8%. Середній рівень у представників обох статей знаходиться на однаковому рівні – 8%. А тяжка депресія була виявлена в одній учениці. Отже, результати діагностування показали, що у хлопців частіше зустрічається легка форма депресії, яка може бути спричинена ситуативними впливами і характеризується короткотривалістю.

Результати діагностування за шкалою самооцінки Цунга показали, що у 65% досліджуваних депресія відсутня; 16% демонструють легку ситуативну депресію; 17% мають субдепресивний стан або масковану депресію; дійсний депресивний стан діагностовано у 2% підлітків.

Отже, у 35% досліджуваних підлітків було виявлено депресію різних рівнів, серед яких переважає легка форма депресії, яка розвивається у стресових ситуаціях та може виникати під впливом психічних травм.

Субдепресивний стан чи масковану депресію було виявлено у 17% опитаних, яка характеризується зниженим настроєм і може передувати виникненню істинної депресії. Такий стан не є ендогенним, тобто не має внутрішньої причини, пов'язаної зі зміною діяльності мозку.

Існують статеві розбіжності проявів депресії в підлітків, зокрема, у хлопців спостерігається домінування асоціальних форм поведінки, підвищується рівень агресивності, зростає імпульсивність. Дівчата більше схильні до маскуванню депресивних розладів: вони замикаються в собі, шукають способи для усамітнення.

Окремо хочемо зазначити, що в одній досліджуваній було виявлено тяжку форму депресії, яка триває більше трьох місяців і супроводжується гормональними та соматичними змінами. Батьки дівчини вказали, що дочка не приділяє уваги своєму зовнішньому вигляду, усамітнюється, періодично демонструє суїцидальні тенденції. Тому ми рекомендували батькам дівчини звернутися за допомогою до психотерапевта.

Відповідно до результатів проведеного анкетування щодо вивчення передумов виникнення депресії встановлено, що конфліктні стосунки з батьками є однією зі значущих причин, яка впливає на появу депресії. Підлітки також зазначили, що карантинні обмеження й дистанційне навчання сприяють виникненню почуття самотності та депресії. Вони вказали, що потребують уваги і взаєморозуміння від найближчого соціального оточення.

Було виявлено, що на виникнення депресії впливають такі чинники, як: ставлення підлітків до навчання, взаємостосунки з друзями, а також сприймання свого зовнішнього вигляду. Встановлено, що на виникнення депресії підлітка також суттєво впливає матеріальний статус сім'ї. Найчастіше діти з малозабезпечених сімей мають ознаки депресії, що, на нашу думку, пов'язано з виникненням почуття неповноцінності та можливим осудом з боку ровесників. Значна частина респондентів відзначила, що інформація ЗМІ стосовно епідемії коронавірусу не має сильного впливу на їхню емоційну сферу, проте сильний стрес викликають конкретні випадки захворювання рідних і близьких людей.

Під час проведення корекційно-розвивальних занять важливим є комплексний підхід, який передбачає залучення батьків, учителів до просвітницьких бесід з метою формування цілісного бачення підліткової депресії: її основних характеристик, проявів, способів попередження та корекції.

Під час проведення програми профілактики виникнення та корекції депресії в підлітків особливу увагу необхідно приділити формуванню здатності до саморегуляції, моральної та психологічної компетентності.

На нашу думку, особливо ефективною є тілесно-орієнтована терапія, яка передбачає застосування дихальних, рухових та медитативних вправ. Саме такі методи сприяють усвідомленню взаємозв'язку між основними складниками життя людини: тіла, душі, емоцій та розуму. Відповідно до ідей даного напрямку м'язові або тілесні затиски формуються в результаті негативних емоцій і проявляються в зниженні активності, пригніченому настрої, млявості. На тлі незадоволеності життям без видимих причин виникає депресія. Тому терапія передбачає розслаблення у відповідних частинах тіла: очному, ротовому, шийному, грудному, діафрагмальному, черевному, тазовому.

Слід зазначити, що для корекції депресивних розладів важливо застосовувати такі напрями, як інтерперсональна та когнітивно-поведінкова терапія. Центральною ідеєю інтерперсонального підходу є думка про те, що наявні психологічні витоки депресії пов'язані з проблемами у сфері міжособистісних відносин. Тому профілактика в межах цього напрямку зосереджена на питаннях емансипації підлітка від батьків, відносин з однолітками, становлення близьких відносин із представниками протилежної статі й т. д. У рамках інтерперсональної терапії розрізняють чотири категорії інтерперсональних проблем, пов'язаних з виникненням і розвитком депресії. По-перше, горе, з метою подолання якого в терапії застосовують методи, спрямовані на те, щоб допомогти людині оплакати втрату значущої людини; знайти види діяльності, соціальні ролі чи людей, які допоможуть поліпшити життя. По-друге, терапія спрямовується на допомогу особистості в розумінні того, що вона хоче від себе та інших; на формування навичок ефективної, конструктивної комунікації. Важливо допомогти клієнту зрозуміти відчуття стосовно змін; знайти в цьому позитивні аспекти та можливий потенціал; сформувати навички контролю над ситуацією. У випадку стійкого почуття самотності або соціальної ізоляції терапія спрямовується на виявлення передумов, що спричиняють депресію, і на створення товариських відносин.

Фокусом когнітивно-поведінкової терапії є зміна мислення та способу сприйняття себе чи життєвої ситуації. У цьому випадку звільнення від депресії можливе шляхом зміни ставлення та сприйняття дійсності на позитивне. Подібні результати в когнітивно-поведінковій терапії досягаються шляхом спільного пошуку шляхів для досягнення поставленої мети. Тобто основна задача спеціаліста полягає у виробленні необхідних для клієнта вмій щодо ефективного вибору стратегій та способів подолання проблеми. Одним із завдань терапії є попередження рецидивів та підтримка клієнта.

Отже, в організації профілактично-корекційної роботи розв'язання проблеми виникнення депресії в підлітків основна увага приділяється сфері міжособистісного спілкування та когнітивно-поведінковій сфері. Відповідно, під час терапії особливо важливо допомогти людині усвідомити та вирішити наявні конфлікти, а також сформувати інше бачення проблемної ситуації та змінити підхід до неї.

Виходячи з того, що провідний вид діяльності підлітка – це інтимно-особистісне спілкування, а характерне новоутворення – прагнення до автономії, то і психопрофілактика має бути спрямована на дану сферу. Це стосується проблем недостатньої сформованості когнітивної сфери та наявними порушеннями в поведінці індивіда. Тобто робота над попередженням виникнення депресії обов'язково повинна мати комплексний підхід.

Висновки. Отже, результати дослідження дозволили виокремити передумови виникнення депресії в підлітковому віці. Насамперед це негативні стосунки з батьками і рідними, матеріальний статус сім'ї, проблеми в стосунках з однокласниками, а також негативне сприймання власної зовнішності. Вищеназвані чинники, безумовно, пов'язані з віковими особливостями підліткового віку, які в разі детермінованості зовнішніми, соціальними факторами можуть сприяти виникненню депресії.

Ефективними методами психологічної допомоги підліткам з депресивними розладами є тілесно-орієнтована; інтерперсональна та когнітивно-поведінкова терапія.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми виникнення депресивних розладів у підлітків. Перспектива його продовження пов'язана з пошуком ефективних способів індивідуальної та групової допомоги в попередженні виникнення депресії в підлітковому віці.

Список використаної літератури

1. Бігун Н.І. Психологічні умови виникнення та розвитку депресивних розладів у підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2009. № 5. С. 33–45.

2. Мельничук І.Я. Психокорекція депресивних розладів особистості. *Матеріали XI міжнародної науково-практичної конференції «Гуманітарна думка»*. Вінниця : ТОВ «Ніланд-ЛТД», 2017. С. 34–38.
3. Ясперс К. Общая психопатология. Москва : Практика, 1997. 1056 с.
4. Вінс В.А. Переживання кризових станів у перехідні періоди як проблема наукового пізнання. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту ім. Григорія Сковороди: Науковий збірник*. 2000. Вип. 1. С. 153–259.
5. Арьев В. Шкала Депрессии Бека 2 (BDI II). 2018. URL: <https://jekyll-hyde.ru/test/online-test-shkala-depressii-beka-ii/> (дата звернення: 11.10.2020).

PREREQUISITES FOR THE OCCURRENCE AND CORRECTION OF DEPRESSION IN ADOLESCENCE

Iryna Melnychuk

*Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University,
1, Shevchenko str., Kropyvnytskyi, Ukraine, 25000
e-mail: melnychukiy@gmail.com*

The relevance of the study of socio-psychological preconditions for the occurrence of depression in adolescence are stipulated by the modern demands of practice and conditions associated with the instability of society in the political, economic and social spheres.

The article provides a theoretical justification and empirical study of the socio-psychological preconditions for the occurrence of depressive disorders in adolescents. The paper analyzes scientific approaches to the study of adolescent depression, highlights its symptoms, types and features. Biological, social and psychological factors of depression in adolescence are analyzed. Gender-related differences in the manifestations of depression in adolescents have been singled out: the dominance of antisocial behaviors and increased levels of aggression of boys; tendency to mask depressive disorders by girls.

As a result of diagnosis based on the Beck Depression Scale and the Zung Depression Self-Assessment Scale, it was found that the majority of adolescents respondents (61%) had no signs of depression; 20% of respondents have a mild form, 17% – moderate and only 2% of respondents have a severe form of depression. The survey revealed that poor relationships with parents are one of the significant causes of depression in adolescents. Adolescents also consider the loss of friends, low social status, problems at school as prerequisites for the appearance of depressive disorders.

Leading scientific approaches to psychological care for depressive disorders in adolescence (body-oriented; interpersonal and cognitive-behavioral therapy) are analyzed. The importance of involving parents and teachers in educational work in order to form a holistic vision of adolescent depression: it's main characteristics, manifestations, ways to prevent and to correct. Described the importance of cooperation between a psychologist and psychotherapists: first of all, at a medium and high levels of severity of depressive disorders. The program of prevention and psychological support of adolescents with depressive disorders is outlined.

Key words: depressive disorders, socio-psychological preconditions of depression, specifics of adolescent depression, features of psychological correction of depression in adolescence.

УДК 159.937

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.19>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ СПРИЙМАННЯ ЕКРАННОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ірина Чорна

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: irynachorna-@ukr.net*

Наталія Оконська

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: natalaokonska11@gmail.com*

У статті обґрунтовано актуальність взаємодії людини із засобами масової комунікації, особливості їх впливу на свідомість людини, її світоглядні уявлення, політичне та економічне життя суспільства. Визначено потребу в дослідженні психологічних особливостей впливу екранної інформації на свідомість людини в єдності її індивідуальних та особистісних характеристик. Зокрема, вплив інформаційного простору як чинника в моделюванні та формуванні системи поглядів на світ у дітей підліткового віку. Проаналізовано наукову літературу з проблеми дослідження. Зокрема, роль науково-технічного прогресу у формуванні психіки людини представлена дослідженнями електронних засобів масової інформації в детермінації їх впливу на свідомість дитини; особливості сприймання відеоінформації, вплив медіа на особистість досліджували в контексті проблем комунікації, соціалізації та формування ціннісних орієнтацій; проблеми, пов'язані з дослідженням сприйняття, в тому числі художнього; роль ЗМІ та вплив медіавізуального контенту на особистість в умовах гібридного протистояння. Розкрито особливості підліткового віку в розрізі формування особистості під впливом інформаційних факторів, сприймання як цілісного когнітивного процесу, в якому фіксується, оцінюється й інтерпретується об'єктивна реальність у різних її модифікаціях, результатом чого є побудова (конструювання) конкретного перцептивного образу. Проаналізовано особливості сприймання екранної інформації в підлітковому віці, визначено поняття та особливості впровадження екранної інформації. З'ясовано психологічні особливості сприймання в підлітковому віці та вікові норми взаємодії з інформаційним простором у відповідності до вікових підгруп підліткового віку. Вказано на дослідження ризиків впливу екранної інформації на підлітка, зокрема, особливості впливу комп'ютерних ігор на психіку дитини. Проаналізовано особливості й тенденції, переваги та недоліки сприймання підлітками, вказано на необхідність активізації системи формування медіакультури підлітка.

Ключові слова: сприймання, екранна інформація, підлітковий вік, візуальне сприймання, реклама, комп'ютерні ігри, психіка.

Актуальність дослідження. У сучасному світі значущою частиною життя людей стала взаємодія з пристроями, що мають екран. Технічний прогрес дав нам безліч спеціалізованих вузькогалузевих пристроїв з дисплеєм, а також персональні комп'ютери, телевізори, телефони, які стали невід'ємною частиною нашого життя. Сьогодні велику частину інформації, що сприймає людина, вона сприймає за допомогою екрану. Тому взаємодія людини із засобами масової комунікації – реальність сучасного життя.

Телебачення та Інтернет визначають характер культури, впливають на свідомість кожної людини, змінюючи при цьому способи сприймання інформації. Більшість дослідників вважають, що в наші дні вплив телебачення на вчинки індивіда і суспільства настільки вагомий, що воно певним чином керує соціальним, політичним та економічним життям суспільства. Крім того, враховуючи те, що телебачення та Інтернет є зовсім не випадковим елементом процесу розвитку особистості, а одним із постійних чинників, які впливають і постійно супроводжують його, важливо, на наш погляд, розуміти умови та чинники, що сприяють позитивному його впливу на моральний розвиток особистості. Звідси постає потреба в дослідженні психологічних особливостей впливу екранної інформації на свідомість людини в єдності її індивідуальних і особистісних характеристик.

Сучасний інформаційний простір виступає як чинник моделювання та формування системи поглядів на світ. Проте саме підлітки опиняються в умовах додаткового ризику залишитися наодинці з екраном та тією інформацією, яку він транслює. Вони можуть чи не весь свій вільний час витратити на спілкування в соціальних мережах, за переглядом фільмів чи грати в комп'ютерні ігри, міжособистісне спілкування замінюється на віртуальне спілкування.

Саме тому **метою статті** є теоретично проаналізувати психологічні особливості сприймання екранної інформації в підлітковому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль науково-технічного прогресу у формуванні психіки людини представлена дослідженнями електронних засобів масової інформації в детермінації їх впливу на свідомість дитини у працях А. Біляєва, Д. Грінфілд, М. Гріффітс, І. Голдберг, О. Кавшук, М. Коул, К. Левін, Дж. Сулер, К. Суррат, О. Тихомирова, П. Тейяр де Шарден, В. Франкл, К. Янг та ін. Взаємодію між людиною і телебаченням досліджували В. Вікторов, Л. Волдер, Е. Дугін, Л. Ірон, С. Капіца, Дж. Лайл, М. Лефковіц, І. Лукшин, Л. Ніколаєв, Е. Паркер, В. Саппак, Г. Стейнер, С. Умрейко, Л. Фрідріч, Л. Хюсмен, Х. Хофмен, Ю. Шеркович, В. Шрам та ін. Телебачення як засіб усебічного впливу на моральний розвиток особистості вивчали Дж. Донакю, Ю. Купер, Г. Лассуелл, М. Маклюен, У. Олаєн, П. Тайкенор та ін.

Початок феномену екранної інформації поклали брати Люм'єр, створивши і показавши короткометражну кінострічку майже 120 років тому. З тих пір особливості сприймання відеоінформації, вплив медіа на особистість досліджували в контексті проблем комунікації, соціалізації та формування ціннісних орієнтацій (О. Барішполець, Н. Богомолова, Дж. Донакю, Ю. Купер, Г. Лассуелл, М. Маклюен, В. Монастирський, У. Олаєн, В. Різун, Е. Томпсон, П. Фролов, Р. Харріс); роль родини у формуванні медіакультури (О. Вознесенська); інтернет-середовище та його вплив на освіту (Л. Найдьонова) тощо.

Значно вивчено проблеми, пов'язані з дослідженням сприйняття, в тому числі художнього (Д. Абрамян, Р. Арнхейм, Л. Виготський, Д. Кірнарская, Е. Назайкінський, В. Петрушін та ін.), особливостей психології молодіжного соціуму (І. Кон, В. Лісовський, В. Луков, А. Маршак, Н. Палагіна, Б. Паригін, Е. Рибалко, В. Шубкін). Дослідження ролі ЗМІ та впливу медіавізуального контенту на особистість в умовах гібридного протистояння розпочато в лабораторії масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (О. Вознесенська, Л. Найдьонова, Н. Череповська).

Виклад основного матеріалу. Підлітковий період – надзвичайно складний етап психічного розвитку, і, характеризуючи його, слід мати на увазі низку обставин. З одного боку, за рівнем та особливостями свого психічного розвитку підлітки ще не повністю вийшли з дитинства, з іншого – вони вже стоять на порозі дорослого життя, в їхній поведінці реально виражається спрямованість на дорослі форми взаємин і ставлень. Під-

літковий вік наповнений досягненнями, отриманням величезної кількості знань, умінь, становленням моральності й відкриттям власного «Я».

Цей період активно пов'язаний з формуванням світогляду. Поняття «світогляд» означає погляд на світ загалом, систему загальних принципів і філософських основ людини, його знання. Світогляд – не стільки логічна система знань, скільки система переконань, які виражають ставлення людини до світу, його головні цілісні орієнтації. Становлення особистості протікає під час становлення сталого образу «Я» – складного психологічного явища, яке не обмежено простим усвідомленням своїх якостей і самооцінок. Підлітковий вік традиційно вважається найважчим у виховному відношенні. Найчастіше такий стан речей пов'язують зі статевим дозріванням. У період активного росту і перебудови організму в підлітків може виникнути відчуття тривоги, депресія або підвищена збудливість. Цей період характеризується емоційною нестабільністю, наявністю великої кількості внутрішніх переживань, наслідком яких може бути занижена самооцінка. Крім того, вони відрізняються нестійкістю поведінки, настрою, постійними коливаннями самооцінки, різкою зміною самопочуття, вразливістю, неадекватністю. Цей вік настільки багатий конфліктами, що деякі психологи схильні розглядати його як один суцільний тривалий конфлікт, тобто як «нормальну патологію». У підлітковому віці можуть вперше виникати або непомітно загострюватися різного роду труднощі, пов'язані з процесом формування особистості. Важливим психічним новоутворенням підліткового віку є розвиток довільності всіх психічних процесів, зокрема, сприймання [1].

Дослідники зазначають, що саме в підлітковому віці відбувається інтелектуалізація перцептивної сфери. Основними досягненнями перцептивного розвитку підлітків можна назвати такі: збагачення сприймання естетичних форм; посилення впливу емоційної сфери на продуктивність сприймання; зростання планованості, системності та послідовності сприймання; вдосконалення зорових і слухових диференціацій; поглиблення впливу мислення на сприймання через аналіз, синтез та узагальнення сприйнятих образів [2].

Спираючись на концепцію творчого сприймання В. Моляко, слід зазначити, що під сприйманням ми будемо розуміти цілісний когнітивний процес, в якому фіксується, оцінюється й інтерпретується об'єктивна реальність у різних її модифікаціях, результатом чого є побудова (конструювання) конкретного перцептивного образу. Тобто сприймання виступає домінуючою функцією, яка невідривно пов'язана з іншими психічними процесами (пам'яттю, мисленням, увагою). «Сприймання є першою ланкою в ланцюгу інтелектуальних дій, далі відбувається кодування отриманої інформації, її збереження та перетворення і, як наслідок, відповідна реакція на інформацію, що призводить до появи нових сенсорних еталонів» [3].

Розглянемо особливості сприймання екранної інформації в підлітковому віці. Найсамперед слід зазначити, що екранна інформація більшою мірою належить до візуальної інформації. Проте різні види сприймання рідко можна спостерігати в чистому вигляді, здебільшого вони комбінуються один з одним. Наприклад, перегляд кінофільму має зоровий і слуховий характер, бо глядач сприймає кадри та слухає діалоги [4].

Певне поєднання текстової, графічної, аудіальної, відеоінформації в одному середовищі наразі називають мультимедіа. Така мультимедійна інформація дуже добре представлена в комп'ютерному середовищі та мережі Інтернет, яку на даному етапі розвитку суспільства сміливо можна трактувати як специфічну екранну інформацію. Правда, вербальна мова більше розширює розумові здібності юних глядачів у порівнянні з візуальною мовою. Але доведено: «...чим більше розумових зусиль докладають діти, підлітки, юні під час опрацювання візуальної інформації, тим більше інтелектуальне та емоційне задоволення отримують» [5, с. 83].

Підлітковий вік традиційно поділяють на молодший та старший. Якщо розглянути вікові норми взаємодії дитини з інформаційним простором, то в молодшому підлітковому віці (10–12 років) діти стають здатними пов'язати реальну картину побаченого з абстрактним значенням та загальним, хоча й обмеженим знанням про навколишній світ. Діти часто намагаються використати інформацію, побачену на екрані, для розширення власного соціального досвіду, отримання нових можливостей. У цьому віці розвивається абстрактне мислення, емоційні здібності та критичність. Разом із тим дітям такого віку бракує досвіду для розуміння певних тем, у тому числі й таких, що несуть ризики викривлення орієнтирів картин світу.

Старші підлітки (13–15 років) знаходяться в пошуку власної ідентичності, тому активно сприймають екранну інформацію. Вони часто ідеалізують героїв, створюють собі кумирів. Медіапростір надає безліч прикладів для наслідування, більшість з яких сприяють негативній ідентифікації дітей і провокують появу асоціативної поведінки. Проте трапляються випадки, коли наслідування приносить і позитивні наслідки [6].

Сприймання екранної інформації несе для підлітка досить високі ризики. Окрім вікових особливостей, зазначених вище, треба також звернути увагу на те, що сьогодні підлітки багато уваги приділяють взаємодії з екраном, подекуди витрачають на неї весь свій вільний час. Вони грають у комп'ютерні ігри, спілкуються в соціальних мережах, переглядають фільми та серіали. Все це здебільшого несе в собі негативні наслідки: пригнічує рухову активність, веде до ожиріння, розвиває соціофобію, замкнутість та тривожність [3].

Засобами впливу на психіку геймера являються: інтонаційна стимуляція соціально негативних вчинків геймера; ефект присутності; музичний супровід; реалістична фізика; реалістична графіка. Комп'ютерні ігри мають як негативний, так і позитивний вплив на психіку геймера, в залежності від типу гри та мети, яку ставили перед собою її розробники. Підлітки віддають перевагу агресивним типам комп'ютерних ігор [7].

Попри численні напрацювання, в дослідженні пізнавальної сфери особистості підлітка залишається багато відкритих питань. Сучасному інформаційному простору властиві зростання обсягів інформації, що є далеко не завжди якісною і яку необхідно опрацьовувати, виникнення нових інформаційних технологій, засобів спілкування та передачі інформації. Активно формується новий тип мислення – аудіовізуальне мислення, для якого характерна пізнавальна діяльність, заснована на емоційно-значеннєвому співвідношенні тих образів, які сприймаються через екран. Реклама стає сильним несвідомим стимулом, і її поширення викликає необхідність дослідження психологічних особливостей її сприймання. Сучасна інформація, яка транслюється через екран, має вплив на фантазію та уяву, задає нові моделі поведінки, формує свою, іншу систему цінностей з відповідними установками на життя та діяльність. Усі ці образи сприймаються дуже часто несвідомо, проте надовго запам'ятовуються через свою яскравість, виразність, подібність, повторюваність [9].

Головна тенденція сприймання екранної інформації – поява нових моделей досвіду, зокрема, розширюються межі допустимого. Розмаїття способів проживання реальності сприяє формуванню особистого значущого ставлення до соціуму. Пояснення і розуміння світу відбувається через особистий досвід, який у свою чергу формується під впливом споглядання за іншими, за сценами «показної реальності» тощо, а не проживається самостійно [10].

Висновки. Аналіз наукової літератури дає нам підстави зробити такі висновки.

Оскільки однією з основних характеристик світогляду, яка формується в підлітковому віці, є адекватність та глибина відображення об'єктивного світу, то системність поглядів на світ, уміння адекватно ставитися до інформації рекламного змісту та екранної інформації є надзвичайно важливими для підлітків.

Хибно створені уявлення про навколишній світ на основі спотвореного сприймання екранної інформації можуть суттєво позначитися на формуванні світогляду в підлітковому

віці. Водночас інтелектуалізація сприймання та понятійне пізнання, а також творча спрямованість особистості в підлітковому віці можуть сприяти конструктивному сприйманню даної інформації.

Екранна інформація також має ряд переваг, наприклад, значно спрощує пошук необхідної інформації, дає можливість дуже швидко отримувати нові знання, дозволяє спілкуватися з тими, з ким у реальному житті важко організувати цей процес.

Важливо знайти баланс між перевагами та недоліками сприймання екранної інформації, повернути підліткам можливість безпосередньо спілкуватися з іншими людьми, а екранну інформацію залишити зручним інструментом задля пізнання світу. В умовах стихійного та інтенсивного зростання впливу екранної інформації очевидно є необхідність активізації системи формування медіакультури підлітка.

Сьогодні велику частину інформації, що людина сприймає в повсякденному житті, вона отримує за допомогою екрану. Знання щодо того, як функціонує інформаційний простір, є дуже важливим, особливо для підлітків, адже ці знання можуть допомогти правильно використовувати всі можливості та ресурси медіапростору.

На нашу думку, саме розвиток критичного мислення та медіаграмотності дозволить уникати багатьох вищезазначених проблем. Критичність дозволяє відстоювати власну позицію, здійснювати опір зовнішнім чинникам, зберігати цілісність власного внутрішнього світу. Варто зазначити, що зараз екранна інформація не використовує своїх можливостей у вихованні підлітка, але створює підґрунтя для найбільш негативних моделей соціальної поведінки.

Наше суспільство має прийняти виклик XXI століття – екранну інформацію зробити зручним та ефективним інструментом, при цьому не замінювати реальність віртуальним життям.

Список використаної літератури

1. Костюк Г.С. Вікова психологія. Київ : Радянська школа, 1976. 272 с.
2. Ваганова Н.А. Психологічне дослідження сприймання старшими дошкільниками художніх інформаційних структур. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : «Фенікс», 2013. Вип. 17. С. 46–53.
3. Моляко В.О. Концепція творчого сприймання. *Актуальні проблеми психології. Проблеми психології творчості* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Житомир, 2008. Вип. 5 Ч. 1. С. 7–14.
4. Кузнецова Ю.М. Психология жителей Интернета. Москва : Издательство ЛКИ, 2008. 224 с.
5. Біла І.М. Аналіз особливостей творчого сприймання молодших підлітків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2011. Вип. 13. С. 79–85.
6. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Чорна І.М., Чорний М.М. Дослідження механізмів впливу комп'ютерних ігор на психіку гравця. *Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Акмеологія науки XXI століття»*. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. С. 162–168.
8. Найдьонова Л.А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
9. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты виртуальной коммуникации. URL: <http://forum.oculus.ru/?m=sr&it=15020> (дата доступу: 11.08.2021).
10. Найдьонова Л.М. Психологічні особливості сприймання екранної інформації в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 12. Вип. 21. С. 267–275.

**THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS
OF PERCEPTION OF SCREEN INFORMATION IN ADOLESCENCE****Iryna Chorna***Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,
2, M. Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: irynachorna-@ukr.net***Natalia Okonska***Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,
2, M. Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: natalaokonska11@gmail.com*

The article substantiates the relevance of human interaction with the media, the peculiarities of their impact on human consciousness, its worldview, political and economic life of society. The need to study the psychological features of the influence of screen information on human consciousness in the unity of its individual and personal characteristics is determined. In particular, the influence of information space as a factor in modeling and forming a system of worldviews in adolescents. The scientific literature on the research problem is analyzed. In particular, the role of scientific and technological progress in the formation of the human psyche is represented by studies of electronic media in determining their impact on the child's consciousness; features of perception of video information, influence of media on the person investigated in the context of problems of communication, socialization and formation of value orientations; problems related to the study of perception, including art; the role of the media and the impact of media and visual content on the individual in a hybrid confrontation. Peculiarities of adolescence in the context of personality formation under the influence of informational factors, perception as a holistic cognitive process in which the objective reality in its various modifications is fixed, evaluated and interpreted, resulting in the construction of a specific perceptual image. The peculiarities of the perception of screen information in adolescence are analyzed, the concepts and peculiarities of the introduction of screen information are determined. The psychological features of perception in adolescence and the age norms of interaction with the information space in accordance with the age subgroups of adolescence are clarified. The study of the risks of the impact of screen information on the adolescent, in particular the features of the impact of computer games on the child's psyche. Features and tendencies, advantages and disadvantages of perception by teenagers are analyzed. The necessity of activating the system of formation of media culture of a teenager is pointed out.

Key words: perception, screen information, adolescence, visual perception, advertising, computer games, psyche.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.20>

ОПТИМІЗМ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У КРИЗОВИЙ ЧАС ПАНДЕМІЇ

Лідія Орищин-Буждиган

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: lida.oryshchyn@gmail.com*

Пандемія Ковід-19 створила умови, коли особа повинна керувати (усвідомлювати, до певної міри класифікувати, фільтрувати та засвоювати) великими потоками інформації стосовно неї. Молоді люди, що в більшій мірі стикаються з надмірно великим обсягом інформації в соціальних медіа, можуть страждати у великій мірі від стресового синдрому. Збільшення рівня оптимізму та рівня психологічної стійкості призводить до зменшення рівня переживання тривоги. Метою статті є вивчення особливостей оптимістичних переконань та міри задоволеності життям у досліджуваних громадян України, котрі по-різному ставилися до дотримання правил карантину.

Робоча гіпотеза полягала в припущенні, що особи, котрі чітко дотримуватимуться правил карантину, відрізнятимуться мірою оптимізму та показниками задоволеності життям від осіб, котрі не дотримувалися карантинних правил. У цілях вивчення оптимістичного налаштування використано три методики: авторську методику «Шкала бачення майбутнього», методики «Драбина Кантріла» та опитувальника PPS. З метою апробації робочих припущень про оптимістичне бачення майбутнього в молоді було проведено дослідження, в якому взяло участь 108 осіб, віком від 17-ти до 64-х років.

У підсумку проведеного аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що особи, котрі не дотримувалися правил карантинних обмежень, були в меншій мірі оптимістично налаштованими щодо майбутнього країни. Проте вони разом із досліджуваними, котрі інколи дотримувалися, а інколи не дотримувалися карантинних обмежень, характеризувалися високими показниками прокрастинації в порівнянні з молоддю, що дотримувалася карантинних обмежень у всьому. Останні характеризувалися вищою мірою задоволеності власним минулим життям у порівнянні з іншими двома групами.

Ключові слова: оптимізм, задоволеність життям, кризові обставини, пандемія, схильність до зволікання.

Вступ. Глобалізація та висока мобільність громадян у межах більшості країн Європи та Азії, котра домінувала до 2020 року [2; 3; 6], була призупинена пандемією коронавірусу. На тривалий час люди були змушені змінити свої плани щодо закордонних та будь-яких інших поїздок, залишатися вдома, змінити свій спосіб комунікації із соціальним оточенням із живого на віртуальне спілкування. Такі умови були стресовими, подекуди шокowymi та змінили світогляд більшості людей, зокрема, й молодих осіб. Чи можливо, що такі кризові умови змінили оптимістичні переконання щодо майбутнього і загальну задоволеність життям у сучасних молодих українців?

Теоретична база дослідження. Дослідженням ставлення та адаптації до умов пандемії займалися А. Яриновський, М. Войта-Кемпа, В. Белік [7], А. Батоль, П. Рузерфорд, П. Макграв, Т. Летгевей, С. Алтомонте [1]; проблематикою вивчення психологічних аспектів оптимізму, зокрема, в часи пандемії: П. Валя [11], Венглерт і Росен [13], В. Темель, К. Нас, М. Далкіліс [10] та П.Д. Відсчітл з колегами [14].

Пандемія Ковід-19 створила умови, коли особа повинна керувати (усвідомлювати, до певної міри класифікувати, фільтрувати та засвоювати) великими потоками

інформації стосовно неї. Автори окреслюють ці потоки інформації як інформаційні шуми, більшість з яких поширювалася за допомогою Інтернет-мережі. А. Яриновський, М. Войта-Кемпа, В. Белік дійшли висновку, що Інтернет став дуже вагомим джерелом інформації в часи пандемії в Польському суспільстві. Причому автори чітко емпірично дослідили, що на поширення страхів стосовно перебігу хвороби не впливали чинники об'єктивної оцінки джерела інформації, такі як надійність, перевіреність та наукова доказовість повідомлення, котре поширювалося. Люди схилилися до постійного пошуку нової інформації про пандемію, в більшій мірі довіряючи суто інформативним джерелам з Інтернету. Автори стверджують, що часто рішення уряду стосовно введення тих чи інших заходів упроваджувалися під впливом інформації та реакції на неї в Інтернеті (соціальних мережах) [7].

П. Шареена та М. Шарід [8], дослідники з Індії, предметом вивчення яких було ставлення до віддаленої роботи з дому, зазначають, що більшість досліджуваних осіб, котрі навіть хотіли працювати з дому, не були задоволені таким способом виконання трудових обов'язків, для них ситуація віддаленої роботи з дому була психологічно не комфортною. Близько 72% опитаних бачили значні відмінності в роботі з дому і в роботі в офісі. Опитані педагогічні працівники звертали увагу на те, що їм бракує зорового контакту зі студентами, щоб розуміти рівень їхньої концентрації. До позитивних сторін віддаленої роботи було віднесено: можливість подорожувати та проводити більше часу з рідними, більшу гнучкість особистого графіку роботи. Під час локдауну часто єдиним способом соціального життя було споглядання краєвидів та інших людей з вікна [1]. Чоловіки та жінки не відрізнялися ставленням до віддаленої роботи. Проте ставлення до роботи з дому було відмінним в осіб, котрі не мали чи мали дітей. Останні ставилися до такої роботи більш негативно. Особи, котрі мали приємне підтримуюче довкілля вдома, були краще налаштовані стосовно роботи з дому [1; 11].

Вивченням оптимізму молодих осіб у часи пандемії займався дослідник Прахані Валя [11], котрий припустив, що молоді люди, які в більшій мірі стикаються з надмірно великим обсягом інформації в соціальних медіа, можуть страждати у великій мірі від стресового синдрому, що може бути приводом до зменшення оптимістичного налаштування та більшого ризику переживання тривожності й депресії. Дослідження показало, що оптимізм особистості позитивно кореляційно пов'язаний з її стійкістю. Збільшення рівня оптимізму та рівня психологічної стійкості призводило до зменшення рівня переживання тривоги. Також високі показники оптимізму та особистої стійкості призводили до падіння рівня депресії.

Незважаючи на емоційно-негативно насичені часи переживання пандемії, люди можуть почувати себе оптимістично. На думку авторів Л. Венглерта і А. Росена [13], поки люди думають позитивно і розвивають своє мислення в цьому напрямі – вони щасливі та задоволені життєвими обставинами, що довкола. Таке позитивне налаштування щодо дійсності містить три компоненти:

- а) позитивне самосприйняття (власного добробуту та можливостей);
- б) позитивне сприйняття часу (минулого, теперішнього та майбутнього);
- в) позитивне сприйняття людської природи.

Таке позитивне орієнтування людини в ситуації є індикатором оптимістичного налаштування щодо світу [13]. У результаті досліджень позитивно оптимістичних налаштувань студентської молоді виявлено, що на позитивне налаштування впливають заняття спортом, сплановане дозвілля та менша особиста вразливість (особливо у чоловіків). Ці психологічні предикати дозволяли молодим особам мати позитивне сприйняття сьогодення та минулого [10].

Однією з основних підстав оптимістичного налаштування є позитивне мислення, коли те, що бажане, оцінюється як таке, що обов'язково трапиться. Бажані результати зазвичай оцінюються сильнішими. В оцінюванні таких подій люди менш скептичні в порівнянні з оцінкою майбутніх подій, котрі можуть мати небажані для нас наслідки. Коли частина наших передбачень є вагомими (особисто значимими), це призводить до збільшення рівня оптимістичної налаштованості. Коли ж немає суб'єктивно важливих чинників у передбаченнях, то вони будуть більш стриманими та відповідатимуть дійсним ризикам та обставинам. Особи, що взяли участь в експериментальному дослідженні, були в більшій мірі оптимістичними під час надання певної ймовірності подіям, аніж тоді, коли просто вгадували – станеться ця подія чи ні. В оцінюванні ймовірності реальної події бралися до уваги всі важливі обставини. Тому передбачення були більш реалістичними в порівнянні з оцінкою штучних, вигаданих подій. Автори [14] зазначають, що основними практичними результатами їхніх експериментальних досліджень є те, що в оцінюванні подій люди можуть бути або більш оптимістичними, або більш песимістичними в залежності від того, як вони оцінюватимуть імовірність бажаної події. Зазвичай оптимістична налаштованість є переважаючою в оцінюванні бажаних подій, проте вона чітко пов'язана з об'єктивно-конструктивними передумовами події та її реалістичною оцінкою.

Метою статті є вивчення особливостей оптимістичних переконань та міри задоволеності життям у досліджуваних громадян України, котрі по-різному ставилися до дотримання правил карантину.

Робоча гіпотеза полягала в припущенні, що особи, котрі чітко дотримуватимуться правил карантину, відрізнятимуться мірою оптимізму та показниками задоволеності життям від осіб, котрі не дотримувалися карантинних правил.

Методологія дослідження. У цілях вивчення оптимістичного налаштування використано три методики. Авторська методика «Шкала бачення майбутнього» ґрунтується на двох парадигмальних підходах: теорії нералістичного оптимізму Нейла Вейнштейна [12] та теорії установок, переконань Фішбеяна і Айзена [4]. Методика містить три блоки запитань: майбутнє – особисте молодого покоління та майбутнє моєї країни. Респондент повинен оцінити кожне із тверджень два рази, а саме: першого разу потрібно було оцінити від нуля до десяти, де десять – максимальна оцінка того, наскільки твердження позитивне чи негативне, другий раз потрібно було оцінити ймовірність того, що ця подія може трапитись у майбутньому, аналогічно в шкалі від нуля до десяти, де десять – максимальна ймовірність. За міру оптимізму вважаються високі показники ймовірності, надані позитивно оціненим подіям (показник добутку: оцінка x ймовірність майбутньої життєвої події, що коливався в межах від 0 до 100), та низькі показники ймовірності для негативно оцінених подій [4].

Також проведено аналіз результатів методики «Драбина Кантріла». Методика ґрунтується на оцінюванні міри благополуччя власного життя в часовій перспективі: минулого, сьогодення, майбутнього. Була розроблена Д. Кантрілом [4]. Методика графічна у вигляді драбини з одинадцяти сходинок від 0 до 10, де 11 (найвищий щабель) символізує «найкраще можливе життя» чи «ідеальне», а нульовий, найнижчий – «найгірше можливе життя». Респондент оцінював міру задоволеності своїм життям від найгіршого до найкращого можливого в перспективі минулого, теперішнього та майбутнього часу. Прийнято вважати, що ця методика показує одну з ілюзій «особистого поступу», коли минуле оцінюється гірше, аніж теперішнє, а майбутнє – краще за нього. Це переконання виконує роль психологічного захисту та оберігає від стресу.

Опитувальник PPS [9] виявляє схильності до прокрастинації. Методика досліджує міру готовності до відкладання та відтермінування неприємних, рутинних обов'яз-

ків і завдань за допомогою дванадцяти питань, котрі стосуються особистих переконань, підходів та способів вирішення різних життєвих ситуацій. Респондент оцінює, в якій мірі кожне із тверджень характеризує його, за шкалою від одного (зовсім не вірно мене описує) до п'яти (дуже вірно мене описує). За допомогою описаної методики можна дослідити показники загальної прокрастинації та прокрастинацій: рішень, поведінкової та дезадаптивної.

Процедура проведення дослідження. З метою апробації робочих припущень про оптимістичне бачення майбутнього в молоді було проведено дослідження, в якому взяло участь 108 осіб віком від 17-ти до 64-х років. Більша частина досліджуваних була віком від 17–30-ти років (загальний відсоток дорівнює 78,4%, серед них 17–20-ти річних було 25%, осіб від 21–25-ти років – 29,6% та від 26–30-ти – 23,8%). Серед досліджуваних переважали представниці жіночої статі – 66%, а чоловіки становили 34% досліджуваної групи. Більшість респондентів народилися (65%) та проживають (74%) у місті, доволі вагома частина опитуваних народилась (23%) та проживає (22%) у сільській місцевості та лише якась незначна частина народилась (12%) та проживає (4%) у містечку.

Досліджування відбувалось з 20 березня по 20 листопада 2020 року. Форми проведення дослідження були такими: розсилання гугл-опитування за допомогою соціальних мереж, електронних скриньок та інших дистанційних засобів комунікації.

Щодо дотримання карантинних правил половина досліджуваних відповідали: інколи дотримуються, інколи ні (51,1%), всі інші розділились між тими, котрі дотримуються всіх правил і вважають, що це важливо для них (25%), та між тими, котрі не дотримуються і це зовсім для них не важливо (23,8 %).

Порівняльна характеристика психологічних показників оптимізму, задоволеності життям та прокрастинації в осіб із різним ставленням до правил карантину.

Ймовірно, досліджувані з різним ставленням до карантину будуть мати відмінні показники життєвого оптимізму щодо майбутнього в різних сферах: задоволеності життям, у часовій перспективі та в сфері особистісних характеристик.

З метою перевірки робочої гіпотези проведено статистичний аналіз відмінностей поміж особами з різною мірою дотримання карантинних правил за допомогою одночинникового дисперсійного аналізу.

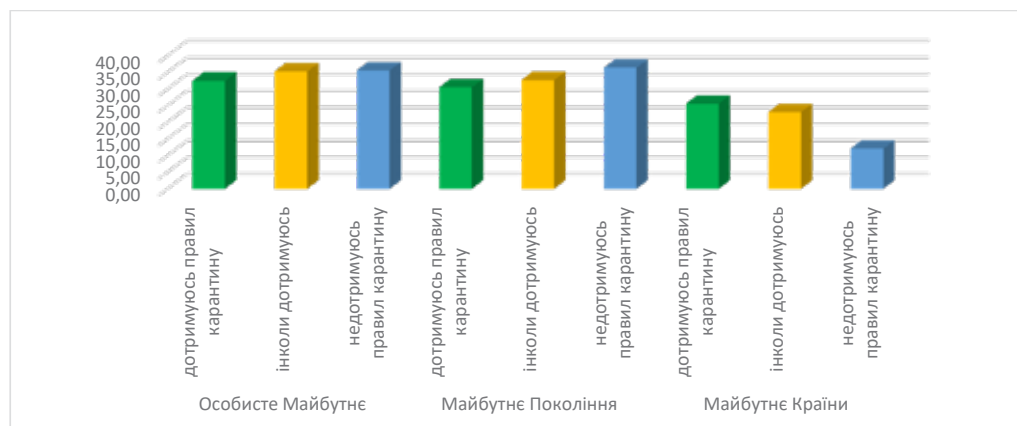


Рис. 1. Оптимізм стосовно майбутнього для осіб з різною мірою дотримання карантинних правил

Виявлено статистично значимі відмінності у ставленні до майбутнього країни в досліджуваних осіб при $F(2, 105)=3,52, p=0,03$. Молоді особи, котрі повністю дотримувалися карантинних правил, дали вищу оцінку та ймовірність подій із майбутнього країни ($M=25,6, SD=16,92$) у порівнянні з тими, хто частково дотримувався карантину ($M=23,8, SD=16,6$), та тими, хто його зовсім не дотримувався ($M=12,01, SD=10,25$). Досліджені молоді люди на статистично достовірному рівні не відрізнялися ставленням до особистого майбутнього та майбутнього покоління, всі в однаковій мірі були зважено оптимістично налаштованими стосовно подій з власного майбутнього та майбутнього молоді як покоління (див. Рис. 1).

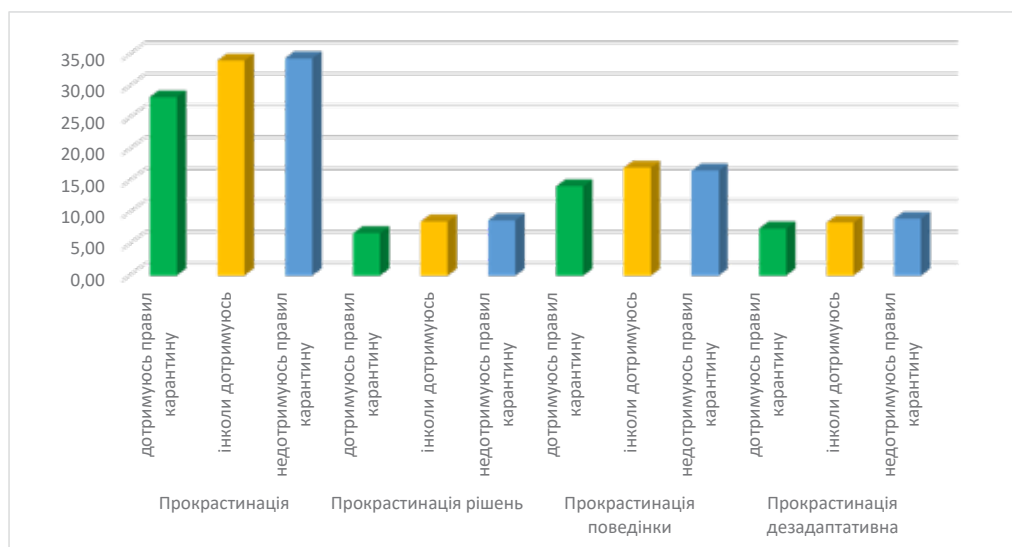


Рис. 2. Показники прокрастинації осіб з різною мірою дотримання карантинних правил

Виявлено статистично значимі відмінності в загальній прокрастинаційній налаштованості (при $F(2, 105)=5,41, p=0,01$), прокрастинації під час прийняття рішень (при $F(2, 105)=4,83, p=0,01$), поведінковій прокрастинації (при $F(2, 105)=3,4, p=0,04$) та дезадаптивній прокрастинації (при $F(2, 105)=3,21, p=0,04$) у досліджуваній молоді. Молодь, що не дотримувалася карантинних обмежень (або ж дотримувалася тільки іноді), була в більшій мірі схильна до прокрастинаційності (дотримувалися: $M=28,2, SD=9,96$, інколи дотримувалися: $M=34,02, SD=8,1$, не дотримувалися: $M=34,38, SD=9,63$), вибирала зволікання під час прийняття рішень (дотримувалися: $M=6,67, SD=3,08$, інколи дотримувалися: $M=8,54, SD=3,17$, не дотримувалися: $M=8,7, SD=3,19$), проявляла прокрастинацію в поведінці (дотримувалися: $M=14,11, SD=5,77$, інколи дотримувалися: $M=17,09, SD=5,22$, не дотримувалися: $M=16,61, SD=6,87$), їхня прокрастинація була в більшій мірі дезадаптивною (дотримувалися: $M=7,44, SD=2,47$, інколи дотримувалися: $M=8,38, SD=2,22$, не дотримувалися: $M=9, SD=1,73$). Деталі на Рисунку 2.

Існували статистично значимі відмінності в мірі задоволеності минулим у досліджуваних осіб при $F(2, 102)=3,1, p=0,05$. Досліджувані, що дотримувалися карантинних правил, мали статично значиму вищу міру оцінки свого минулого життя ($M=8,14, SD=1,76$) в порівнянні з тими, котрі іноді дотримувалися карантинних правил ($M=7,29,$

SD= 1,66), та тими, котрі взагалі їх не дотримувалися (M=7,38, SD=1,3). Усі молоді особи, котрі взяли участь у дослідженні, в однаковій мірі високо оцінювали своє теперішнє та майбутнє. Детально на Рис. 3.

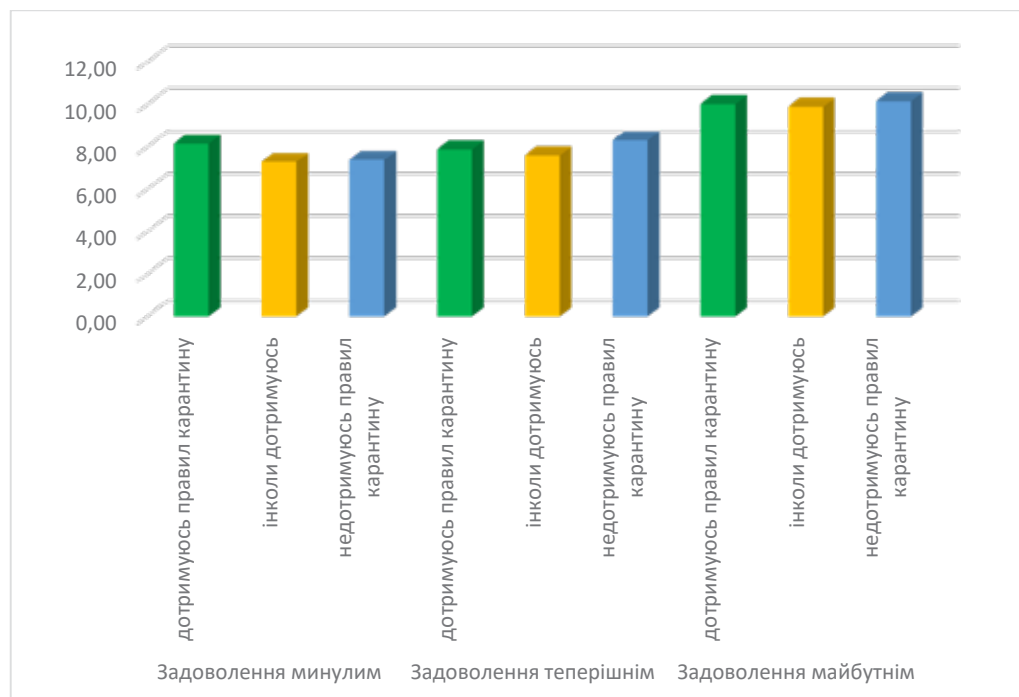


Рис. 3. Задоволеність життям для осіб з різною мірою дотримання карантинних правил

Висновки. У підсумку проведеного аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що особи, котрі не дотримувалися правил карантинних обмежень, були в меншій мірі оптимістично налаштованими щодо майбутнього країни. Відсутність послідовності в діях та нехтування правилами соціального життя можуть викликати почуття дисбалансу та зменшувати загальну позитивну налаштованість мислення особистості [14]. Проте вони разом із досліджуваними, котрі інколи дотримувалися, а інколи не дотримувалися карантинних обмежень, характеризувалися високими показниками прокрастинації в порівнянні з молоддю, що дотримувалася карантинних обмежень у всьому. Останні характеризувалися вищою мірою задоволеності власним минулим життям у порівнянні з іншими двома групами. Тривога, породжена непевністю оточуючого соціального довкілля, [7; 8], може змушувати людей думками повертатися до більш стабільних часів, котрі були в минулому, таким чином, зменшуючи неприємні відчуття, спричинені актуальною соціальною ситуацією.

Перспектива подальших наукових досліджень полягає у вивченні оптимістичного налаштування в різних вікових категорій та розширеному вивченні інших визначників оптимізму в кризових умовах.

Список використаної літератури

1. Window Views: Difference of Perception during the COVID-19 Lockdown / A. Batoo et al. LEUKOS, 2021. P. 1–24.
2. Bauman Z. *Пłynна nowoczesność*. Kraków : wydawnictwo Literackie, 2006. 423 s.
3. Beck U. *Spółczesność Ryzyka*. Warszawa : Wyd.Naukowe Scholar, 2004. 450 s.
4. Cantril H. The qualities of being human. *American Quarterly*, 1954. Vol. 6. No. 1. P. 3–18.
5. Fishbein M., Ajzen I. *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. 1975. 575 p.
6. Giddens A. *Nowoczesność i Tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, 2001. 323 s.
7. Jarynowski A., Wójta-Kempa M., Belik V. Trends in perception of covid-19 in polish internet. *medRxiv*. 2020. P. 1–16. URL: <https://www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2020/05/08/2020.05.04.20090993.full.pdf>
8. Shareena P., Shahid M. Work from home during COVID-19: Employees perception and experiences. *Global journal for Research Analysis*. 2020. Vol. 9 (5). P. 7–10.
9. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48 (8). P. 926–934.
10. Temel V., Nas K., Dalkilic M. Positive Perception and Psychological Vulnerability Levels of Academicians during COVID 19 Quarantine Period. *African Educational Research Journal*. 2020. Vol. 8 (4). P. 876–883.
11. Walia P. The mediating effect of optimism and resilience on prevalence of anxiety and depressive symptoms among Indian young adults during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Indian Psychology*. 2020. Vol. 8 (2). P. 301–305. DIP:18.01.036/20200802, DOI:10.25215/0802.036
12. Weinstein N. What does it mean to understand a risk? Evaluating risk comprehension. *Journal of the National Cancer Institute Monographs*. 1999. No. 25. P. 15–20.
13. Wengert L., Rosen A.S. Measuring optimism–pessimism from beliefs about future events. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 28 (4). P. 717–728.
14. The desirability bias in predictions: Going optimistic without leaving realism. *Organizational Behavior and Human Decision Processes / P.D. Windschitl et al.* 2009. P. 1–15. doi:10.1016/j.obhdp.2009.08.003

OPTIMISM AND LIFE SATISFACTION IN CRISIS PANDEMIC TIMES

Lidiya Oryshchyn-Buzhdyhan

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Gorodocka str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: lida.oryshchyn@gmail.com*

Pandemic Covid-19 changed our social environmental circumstances. A person has to manage (realize, classification for some reasoning, filter and accept) more great amounts of information about Covid-19. People, who coped with bigger information flows from Social Media, suffer a lot from stress disorder. On the opposite, when the level of optimism increasing and psychological stability is high that reduces anxiety. The purpose of this article is researching measures of optimistic features and life satisfaction levels in Ukrainian citizens, who treat quarantine rules in a different way.

The working hypothesis was an assumption: people, who strictly follow quarantine rules, would differ in optimistic predictions and level of life satisfaction from people who don't follow quarantine rules. In current research were used three measurements were: Scale of future vision (showed a level of optimistic biases), Cantril's ladder (with helps evaluate the level of life satisfaction), questioner PPS (Pure Procrasti-

nation Scale). For purpose of approbation, working hypothesis about Youth future vision in Pandemic time. was conducted a study with 108 participants. The youngest age was 17 and the oldest was 64 years.

The main result evidenced, that respondents, who didn't follow quarantine rules were less optimistic about the country future vision. All respondents were equal in optimistic prediction about personal future vision (high level of optimism) and there were no differences in Young generation future vision (low level of optimism).

Respondents, who sometimes followed and sometimes unfollowed quarantine rules, and who didn't follow the rules, had a higher score of procrastination comparing to respondents, who followed all quarantine rules. The last described persons were more satisfied with their past life comparing to groups, who partly follow and did not follow quarantine rules.

Future research perspective should consist of studying optimistic biases and their predictors in more detail in different ages and regions.

Key words: optimism, life satisfaction, crisis times, Pandemic, procrastination.

УДК 316.647.8:373.2.014

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.21>

ІСТОРИОГЕНЕЗ ПОНЯТТЯ «СТЕРЕОТИП» ЯК ПРЕДМЕТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТЕРЕОТИПІВ ВИХОВАТЕЛІВ

Анастасія Прядко

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, Україна, 04053
e-mail: a.priadko.asp@kubg.edu.ua*

Оксана Сергєєнкова

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, Україна, 04053
e-mail: o.serhieienkova@kubg.edu.ua*

У статті розглядаються теоретичні засади вивчення поняття «стереотип», його види, типологія та механізми формування в сучасній психології. Викладаються теоретичні основи психологічного дослідження – роботи вчених (У. Ліпман, В. Дулаз, Ж. Коллен, Р.С. Немов, Ю.А. Сорокін, В. Ядов, Ю.Є. Прохоров, А.В. Меренков, П.Н. Шихірьов, А.В. Міхєєв, С.М. Толстая, А.К. Бай-Бурін та ін.), які досліджували поняття «стереотип» у різних галузях науки, зокрема в психології. Для розкриття зазначеної теми автором глибоко досліджено теоретичні аспекти порушеної проблеми й обґрунтовано практичне значення результатів дослідження.

У статті наведено аналіз поглядів дослідників щодо поняття «стереотип» та його вплив на розвиток особистості. Розкрито зміст поняття «стереотип» із психологічної точки зору – це сприйняття, класифікація та оцінка соціальних об'єктів (подій) шляхом поширення на них характеристик будь-якої соціальної групи на основі певних уявлень – соціальних стереотипів» [1, с. 40]. У статті зроблено спробу розкрити основні типи стереотипів за змістом афективного компоненту. Дискусійним продовжує залишатися питання про роль стереотипу в професійній діяльності, а саме його негативний та позитивний вплив. Основна увага приділяється особливостям формування професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти. У статті викладаються погляди на проблему стереотипізації як перешкоди до розвитку критичного мислення вихователів.

На сучасному етапі реформування дошкільної освіти постає питання про необхідність формування професійних інноваційних компетентностей вихователів для забезпечення всебічного розвитку дітей дошкільного віку. Теоретично-практична значущість дослідження полягає в тому, що професійні стереотипи блокують розвиток креативного мислення у вихователів, що суперечить реформуванню дошкільної освіти.

Ключові слова: поняття «стереотип», професійний стереотип, педагогічний стереотип, стереотипізація, вихователь, реформування дошкільної освіти.

Постановка проблеми. Реформування освіти в Україні, зокрема дошкільної, висуває якісно нові вимоги до вихователів дошкільних закладів. Сучасний вихователь – це спеціаліст із відповідною кваліфікацією, який працює в дошкільному закладі та володіє відповідними компетенціями. Спеціаліст, що працює з дітьми дошкільного віку, повинен мати такі характеристики: бути емпатичним, здатним до рефлексії та контролю педагогіч-

ного процесу з метою співробітництва з дітьми дошкільного віку та їхніми батьками для забезпечення розвитку їх особистості, а також володіти інноваційними знаннями у сфері педагогіки та психології.

Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти України, педагог має бути сфокусованим на головних лініях розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприйнятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини [2, с. 5].

Для реалізації висвітлених задач необхідно, щоб педагог мав креативне та критичне мислення, що суперечить наявності професійних стереотипів. Адже, стереотип – це усталений шаблон мислення, забобон, що зазвичай не має безпосереднього відношення до реальності [3, с. 63].

У нашому дослідженні ми намагались розкрити поняття «стереотип» та «професійний стереотип», а також його типологію і вплив на психологію особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен «стереотип» розглядається в працях багатьох учених у різних галузях науки: соціології, психології, філософії, етнографії, когнітології, лінгвістики (У. Ліпман, В. Дулаз, Ж. Коллен, Р.С. Немов, Ю.А. Сорочкін, В. Ядов, Ю.Є. Прохоров, А.В. Меренков, П.Н. Шихірьов, А.В. Міхеєв, С.М. Толстая, А.К. Бай-Бурін та ін.).

Представники кожної з названих наук виділяють у стереотипі ті його властивості, які вони помічають із позицій своєї галузі дослідження, а тому виділяються: соціальні стереотипи, стереотипи спілкування, ментальні стереотипи, культурні стереотипи, етнокультурні стереотипи і т. д.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз поняття «стереотип», «професійний стереотип» їх види, функції, типи та вплив на розвиток особистості.

Завдання статті:

- визначити зміст понять «стереотип» та «професійний стереотип», їхні типологію та функції;
- провести теоретичний аналіз проблеми виникнення професійних стереотипів вихователів;

Вклад основного матеріалу. У XVIII сторіччі типограф Фермін Дідо з Франції винайшов поняття «стереотип» для позначення копії друкованої форми у вигляді монолітної пластини для друку багатотиражних видань.

Поняття «стереотип» походить від грецьких слів «твердий» та «відбиток», і вперше його було використано в типографській справі, де стереотип – монолітна друкована форма, копія з типографського набору або кліше, використовуване для друкарських машин. Дане поняття більш уживане в сучасній соціальній теорії та психології, а також має різні значення поняття «стереотип» залежно від методологічного напрямку наукової школи [4, с. 149].

Класик американської журналістики Уолтер Ліпман був першим ученим, який використовував поняття «стереотип» як опис психологічного явища та в 1922 році опублікував книгу «Громадська Думка» (Public Opinion). Уолтер Ліпман за допомогою поняття «стереотип» намагався описати метод, за допомогою якого суспільство намагається категоризувати людей. Як правило, громадська думка просто ставить «штамп» на основі деяких характеристик [5, с. 27].

Досліджуючи тему «стереотипи», слід акцентувати увагу на синонімах до цього поняття, а саме таких, як «установка», «упередження», «атитюд» та «шаблон», і розглянути спільне та відмінне між ними.

Поняття «установка» – це дія або намір, зумовлений попереднім досвідом, готовність людини до виконання певної діяльності; спрямованість діяльності організму або якогось його органу [6, с. 497].

Згідно зі словником української мови упередження – це хибна думка, яка складається щодо кого-, чого-небудь наперед, без ознайомлення, та пов'язане з нею відповідне ставлення [6, с. 457].

«Атитюд» (настановка) – це соціальна установка; стійка схильність, готовність індивіда або групи до дії, орієнтованої на соціально значимий об'єкт; система ціннісних орієнтацій особистості в суспільстві.

«Шаблон» – це зразок, узятий для наслідування; штамп, банальність [6, с. 394].

Згідно з визначеннями даних понять можна зробити висновок, що їх об'єднує певний досвід, який був отриманий протягом якогось часу та який впливає на предиктивність думок і дій особистості в схожій ситуації.

На думку В. Дулаза, стереотипізація – це процес приписування подібних характеристик різних членам однієї і тієї ж групи без достатнього усвідомлення можливих відмінностей між ними [7, с. 167].

Учені В. Ядов та П.Н. Шихірьов вважають, що в основі соціальних стереотипів лежить психологічний феномен генералізації, узагальнення і схематизації даних власного і чужого досвіду, який відіграє двояку роль. З одного боку, він «скорочує процес пізнання, з іншого – якщо судження будується на основі минулого обмеженого досвіду, а той був негативним, то подальше сприйняття забарвлюється неприязню [8, с. 37]. Крім того, П.М. Шихірьов відзначав, що існує соціально психологічний аспект стереотипів, коли останній розглядається як образ людини або якої-небудь групи людей. Найчастіше даний аспект мається на увазі в етнічному контексті, при цьому потрібно відзначити, що країни, схильні до тоталітарного мислення, набагато більше занурені в міфи, в тому числі міфічні стереотипи [9].

Як стверджує Р.С. Немов, «стереотип – це соціально-психологічне явище, яке визначається як спотворене, неточне, узагальнене ірраціональне уявлення певної категорії людей про щось, як спотворена система соціальних установок, що склалася в даному суспільстві» [10].

Наша дослідницька позиція ґрунтується на теорії вченого В. Ядова, який вважає, що в основі соціальних стереотипів лежить психологічний феномен генералізації, узагальнення і схематизації даних власного і чужого досвіду [8].

У структурі соціальних стереотипів лежить 4-компонентна структура Л. Едвардса [11], яка характеризується за такими критеріями:

- змістовність (приписування, або пізнавальний блок стереотипів);
- одноманітність (ступінь згоди приписуваними якостями);
- спрямованість (співвідношення позитивної чи негативної представленості у свідомості педагогів);
- інтенсивність (рівень упередженості).

Пропонуємо розглянути типологію стереотипів за різними характеристиками.

За суб'єктом стереотипи поділяються на індивідуальні та групові. Індивідуальні стереотипи відносяться тільки до однієї людини. Вони можуть бути отримані внаслідок негативного або позитивного досвіду. Групові стереотипи – це досить велика категорія, сюди входять і політичні, й етнічні, й гендерні стереотипи, які супроводжують суспільство загалом.

За змістом афективного компоненту стереотипи бувають позитивні та негативні. Позитивні стереотипи – це сприятлива суб'єктивна оцінка групи, яка зазвичай сигналізує

про перевагу даної групи над іншими, тобто позитивні риси в перебільшеному вигляді схематично переносяться на всю спільноту.

Негативні риси формуються за схожою з позитивними стереотипами схемою, але виключно в гіпертрофованому негативному вигляді.

За змістом стереотипи поділяються на: професійні – узагальнені образи типових представників певних професій, фізіогномічні – ґрунтуються на визнанні зв'язку між зовнішністю та рисами характеру, етнічні – фіксують взаємини між етнічними групами, пов'язані з національним характером.

За типом соціальної групи визначають: гендерні, соціальні, релігійні, політичні, етнічні/національні, расові, професійні, регіональні, державні.

Проблема стереотипів вивчається багатьма вченими і є популярною в сучасній психології та соціології. Починаючи з 20-х років ХХ століття, не згасає інтерес до цього соціально-психологічного феномену, що відбивається у великій кількості публікацій (GW Allport, W. Lippman, В.С. Агєєв, А.А. Бодаєв, Я.Л. Коломінський, П.Н. Шіхірев, Н. Бібік, О. Локшина, О. Пометун, С. Сисоєва тощо). Проблему реалізації індивідуального підходу до дітей дошкільного віку вивчали: Т.О. Піроженко, Т.Л. Савченко, О.М. Кокун, І.М. Біла. Процес формування професійних компетентностей у педагогів досліджували Г.В. Беленька, О.Б. Кривонос, Н.В. Довкуш, О.Г. Косенчук і ін.

Структура соціальних стереотипів дає змогу розглядати відповідну структуру й у межах педагогічної психології. Також слід зауважити, що в наших попередніх теоретичних дослідженнях було узагальнено і конкретизовано наукові думки з приводу розуміння атитюда та стереотипу як процесу; атитюда як психологічної основи стереотипу; як форм вираження або їхні елементи та ін. (С. Аш, І. Бучилова, О. Мицагіна, Н. Речікн, Л. Фестингер, Ф. Хайдер, П. Шихірьов, В. Ядов). Слід доповнити, що функції стереотипів полягають у забезпеченні вихователя можливістю реагувати на ситуацію та зовнішні об'єкти, враховуючи минулий досвід.

У з'ясуванні структури установок важливо врахувати, що як елементи установки вчені виділяють емоційний, когнітивний та операційний компоненти. М. Сміт [12] розробив трикомпонентну структуру атитюда, в якій виділив: а) афективний компонент (любов і ненависть, симпатія й антипатія) – емоційну оцінку; б) когнітивний компонент (переконання, думки й ідеї щодо суб'єкта соціальної установки, на який вона спрямована) – усвідомлення об'єкта атитюда; в) поведінковий (мотиви й цілі поведінки чи схильність до певних учинків, намірів) – послідовну поведінку щодо об'єкта.

Когнітивний компонент відповідає за певні знання та образи провідних характеристик професійної діяльності: ступінь забезпеченості, результати праці, кваліфікації, стилю керівництва, позиції керівника, збалансованості між інструментальними й експресивними компонентами діяльності, особливостями самоврядування, найбільш часто використовуваних стратегій міжособистісної і міжгрупової взаємодії.

Афективний компонент стереотипу відображає ступінь стійкості уявлень і образів у свідомості. Він складається зі ставлення до себе, свого професійного і життєвого досвіду діяльності та соціального оточення. Результатом взаємодії когнітивного та афективного компонентів є формування поведінкового складника стереотипу, який впливає на рішення вихователя щодо стилю поведінки у сформованих умовах. Позитивно дією професійних стереотипів є те, що вони мінімізують витрачений час реакції та забезпечують точність та успішність діяльності вихователя.

Думка вчених щодо трактування змісту поведінкового компоненту різниться. Так, одні вчені розуміють під поведінковим компонентом «спостереження, які пов'язують з установкою дії». Інші вказують на те, що під поведінковим компонентом маються на увазі

не конкретні дії, а «ментальний образ дій, який може розглядатися як передумова до певних учинків». Прихильники (Т.Ц. Чойропова, Н.А. Степанова) цієї точки зору розглядають поведінковий компонент стереотипу як «програму дій, що стосуються даного об'єкту», та як «уявлення про те, як вести себе по відношенню до іншої групи». Таке розуміння стереотипу зближує його з поняттям соціальної установки, про який уже йшлося вище.

Отже, можна стверджувати, що структура педагогічних стереотипів включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у нерозривній єдності між собою та поєднуються критеріями: змістовність, одноманітність, спрямованість та інтенсивність.

Важливо відзначити необхідність розгляду поняття «каузальна атрибуція» в контексті міжособистісного пізнання вихователів, яке впливає на формування стереотипів у професійній діяльності вихователя по відношенню до дітей дошкільного віку.

Поняття «каузальна (лат. *causa* – причина) атрибуція (лат. *attributio* – приписування)» означає інтерпретацію необхідної суб'єкту інформації шляхом приписування партнеру по взаємодії можливих почуттів, причин і мотивів поведінки [13].

На процес міжособистісного пізнання під час першої зустрічі впливають атитюди індивіда. Дану проблему вивчав учений О. Бодальов у своїх експериментах. Учасників було поділено на декілька груп, кожній з яких демонстрували фотографії людей разом із певними характеристиками: «злочинець», «поет», «герой». Якщо установка спрацьовувала, словесні портрети одних і тих самих людей кардинально відрізнялися. У ході експерименту також було досліджено феномен деяких людей, в яких не формувалось стереотипне сприймання, й тих, у кого воно було вибірково стереотипне [13].

Висновки з проведеного дослідження. Згідно з поставленим завданням у статті було теоретично обґрунтовано зміст понять «стереотип» та «професійний стереотип», їх типологію та функції; проведено теоретичний аналіз проблеми виникнення професійних стереотипів у вихователів. У статті наведено аналіз поглядів дослідників щодо понять: «стереотип», «атитюд», «установка», «шаблон», «каузальна атрибуція» та їх вплив на розвиток особистості.

Наприкінці відзначимо, що теоретичний аналіз стереотипів особистості формується через історично-культурний досвід і виникає під час міжособистісного пізнання. Механізм формування стереотипізації базується на трьох компонентах: когнітивному (думки), афективному (емоційний стан) та поведінковому (реакція).

Теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок про необхідність більш глибокого дослідження проблеми професійних стереотипів та процесу стереотипізації у вихователів через їх актуальний вплив на всебічний розвиток дошкільника та ментальне здоров'я педагога дошкільної освіти.

Список використаної літератури

1. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Снявський, О.П. Сергеєнкова ; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. С. 274.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / науковий керівник: А.М. Богущ, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук ; Авт. кол-в : А.М. Богущ та ін. Київ : Видавництво, 2012. 26 с.
3. Гнатюк М. Літературознавча енциклопедія – духовний запит часу. *Слово і час : журнал*. 2007. № 12. С. 83.
4. Венгер Г.С. Соціальна психологія : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017. С. 344.
5. Lippman W. Public Opinion. – New York, London: The Free Press. A Division of Macmillan Publishing Co., Inc. New York ; Colier Macmillan Publishers, London, 1949. 268 p.
6. Словник української мови : в 11 томах. 1979. Т. 10. С. 658.

7. Агеев В. Межгрупповое взаимодействие: Социально психологические проблемы. Москва : Изд во Моск. университета, 1990. 239 с.
8. Іллюшкін В.В. Стереотипизация как важный фактор в восприятии и познании людьми друг друга. *EUROPEAN SCIENCE*. 2014.
9. Шихирев П. Н. Современная социальная психология. Москва, 1999.
10. Немов Р.С. Психология : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 х кн. Москва : Просвещение : ВЛАДОС, 1995.
11. Edwards A.L. Four dimensions in political stereotypes. *Journal of Abnormal Social Psychology*. 1940. Vol. 35 (4). P. 566–572.
12. Щербаков А.Б. Стереотипизация и персонификация как факторы формирования политической установки в СМК. *Психотехнологии в социальной работе* ; под ред. В.В. Козлова. Ярославль : МАПН, 1999. С. 176–180.
13. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 446 с. С. 426–431.

HISTORIOGENESIS OF THE CONCEPT OF “STEREOTYPE” AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF PROFESSIONAL STEREOTYPES OF EDUCATORS

Anastasiia Priadko

*Borys Grinchenko Kyiv University,
Bulvarno-Kudriavska, 18/2, Kyiv, Ukraine, 04053
e-mail: a.priadko.asp@kubg.edu.ua*

Oksana Serheenkova

*Borys Hrinchenko University of Kyiv,
Bulvarno-Kudriavska, 18/2, Kyiv, Ukraine, 04053
e-mail: o.serhieenkova@kubg.edu.ua*

The article considers the theoretical foundations of the study of the concept of “stereotype”, its types, typology and mechanisms of formation in modern psychology. Theoretical foundations of psychological research – the work of scientists (U. Lippman, V. Dulaz, J. Collen, R.S. Nemov, Y.A. Sorokin, V. Yadov, Y.E. Prokhorov, A.V. Merenkov, P. N. Shikhirev, A.V. Mikheev, S.M. Tolstoy, A.K. Baiburin, etc.), who studied the concept of “stereotype” in various fields of science, in particular, in psychology. To reveal this topic, the author has deeply researched the theoretical aspects of the problem and substantiated the practical significance of the results of the study.

The article presents an analysis of researchers’ views on the concept of “stereotype” and its impact on personality development. The article reveals the meaning of the concept of “stereotype” from a psychological point of view – it is the perception, classification and evaluation of social objects (events) by extending to them the characteristics of any social group based on certain ideas – social stereotypes [8, c. 40]. In this article, an attempt is made to reveal the main types of stereotypes on the content of the affective component. The question of the role of stereotype in professional activity, namely its influence: negative or positive, continues to be debatable. The main attention is paid to the peculiarities of the formation of professional stereotypes of educators in the context of reforming preschool education. The article presents views on the problem of stereotyping as an obstacle to the development of critical thinking of educators. At the present stage of reforming preschool education, the question arises about the need to form professional innovative competencies of educators to ensure the comprehensive development of preschool children. The theoretical and practical significance of the study is that professional stereotypes block the development of creative thinking in educators, which contradicts the reform of preschool education.

Key words: concept of “stereotype”, professional stereotype, pedagogical stereotype, stereotyping, educator, reforming preschool education.

УДК 159.9 159.9.07 37.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.22>

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПРИЙОМНОЇ СІМ'Ї

Віра Снякова

*Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,
вул. Панківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: vsnyakova@ukr.net*

Метою статті є визначення основних умов успішної соціалізації підлітків у середовищі прийомної сім'ї. У статті проаналізовано поняття «приймона сім'я» та наведено актуальні статистичні дані щодо створення її в сучасному соціально-економічному просторі нашої держави. Розглянуто праці провідних науковців, які вивчали поняття прийомної сім'ї та розглядали її вплив на особистість дитини. Для більш чіткого визначення поняття «приймона сім'я» проведено диференціацію понять «приймона сім'я», «дитячий будинок сімейного типу» та «малий груповий будинок». Визначено особливості прийомної сім'ї як альтернативної форми сімейного влаштування дітей, які залишилися без піклування батьків. Зазначено комплекс завдань замісного батьківства: створення сприятливих умов, які сприяють формуванню особистості в межах вікової норми; залучення дитини до культурних і духовно-моральних цінностей як основи формування особистості й підготовки її до майбутньої самостійної діяльності; зниження і усунення «стресу нового способу життя»; налагодження спілкування з прийомною дитиною як підстава для всієї корекційно-педагогічної роботи.

Усвідомлюючи значення прийомної сім'ї в соціалізації дитини, автор зазначив проблеми і труднощі, які можуть виникнути в підлітка, коли він потрапляє в нові умови: наявність досвіду та тривалості проживання в біологічній сім'ї; термін перебування в державній установі; вік дитини під час приміщення її в нову сім'ю; вид прийомної сім'ї, в якій знаходиться дитина; наявність біологічних дітей у сім'ї та співвідношення їх з віком прийомної дитини; рівень підготовленості батьків до виконання нової ролі; вибір форм і методів виховання дітей у сім'ї. Отже, факт створення прийомної родини не можна розглядати як однозначно успішний. У процесі виховання виникає безліч труднощів, подолати які можливо за умов оптимізації процесу психолого-педагогічного супроводу цих сімей.

Ключові слова: прийомна сім'я, дитячий будинок сімейного типу, малий груповий будинок, замісне батьківство, соціалізація, психолого-педагогічний супровід.

Відповідальність за дітей перш за все лежить на їхніх батьках. У випадках, коли дитина втрачає батьківське піклування, важливо створити умови, за яких вона зможе опинитися в атмосфері, що потрібна для її повноцінного розвитку. Дитина, яка перебуває в інтернатних закладах, отримує комплекс освітніх, медичних, соціальних послуг, але спостерігаються значні відхилення в процесі її соціалізації. Останніми роками в нашій державі значно збільшилась кількість дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Воєнні дії на Сході країни та українська економічна криза спричинили зростання кількості таких дітей [7].

З 2006 р. в Україні проводиться державна реформа, яка покликана замінити державні форми влаштування дітей, які позбавлені батьківського піклування, на сімейні форми влаштування, до яких відносяться усиновлення, опіка (піклування), прийомні сім'ї (далі – ПС) та дитячі будинки сімейного типу (далі – ДБСТ). На кінець 2020 року на обліку дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, перебувало майже 70 тисяч.

У минулому році посиротіло 9634 дитини. При цьому в сім'ї громадян України протягом року було влаштовано 10 074 дитини (це опіка – 6929, ПС, ДБСТ – 1906, усиновлено українцями – 992, іноземцями – 247). Загалом сімейними формами виховання охоплено близько 64 тис. дітей, що становить 92,2% від загальної кількості таких дітей. Станом на 31.12.2020 р. в Україні функціонувало: 1235 дитячих будинків сімейного типу та 3172 прийомні сім'ї. При цьому важливо, що кількість прийомних сімей зменшується (у порівнянні з 2019 роком – на 174 сім'ї), а дитячих будинків – збільшується (у порівнянні з 2019 роком – на 82 сім'ї). Загальна кількість дітей, які виховуються в цих сім'ях, зростає. На кінець 2020 року загальна кількість дітей у ПС, ДБСТ становила 14 516, що, порівнюючи з 2019 роком, більше на 458 дітей [7]. Найчастіше всиновлюють дітей віком до 5-ти років. Непоодинокими є випадки, коли усиновлення скасовується. Найпоширеніша підстава для цього – коли між прийомними батьками і дитиною склалися стосунки, які роблять неможливим їхнє спільне проживання [8].

Отже, прийомна сім'я в Україні – явище вкрай рідкісне та вкрай актуальне, адже саме від її психологічного клімату та педагогічної обізнаності членів прийомної родини залежить успішність або неуспішність соціалізації прийомної дитини.

Метою нашої статті є визначення умов успішної соціалізації підлітків у середовищі прийомної сім'ї.

Останніми роками зросла кількість досліджень, в яких розглядаються проблемні аспекти влаштування та соціалізації дітей, які позбавлені батьківського піклування в прийомні сім'ї. Історичні аспекти сімейних форм виховання розглянуті в роботах М.В. Антокольської, Л.В. Бадя, Е.К. Бекова, Л.І. Беляєва, В.В. Белякова, М.Л. Горячева, Д.А. Леонова, К.В. Кузьміна, Е.Д. Максимова, М.О. Ошаніна, профілактиці соціального сирітства та окремим аспектам соціального захисту присвячені роботи таких науковців, як Г.М. Бевз, А.Й. Капська, С.Т. Мещерякова, І.В. Пеша, І.М. Трубавіна, Н.М. Комарова, О.Ю. Рикун, Є.М. Рибінский, Л.Я. Оліференко, В.С. Мухіна, Е.И. Цимбал; соціалізацію дітей-сиріт, які виховуються поза родиною, в інтернатних закладах, досліджували Г.В. Сім'я, Н.Ф. Плясов, Г.І. Плясова. Низкою науковців (Н.Н. Авдеева, Л.С. Волинець, Л.Н. Галігузова, Я.О. Гошовський, Т.В. Гуськова, І.В. Дубровіна, М.І. Лісіна, С. Ю. Мещерякова, А.М. Прихожан, А.Г. Рузька, Є.О. Смірнова, Є.А. Стребелева, Н.М. Толстих) доведено, що умови життя і виховання в інтернатному закладі й відсутність дитячо-батьківських стосунків деструктивно впливають на особистісний розвиток дітей-сиріт. Особливості виховання дітей-сиріт висвітлено в працях Д. Віткаускайте, Л.М. Галігузова, Я.О. Гошовського; особливості формування особистості – у дослідженнях Л.В. Байбородової, В.В. Баранова, В.І. Брутман, І.В. Дубровіної, Н.П. Іванової, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстих, процесу адаптації дітей-сиріт у прийомних сім'ях присвячено науковій праці Л.Н. Большакова, М.Ф. Тернівської, В.В. Барабанова, О.В. Заводілкіна, Е.І. Морозова, А.С. Співаковської, А.Б. Холмогорової. Соціалізацію дітей у прийомних сім'ях розглянуто в дослідженнях вітчизняних (Л.С. Волинець, І.Д. Зверєвої, Г.М. Лактіонової, О.О. Яременко) та зарубіжних учених (А.І. Довгалевської, Н.К. Іванової, В.М. Ослон, А.Б. Холмогорової). Але, на жаль, ми не знайшли досліджень щодо соціалізації підлітків в умовах прийомної сім'ї.

Сім'я – це природне середовище дитини, де вплив батьків на її виховання і життя є домінуючим. У сім'ї беруть початок світогляд, морально-естетичні ідеали й смаки, норми поведінки, трудові навички, ціннісні орієнтири, тобто всі ті якості, які згодом становитимуть її особистісну сутність [3].

Діти повинні зростати в сім'ях рідних батьків, але, коли це неможливо, альтернативною біологічній родині може слугувати інша. Відповідно до законів України «Про охорону дитинства» (2001 р.), «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального

захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» (2005 р.), постанов Кабінету Міністрів України Положення «Про прийомну сім'ю» № 564 від 26.04.2002 року та Положення «Про дитячий будинок сімейного типу» № 565 від 26.04.2002 року створюються нові соціальні інститути сімейного виховання дітей-сиріт – прийомна сім'я та дитячий будинок сімейного типу [4].

Сімейні форми влаштування забезпечують соціальний захист, захист майнових і житлових прав дитини, догляд, виховання, корекцію та компенсацію розвитку, вирішення медичних проблем, подолання психологічних травм, задоволення щоденних потреб дитини, яка залишилася без піклування батьків.

Для більш чіткого визначення поняття «прийомна сім'я» необхідно провести диференціацію понять «прийомна сім'я» та «дитячий будинок сімейного типу».

Прийомна сім'я – це сім'я, яка взяла на виховання та спільне проживання від одного до чотирьох дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

Дитячий будинок сімейного типу – це сім'я, яка взяла на виховання та спільне проживання не менш як 5 дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Загальна кількість дітей у дитячому будинку сімейного типу не повинна перевищувати 10 осіб, ураховуючи рідних [4].

Малий груповий будинок – заклад соціального захисту, що призначений для тривалого (стаціонарного) проживання дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, в тому числі дітей з інвалідністю, та осіб з їх числа в умовах, наближених до сімейних. Метою діяльності малого групового будинку є забезпечення умов проживання для дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, в тому числі дітей з інвалідністю, та осіб з їх числа шляхом догляду та виховання в умовах, максимально наближених до сімейних, соціалізації та підготовки їх до самостійного життя, організації надання їм комплексу необхідних послуг, зокрема в громаді, сприяння поверненню дітей в біологічну сім'ю або влаштування в сімейні форми виховання [9].

Прийомні діти не мають батьків та інших родичів, які б могли турбуватися про них. Вони мають статус дітей-сиріт або дітей, позбавлених батьківського піклування. У таких випадках прийомна сім'я допомагає цим дітям збудувати повноцінну родину. Вони виховуються в прийомній сім'ї до досягнення 18-річного віку, а в разі продовження навчання в професійно-технічних, вищих навчальних закладах I–IV рівня акредитації – до його закінчення, але не пізніше досягнення нею 23-річного віку [5].

Прийомні діти мають право підтримувати контакти з біологічними батьками та іншими родичами в тому разі, якщо таке спілкування не суперечить інтересам дитини і не заборонено рішенням суду. Форми стосунків прийомних дітей з біологічними батьками та іншими родичами визначаються органами опіки та піклування за погодженням прийомних батьків. Прийомні батьки-вихователі отримують від держави заробітну плату, набувають трудовий стаж і мають на кожную дитину щомісячну матеріальну допомогу. Контролем і супроводом прийомних сімей займаються Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Означене дозволяє констатувати: проблема влаштування дітей, які позбавлені батьківського піклування, в прийомні сім'ї з метою сприяння процесу їх соціалізації виступає пріоритетною в Україні. Соціалізація дитини в прийомній сім'ї є більш оптимальною, оскільки її структура максимально наближена до природної.

Особливістю прийомної сім'ї як альтернативної форми сімейного влаштування дітей, які залишилися без піклування батьків, є те, що:

– дитина, яка виховується у ПС, не втрачає статусу дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, за нею залишаються всі пільги, передбачені законодавством для таких категорій дітей;

– кандидати в прийомні батьки обов'язково проходять курс підготовки, розрахований на осмислення батьками проблем, пов'язаних із приходом у сім'ю нового вихованця, опанування соціального статусу – вихователя прийомної дитини;

– прийомні батьки у вирішенні проблем прийомної дитини співпрацюють із соціальним працівником, який здійснює соціальний супровід ПС. Соціальний працівник виступає посередником між ПС та державними структурами, які опікуються проблемами дітей;

– утримання прийомної дитини в сім'ї фінансується державою, одному із прийомних батьків виплачується грошове забезпечення;

– сім'я отримує статус «приймної» на підставі рішення місцевого органу виконавчої влади; між прийомними батьками й органом, який приймає рішення про створення ПС, укладається договір про влаштування дітей до ПС на виховання та спільне проживання, який визначає права і обов'язки обох сторін [6].

Прийомна сім'я має розв'язувати комплекс завдань: створення сприятливих умов, які сприяють формуванню особистості в рамках вікової норми; залучення дитини до культурних і духовно-моральних цінностей як основи формування особистості й підготовки її до майбутньої самостійної діяльності; зниження й усунення «стресу нового способу життя»; налагодження спілкування з прийомною дитиною як підстава для всієї корекційно-педагогічної роботи [4].

Значна відмінність прийомної та біологічної сім'ї пов'язана з поділом біологічного і соціального батьківства. Біологічним батьком людина стає в момент народження дитини. Але тільки завдяки догляду за нею, постійній участі в дитячому житті людина засвоює соціальну роль батька. Феномен соціального батьківства виникає тоді, коли батьки, що не пов'язані з дитиною біологічними узами, реалізують відносно неї функцію батьківства в повній мірі. Саме на соціальному батьківстві базуються всі форми взаємодії в прийомній сім'ї.

Функціонування прийомної сім'ї спрямоване на поліпшення якості соціалізації дітей, передбачає заходи їх реабілітації: соціальної, педагогічної, медичної, психологічної. До прийомної сім'ї зазвичай потрапляють діти, які не отримують належного виховання в батьківській родині. Приймна сім'я стає свого роду «швидкою допомогою», основна мета якої – своєчасно підтримати і захистити дитину в кризовій ситуації.

Однак і біологічні батьки продовжують впливати на прийомну дитину. Їхній образ найчастіше ідеалізується. Неадекватно завищені уявлення соціального сироти про батьків виконують захисну функцію, компенсують негативні спогади про життя в колишній сім'ї, але, на жаль, не сприяють зниженню хворобливості для дитини теми сім'ї. Негативний вплив ідеалізації образу батьків полягає в тому, що у своїй поведінці дитина орієнтується на ту поведінку й цінності, які демонстрували її батьки, а вони, як правило, негативні.

Прийомна сім'я не тільки дає можливість ізолювати дитину від несприятливих умов, але і своїм прикладом коригує деформований світогляд дитини, пропонуючи суспільно схвалювальну поведінку [3].

Ризики соціалізації дитини в прийомній сім'ї зумовлені наявністю специфічних труднощів різного характеру: емоційних, психологічних, педагогічних. Емоційні труднощі дитини полягають у тому, що набуття нової сім'ї супроводжується переживанням радості й тривоги одночасно. Психологічні проблеми пов'язані з несумісністю темпераментів, рис характеру, звичок, з проблемами пам'яті, нерозвиненістю уяви, вузькістю кругозору і знань про навколишній світ, відставанням дитини в інтелектуальній сфері. Педагогічні труднощі визначаються особливостями виховної діяльності батьків-вихователів.

Детальний аналіз поняття «соціалізація» дозволяє зазначити, що в контексті діяльності прийомна сім'я виконує функцію ресоціалізації, тобто відновлення втрачених

дитиною цінностей, норм, установок, зразків поведінки. Вихованці сучасних прийомних сімей – це діти, які вже мають значний соціальний досвід. Але здебільшого цей досвід зовсім не відповідає вимогам суспільства або родини як соціальної групи.

Отже, перед прийомними батьками стоїть завдання не тільки відновити втрачене дитиною, а й забезпечити такі умови її розвитку, які будуть сприяти засвоєнню дитиною загальноприйнятих норм поведінки.

Усвідомлюючи вищезазначене, необхідно враховувати проблеми та труднощі, які можуть виникнути в дитини на різних вікових етапах в умовах нового соціального середовища:

- наявність досвіду та тривалості проживання в біологічній сім'ї;
- термін перебування в державній установі;
- вік дитини під час приміщення її в нову сім'ю;
- вид прийомної сім'ї, в якій знаходиться дитина;
- наявність біологічних дітей у сім'ї та співвідношення їх з віком прийомної дитини;
- рівень підготовленості батьків до виконання нової ролі;
- вибір форм і методів виховання дітей у сім'ї [1].

Отже, факт створення прийомної родини не можна розглядати як однозначно успішний. У процесі виховання виникає безліч труднощів, частина з яких носить специфічний характер. Непоодинокими є випадки, коли прийомна сім'я припиняє своє існування і дітей повертають до державних закладів. Соціалізація дитини в прийомній сім'ї багато в чому залежить від якості роботи соціальних служб. Проблеми соціалізації дитини перетинаються з проблемами супроводу (правового, психолого-педагогічного, медичного і т.д.) прийомної сім'ї. До існуючих проблем супроводу соціалізації дітей у прийомних сім'ях можна віднести:

1. Відсутність теоретичного осмислення й опису в педагогічній науці основних особливостей соціалізації дітей у прийомних і патронатних сім'ях;

2. Відсутність фахівців, які володіють відновлювальними технологіями, які могли би працювати з біологічними сім'ями, оперативно допомагати знаходити втрачену соціальну рівновагу, розробляти систему роботи щодо попередження соціального сирітства;

3. Відсутність фахівців для організації психолого-педагогічного супроводу прийомних сімей, координації допомоги прийомній сім'ї та соціальному сироті з боку правознавців, лікарів, психологів і педагогів;

4. Віддаленість сільських територій від центру, що створює певні труднощі під час організації педагогічного супроводу сімей;

5. Відсутність психолого-педагогічної готовності прийомних батьків до реалізації функції вихователя соціального сироти [2].

Саме тому вагомим кроком у розвитку інституту прийомної сім'ї є організація курсів підготовки осіб, які бажають взяти на виховання у свою сім'ю дитину, яка залишилася без піклування батьків. Важливим є також розроблення нових форм життєдіяльності підлітків, які з різних причин не потрапили в прийомну сім'ю.

Список використаної літератури

1. Басова В.М., Захарова Ж.А. Формирование социально-педагогической компетентности у приемных родителей (усыновителей) : учебно-методическое пособие. Кострома, 2003. 103 с.
2. Захарова Ж.А., Осипова И.И. Особенности социализации детей-сирот и детей группы риска по социальному сиротству : учебно-методическое пособие. Кострома, 2005. 189 с.

3. Пеша І.Б. Соціальний захист дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (проблеми реформування) ; Український ін.-т досліджень. Інститут дитинства. Київ : Логос, 2000. 86 с.
4. Трубавіна І.М. Підготовка соціальних працівників до супроводу дитячих будинків сімейного типу (методичні матеріали). Київ, 2002. 92 с.
5. Прийомна сім'я : методика створення і соціального супроводу : науково-методичний посібник / Г.М. Бевз та ін. Київ : Центр стратегічної підтримки, 2003. 92 с.
6. URL: <http://old2.niss.gov.ua/articles/1556/>
7. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/20075.html?PrintVersion>
8. URL: https://24tv.ua/skilki_ditey_v_ukrayini_je_sirotami_statistika_usinovlennya_n1160645
9. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/926-2018-%D0%BF#Text>

SOCIALIZATION OF ADOLESCENTS IN THE FOSTER FAMILY

Vira Syniakova

*G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: vsinyakova@ukr.net*

The purpose of the article is a theoretical analysis of the concept of “foster family” and determine the basic conditions for successful socialization in its environment. The article analyzes the concept of “foster family” and provides relevant statistics on its creation in the modern socio-economic space of our state. The works of leading scientists who studied the concept of a foster family and considered its impact on the child’s personality are considered. In order to define the concept of “foster family” more clearly, the concepts of foster family and family-type orphanage have been differentiated. The peculiarities of a foster family as an alternative form of family placement of children left without parental care are identified. The set of tasks of the foster family is indicated: creation of favorable conditions that promote the formation of personality within the age norm; involvement of the child in cultural and spiritual and moral values as a basis for the formation of personality and preparation for future independent activities, reducing and eliminating the “stress of a new way of life”; establishing communication with the foster child as a basis for all correctional and pedagogical work.

Realizing the importance of the foster family in the socialization of the child, the article identifies the problems and difficulties that may arise in a child at different ages, when he gets into new conditions: the presence of experience and duration of living in a biological family; term of stay in a state institution; the age of the child when placing him in a new family; the type of foster family in which the child is; the presence of biological children in the family and their relationship with the age of the adopted child, the level of preparedness of parents to perform a new role; choice of forms and methods of raising children in the family. Thus, the fact of creating a foster family cannot be considered as unequivocally successful. In the process of education there are many difficulties that can be overcome if the process of psychological and pedagogical support of these families is optimized.

Key words: foster family, family-type orphanage, small group house, surrogacy socialization, psychological and pedagogical support.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.23>

МОТИВИ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ОСІБ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ЛЮДЕЙ

Світлана Ситнік

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65020
e-mail: svetlanasytnik2000@gmail.com*

У статті розглядаються результати вивчення особливостей мотиваційної регуляції міжособистісної взаємодії залежно від типу ставлення до людей. Для перевірки гіпотези про те, що тип ставлення до оточуючих позначається на мотивації міжособистісної взаємодії, аналіз результатів дослідження складався з таких кроків. По-перше, встановлення характеру взаємозв'язків особливостей ставлення до оточуючих з проявом мотивів міжособистісної взаємодії. По-друге, порівняння груп досліджуваних з різними типами ставлення до людей. З метою підтвердження висунутої гіпотези було проведено емпіричне дослідження.

У результаті проведеного дослідження визначено таке. По-перше, встановлено в процесі кореляційного аналізу, що всі типи ставлення до оточуючих певним чином пов'язані мотивами міжособистісної взаємодії. По-друге, виявлено шляхом якісного аналізу, що групи досліджуваних з домінуванням різних типів ставлення до оточуючих мають суттєві відмінності в прояві мотивів міжособистісної взаємодії. Так, особливостями осіб з агресивним ставленням до оточуючих є виражене прагнення до прийняття, бажання налагоджувати та підтримувати відносини, проте ці стосунки мають бути контрольовані. Авторитарним людям притаманні більш низькі комунікативні потреби, вимогливість щодо уваги з боку партнерів, але незацікавленість у зав'язуванні емоційних стосунків з ними. Людей з дружелюбним ставленням до оточуючих відрізняє одночасне бажання бути серед людей, виражена потреба подобатись людям, бути прийнятним до спільноти, будуючи тісні емоційні зв'язки без необхідності створювати структуровані та контрольовані відносини з ним. Альтруїстичні особи характеризуються вираженим прагненням до прийняття, яке перевищує боязнь відкидання, впевненістю, що їхні вчинки викликають прихильність та подяку з боку оточуючих. Мотиваційна регуляція міжособистісної взаємодії егоїстичних осіб проявляється в соціальній активності, в бажанні створювати контрольовані стосунки, а зближуючись з оточуючими, формувати такі зв'язки, що передбачають від них привітного, довірчого ставлення до себе. Особливості мотивації міжособистісної взаємодії покірних людей – у низьких афіліативних тенденціях, що гальмує потребу бути серед людей, звужує сферу спілкування, знижає бажання брати участь у спільних заходах. Підозрілі особи відрізняються відсутністю бажання подобатися людям, прагненням триматися від них на відстані, уникати включення до групи, спроможністю підтримувати задовільні відносини лише за умови, що вони власноруч контрольовані, цілком залежать від особистого впливу.

Ключові слова: мотивація міжособистісної взаємодії, міжособистісні взаємовідносини, потреба у спілкуванні, мотивація афіліації.

Вивчення міжособистісної взаємодії має теоретичне та практичне значення для оптимізації професійного спілкування в політичній, економічній, освітянській сферах діяльності тощо. Водночас проблема мотивів міжособистісної взаємодії в осіб з різним ставленням до людей потребує свого подальшого вивчення. Актуальність теми та її недостатня розробленість зумовили мету нашого дослідження, яка полягала у визначенні особливостей мотиваційної регуляції міжособистісної взаємодії залежно від типу ставлення до лю-

дей. Завдання дослідження: 1) теоретично обґрунтувати зв'язок мотиваційної регуляції міжособистісної взаємодії з типовими тенденціями у ставленні до людей; 2) встановити характер взаємозв'язків між особливостями ставлення до людей та їхніми мотивами міжособистісної взаємодії; 3) виявити особливості прояву мотивів міжособистісної взаємодії в осіб з різними типами ставлення до людей.

Міжособистісна взаємодія являє собою процес адекватних форм установаження контакту, спілкування та взаємовідносин у певному колі суб'єктів. Психологічну сутність адекватності ми розглядаємо як можливість для реалізації певних потреб і мотивів. Психологічними чинниками в розвитку міжособистісної взаємодії виступають індивідуально-психологічні особливості різних людей [1; 8], а також їхня конгруентність [6], яка вказує на підтвердження взаємних рольових очікувань, співзвучність переживань його учасників тощо. Останніми може виступати мотив афіліації. Зокрема, мотив афіліації спостерігається під час міжособистісної взаємодії, в ході якої суб'єкти отримують задоволення та встановлюють все більшу близькість між собою. Явище афіліації базується на потребі в спілкуванні та здійсненні емоційних контактів між людьми. Відомо, що афіліація – це певний клас соціальної взаємодії, зміст якої міститься в спілкуванні з іншими людьми та підтриманні стосунків з тим, щоб вона приносила задоволення, збагачення та приваблювала партнерів по контакту [2]. Важливою ознакою афіліації є підсилення інтересу до учасників взаємодії. Таким чином, можна говорити, що афіліація сприяє розвитку первинного контакту та формуванню міжособистісних відносин. На думку Т. Шибутани, міжособистісні відносини розглядаються як взаємні орієнтації, які розвиваються і кристалізуються в партнерів по взаємодії. Особливості цих взаємовідносин залежать від особистісних рис учасників взаємодії. Є певні детермінанти, які сприяють міжособистісним відносинам [4]. Серед них виокремлюються такі: потреба включення в міжособистісні стосунки, потреба контролю міжособистісних відносин, потреба афекту в міжособистісних відносинах тощо [2].

Виклад основного матеріалу. Для визначення особливостей мотиваційної регуляції міжособистісної взаємодії осіб з різними типами ставлення до людей проведено емпіричне дослідження, в якому застосовано «Методику діагностики міжособистісних взаємовідносин» Т. Лірі, спрямовану на виявлення найбільш притаманного типу ставлення до оточуючих, опитувальник «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана, за яким вимірялися афіліативні тенденції досліджуваних для встановлення міжособистісного контакту, методики «Потреба в спілкуванні» Ю. Орлова, призначену для виявлення ступеня вираженості потреби в спілкуванні як стійкої особистісної диспозиції, а також «Опитувальник міжособистісних взаємовідносин» В. Шутца за версією О. Рукавішнікова, спрямований на вивчення характерних способів соціальної орієнтації щодо інших людей, які виражають прояв основних міжособистісних потреб: у включенні, в контролі та афекті. Вибірка досліджуваних – 403 студенти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського у віці 18–22 роки.

Для перевірки гіпотези про те, що тип ставлення до оточуючих позначається на мотивації міжособистісної взаємодії, аналіз результатів дослідження складався з таких кроків: по-перше, встановлення характеру взаємозв'язків особливостей ставлення до оточуючих з проявом мотивів міжособистісної взаємодії; по-друге, порівняння груп досліджуваних з різними типами ставлення до людей.

Результати дослідження показали, що найбільшою мірою в досліджуваних проявляються авторитарне (у середньому 7,83 балу), дружелюбне (6,34 балу) та альтруїстичне ставлення до людей (6,42 балу). Найнижчі середні результати за тестом Т. Лірі визначені за показниками підозрілого (5,21 балу) та залежного ставлення до оточуючих (5,01 балу). Водночас за цими даними важко надати точну узагальнену картину перевагання у виборці

певних типів ставлення до оточуючих, оскільки індивідуальні варіації в середині її надто великі. Стандартні значення коливаються для різних показників від 2,5 до 3,6 балів, що виражається в суттєвому перевищенні коефіцієнта варіативності значень, притаманних нормальному розподілу. Так, мінімальний коефіцієнт у виборці належить показнику авторитарного ставлення до людей, він дорівнює 38,9%, а максимальний зафіксовано для показника підозрілого ставлення (59,9%). А отже, більш інформативним виступив аналіз індивідуальних даних досліджуваних за домінуванням у них певного типу ставлення (рис. 1).

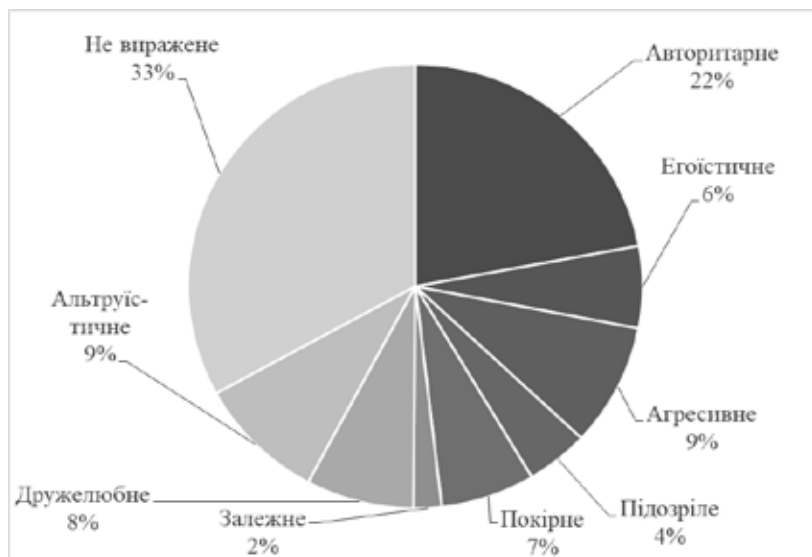


Рис. 1. Відносні частки групи досліджуваних за домінуванням у них певного типу ставлення до людей

Дані, представлені на рисунку 1, показують, що серед досліджуваних більшість таких, у кого за жодним показником значення не перевищують 8 балів, а отже, в них відсутні виражені ознаки будь-якого ставлення до оточуючих (33%). Також серед досліджуваних визначено 22% осіб, які переважно виявляють авторитарне ставлення до людей. Решту досліджуваних за домінуванням типового ставлення розподілено таким чином: по 9% вибірки можуть бути віднесені до агресивного та альтруїстичного типів, 8% – до дружелюбного, 7% – до покірного, 6% – до егоїстичного, найменша частка демонструвала переважання ознак підозрілого (4%) та залежного (2%) типів ставлення до людей.

Такі дані свідчать, що серед досліджуваних найчастіше зустрічаються такі, в кого відсутнє виражене домінування певної риси характеру, а їхнє ставлення до оточуючих є передумовою цілком адаптивних форм поведінки. Проте багато таких осіб, які у взаємодії схильні проявляти владність, енергійність, самостійність у думках, мають певний авторитет, люблять давати поради. Найменшу частку досліджуваних склали підозрілі, образливі, замкнуті особи, розчаровані в людях, які постійно скаржаться на всіх, скептично ставляться до оточуючих, а тому відчують труднощі в інтерперсональних контактах, а також такі, хто не впевнений у собі, тривожиться за будь-якого приводу, не вміє дати опір, щиро вважає, що інші завжди праві. Решта випробуваних також характеризується переважанням певного типу ставлення до людей (агресивного, альтруїстичного, дружелюбного,

егоїстичного, покірного). Це дає підставу сподіватися, що, якщо гіпотеза вірна, варіювання проявів показників ставлення для людей відобразатиметься на відповідному варіюванні проявів мотивів міжособистісної взаємодії. Також проведений аналіз первинних статистик показав, що для визначення взаємозв'язку цих показників з мотивами міжособистісної взаємодії найбільш прийнятним є показник рангової кореляції Спірмена.

Кореляційний аналіз мав виявити наявність статистично достовірних зв'язків показників, які характеризують ставлення до оточуючих, з мотивами міжособистісної взаємодії. Адже вивчення відмінностей між групами осіб, які відрізняються за домінуванням певного типу ставлення, має бути обґрунтованим наявністю статистичних зв'язків (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язки показників, які характеризують ставлення до оточуючих та мотивацію міжособистісної взаємодії

Мотивація міжособистісної взаємодії	Ставлення до людей							
	Авторитарне	Егоїстичне	Агресивне	Підозріле	Покірне	Залежне	Дружелюбне	Альтруїстичне
Прагнення до прийняття			0,133**	-0,430**	-0,292**	0,127*	0,127*	0,175**
Боязнь відкидання	-0,216**	-0,108*	-0,250**			0,116*		-0,154**
Потреба у спілкуванні	-0,188**		0,106*	-0,343**	-0,279**			
Потреба у включенні	0,115*	0,402**	0,162**	-0,153**	-0,183**			
Потреба в контролі		0,252**	0,218**	0,331**			-0,157**	-0,178**
Потреба в афекті	0,101*	0,241**				0,106*	0,300**	0,194**

Примітки: * – кореляції статистично достовірні на рівні $p < 0,05$; ** – на рівні $p < 0,01$.

Наведені в таблиці дані показують, що всі типи ставлення до людей певним чином пов'язані з мотивами міжособистісної взаємодії. Найбільш суттєво такий зв'язок спостерігається за показником агресивності, який прямо корелює з прагненням до прийняття ($p < 0,01$), потребою у спілкуванні ($p < 0,05$), у включенні ($p < 0,01$) та у контролі ($p < 0,01$), а також від'ємно – з показником боязні відкидання ($p < 0,01$).

Такі дані показують, що жорсткість, дратівливість, вимогливість, прямолінійність у взаємодії з людьми, строгість в їх оцінюванні, схильність у всьому звинувачувати оточуючих супроводжуються впевненістю щодо позитивного результату під час установлення міжособистісного контакту, прагненням належати групі, бути її членом, взаємодіяти з нею, налагоджувати та підтримувати задовільні відносини, проте ці стосунки мають бути контрольовані.

Схожими за характером, проте специфічними за змістом, є взаємозв'язки показників авторитарності та егоїстичності. Йдеться про від'ємні кореляції між авторитарним ставленням та показниками боязні відкидання ($p < 0,01$), потреби в спілкуванні ($p < 0,01$) та про додатний зв'язок з потребою у включенні ($p < 0,05$), а також про від'ємний зв'язок егоїстичності з показником боязні відкидання ($p < 0,05$) та про додатні зв'язки на рівні $p < 0,01$ з потребами у включенні, контролі та афекті. Тобто схильність проявляти владність, енергійність, самостійність у думках, прагнення зайняти позицію лідера в стосунках відображаються в низьких комунікативних потребах, у небажанні встановлювати до-

вірчі відносини з людьми і разом із тим у соціальній активності, залежності від уваги з боку оточуючих. Водночас егоїстичність, самозакоханість, схильність до суперництва, до перекладання труднощів на оточуючих проявляються у взаємодії в соціальній активності, потребі в активності з боку оточення, бажанні створювати контрольовані стосунки, зближуватися з людьми, формуючи емоційно насичені зв'язки та вимагаючи від інших привітного, довірчого ставлення до себе.

Показники підозрілого та покірного ставлення до оточуючих створюють переважно від'ємні зв'язки (на рівні $p < 0,01$) з мотивами міжособистісної взаємодії, а саме із прагненням до прийняття, з потребами в спілкуванні та у включенні. Крім того, підозріле ставлення прямо корелює з показником, який характеризує потребу в контролі ($p < 0,01$). Відповідно до цих відомостей покірність, сором'язливість, пасивність, схильність підкорятися без урахування ситуації, приписувати собі провину, прагнення знайти опору в більш сильному партнері в міжособистісній взаємодії знаходить вираження в низьких афіліативних тенденціях, що гальмує потребу бути серед людей, розширювати сферу спілкування, брати участь у спільних заходах заради гарного настрою і теплих взаємин. У свою чергу підозрілість, образливість, розчарування в людях, скептичне ставлення до них знаходить вираження не тільки у відсутності бажання подотатися людям, у прагненні триматися від них на відстані, уникати включення до групи, але й у спроможності підтримувати задовільні відносини лише за умови, що вони власноруч контрольовані, цілком залежать від особистого впливу.

Також зазначимо, що залежне ставлення до оточуючих меншою мірою пов'язане з мотивацією міжособистісної взаємодії. Відповідний показник прямо корелює лише із трьома показниками на рівні $p < 0,05$, а саме: з прагненням до прийняття, з боязною відкидання та з потребою в афекті. Тобто невпевненість у собі, тривожність, безпорадність, залежність від оточуючих виявляється в міжособистісній взаємодії у внутрішньому дискомфорті, який зумовлений переживанням боязні відкидання, яка перешкоджає задоволенню потреби бути серед людей, подотатися, створювати тісні емоційні зв'язки.

Щодо показників дружелюбності та альтруїзму прями зв'язки з прагненням до прийняття та потребою в афекті, а також від'ємні – з потребою в контролі свідчать, що товариськість, доброзичливість, орієнтація на соціальне схвалення, прагнення бути в згоді з думкою оточуючих, допомагати, заслужити визнання і любов у міжособистісній взаємодії проявляється у вигляді вираженої потреби подотатись людям, бути прийнятним до спільноти, зближуватися з оточуючими, будуючи тісні емоційні зв'язки без необхідності створювати структуровані та контрольовані відносини з ними. А якщо йдеться про надмірну відповідальність, прагнення допомагати попри власні інтереси, активно втручаючись у справи оточуючих, таке ставлення, крім зазначених мотивів, передбачає відсутність боязні відкидання, а отже, впевненість, що альтруїстичні вчинки викликають прихильність та подяку з боку оточуючих.

Отже, як показав кореляційний аналіз, всі типи ставлення до оточуючих певним чином пов'язані мотивами міжособистісної взаємодії. Це дало підставу приступити до якісного аналізу особливостей прояву мотивів міжособистісної взаємодії в осіб з домінуванням різних типів ставлення до людей. Для цього на підставі результатів тесту Лірі серед досліджуваних вибрані такі, в кого результати за певним показником тесту мали високу (понад 9 балів) або екстремальну (понад 13 балів) вираженість, і, відповідно, розподілені на групи авторитарних (89 осіб), егоїстичних (24 особи), агресивних (36 осіб), підозрілих (18 осіб), залежних (8 осіб), дружелюбних (31 особа) та альтруїстичних (37 осіб) людей. За даними дисперсійного аналізу, групи суттєво відрізняються за показниками, що характеризують мотивацію міжособистісної взаємодії. Так, значення F-критерія Фішера суттєво перевищують критичне для 1% рівня достовірності за показниками прагнення до

прийняття ($F=7,28$), боязні відкидання ($F=18,17$), потреби у спілкуванні ($F=10,59$), у включенні ($F=6,83$), у контролі ($F=9,68$), в афекті ($F=6,55$). Якщо звернутися до середніх значень цих показників у порівнюваних групах, то стає очевидною сутність відмінностей в їх прояві (рис. 2 – рис. 4).

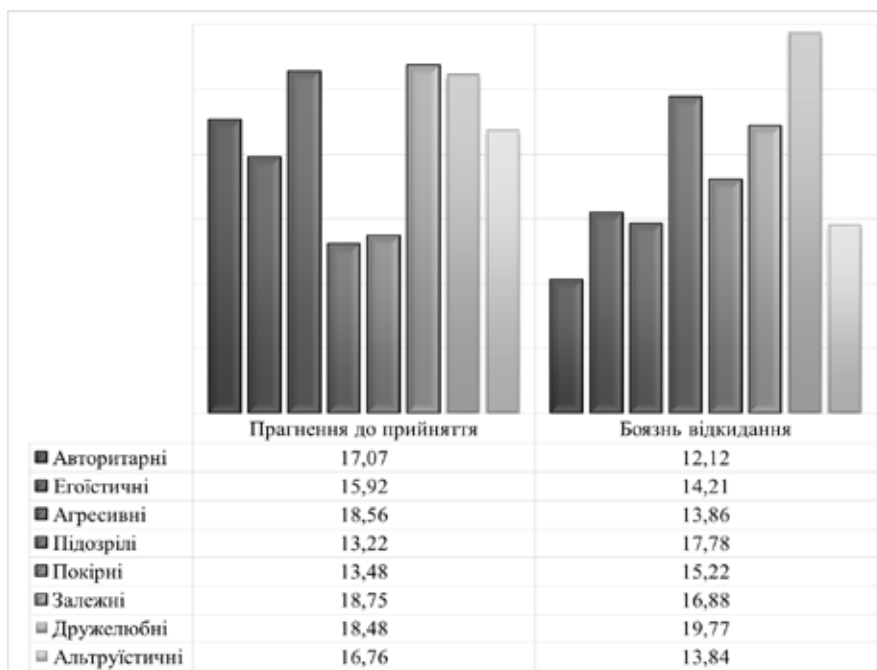


Рис. 2. Середні значення показників, які характеризують мотивацію афіліації досліджуваних у групах з різними типами ставлення до людей

Дані, представлені на рисунку 2, демонструють, що за прагненням до прийняття між групами присутня певна різниця. Найбільш високими є середні значення у групах з домінуванням агресивного, залежного та дружелюбного ставлення до оточуючих ($M \approx 18$), а найнижчими – у групах підозрілих та покірних досліджуваних ($M \approx 13$). Решта груп мають середні значення, розташовані в цьому діапазоні. Статистична перевірка цих відмінностей за допомогою t-критерія Стьюдента підтвердила не менш як на 5% рівні, що інтенсивність афіліативної тенденції агресивних та дружелюбних досліджуваних є значно вищою порівняно з представниками більшості інших типів.

Відносно групи залежних досліджуваних зазначимо, що через невелику чисельність таких досліджуваних статистично достовірними на рівні $p < 0,05$ виявилися лише відмінності за цим показником з покірною та підозрілою групами. Для останніх статистично підтвердженими на рівні $p < 0,01$ є різниці з усіма іншими групами. Ці дані дозволили визначити агресивних і дружелюбних людей як таких, хто вирізняється найвищим проявом афіліативних тенденцій у міжособистісному спілкуванні, тоді як люди з підозрілим та покірним характером показали себе як такі, що менш потребують соціального прийняття, ніж решта типів.

Можливість прояснення особливостей втілення в мотивації міжособистісної взаємодії всього різноманіття типового ставлення до людей розширюється, якщо звернутися

до другого показника – боязні відкидання. Рисунок демонструє, що найбільш високим є середнє значення цього показника у групі з домінуванням дружєлюбного ставлення до оточуючих ($M \approx 20$), а найнижчим – у групі авторитарних досліджуваних ($M \approx 12$). Решта груп мають середні значення, розташовані в цьому діапазоні, де середні значення в агресивній, егоїстичній, альтруїстичній групах є дещо вищими порівняно з авторитарною, а в групі підозрілих досліджуваних вони дещо нижчі, ніж у дружєлюбній.

Результати перевірки міжгрупових відмінностей за t-критерієм Стьюдента підтвердили достовірність висновку про те, що інтенсивність боязні відкидання у групах дружєлюбних та підозрілих досліджуваних є значно вищою (на рівні $p < 0,01$) порівняно з представниками інших типів. Тобто дружєлюбні та підозрілі люди відрізняються найбільшою інтенсивністю боязні відкидання. З урахуванням попереднього показника дружєлюбні характеризуються одночасним бажанням бути серед людей та відчувають непевність щодо ставлення до себе з боку оточуючих. Особи з підозрілим ставленням до оточуючих можуть бути віднесені до таких, хто шукає самотності й уникає міжособистісної взаємодії.

Авторитарні досліджувані за результатами попарного порівняння груп статистично достовірно не менш як на рівні $p < 0,05$ мають середні оцінки, нижчі за всі інші групи. Щодо агресивної, егоїстичної та альтруїстичної груп середні дані в них є значно вищими, ніж в авторитарній ($p < 0,05$) та достовірно нижчими порівняно з дружєлюбною ($p < 0,01$), підозрілою ($p < 0,01$) та залежною ($p < 0,05$) групами. Такі відомості свідчать про притаманність авторитарним особам найбільш низької, ніж представникам інших типів, боязні відкидання. Агресивних, егоїстичних та альтруїстичних людей визначимо як таких, що мають невисокий її рівень прояву. З урахуванням попереднього показника авторитарні, агресивні та альтруїстичні особи характеризуються комбінацією афіліативних проявів, де прагнення до прийняття перевищує боязнь відкидання, що сприяє активному і впевненому налагодженню контактів, позитивному сприйняттю міжособистісної взаємодії. У свою чергу егоїстичних та покірних осіб можна віднести до таких, хто живе серед людей, спілкується з ними, але від цього не відчуває бурхливих емоцій, нормально почувається як у компанії, так і без неї.

Переходячи до якісного аналізу потреби в спілкуванні у групах з домінуванням різних типів ставлення до людей (рис. 3), зазначимо, що найвища його виразність притаманна дружєлюбній групі ($M = 24,29$), дещо нижчою вона є в агресивних досліджуваних ($M = 22,08$), у решти груп середні оцінки мають невеликі відмінності й коливаються в діапазоні від 18,4 балу в авторитарній групі до 19,88 балу – у залежній.

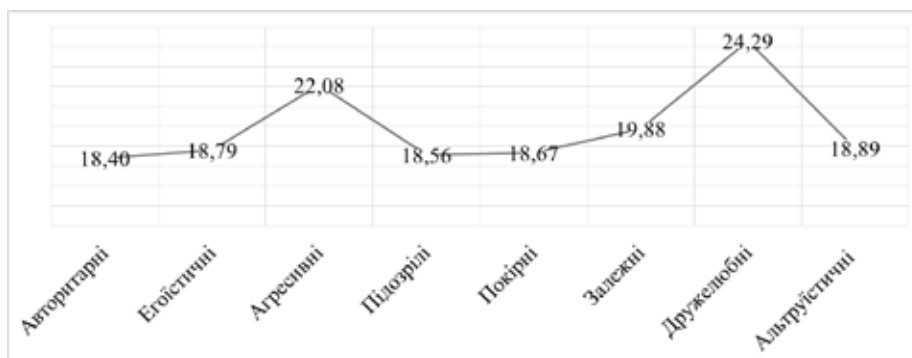


Рис. 3. Середні значення показників, які характеризують потребу в спілкуванні досліджуваних у групах з різними типами ставлення до людей

Попарне порівняння груп за вираженістю відповідного показника показало, що, крім досить передбачуваних достовірних різниць у значеннях у дружелюбній групі з усіма іншими типами на рівні $p < 0,01$, статистично достовірним виявилось переважання середніх оцінок на 2,2 балу порівняно з агресивною ($p < 0,05$).

Агресивні досліджувані також відрізняються значно вищим проявом потреби в спілкуванні на рівні, не меншим за $p < 0,05$ порівняно з усіма іншими групами, за винятком агресивної. Такі відомості свідчать про притаманність дружелюбним та агресивним особам більш високої, ніж представникам інших типів, потреби в спілкуванні, а отже, значнішого прагнення належати групі, бути її членом, взаємодіяти з нею, брати участь у спільній діяльності, перебувати разом.

Порівнюючи середні оцінки, отримані за показниками інтерперсональних потреб у групах (рис. 4), звернемо увагу на те, що за показником потреби у включенні вони помітно вищими є в агресивній ($M=11,75$) та підозрілій ($M=10,89$) групах, а в покірній ($M=8,19$) та альтруїстичній ($M=7,63$) набувають найнижчого значення.

Якщо додати той факт, що за статистичної перевірки група осіб із залежним типом ставлення до людей достовірних відмінностей з рештою не продемонструвала, можна зазначити, що статистично значущими є різниці у прояві відповідного показника між агресивною та рештою груп не менш як на 5% рівні, а також між альтруїстичною та всіма іншими групами на рівні $p < 0,01$.

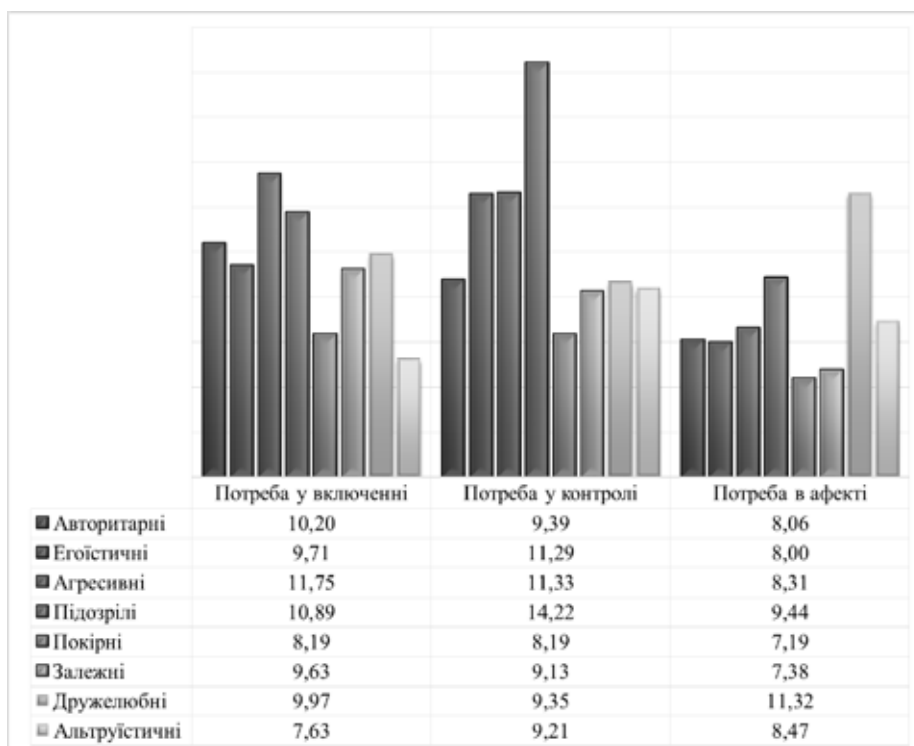


Рис. 4. Середні значення показників, які характеризують інтерперсональні потреби досліджуваних у групах з різними типами ставлення до людей

Крім того, підтвердилися дані про відмінності в прояві потреби у включенні між підозрілою та покірною групами ($p < 0,01$). Тобто агресивні особи більшою мірою, ніж решта типів, віддають перевагу контактам з людьми, відрізняються вищою соціальною активністю та очікують активності від інших. Альтруїстичні, навпаки, вибирають більш адекватні форми взаємодії, почувавши, що люди зацікавлені в них, самі вони також проявляють інтерес до оточуючих.

Щодо показника потреби в контролі, то найвище середнє значення виявлено в групі з домінуванням підозрілого ставлення до оточуючих ($M=14,22$), дещо нижчими за це значення є оцінки в егоїстичній та агресивній групах ($M \approx 11$), а найнижча вираженість зафіксована в групі покірних досліджуваних ($M=8,19$). Середні значення решти груп займають проміжне положення. Статистична перевірка відмінностей між групами показала, що потреба в контролі в групі підозрілих досліджуваних є значно вищою порівняно з рештою груп ($p < 0,01$). Також у групі осіб з покірним ставленням вона є значно нижчою, ніж в інших групах (не менш як на рівні $p < 0,05$). Крім того, прояв цієї потреби в групах агресивних та егоїстичних досліджуваних з 5% рівнем достовірності є вищим порівняно з авторитарною, дружелюбною та альтруїстичною групами. Такі дані вказують на те, що підозрілі, агресивні й егоїстичні люди в міжособистісній взаємодії значніше прагнуть до створення власноруч контрольованих відносин, які цілком залежатимуть від особистого впливу. Представники покірного, дружелюбного, альтруїстичного та авторитарного типів ставлення до людей не відчувають необхідності створювати структуровані та контрольовані відносини з ними.

Стосовно потреби в афекті більшість порівнюваних груп майже не відрізняються за її невисоким проявом, середня вираженість відповідного показника в них знаходиться в межах від 7,19 балу (у покірних досліджуваних) до 9,44 балу (в підозрілих досліджуваних). Виняток становить дружелюбна група, середнє значення в якій є найвищим ($M=11,32$). Перевірка за t -критерієм Стьюдента підтвердила, що статистично достовірними на рівні $p < 0,01$ є відмінності між дружелюбною та рештою груп, що особи з домінуванням дружелюбного ставлення до оточуючих набагато сильніше відчувають потребу у створенні тісних емоційних зв'язків з партнерами по взаємодії.

Таким чином, проведене дослідження дозволило зробити **висновки**:

По-перше, встановлено в процесі кореляційного аналізу, що всі типи ставлення до оточуючих певним чином пов'язані за мотивами міжособистісної взаємодії. Це виявляється в таких кореляціях: агресивне ставлення прямо корелює з прагненням до прийняття, з потребами у спілкуванні, у включенні, у контролі; авторитарність та егоїстичність – від'ємно з боязню відкидання, потребою в спілкуванні, прямо з потребою у включенні; підозріле та покірне ставлення – від'ємно з прагненням до прийняття, з потребами в спілкуванні та у включенні; залежне ставлення – прямо з прагненням до прийняття, з боязню відкидання та з потребою в афекті; дружелюбність та альтруїзм – прямо з прагненням до прийняття, потребою в афекті, а також від'ємно з потребою в контролі.

По-друге, виявлено шляхом якісного аналізу, що групи досліджуваних з домінуванням різних типів ставлення до оточуючих мають суттєві відмінності в прояві мотивів міжособистісної взаємодії. Так, особливостями осіб з агресивним ставленням до оточуючих є виражене прагнення до прийняття, впевненість щодо позитивного результату під час встановлення міжособистісного контакту, бажання належати групі, бути її членом, взаємодіяти з нею, налагоджувати та підтримувати відносини, проте ці стосунки мають бути контрольовані. Авторитарним людям притаманні більш низькі комунікативні потреби, перевищення прагнення до прийняття над боязню відкидання, яке сприяє активному та впевненому налагодженню контактів, соціальна активність, вимогливість щодо уваги з

боку партнерів, але незацікавленість у зав'язуванні емоційних стосунків з ними. Людей із дружелюбним ставленням до оточуючих відрізняє одночасне бажання бути серед людей та непевність щодо ставлення до себе з боку оточуючих, виражена потреба подобатись людям, бути прийнятим до спільноти, будуючи тісні емоційні зв'язки без необхідності створювати структуровані та контрольовані відносини з ним. Альтруїстичні особи характеризуються вираженим прагненням до прийняття, яке перевищує боязнь відкидання, впевненістю, що їхні вчинки викликають прихильність та подяку з боку оточуючих. Мотиваційна регуляція міжособистісної взаємодії егоїстичних осіб проявляється в соціальній активності, яка має бути взаємною, в бажанні жити серед людей, проте не відчуваючи певних емоцій, нормально почуваючись і без них, у бажанні створювати контрольовані стосунки, а зближуючись з оточуючими, формувати такі зв'язки, що передбачають від них привітного, довірчого ставлення до себе. Особливості мотивації міжособистісної взаємодії покірних людей – у низьких афіліативних тенденціях, що гальмує потребу бути серед людей, звужує сферу спілкування, знижає бажання брати участь у спільних заходах, під час яких вони не відчувають ані позитивних, ані негативних емоцій. Підозрілі особи відрізняються відсутністю бажання подобатися людям, прагненням триматися від них на відстані, уникати включення до групи, спроможністю підтримувати задовільні відносини лише за умови, що вони власноруч контрольовані, цілком залежать від особистого впливу.

Список використаної літератури

1. Бахмутова Л.М. Дослідження задоволеності працею як вагомого чинника ефективної міжособистісної взаємодії в умовах довготривалих полярних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3 (17). С. 7–18. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.1>
2. Духновский С.В. Психология отношений личности : монография. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. 380 с.
3. Коваленко А.Б., Грищук Е.Ю., Рогаль Н.І. Особливості прояву стилів міжособистісних стосунків у старшокласників та вчителів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 60–77. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2018_3_7 (дата звернення: 06.09.2021).
4. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект и тип межличностного общения на этапе ранней юности. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2019. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/51PSMN519.pdf> (дата звернення: 06.09.2021).
5. Крысько В.Г. Социальная психология : учебник для вузов. 3е изд., перераб. и доп. Москва : Эксмо, 2010. 688 с.
6. Макарова І.В. Емпіричне дослідження особливостей міжособистісних відносин студентів різних напрямків навчання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3 (3). С. 207–217. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_3\(3\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_3(3)_21) (дата звернення: 06.09.2021).
7. Музика О.Л. Ціннісно-мотиваційні аспекти педагогічної взаємодії викладача і студентів. *Освітній дискурс*. 2017. № 3–4 (18–19). С. 163–172. DOI: <https://doi.org/10.28925/312-5829.2017.3-4.16372>

MOTIVES OF INTERPERSONAL INTERACTION IN PERSONS WITH DIFFERENT ATTITUDES TOWARDS PEOPLE

Svitlana Sytnik

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska, Odesa, Ukraine, 65020
e-mail: svetlanasytnik2000@gmail.com*

The article examines the results of studying the features of motivational regulation of interpersonal interaction depending on the type of attitude towards people. To test the hypothesis that the type of attitude towards others affects the motivation of interpersonal interaction, the analysis of the research results consisted of the following steps. First, the establishment of the nature of the relationship between the characteristics of attitudes towards others with the manifestation of motives for interpersonal interaction. Secondly, comparing groups of subjects with different types of attitudes towards people. In order to confirm the hypothesis put forward, an empirical study was carried out.

As a result of the study, it was determined. First, it was established in the process of correlation analysis that all types of attitudes towards others are in a certain way connected to the motives of interpersonal interaction. Secondly, it was found by analysis that groups of subjects with the dominance of various types of attitudes towards others have significant differences in the manifestation of motives of interpersonal interaction. So, the characteristics of persons with an aggressive attitude towards others is a pronounced desire to accept, establish and maintain relationships, but these relationships must be controlled. Authoritarian people have lower communication needs, demand for attention from partners, but disinterest in establishing emotional relationships with them. People with a friendly attitude towards others are distinguished by a simultaneous desire to be among people, an expressed need to please people, to be accepted into the community, building close emotional ties without the need to create structured and controlled relationships with him. Altruistic individuals are characterized by a pronounced desire for acceptance, which exceeds the fear of rejection, confidence that their actions cause affection and gratitude from others. Motivational regulation of the interpersonal interaction of egoistic persons manifests itself in social activity, in the desire to create controlled relationships, and by getting closer to those around them, to form such connections that provide them with a friendly, trusting attitude towards themselves. The peculiarities of the motivation of interpersonal interaction of submissive people – in low affiliative tendencies, inhibits the need to be among people, narrows the sphere of communication, in the underworld the desire to take part in joint events. Suspicious persons are distinguished by a lack of desire to please people, a desire to keep at a distance from them, to avoid being included in a group, an ability to maintain satisfactory relationships only on the condition that they are self-controlled, completely dependent on personal influence.

Key words: motivation for interpersonal interaction, interpersonal relationships, need for communication, motivation for affiliation.

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.24>

АНАЛІЗ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Христина Стельмашук

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Khrystyna.Stelmashchuk@lnu.edu.ua*

У статті представлено результати теоретичного аналізу стресогенних чинників під час навчання студента. Виявлено, що одними з основних чинників є академічні: велике навчальне навантаження; нижчий бал, ніж очікувалось; очікування чергового заміру знань, а також очікування результатів іспитів; ліміт часу на замірі знань або під час підготовки до нього; зміна порадирика академічної групи; велика кількість пропусків, страх бути виключеним із лав студентів; передчуття закінчення університету. Проте зроблено акцент на тому, що не лише навчальне навантаження, дедлайни та контрольні заміри знань є домінуючими стресорами, а вагому роль відіграють особисті стресори та емоційний клімат у студентській групі: стосунки з одногрупниками; зміна соціальної активності; конкуренція між одногрупниками; розрив стосунків або нові стосунки з друзями та хлопцем/дівчиною; страх самотності; міжособистісні конфлікти; матеріальний стан; пошук сенсу власного існування. Окрім того, розкрито, що екзистенційна криза, яка іноді постає перед студентами щодо питання правильності й можливості практичного застосування свого професійного вибору, подальшої затребуваності серед роботодавців та сенсу свого як особистого, так і професійного життя, може призводити до стресу. Проаналізовано стресори під час осмислення свого майбутнього студентом: стрес від очікувань та страх від невизначеності; відсутність упевненості в майбутній професійній успішності; невідповідність реальних професійних навичок, набутих в університеті, очікуваним; тривога за професійне майбутнє; відсутність упевненості щодо вибору кар'єри, професійного самовизначення, можливості самореалізації своїх здібностей тощо. Додатковим, до того ж непрогнозованим, фактором, який усугубив навчальну діяльність студента, стала пандемія. Представлено стресогенні чинники, які породили умови пандемії COVID-19: усвідомлену загрозу; страх захворіти чи важко перенести хворобу; отримати ускладнення та страх втрати рідних. У процесі реалізації дистанційної форми навчання в умовах пандемії виявлено ще низку стресогенних чинників: 1. Труднощі з якістю Інтернет-мережі, електропостачанням чи взагалі відсутність належного обладнання – це перешкода для студента стати якісним учасником онлайн-дискусії, тим самим це ще й умова для додаткової тривожності, розгубленості, розсіяння уваги тощо. 2. Академічна недоброчесність. Надія на можливість використання додаткової інформації під час замірів знань знижує рівень їх засвоєння, провокує у студента додаткові хвилювання, когнітивний дисонанс та почуття провини. 3. Неоднозначність використання інтернет-платформ для організації дистанційної форми навчання. 4. Необхідність прискороженого опрацювання та швидкого перероблення інформації. 5. Збільшений обсяг самостійної роботи. 6. Брак живого спілкування, ізоляція.

Ключові слова: стрес, стресогенні чинники, навчальний стрес, екзаменаційний стрес, дистанційне навчання.

Динамічні, інтеграційні процеси сьогодення охоплюють усі сфери суспільного розвитку й актуалізують зміни освітньої системи України. Тому модернізація вищої освіти передбачає не лише оновлення її змісту, але і впровадження інноваційних технологій, які

забезпечать можливість отримувати професійні знання в умовах, створених пандемією: дистанційно, в режимі онлайн, 24/7 та ін.

Водночас зміни в освітній системі підвищують критерії вимог до молодої людини та надмірно ускладнюють і без того не простий процес навчання у закладі вищої освіти (далі – ЗВО), що створює додаткові проблеми й призводить до загострення навчального стресу.

Дослідження проблеми стресу під час навчального процесу досить повно відображено в працях науковців: Ю. Щербатих, А. Фаустова, Д. Маєрс, М. Лаврова, Е. Киселева, С. Акутина, А. Мозголина, Е. Тихомирова, D. Aherne, R. Murphy, S. Gray, G. Sterling та ін. Проте нагепер немає достатньої кількості інформації та наукових досліджень саме про навчальний стрес в умовах дистанційного навчання. Адже виклик, який постав перед сучасним людством у вигляді пандемії, зумовив зміни не тільки нашого звичного ритму життя, але і змусив освітні установи шукати альтернативні форми навчання, зокрема дистанційну, та переорієнтуватись на них. Власне тому нашу увагу привернула проблема навчального стресу саме під час дистанційного навчання студентів ЗВО, яка стала предметом дослідження.

Зрозуміло, що, вступивши до закладу вищої освіти, молода людина входить у нову соціальну позицію й нову систему взаємин. Вона змушена змінювати саму себе відповідно до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення. А часто це ще й супроводжується переїздом в інше місто, зміною побутових умов, необхідністю самостійно планувати свій час та раціонально розподіляти матеріальні ресурси.

Проблема особистісної здатності до швидкої адаптації в даних умовах стоїть як ніколи гостро, адже відомо, що етап адаптації не всі проходять однаково та одночасно. За результатами досліджень Л. Подоляк та В. Юрченко, 49% студентів важко перебудовуються до нових форм організації навчального процесу; 20% – гостро переживають відірваність від сім'ї, важко пристосовуються до самообслуговування; 12% студентів відчують труднощі входження в новий колектив; 39% – не можуть охопити весь обсяг самостійної роботи [1, с. 64].

Я. Грешнова, О. Шутова, М. Ємельянова у своїх дослідженнях виявили, що для сучасного студента адаптація до ЗВО в середньому триває 2 роки [2, с. 298], а Л. Столяренко вказує, що майже 8–10% студентів не здатні подолати бар'єр адаптації взагалі [3]. Адже у своїй сутності процес адаптації досить неоднорідний і непростий: новизна дидактичної обстановки, з якою стикається першокурсник, входження, «вживання» в систему офіційних і – що ще важливіше – неофіційних взаємин, знаходження в іншому мікросередовищі певного статусу, причому це не тільки процес активного пристосування і вольової регуляції засвоєних норм і цінностей, а й готовність до використання різних ресурсів: інформаційних, комунікативних, організаційних, що сприятимуть професійному і особистісному становленню.

Ю. Бохонкова, Г. Левківська, В. Сорочинська відзначають цікавий феномен, що адаптація до нових стресових умов легше проходить у студентів з високою мотивацією досягнення успіху й низькою мотивацією уникнення невдач. Активні, честолюбні, нетерплячі, неспокійні, орієнтовані на успіх більше схильні долати стрес і швидше адаптуються, ніж люди з низьким рівнем домагань, що не претендують на високе положення в суспільстві [4, с. 23; 5, с. 31–33].

Значна частина студентів справляється з цими труднощами ціною немалих зусиль, які призводять до таких емоційних станів, як фрустрація, апатія, песимізм. Академічні стресогенні фактори кожним студентом проживаються по-своєму, найважче, якщо вони усугубляються індивідуальними особистісними проблемами. Цих проблем безліч, однак їх можна класифікувати з позиції системного підходу, взявши до уваги такі критерії, як різноманіття причин їх виникнення, силу й інтенсивність впливу.

Схожий поділ стресових ситуацій пропонує Л. Вассерман та поділяє їх на: а) критичні життєві або травмуючі; б) повсякденні труднощі, неприємності, мікростресори (dailyhassles); в) хронічні стресори [6, с. 15–17].

К. Lettner вважає, що повсякденні труднощі можна категоризувати звичайними поняттями, такими як:

– робочі стресори (надлишок роботи; конфлікти на роботі, стислі терміни виконання і т.д.),

– міжособистісні та соціальні стресори (конфлікти в сім'ї, суперечки із сусідами, лицемірство і т.д.)

– рольові стресори (наприклад, подвійна роль – бути домогосподаркою і займатися професійною діяльністю) [цит. 7, с. 56].

Л. Наугольник у своїй праці «Психологія стресу» виділяє об'єктивні та суб'єктивні причини стресів. Вона вважає, що об'єктивні причини стресів сучасної молодшої людини можна розділити на чотири групи: 1) умови її життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія); 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі); 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки); 4) надзвичайні обставини (природні та техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Суб'єктивні причини стресів автор поділяє на пов'язані з довгостроковими програмами (генетичні програми, батьківські програми, настанови особистості, «вищі» потреби за А. Маслоу) та пов'язані з динамічно змінними програмами поведінки (умовні рефлексії, помилки мислення, «фізіологічні» потреби за А. Маслоу) [7].

Оригінальним є представлення Л. Наугольник типів внутрішньособистісних стресів відповідно до часової орієнтації людини (див. табл. 1):

Таблиця 1

Типи внутрішньособистісних стресорів за Л. Б. Наугольник

Періоди		
<i>Минуле</i>	<i>Теперішнє</i>	<i>Майбутнє</i>
1. Події життя 2. Психічні травми в дитинстві 3. Невирішені конфлікти	1. Екзистенційна криза 2. Емоційна реактивність 3. Інтерпретативний стрес 4. Негаразди, розчарування	1. Стрес від очікувань 2. Страх невизначеності 3. Страх бідності, хвороби, старості, смерті

Цікавими та доцільними для нас у даному аспекті аналізу є акцентування уваги на стресорах, характерних для теперішнього і майбутнього часових періодів. Припускаємо, що найактуальнішою саме для студентів у теперішньому часі є екзистенційна криза, яка виникає та бурхливо протікає в період середини навчання (здебільшого 3-й курс), коли перед молодшою людиною часто постає питання правильності й можливості практичного застосування свого професійного вибору, подальшої затребуваності серед роботодавців та сенсу свого як особистого, так і професійного життя. Стресори під час осмислення свого майбутнього дуже вдало виокремлено автором: стрес від очікувань та страх від невизначеності, які особливо часто зустрічаються у студентів-випускників.

Це підтверджує експериментальне вивчення актуальних життєвих проблем київського студентства (І. Маноха), яке виявило, що серед головних проблем людей цього вікового періоду є пошук сенсу власного існування, своєї необхідності в житті; страх самотності (без ілюзій щодо випадкових «попутників»); бажання особистого щастя, кохання, створення сім'ї; професійного самовизначення, можливості самореалізації своїх здібностей тощо [цит. 8].

Д. Ахерн у своїй праці «Про стрес у студентів» виділяє два основні типи «студентського стресу»: спричинені навчальними або особистісними стресорами [9, с. 178]. До перших відносяться іспити, дедлайни, конкуренція серед одногрупників і атмосфера в групі; до других – особисте життя, матеріальний стан та конфлікти з батьками. С. Росс, Т. Хекерт ці фактори поділяють на три групи [10, с. 843]:

- академічні (велике навчальне навантаження, нижчий бал, ніж очікувалось, зміна куратора, велика кількість пропусків, передчуття закінчення університету);
- внутрішньоособистісні (зміна режиму сну, зміна звичок харчування, нові обов'язки, фінансові складнощі, отримання роботи, виступи перед публікою);
- міжособистісні (зміна соціальної активності, конфлікт із сусідами по кімнаті, робота з незнайомими людьми, розрив стосунків або нові стосунки).

Вищенаведені класифікації стресогенних чинників представлено і узагальнено, проте вважаємо, що їх доцільно диференціювати, оскільки вплив і значимість окремих є різними на різних курсах.

Підтвердженням цього є дослідження І. Городецької і О. Солодовникова, проведене зі студентами-медиками, яке встановило, що високе навчальне навантаження є основним чинником, що викликає розвиток стресових ситуацій у більшості студентів університету. Однак стрес, пов'язаний з навчанням, найбільш виражений у студентів молодших курсів, потім, ближче до закінчення навчання, рівень його зменшується [11, с. 121].

Такої ж думки дотримуються А. Мозголина та Е. Тихомирова: саме студенти-першокурсники зазнають найбільшого впливу стресогенних чинників у порівнянні з іншими курсами. Окрім навчального навантаження, дослідниками виявлено відчутний вплив супутніх ситуацій, притаманних початку навчання: «труднощі з орієнтацією у вузівських нормах, правилах, традиціях» (98%), «відсутність знайомих» (79%), «страх сесій» (64%), «віддаленість від рідних» (58%), «відсутність дружнього колективу» (51%), «велике навчальне навантаження» (45%) та інші [12, с. 84–85].

Насторожує те, що питання «Як ви будете справлятися з труднощами, що виникли у зв'язку із вступом до ЗВО», викликало у студентів подив і невизначеність відповідей: «не знаю», «не думав», «як-небудь» – 70% [12, с. 84]. Припускаємо, що це може бути пов'язано з тим, що студенти в період адаптаційного стресу частково втрачають здатність критично мислити, проявляють розгубленість, що у свою чергу виступає психологічним бар'єром на шляху вирішення проблем, які виникають.

О. Долгинова і Е. Красная [13] виявили наявність таких же проблем, які ідентифікують та називають «мікротравмами»: зміна місця навчання (вступ до ЗВО або його зміна) – 100%; проблеми, пов'язані з установами любовних відносин, початок сексуальних відносин – 93%; зміна характеру дружніх відносин – 82%; особистісні зміни, пов'язані з досягненнями в різних сферах діяльності, – 71%; зміна характеру відносин з родичами – 71%; проблеми, що виникають у ході свого дозвілля і побуту, – 68%; зміна місця проживання – 57%; смерть близьких – 54%; придбання тварин – 36%; проблеми зі здоров'ям – 32%.

Вони взаємопов'язані, існують комплексно, але часто в науковій літературі їх умовно поділяють на три групи: переїзд, вступ до ЗВО, організація дозвілля та побуту. Власне, вони відображають характер щоденних проблем, які доводиться долати студенту в період свого особистісного становлення.

Саме Р. Мерфі, С. Грей, Д. Стерлінг указали на них, наголошуючи, що не лише навчальні завдання та іспити є домінуючими стресорами, а вагому роль відіграють особисті стресори (стосунки з одногрупниками, друзями та хлопцем/дівчиною) [14, с. 332]. Водночас не можна не брати до уваги й чинники професійної ідентичності, такі як: відсутність упевненості у майбутній професійній успішності; невідповідність реальних професійних

навичок, набутих в університеті, очікуваним; тривога за професійне майбутнє, відсутність упевненості щодо вибору кар'єри.

Цікаві висновки були зроблені А. Шабровим, І. Поляковим, Г. Котовою в ході соціально-гігієнічного моніторингу впливу стресогенних чинників на поширеність навчальних стресів у молодіжному середовищі (дослідження проводилося методом анонімного анкетування серед молодих людей (1500 осіб) у віці 16–29 років, які навчалися в різних типах освітніх установ у 2000 та 2010 рр.). Результати медико-соціального дослідження показали, що за останні 10 років значно зросла частота навчальних стресів від незадоволеності студентів вибраною спеціальністю, збільшилася кількість хронічних стресів і з'явилася невідповідність здоров'я молодих людей умовам і характеру навчального процесу. Помітно зріс вплив на здоров'я молодих людей психологічного клімату в навчальній групі [15, с. 11–14].

В останні 15 років інтенсивно проводяться дослідження, присвячені вивченню подвійного взаємозв'язку між перфекціонізмом і стресом. З одного боку, перфекціоністські настанови можуть збільшувати частоту і інтенсивність стресогенних ситуацій. З іншого боку, дезадаптивні поведінкові стратегії можуть ускладнювати перебіг стресу. Порівняння показників емоційного неблагополуччя в групах з різним рівнем перфекціонізму в дослідженнях В. Москової показало, що в групі студентів з високим рівнем перфекціонізму показники депресії, тривоги і повсякденного стресу значно вищі, ніж у групах із середнім і низьким рівнями перфекціонізму [16, с. 84].

Ураховуючи вищесказане, не можливо не погодитися, що студентам доводиться стикатися з широким діапазоном синергічно діючих стресогенних факторів, які призводять, у кінцевому результаті, до типових ознак класично вираженого стресу, а саме: до неможливості концентрувати увагу; частих, механічних помилок; погіршення пам'яті; почуття втоми; швидкого, спутаного мовлення; алогічності у формулюванні та висловленні своєї думки; апатії, тривожності, фрустрованості, фізичного дискомфорту; підвищеної збудливості; низького рівня мотивації; втрати радості життя та почуття гумору; постійного відчуття голоду, відсутності апетиту чи надмірного переїдання; порушення організованості та тайм-менеджменту.

У доповнення до вищепроаналізованих проблем доречним видається згадати класифікацію стресогенних ситуацій, розроблену Дж. Вейтцом [17], та розглянути її з позиції навчального у студентської молоді:

1. *Необхідність прискореного опрацювання та швидкого перероблення інформації.* Адже часто «поблажки» і розслаблення під час навчального семестру закінчуються тим, що до іспиту залишається один або два дні, а інформації – ціла книга. Тоді-то студенти всі свої ресурси направляють на вивчення і запам'ятовування, перенавантажуючи мозок інформацією та виснажуючи свій організм.

2. *Усвідомлена загроза.* Як уже згадувалось вище, стрес можуть викликати суб'єктивні загрози, що особливо проявилось в умовах пандемії. Окрім звичних загроз для студента (усвідомлення наближення сесії, тестів чи інших замірів знань, страх бути виключеним з лав студентів або погано оціненим), з'явилися додаткові (страх захворіти, важко перенести хворобу, отримати ускладнення та страх втрати рідних).

3. *Ізоляція та остракізм.* Незадоволення потреб причетності до групи, визнання та поваги завжди тягнуть за собою сильні емоційні переживання. Якщо додати до них ще й остракізм, що фактично є вигнанням, ігноруванням та в деяких випадках переслідуванням особи групою, тоді це призводить до важких стресових наслідків. Тому ізоляція, яка зараз склалася у світі, є одним із найактуальніших стресогенних факторів.

4. *Груповий тиск.* Високий рівень очікувань від групи чи викладачів, перекладання, делегування обов'язків на одну особу, великий об'єм роботи, пов'язаної з організацією

порядку в групі. Найчастіше все це притаманне старостам, груповий тиск нерідко призводить до відчуття власної неповноцінності, заниженої самооцінки, відсутності віри у свої сили, сорому, а отже, до стресу.

5. Порушення фізіологічних функцій.

М. Лаврова, аналізуючи навчальну діяльність, виокремлює екзаменаційний стрес і акцентує на тому, що іспит є одним із найголовніших стресогенних чинників [18, с. 212]. По суті, іспит є ситуацією невизначеності, яка передбачає невідомість кінцевого результату як для студента, так і для викладача. Із цим погоджується К. Судакова, підкреслюючи, що саме екзаменаційна сесія має найбільший травмуючий вплив на студентів [19].

На думку Е. Кисельової та С. Акутіної, існує дві причини, що сприяють виникненню екзаменаційного стресу: невпевненість у своїх знаннях – справжня й хибна (справжня невпевненість викликана реальними упущеннями чи відсутністю знань; помилкова – пов'язана зі страхом перед невідомим); перебільшення значущості іспиту, зазвичай пов'язане батьками або суспільством [20, с. 417].

Не можна не брати до уваги й, на перший погляд, другорядні, але досить поширені причини: спотворену когнітивну оцінку ситуації іспиту через отриману, упереджену інформацію від інших курсів, до того ж не завжди об'єктивну щодо особистості викладача та його критеріїв оцінки; страх неотримання стипендії; страх осуду групи та втрати конкурентних позицій у студентській групі.

Варто зазначити, що екзаменаційний стрес виникає не лише під час складання конкретного іспиту, а починається він з моменту, коли студент усвідомлює, що найближчим часом йому неминуче доведеться здавати й інші. Очікування чергового заміру знань, а також очікування результатів, вносить у життя невизначеність щодо подальших дій, а інколи – сильні хвилювання, тривогу та паніку. Відчуття тиску наближення сесії в різних студентів відбувається в різні терміни до іспиту: від декількох тижнів до декількох днів, і з цього моменту починає наростати тривожне очікування, яке досягає максимуму вже в навчальній аудиторії, де відбувається сам іспит. Хоча після здачі першого іспиту емоційна напруга значно слабшає, однак, як правило, вона не опускається до фонових значень, оскільки студент усвідомлює, що попереду його ще чекають наступні випробування. При цьому, якщо ж студент отримує оцінку нижче очікуваної, то напруга перед наступним іспитом посилюється.

Динаміку цього тривожного стану особистості можна співвіднести із трьома «класичними» стадіями, описаними в концепції розвитку стресу Г. Сельє [21], що відображають процес психологічної напруги. У принципі, ці три фази розвитку стресу можна простежити і на більшому часовому відрізку – протягом усієї сесії, де фаза тривоги розвивається протягом залікового тижня, що передує іспитам, друга фаза (адаптації) зазвичай настає між другим і третім іспитом, а третя фаза (виснаження) може тривати до кінця сесії.

Черговим інтенсивним стрес-фактором є ліміт часу на замірі знань або під час підготовки до нього. Часові обмеження часто спантеличують, викликають підвищене хвилювання, тому навіть якщо матеріал попередньо добре засвоєний, то від сильного стресу просто «вилітає» з голови, адже стрес погіршує пам'ять та ускладнює процес концентрації уваги.

Однак слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди має лише шкідливий вплив. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулюючий характер, допомагаючи студентові мобілізувати всі свої знання й особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Крім того, для кожної людини є свій оптимальний рівень хвилювання і страху, за якого він показує найкращі результати. Тому для одних студентів виявляється важливим знизити рівень екзаменаційного стресу, для інших,

навпаки, потрібно «як слід розлютитися» або злякатися, щоб у повній мірі мобілізувати свої сили й успішно здати залік або іспит.

Відповідно, якщо одного студента екзаменаційний стрес стимулює, а іншого призводить у ступор, тоді постає логічне питання: чи здатні іспити реально й об'єктивно визначити рівень знань студентів? Тому деякі фахівці вищої школи взагалі ставлять під сумнів необхідність іспитів, пропонуючи замінювати їх або програмною формою навчання, або ж атестаційно-функціональною системою з визначенням підсумкової оцінки студента за проміжних результатів.

Додатковим і непрогнозованим фактором, який усугубив навчальну діяльність студента, стала пандемія. Вона поставила всю освітню систему в екстремальні умови пошуку альтернативних форм організації навчального процесу, спонукала до швидкого впровадження дистанційної форми навчання й суттєво змінила усталене життя студентів, черговий раз поставивши їх перед необхідністю адаптації. Надто швидке та інтенсивне впровадження дистанційного навчання позбавило можливості якісної його апробації, виявлення сильних та слабких сторін і поставило під питання рівень забезпечення та дотримання вимог, необхідних для здобуття якісних знань. У такій ситуації дотримання принципів якісної адаптації студента не видається можливим.

Окрім того, в процесі реалізації дистанційної форми навчання виявились додаткові, не прогнозовані раніше проблеми:

– *Труднощі з якістю Інтернет-мережі, електропостачанням чи взагалі відсутність належного обладнання* – це перешкода для студента стати якісним учасником онлайн-дискусії, тим самим це ще й умова для додаткової тривожності, розгубленості, розсіяваності уваги тощо.

– *Академічна недоброчесність*. Надія на можливість використання додаткової інформації під час замірів знань знижує рівень їх засвоєння, провокує у студента додаткові хвилювання, когнітивний дисонанс та почуття провини.

– *Відсутність можливості практичної апробації теоретичних знань*. Є види навчальної діяльності, де дистанційне засвоєння знань практично не можливе. Практика, яка через карантин відбувалася дистанційно, неповноцінно формувала потрібні навички та компетенції, що фруструвало та розчарувало студентів із високою мотивацією досягнень.

– *Неоднозначність використання інтернет-платформ для організації дистанційної форми навчання*. На жаль, часто викладачі не досягають єдності думок щодо використання однієї, найбільш підходящої платформи (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Moodle тощо), тому студентам потрібно швидко переключатись між різними інтерфейсами, що є причиною розсіяності, розгубленості, невпевненості.

– *Брак живого спілкування*. За час очного навчання у ЗВО багато студентів знайшли друзів, співрозмовників, колег, до того ж їхнє навчання було наповнене цікавими інтерактивними заняттями. І не можна забувати про включеність студента в структури студентського самоврядування. А відсутність можливості живого спілкування пригнічує молодь, не задовольняє потреби в причетності, викликає тривогу та стрес. Сучасні технології не дають можливості живого спілкування, що натепер однозначно є мінусом, але, можливо, це зміниться в майбутньому.

Висновки. Отже, навчальний стрес – це стан емоційної напруги, який виникає в результаті порушення дисбалансу між внутрішніми спонуканнями, інтересами й ресурсами студента та вимогами, які висуваються навчальним закладом до нього. Проблема навчального стресу гостро постає перед студентами, особливо в екзаменаційний період. Саме в той час перевіряється здатність особистості до адаптації, швидкого і гнучкого реагування на різноманітні подразники, вміння витримувати значні інтелектуальні й емоційні навантаження.

Навчальна діяльність у ЗВО як провідний вид діяльності студента є стресогенною незалежно від того, в якій формі вона відбувається: очній чи дистанційній. Хоча, безумовно, збій системи, викликаний пандемією, виявив і оголив ряд додаткових проблем, які стали стресогенними факторами для всіх учасників навчального процесу. Основними стресовими чинниками під час дистанційного навчання в умовах пандемії виявлено такі, як: усвідомлена загроза; страх захворіти чи важко перенести хворобу; отримати ускладнення і страх втрати рідних; труднощі з якістю Інтернет-мережі, електропостачанням чи відсутність належного обладнання; неоднозначність використання інтернет-платформ в організації дистанційної форми навчання; необхідність прискореного опрацювання та швидкого перероблення інформації; збільшений обсяг самостійної роботи; брак живого спілкування, ізоляція.

Список використаної літератури

1. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : навч. посіб. для магістрантів і аспірантів. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
2. Шутова О.И., Грешнова Я.Б., Емельянова М.Ю. Адаптация студентов к учебно-профессиональной деятельности. *Физиология адаптации* : материалы 2-й Всероссийской науч.-практ. конф. Волгоград, 2010. С. 297–299.
3. Столяренко Л.Д. Основы психологии : учебное пособие. 7-е изд., перераб и доп. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 672 с.
4. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Луганськ : Східноукраїнський національний університет імені В. Даля, 2011. 199 с.
5. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : навч. посіб. Київ : Либідь, 2001. 128 с.
6. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонов Е.А. Совладание со стрессом. Теория и практика : учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 192 с.
7. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Основы практичної психології : навч. посіб. / за ред. В. Панок та ін. Київ : Либідь, 1999. С. 447–454.
9. Aherne D. Understanding student stress: A qualitative approach. *The Irish Journal of Psychology*. 2017. № 22 (3–4). P. 176–187.
10. Ross S.E., Niebling B.C., Heckert T.M. Sources of stress among college students. *Social psychology*, 1999. 61 (5). P. 841–846.
11. Городецкая И.В., Солодовникова О.И. Оценка уровня учебного стресса у студентов ВГМУ. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*, 2016. Том 15. № 2. С. 118–128.
12. Тихомирова Е.В., Мозголина А.А., Уманская И.А. Ресурсность внеучебной деятельности вуза в условиях адаптации к образовательной среде. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2015. Т. 21. № 2. С. 82–85.
13. Долгинова О.Б., Красная Е.В. Позитивная психотерапия в разрешении жизненных проблем подростков. Санкт-Петербурга : Речь, 2005. С. 366–384.
14. A comparative study of professional student stress. *Journal of dental education* / R.J. Murphy et al. 2009. 73 (3). P. 328–337.
15. Гигиеническое поведение студентов и среднего медицинского персонала. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины* / А.В. Шабров и др. 2002. № 6. С. 11–14.

16. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов. *Психологическая наука и образование*, 2007. Том 12. № 5. С. 82–91.
17. Weitz J. Psychological research needs on the problems of human stress. In: *Social and Psychological Factors in Stress* (ed. J. E. McGrath). New York : Holt, Rinehart & Winston, 1970.
18. Лаврова М.Г. Особенности стрессовых проявлений у студентов в период прохождения экзамена в компьютеризированной форме. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2012. Вип. 49. С. 210–215.
19. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. Москва : Горизонт, 1998. 267 с.
20. Киселева Е.В., Акутина С.П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. *Молодой ученый*. 2017. № 6. С. 417–419.
21. Селье Г.Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 2001. 274 с.

THE ANALYSIS OF STRESS-INDUCING FACTORS DURING DISTANCE LEARNING AMID THE PANDEMIC

Khrystyna Stelmashchuk

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, 79000, Ukraine
e-mail: Khrystyna.Stelmashchuk@lnu.edu.ua*

The article presents the results of theoretical analysis of stress-inducing factors during students' learning. The main factors were found to be academic: high workload; academic results lower than expected; anticipation of the next assessment of knowledge, as well as waiting for the results of exams; time limit for knowledge assessment or preparation for it; change of academic group advisor; a large number of skipped lessons, fear of being expelled from the ranks of students; anticipation of graduation. However, the emphasis is laid on the fact that not only the academic load, deadlines and check measurements of knowledge are the dominant stress-inducing factors, but personal stressors and emotional climate in the student group also play an important role: relationships with groupmates; change of social activity; competition between groupmates; breakup or new relationship with friends and boyfriend/girlfriend; fear of loneliness; interpersonal conflicts; material standing; search for the meaning of one's own existence. In addition, it has been revealed that the existential crisis, which is sometimes faced by the students with regard to the rightness and the opportunity of practical application of their professional choice, further demand among employers and the meaning of their personal and professional lives, can lead to stress. Stressors induced by thinking about the future of the student were analyzed: stress from apprehension and fear of uncertainty; lack of confidence in future professional success; inconsistency of real professional skills acquired at the university with expectations; anxiety for the professional future, lack of confidence in career choice, professional self-determination, opportunities for self-realization of own abilities, etc. An additional, as well as unpredictable, factor that aggravated the student's educational activities was found to be the pandemic. Stress-inducing factors that caused the COVID-19 pandemic conditions were presented, including: perceived threat, fear of getting sick, suffering the disease, complications and fear of losing relatives. During the distance learning amid the pandemic, a number of other stress-inducing factors were identified: 1. Difficulties with the quality of the Internet, electricity supply or lack of proper equipment – all these are obstacles for students to become quality participants in online discussion, thereby causing additional anxiety, confusion, distraction, etc. 2. Academic dishonesty. Expectations for the possibility of using additional information during the knowledge measurement reduces the level of its acquisition, provokes additional anxiety in the student, cognitive dissonance and feeling of guilt. 3. Ambiguity of using the Internet platforms for the organization of distance learning. 4. The need for accelerated learning and quick processing of information. Increased amount of individual work 5. Lack of live communication, isolation.

Key words: stress, stress factors, learning under stress, examination stress, distance learning.

УДК 159.9:343.988

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.25>

РИЗИКИ ВІКТИМІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ (НА ПРИКЛАДІ КІБЕРШАХРАЙСТВА)¹

Наталія Теслик

*Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: teslyk.n@gmail.com*

Дарина Громико

*Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: teslyk.n@gmail.com*

Аліна Гончаренко

*Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: teslyk.n@gmail.com*

Досліджено ризики віктимізації як процесу та результату становлення жертвою у віртуальному просторі. Під час реалізації різноманітних потреб людини використання віртуальних засобів полегшує її діяльність. Особливо актуальні можливості віртуалізації комунікативних процесів, державних та інших інституційних послуг стосуються молоді. Як соціальна когорта, що тяжіє до мобільності, осучаснення засобів соціальної взаємодії, студентська молодь виявляє значиму активність у кіберпросторі. Очевидний позитивний потенціал упровадження цифрових технологій є надзвичайно важливим для сучасного етапу реформування державних послуг, водночас невід’ємним від ризиків порушення прав людини, передусім у сфері безпеки. Виникають ризики шахрайства, маніпулювання та інші віртуальні загрози вразливості молоді.

Проаналізовано особливості феномену віктимізації особистості у віртуальному просторі в зіставленні з віктимізацією в реальному середовищі. Теоретично визначено сутність віртуальної ідентичності особистості, її зв’язки з віктимізацією у віртуальному просторі. Обґрунтовано, що віртуальна ідентичність має специфічні риси, що впливають на ризики віктимізації індивіда у віртуальному просторі. Особливої уваги проблема безпеки у віртуальному просторі вимагає щодо молоді, яка має обмежений життєвий досвід.

Проведено емпіричне дослідження віктимності студентської молоді, рівня агресивності особистості у взаємовідносинах з іншими та вимірювання обізнаності щодо кібервіктимізації. Встановлено, що середньозважені групові показники вразливості та агресивності студентської молоді фіксуються на рівні норми. При цьому студентська молодь переважно не має достатнього досвіду для формування власного типу реагування на вразливі ситуації.

Визначено схильність студентської молоді до користування не досить надійними ресурсами віртуального простору, а також високий ступінь поширеності досвіду зіткнення з кібершахрайством. Суб’єктивність розуміння ризиків віртуалізації діяльності посилює віктимність студентської молоді

¹Роботу виконано в межах науково-дослідної теми «Data-Mining для протидії кібершахрайствам та легалізації кримінальних доходів в умовах цифровізації фінансового сектору економіки України» (номер державної реєстрації 0121U100467).

в мережі Інтернет та вимагає розроблення активних засобів впливу на формування свідомого користування віртуальними ресурсами.

Ключові слова: віктимність, віктимізація, віртуальний простір, кіберпростір, кібершахрайство, самоідентифікація у віртуальному просторі, віртуальна ідентичність.

Постановка проблеми. Для сучасного суспільства природним і доступним стає новий вимір діяльності – віртуальний. Це стосується не лише побутового рівня взаємодії, але й корелює з державною політикою реформ в Україні. Відповідно до даних опитування «Електронні послуги: досвід, довіра, доступність», проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у 2020 р., більшість громадян України у віці від 18-ти до 29-ти років мають досвід користування електронними державними сервісами [1]. Високі темпи діджиталізації впливають на кожного в різний спосіб. Саме тому набуває значимості дослідження особливостей віртуального простору та можливих позитивних і негативних аспектів впливу на існуючі реальні соціальні проблеми.

Внаслідок відсутності тривалого життєвого досвіду особливо актуальною проблемою є для молоді, що перебуває на етапі формування світогляду. Довіра до інноваційних інструментів реалізації прав і свобод має ґрунтуватися на свідомому розумінні доступних меж захисту конфіденційних даних та відповідального ставлення до приватної інформації. Віктимізація є важливим фактором як в аналізі проблем психологічного, так і кримінологічного типу. Таким чином, на зіткненні одвічно актуальної і відносно нової сучасної проблематики виникає цікавий і практично зазубований простір для досліджень.

Зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Досліджувана проблема пов'язана з віктимологічною, психологічною, юридичною, економічною сферами, тобто з широким спектром наукових знань соціальної спрямованості. Усі заходи щодо профілактики порушень прав людини з огляду на інтеграцію сучасних технологій у життєдіяльність людини вимагають розуміння специфічних небезпек віктимізації особистості у віртуальному просторі. Тому практичним завданням сучасного українського суспільства, вимогою забезпечення соціальної сталості є визначення точок вразливості особистості в процесі інституційного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Г. Біктагірова, Р. Валеева, Н. Костюніна, Н. Калацкая, А. Дроздікова-Заріпова та інші дослідники підкреслюють динамічність як сутність віктимізації, адже це є певний процес. Віктимізацію визначають як процес і результат набуття статусу жертви в результаті впливів, як зовнішніх, так і внутрішніх; перетворення людини на потерпілого [2]. Важливо, що сучасна віктимологія відходить від стереотипного кримінологічного тлумачення цього феномену. Не заперечуючи роль кримінологічної віктимології, маємо говорити про широкий спектр факторів, що детермінують уразливість особистості, у віртуальному просторі, зокрема.

Дослідження віктимізації вимагає врахування рівнів віктимізуючого впливу на особистості. Залежно від різних об'єктивних і суб'єктивних факторів типово виділяють первинну, вторинну і третинну віктимізацію. На першому рівні перебувають безпосередньо потерпілі від несприятливих обставин. Жертвами вторинної віктимізації вважають референтне оточення потерпілого первинного рівня. На третинному рівні розглядають потерпілих від непрямого впливу чи негативних обставин, опосередковано спрямованих проти конкретної особи, наприклад, на рівні організації. Інколи виокремлюють також четвертий та п'ятий рівні, за яких ідеться про масштаб та кількість потерпілих, регіонального чи міжнародного рівня відповідно.

Віктимна поведінка внаслідок комплексу специфічних якостей особистості збільшує ймовірність віктимізації. Враховуючи цілісність особистості, слід говорити про єд-

нання індивідуальних рис та соціальних впливів, які зумовлюють віктимні прояви. Віктимність розглядають як на рівні біологічних закономірностей розвитку, біологічну якість, так і як наслідок соціалізації, набути рису [3].

С.О. Гарькавець аналізує 4 форми віктимності особистості:

1) віктимність шизоїдної особистості – проявляється в надмірному егоїзмі, зневажанні інтересів та цінностей інших. Також відзначається низький рівень розвитку емоційного інтелекту, а в конфліктах характеризується агресивним поведінням з опонентами. Цей тип переважає серед жертв кримінальних зіткнень та убивств;

2) віктимність депресивної особистості – характеризується пасивними очікуваннями, невимогливістю до життя, підвищеною навіюваністю та залежністю від інших, а також слабкістю вольових проявів, різними проявами форм адикції;

3) віктимність особистості з нав'язливістю – характеризується підвищеною агресивністю, емоційною збудливістю, догматичністю та авторитарністю, схильністю використовувати деструктивну фантазію, породжувати міжособистісні та внутрішньогрупові конфлікти. Незважаючи на те, що дана характеристика стереотипно ближча до уявлень про особистість злочинця, однак встановлено зв'язки такого типу поведінкових проявів зі зростанням віктимної вразливості;

4) віктимність істеричної особистості – відзначається надмірною наполегливістю щодо реалізації власних інтересів, нехтуванням правами оточуючих, марнославством, невизнанням власної провини та перекладенням її на інших. Особистість з істеричною віктимністю схильна до аморальних та асоціальних вчинків, що можуть у майбутньому стати причиною міжособистісних конфліктів [4].

У дослідженні С.О. Гарькавця та Л.П. Волченко також значимим різновидом є конкурентна віктимність як зусилля суб'єктів конфлікту, які вони спрямовують на виправдання власних жорстких дій або поведіння, оскільки вважають, що більше страждають у конфлікті, ніж протилежна сторона [5].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Загалом, можна говорити про нагальну потребу визначення зв'язків віктимності, поведінкових схильностей та психологічних засад, можливостей гарантування безпеки користувачам віртуального простору, зокрема студентській молоді.

Мета статті – теоретично проаналізувати та емпірично визначити ризики віктимізації студентської молоді у віртуальному просторі (на прикладі кібершахрайства).

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи поняття віктимізації в контексті нашої статті, маємо на увазі процес і результат перетворення людини на жертву на кожному з п'яти вищезазначених рівнів з акцентом на перший, безпосередній особистісний. У віктимізації особистості існує система факторів: «місце – обставини» та особистісні якості. «Місцем» позначають середовище, в якому протікає життєдіяльність людини. Зокрема, якщо в державі недостатньо врегульовані взаємодія та спілкування у віртуальному просторі, ризики постраждати для користувачів зростають. Обставини – це ймовірність виникнення провокуючої ситуації. На прикладі кібершахрайства йдеться про поширеність доступу до віртуального простору, масштаби шахрайських групувань тощо.

Під особистісними якостями, які детермінують ризики віктимізації, вбачають схильність певної особистості стати жертвою несприятливих обставин, зокрема злочинних, тобто віктимність. Наприклад, прийнято вважати, що довірлива людина швидше стане жертвою шахраїв, ніж скептична.

Віртуальний простір є доповненням реального життя та певним його віддзеркаленням. З іншого боку, ідею віртуального простору прийнято пов'язувати з постмодернізмом, зокрема, з ідеями Канта щодо множинності світів. Таким чином, ми можемо стверджу-

вати, що віртуальний простір – це водночас і віддзеркалення реальності, і дещо, що має свою унікальну систему. Найбільш доступним для дослідницьких цілей фрагментом віртуального простору в сучасному суспільстві є мережа Інтернет.

Користуючись віртуальними можливостями, кожна людина створює віртуальний образ «Я», визначає особливості своєї діяльності, відмінні від реального життя. Відмінності людиною природно не усвідомлюються, але виникає схильність до менш відповідальної, безпечної поведінки у віртуальному просторі. Відсутність місцевих обмежень та прямого контакту, на думку А. Краснякової, формує «мультикультурне віртуальне середовище взаємодії носіїв різних мов і культур» [7].

Г.М. Сашук характеристикою віртуальної культури називає мозаїчність, пов'язану з особливостями процесу пізнання, а також структурування та ціннісного відбору соціального досвіду життєдіяльності. Віртуальна культура поєднує випадкові елементи культур різних народів та епох.

Віртуалізація призводить до зниження критичності, тому позитивно відображається на потенціальній віктимізації. Анонімність може дезорієнтувати особистість у міжособистісних контактах, тоді як відкритість та незахищеність особистої інформації є фактором можливої віктимізації вже у психологічному розумінні.

Відсутність місцевих обмежень виключає фактор, розглянутий у реальній віктимізації. Віртуальний простір не має матеріального розміру та розташування. Великий обсяг інформації посилює можливості шахрайських впливів, провокує експлуатацію кліпової хаотичності. Як зауважують Я.В. Чаплак та І.М. Зварич, темпи кліпової хаотичності зростають, позначаючись на соціальній свідомості. Це створює підґрунтя маніпулювання людиною у віртуальному просторі [6].

Швидкість операцій є істотною відмінністю кіберпростору від реальності, починаючи від, наприклад, пошуку цифрових та реальних продуктів і закінчуючи їх оплатою. Тобто віртуальний простір має низку специфічних властивостей, що позначається на віктимізації особистості.

Віртуальна ідентичність відповідно до визначення, наданого соціологом А. Криловим, є усвідомлюваним і створюваним у віртуальній реальності уявленням людини про саму себе. А. Краснякова підкреслює можливість продукування багатоманіття «Я»-образів у віртуальному просторі, що призводить до формування мінливої і нестабільної ідентичності [7].

Невирішеним лишається питання: чи може утворення віртуального образу «Я» напряму впливати на віктимність особистості у віртуальному просторі? Наприклад, якщо поведінка особистості з віктимною нав'язливістю є агресивною, але стримується найближчим соціумом, то реальне «Я» може використовувати кіберпростір як спосіб компенсації, що зробить поведінку людини більш агресивною у віртуальному просторі (внаслідок відсутності контролю, певних рамок та за умови можливої відносної анонімності).

Для емпіричного дослідження використано методики «Схильність до віктимної поведінки» О.О. Андроннікової, А. Асингера «Оцінка агресивності у відносинах» та анкетування щодо вразливості студентської молоді внаслідок користування віртуальним простором. В опитуванні взяли участь 127 студентів ЗВО, в тому числі 76 жінок та 61 чоловіків у віці 18–23 років.

Досліджуючи показники різних типів схильності до віктимної поведінки, визначено середньозважені показники норми (рис. 1). Узагальнююча шкала методики «рівень реалізованої віктимності» в сирих балах описує $6,5 \pm 2,74$ б., що відповідає межі між низьким та нормальним проявами віктимності. Це свідчить про незавершеність процесів фор-

мування способу поведінки, що дозволяє уникати небезпечних ситуацій, досить поширену внутрішню готовність до віктимної поведінки в майбутньому.

За окремими типами віктимності середньогрупові показники не виходять за межі норми. Йдеться про схильність віктимізуватися через агресивну поведінку; внутрішню прийнятність агресивних дій, які можуть призвести до віктимізації; невисокі ризики віктимізації через демонстрацію гіперсоціальної поведінки або бездіяльності задля уникнення віктимізації.

Виявлено, що рівень агресивності студентської молоді також не перевищує показників норми ($36,7 \pm 3,55$), тобто агресивність для молоді є характеристикою, яка дозволяє людині діяти без надмірних негативних проявів проти інших.

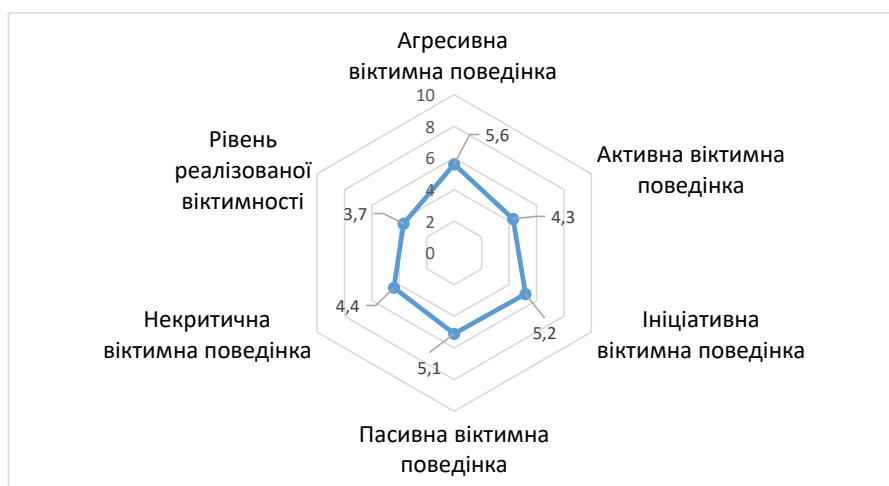


Рис. 1. Середньогрупові показники віктимності студентської молоді (стени)

Віртуальний простір використовується абсолютно всіма опитаними студентами. Більшість студентської молоді (113 опитаних, 89%) користуються мережею Інтернет кожного дня в навчальних, професійних і розважальних цілях. Уникають непродуктивного використання віртуального простору 7% студентів (9 осіб), натомість виключно розважальне його призначення вбачають 4% (5 студентів).

Третина студентів (42 осіб, 33%) зазначили, що не звертають увагу на безпечність сайтів, якими вони користуються. Ще 36 студентів (28%) упевнені в небезпеці сайтів, які вони відвідують. Менше половини опитаних студентів (49 осіб, 39%) переконані, що послуговуються лише перевіреними ресурсами. Однак питання перевірки надійності видається суб'єктивним, адже значно вища частка студентів, які вказали, що користувалися так званими «піратськими» сайтами (112 осіб, 88%). Зокрема, внаслідок цього 94% опитаних студентів (119 осіб) стикалися з шахраями в Інтернеті особисто або опосередковано через найближче соціальне коло. Користування не досить надійними та безпечними ресурсами віртуального простору є ознакою схильності до віктимної поведінки.

Цей висновок підтверджує нерегулярність зміни паролів доступу, яку визнають 74 студенти (58%), готовність більшості (112 осіб, 88%) надіслати гроші у відповідь на прохання знайомих у соціальних мережах. 78 опитаних студентів (61%) низько оцінюють захищеність власних коштів на віртуальних рахунках, при цьому інакше сприймаю-

чи карткові банкові рахунки. Суттєво вище особисте відчуття безпеки студенти демонструють до власних коштів, які зберігаються на карткових рахунках, ніж на віртуальних ($t_{\text{емп}} = 4.7, p^{0.01}$).

Суб'єктивне відчуття незахищеності поширене серед студентів у питанні безпеки персональних даних (80 осіб, 63%) та інформації, яка пересилається віртуальними засобами (56 осіб, 44%). 27 студентів (21% опитаних) не довіряють обміну «купівля/продаж» у віртуальному просторі. Четверта частина опитаних (32 осіб, 25%) мають сумніви щодо можливостей пошуку роботи в Інтернеті.

Виявлено зворотні кореляційні взаємозв'язки проявів агресивності та суб'єктивної схильності до користування студентами перевіреними сайтами ($r = -0.18, p^{0.05}$). Встановлений позитивний кореляційний зв'язок між готовністю користуватися «піратськими» сайтами та ініціативним типом віктимної поведінки ($r = -0.19, p^{0.05}$), а також з некритичним типом віктимності ($r = -0.2, p^{0.05}$).

Зафіксовано відмінності $t_{\text{емп}} = 2.6 (p^{0.05})$ між показниками віктимності студентів, які впевнені в безпеці пересилання даних Інтернет-засобами (6.97 ± 2.52), та тими, які мають сумніви щодо безпеки даних під час пересилки (5.65 ± 2.78). Водночас переважно суб'єктивні переживання не впливають на віктимність особистості. За іншими параметрами порівняння, статичні відмінності між показниками віктимності студентів, які мають сумніви щодо безпеки користування віртуальним простором, та тими, які впевнені в його відносній безпечності, не виявлено. Так само не впливає на ризики стати жертвою впевненість людини у знанні шляхів віртуального шахрайства. Рівень віктимності студентів, що мають дану впевненість, а також тих, хто висловлює сумніви, статистично не відрізняється.

Висновки. Отже, ризики віктимізації студентської молоді у віртуальному просторі (на прикладі кібершахрайства) можуть бути визначені як помірно високі. Встановлено, що досвід особистої чи соціально опосередкованої взаємодії з кібершахраями є поширеним. Поняття надійності віртуальних ресурсів у студентів ЗВО базується на особистому досвіді використання вищою мірою, ніж на основі достовірної інформації. Студенти, що демонструють нижчий рівень довіри до окремих видів діяльності у віртуальному просторі, характеризуються нижчим рівнем віктимності. Однак загалом уявлення про безпеку користування віртуальними ресурсами не суттєво впливають на прояви дотримання базових правил. Таким чином, визначено потребу в розробленні активних засобів впливу на формування свідомого, відповідального використання можливостей віртуального простору, орієнтованих на студентську молоддь.

Список використаної літератури

1. Звіт за результатами соціологічного опитування дорослого населення та фокус-групових дискусій. Сайт Програми розвитку ООН в Україні. 18 березня 2021 р. URL: https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/library/democratic_governance/electronic-services--experiences--trust--accessibility.html (дата звернення: 29.09.2021).
2. Профилактика и коррекция виктимного поведения студенческой молодежи в Глобальной сети Интернет: теория, практика / Г.Ф. Биктагирова и др. Казань : Издательство «Отечество», 2019. 320 с. URL: https://kpfu.ru/portal/docs/F_2098151813/monografiya.obedin.pdf (дата звернення: 29.09.2021).
3. Кримінологічна віктимологія. Мультимедійний навчальний посібник / В.В. Черней та ін. 2021. URL: https://arm.naiu.kiev.ua/books/kryminoloh_viktym/files/t2.pdf (дата звернення: 29.09.2021).
4. Гарькавець С.О. Форми віктимності особистості у ранньому юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Том 1. С. 62–78. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-1-62-78>

5. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Конкурентна віктимність та її роль у дезінтеграції українського суспільства. *International scientific and practical conference*. 2020. С. 182–185. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.47>
6. Чаплак Я.В., Звавич І.М. Кліпова хаотичність як засіб абсурдизації та маніпулятивна технологія. *Psychological journal*. 2018. № 4 (14). С. 19–36. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/292/209> (дата звернення: 29.09.2021).
7. Краснякова А. Мережа Інтернет як комунікативний простір національної та громадянської самоідентифікації кіберпокоління. *Проблеми політичної психології*. 2018. № 21 (1). С. 174–184. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/15> (дата звернення: 29.09.2021).

RISKS OF VICTIMISATION OF STUDENT YOUTH IN THE VIRTUAL SPACE (IN THE CASE OF CYBERFRAUD)

Natalia Teslyk

*Sumy State University,
2, Rymskogo-Korsakova str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: teslyk.n@gmail.com*

Darina Hromyko

*Sumy State University,
2, Rymskogo-Korsakova str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: teslyk.n@gmail.com*

Alina Honcharenko

*Sumy State University,
2, Rymskogo-Korsakova str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: teslyk.n@gmail.com*

The risks of victimisation as a process and result of becoming a victim in virtual space were studied. The use of virtual media facilitates the implementation of various human needs. Especially actual possibilities of virtualisation of communicative processes, state and other institutional services concern young people. As a social group that gravitates towards mobility, modern means of social interaction, student youth find significant activity in cyberspace. At the same time, risks of fraud, manipulation and other virtual threats to youth vulnerability arise.

Peculiarities of the phenomenon of victimisation of personality in virtual space in comparison with victimisation in real environment are analysed. The essence of virtual identity of a personality, its relationship with victimisation in virtual space is theoretically defined. It is proved that virtual identity has specific features that influence the risks of victimization of an individual in virtual space.

The problem of safety in virtual space requires particular attention in respect of young people due to their limited life experience. An empirical study was conducted of student youth victimisation, levels of personal aggression in interactions with others and a measure of awareness regarding cybervictimisation. It was found that group average indicators of vulnerability and aggressiveness of student youth are fixed at the level of the norm. At the same time, student youth are predominantly inexperienced in forming their own type of response to vulnerable situations.

The propensity of student youth to use insufficiently reliable resources of virtual space, as well as high prevalence of experience with cyberfraud was determined. The subjective understanding of the risks of virtualisation reinforces victimisation of student online activity and requires the development of active means to influence the formation of conscious use of virtual resources.

Key words: victimhood, victimisation, virtual space, cyberspace, cyberfraud, self-identification in virtual space, virtual identity.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.26>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Вікторія Фурман

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053
e-mail: v.furman@kubg.edu.ua*

У статті розкрито актуальність розвитку емоційного інтелекту особистості, акцентовано увагу на його актуальності в період розповсюдження пандемії COVID-19. Окреслено дефініцію поняття «емоційний інтелект» у сучасних наукових дослідженнях. Зазначено його складник щодо формування конструктивної поведінки в різновікових громадянських та професійних групах в умовах трансформацій суспільних відносин.

У результаті теоретичних розвідок окреслено актуальні для нашого дослідження моделі емоційного інтелекту (EQ) та проаналізовано сучасні наукові дослідження. Таким чином, науковці акцентують більшу увагу на збереженні психічного здоров'я особистості, профілактиці професійного вигорання та психологічних особливостях емоційного інтелекту, під яким розуміють групу ментальних здібностей, що беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих.

Розглянуті результати досліджень показали, що емоційний інтелект (EQ) виступає як захисний фактор проти депресії, тривоги та стресу, а також буфер між впливом негативних емоцій та вигоранням.

Запропоновано психологічні практики розвитку емоційного інтелекту та їх впровадження в життєвий / робочий / навчальний простір особистості. Наведено приклади практик емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів та управління емоційними станами.

Отже, з огляду на окреслені аспекти володіння психологічними практиками розвитку емоційного інтелекту (EQ) та розуміння важливості його ролі для сучасної особистості, групи, громади є невід'ємною складовою частиною збереження психічного здоров'я особистості, формування її конструктивної поведінки, розкриття внутрішніх ресурсів, усвідомленості життя та управління ним в умовах трансформацій суспільних відносин.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна обізнаність, психічне здоров'я, конструктивна поведінка.

Постановка проблеми. Сучасний світ знаходиться в постійних трансформаціях, які несуть не лише позитивні зміни, а й включають негативний контекст цих перетворень: соціальну нестабільність, суспільні зміни під впливом пандемії COVID-19 [1], тиск фейкової інформації на суспільство й пересічну особистість, стресові тригери особистості, суспільну стагнацію щодо процесу вакцинації, особистісні психологічні зміни тощо. У таких нестабільних умовах особистість намагається уникнути негативного впливу суспільних перетворень шляхом деструктивної емоційної реакції, яка в динаміці може призвести до погіршення її психічного та фізичного здоров'я. У цьому контексті емоційний інтелект (далі – EQ) та його роль у формуванні конструктивної поведінки в різновікових громадянських та професійних групах в умовах трансформацій суспільних відносин є ключовими.

Отже, теперішнє розуміння емоційного інтелекту, його сутності та використання прийомів, технік щодо його розвитку є важливим та актуальним для сучасної особистості, групи, громади.

У цьому дослідницькому контенті відомими є наукові розвідки щодо структури емоційного інтелекту Д. Гоулмана [2], Р. Бар-Она [3], Дж. Майера [4], П. Саловея [5] та ін., які розуміли EQ як групу ментальних здібностей. Важливим дослідницьким вектором є емоційна компетентність, яка досліджувалась К. Саарні та ін. [6] і розглядалася з точки зору усвідомлення власних емоцій, уміння розрізняти емоції інших, використовувати словник емоцій і різні форми їх вираження, які прийняті в даній культурі.

Також актуальним для сьогодення є дослідження соціального інтелекту за Е. Торндайком [7] та Дж. Гілфордом [8], які розуміли під соціальним інтелектом сукупність здібностей, що ведуть до успішної соціальної взаємодії. Невід'ємним компонентом формування конструктивної емоційної поведінкової реакції особистості є її емоційна грамотність. За К. Штайнером, [9] вона полягає в розумінні власних почуттів і почуттів інших людей за допомогою діалогу і самоконтролю.

Натепер актуальним є також дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту, підбір індивідуальних та групових психологічних практик, їх впровадження не тільки в робочий/навчальний простір, а й у фокусування на індивідуальному підході щодо їх реалізації в межах дистанційного навчання/роботи в період самоізоляції під час пандемії COVID-19.

Отже, наукові розвідки щодо аналізу науково-методичної літератури переконливо свідчать, що проблема прицільного впровадження психологічних практик розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах сьогоденних трансформацій є актуальною для сучасного суспільства.

Метою статті є аналіз наукових досліджень проблеми емоційного інтелекту та психологічних практик його розвитку в умовах трансформацій суспільних відносин.

Виклад основного матеріалу. Дослідження емоційного інтелекту в психологічній науці з'явилися наприкінці ХХ століття. Отже, цей напрям психологічних досліджень вважається досить молодим.

Засновниками однієї з теорій емоційного інтелекту були американські психологи Д. Карузо [4], П. Саловея [5] і Дж. Майер [4]. Вони розглядали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей (Табл. 1).

Таблиця 1

Модель емоційного інтелекту за Д. Карузо, П. Саловея, Дж. Майєр

<i>Recognizing emotions</i>	Розпізнавання емоції
<i>Using emotions to facilitate reasoning</i>	Використання емоцій у розумовій діяльності для полегшення міркувань та підвищення власної ефективності
<i>Understanding the meaning of one's emotions</i>	Розуміння емоцій
<i>Managing one's emotions</i>	Управління емоціями

Наступний вектор досліджень емоційного інтелекту належить Д. Гоулману [2], який трактує EQ з точки зору лідерських позицій бізнесу та управління. Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана складається з п'яти таких компонентів, як:

- самопізнання;
- саморегуляція;
- мотивація;
- емпатія;
- соціальні навички.

Для сьогодення класичні структурні моделі емоційного інтелекту і результати його дослідження науковцями з міждисциплінарних галузей (управління бізнесом, стрес-менеджмент і т.д.) є абсолютно актуальними і беруться за основу майбутніх наукових досліджень цього вектору сучасної психологічної науки.

Узагальнюючи теоретичні розвідки, сформулюємо: емоційний інтелект (EQ) – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Отже, особистість із високим рівнем емоційного інтелекту (EQ) добре розуміє свої емоції і почуття інших людей, може ефективно керувати своєю емоційною сферою, тому в суспільстві її поведінка більш адаптивна, і така особистість легше досягає своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Щодо структури емоційного інтелекту (EQ), то вона має такий вигляд (Рис. 1)



Рис. 1. Візуалізація структури емоційного інтелекту (EQ)

Особливо у зв'язку із впливом пандемії COVID-19 велику увагу особистість на різних вікових етапах приділяє власному психічному здоров'ю. Наприклад, дослідження «*Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students*» (Robert W. Moeller, Martin S., Virginia P.) дає змогу науковцям аналізувати проблеми психічного здоров'я серед сучасних студентів, роль емоційного інтелекту (EQ) та психосоціального стресу в даному контексті [10].

У результаті цього дослідження було визначено, що психосоціальний стрес є вагомим чинником, який негативно впливає на психічне здоров'я студентської молоді. Результати цього дослідження показали, що емоційний інтелект (EQ) є захисним фактором проти депресії, тривоги та стресу. Однак основний механізм, за допомогою якого емоційний інтелект (EQ) може підтримувати зміцнення психічного здоров'я, наразі ще недостатньо вивчений. У результаті дослідження акцентувалась увага на профілактиці психічного здоров'я студентської молоді та орієнтації на розвиток навичок емоційного інтелекту особистості для покращення добробуту студентів.

Дослідження польських та бельгійських науковців «*Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in Nursing*» (Szczygiel D., Mikolajczak M.) було розроблене для того, щоб перевірити, чи може емоційний інтелект (EQ) пом'якшити вплив негативних емоцій та уникнути професійного вигорання. У цьому дослідженні брали участь 188 медичних сестер, які пройшли оцінку афективності рис, емоційного інтелекту, гніву і смутку, вигорання на робочому місці. Результати виявили значні й позитивні взаємозв'язки між обома типами негативних емоцій і вигоранням та психологічними особливостями медичних сестер [11].

Дослідження показало, що розвинутий емоційний інтелект є буфером між впливом негативних емоцій та вигоранням. Зокрема, емоції, пов'язані з гнівом і сумом, передбачали більше вигорання серед медичних сестер з низькими рівнем емоційного інтелекту, але

не серед медичних сестер з високим рівнем емоційного інтелекту. Ці результати свідчать про те, що потрібно впроваджувати програми розвитку та підтримки емоційного інтелекту для запобігання впливу негативних емоцій під час роботи та для уникнення професійного вигорання.

Розвиток емоційного інтелекту ми розглядаємо в контексті регулярного використання психологічних практик. Т.М. Титаренко визначає психологічні практики як акти конструювання особистого життя (складання, перегляду життєвої історії), регулярні способи самоздійснення [12]. Таким чином, психологічна практика (за І.М. Карицьким) – це вид соціально-практичної діяльності, яка має психологічно-практичну мету і спрямована на зміни психіки особистості [13].

Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту поділяються на три групи (Табл. 2).

Практики емоційної саморегуляції – в основі лежить розуміння важливості управління фізіологічною стороною емоцій, а саме м'язовою напруженою. Ці практики дозволяють викликати, а також прибирати певні емоції за рахунок стимуляції певних груп м'язів.

Практики усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів – дають можливість людині усвідомити, зрозуміти, осмислити передумови, свої соціальні ролі, все, що призводить до виникнення тих чи інших емоцій.

Психологічні практики управління емоційними станами – дають можливість засвоїти поведінкові стратегії відкритого чи закритого впливу та відпрацювати їх застосування на конкретних ситуаціях [14].

Таблиця 2

Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту

Блок емоційної саморегуляції	<ul style="list-style-type: none">– техніки релаксації– дихальні техніки– медитативні техніки– візуалізація– афірмація– техніки НЛП
Блок усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів	<ul style="list-style-type: none">– трансакційний аналіз Е. Берна– практики усвідомлення– майндфулнесс
Блок управління емоційними станами	<ul style="list-style-type: none">– техніки впливу– техніки контрвпливу– техніки маніпуляції

Наведемо приклади вправ із кожного блоку.

Блок емоційної саморегуляції – «*Моє емоційне дихання*». Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан. Усвідомте відновлення свого емоційного стану. Зафіксуйте цей момент.

Йога, медитація, дихальні вправи – усе це фокусує нас на фізичному стані, внутрішніх емоційних переживаннях, переключає від стресу, тривоги, гніву, агресії тощо.

Блок усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів – «*Розуміння власних емоцій*». Прочитайте інформацію про базові емоції та подумайте над тим, як вони проявляються у Вас:

Подив – найбільш короткотермінова емоція, що виступає як негайна реакція на несподівану подію.

Страх – емоційний стан, що викликається реальною або уявлюваною загрозою.

Гнів – емоційний стан бурхливого збудження, часто викликаний почуттям злості.

Відраза – негативна емоція, що виражається в глибокій формі неприязні до когось або чогось.

Радість – активна позитивна емоція, проявляється у відчутті щастя та доброму настрої.

Сум – негативно забарвлена емоція, виникає в ситуаціях незадоволення та розчарування.

Як часто Вам доводиться переживати кожну з цих емоцій? З якими людьми / місцями / справами у Вас асоціюються ці емоції? З якими фізичними відчуттями Ви пов'язуєте кожну з цих емоцій?

Блок управління емоційними станами – як приклад практик із цього блоку розглянемо два психологічні кейси.

Психологічний кейс 1. Ваш начальник дуже галаслива людина, який дуже часто використовує роздратований тон у спілкуванні з підлеглими. Яким чином, на Ваш погляд, необхідно реагувати на репліки боса?

Психологічний кейс 2. Вам необхідно саме сьогодні закінчити розробку плану робіт на наступний місяць, тому що завтра у Вас починається відпустка і Ви вранці вилітаєте в теплі краї. Проблема в тому, що начальник фінансового відділу затримує свій звіт, без якого Ви не можете завершити свою роботу. Він досить гордовита людина і вже заявив Вам, що не збирається поспішати зі звітом ціною помилок. Тим часом до кінця робочого дня залишається чотири години, Ви все більше нервуете. Опишіть, як саме Ви будете поводити себе з начальником фінансового відділу, щоб переконати його видати Вам звіт якомога швидше.

Психологічних практик щодо розвитку емоційного інтелекту особистості існує велике розмаїття, але одним із головних принципів їх ефективності є *системність, усвідомленість та рефлексивність* використання.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного дослідження було проаналізовано проблему емоційного інтелекту та особливостей психологічних практик його розвитку в умовах трансформацій суспільних відносин.

У результаті теоретичних розвідок окреслено важливі для дослідження моделі емоційного інтелекту (EQ) та проаналізовано сучасні наукові дослідження. Таким чином, науковці акцентують більшу увагу на збереженні психічного здоров'я особистості, профілактиці професійного вигорання та психологічних особливостях емоційного інтелекту, під яким розуміють групу ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих.

У сучасних дослідженнях емоційний інтелект (EQ) виступає захисним фактором проти депресії, тривоги та стресу, а також буфером між впливом негативних емоцій та вигоранням.

Запропоновано психологічні практики розвитку емоційного інтелекту (EQ) особистості. Прицільно розглянуто практики емоційної саморегуляції, практики усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів та практики управління емоційними станами.

Отже, узагальнюючи окреслені аспекти, доходимо висновку, що володіння психологічними практиками розвитку емоційного інтелекту (EQ) та розуміння важливості його ролі для сучасної особистості, групи, громади, є невід'ємною складовою частиною збереження психічного здоров'я особистості, формування її конструктивної поведінки, розкриття внутрішніх ресурсів, усвідомленості життя та управління ним в умовах трансформацій суспільних відносин.

Список використаної літератури

1. World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020. URL: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
3. Bar-On R, Maree J.G., Elias M.J. Educating People to Be Emotionally Intelligent. Portsmouth, NH: Heinemann Educational Publishers, 2005. 344 p.
4. Mayer J.D., Panter A.T., Caruso D.R. Does personal intelligence exist? Evidence from a new ability-based measure. *Journal of Personality Assessment*. 2012. P. 124–140.
5. Salovey P., Sluyter D. Emotional Development and Emotional Intelligent: Educational Implications. New York : Basic Books, 1997. 288 p.
6. Saarni C., Thompson R. The Development of Emotional Competence. The Guilford Press Paperback, 1999. 381 p.
7. Thorndike E. Educational Psychology. Edition Paperback, 2015. 186 p.
8. Гилфорд Дж. Три сторони інтелекта. *Психологія мислення*. Москва : Прогресс, 1969. С. 433–456.
9. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Киев : ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016. 303 с.
10. Robert W. Moeller, Martin S., Virginia P. Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093>
11. Szczygiel D., Mikolajczak M. Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in Nursing. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02649>
12. Титаренко Т. Соціально-психологічні практики життє-конструювання особистості. *Актуальні проблеми психології* ; АПН України. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Психологічна герменевтика. 2011. Вип. 7. С. 15–23.
13. Карицкий И. Теоретическая экспликация содержания психологической практики. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2011. Т. 4. № 2. С. 36–45.
14. Книш А. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник ; за заг. ред. О. Романовського, С. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.

PSYCHOLOGICAL PRACTICES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PERSONALITY

Viktoriiia Furman

*Borys Grinchenko Kyiv University,
18/2, Bulvarno-Kudriavska str., Kyiv, Ukraine, 04053
e-mail: v.furman@kubg.edu.ua*

The article reveals the relevance of the development of emotional intelligence of the personality, focuses on its relevance during the spread of the COVID-19 pandemic. The definition of the concept of “emotional intelligence” in modern scientific research were outlining. Its component concerning formation of constructive behavior in different age civil and professional groups in the conditions of transformations of public relations were specifying.

Because of theoretical investigations, the models of emotional intelligence (EQ) relevant for our study were outlining and modern scientific research is analyses. Thus, scientists focus more on maintaining the mental health of the individual, prevention of burnout and psychological features of emotional intelli-

gence, which means a group of mental abilities involved in understanding and understanding of their own emotions and the emotions of others.

The results of the research showed that emotional intelligence (EQ) acts as a protective factor against depression, anxiety and stress, as well as a buffer between the effects of negative emotions and burnout.

Psychological practices of emotional intelligence (EQ) development and their introduction into the living / working / educational space of a personality are proposed. Examples of practices of emotional self-regulation, awareness of one's own experiences, emotions, feelings and management of emotional states are given.

Thus, summarizing the outlined aspects, mastering the psychological practices of emotional intelligence (EQ) and understanding the importance of its role for the modern personality, group, community, is an integral part of maintaining mental health, forming its constructive behavior, disclosure of internal resources, awareness life and its management in the conditions of transformations of social relations.

Key words: emotional intelligence, emotional awareness, mental health, constructive behavior.

УДК 159.922.6:34 (043)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.27>

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ірина Чорна

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: irynachorna-@ukr.net*

Тетяна Ліпунова

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: koruca12@gmail.com*

У статті обґрунтовано актуальність проблеми формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності. Проаналізовано наукову літературу щодо проблеми особливостей професійної діяльності юриста, психологічної готовності до діяльності та формування цієї психологічної готовності в юристів. Сформульовано визначення психологічної готовності до професійної діяльності юриста. Охарактеризовано зміст та значення професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах закладу вищої освіти, наявність у них професійно-необхідних якостей, умінь та навичок. Розкрито мету та структуру, показники, умови ефективності процесу формування психологічної готовності до професійної діяльності фахівця-юриста. На основі теоретичного аналізу виокремлено основні чинники формування психологічної готовності до професійної діяльності. Основними чинниками формування психологічної готовності до професійної діяльності визначено протиріччя між досягнутим і необхідним рівнями професійного становлення, а також активна і різноманітна освітньо-професійна діяльність, сприятливий емоційний клімат, професійна, психологічна підготовка. Розкрито зміст двох груп чинників формування психологічної готовності: «умовно внутрішніх» (індивідуально-особистісних) і «умовно зовнішніх» (соціально-педагогічних). Визначено умови, що перешкоджають формуванню психологічної готовності майбутнього юриста до майбутньої професійної діяльності. Розкрито зміст основних принципів, що сприяють ефективному формуванню психологічної готовності до професійної діяльності юриста. Вказано на значущість поєднання теоретичних знань із практикою. Зазначено роль у формуванні психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх юристів психологічних тренінгів під керівництвом психолога, навчальної практики та стажування студентів-правників, співпраці з юридичною клінікою. Вказано на значення поєднання в сучасній юридичній освіті доктринальних знань і практичного досвіду. Визначено шляхи вдосконалення процесу формування психологічної готовності майбутніх спеціалістів, що становлять три основні напрями, та розкрито їхній зміст. Формування психологічної готовності до професійної діяльності визначено ціллю і результатом довготривалого процесу підготовки спеціаліста в закладі вищої освіти.

Ключові слова: готовність, психологічна готовність, професійна діяльність, майбутні юристи, освітньо-професійна діяльність.

Актуальність дослідження. На сучасному етапі суспільного розвитку суттєво підвищуються вимоги до підготовки фахівців-юристів, які передбачають відповідність насамперед професійних якостей основним кваліфікаційним характеристикам. Адже «юрист має мати належний рівень правової свідомості, правової професійної культури,

володіти сукупністю правових професійних знань, приймати обґрунтовані відповідно до закону рішення, діяти в екстремальних ситуаціях, оперативно мислити, мати високі моральні, вольові та фізичні якості, бути комунікативним, справедливим, брати активну участь у процесі державотворення» [1, с. 114]. Професійна діяльність юриста розглядається як опосередкована правом професійна, трудова, державно-владна діяльність щодо прийняття юридичних рішень компетентних органів, яка спрямована на виконання суспільних функцій і завдань та задоволення тим самим як соціальних, групових, так і індивідуальних інтересів; вона ж є одним із фундаментальних складників юриспруденції, який за допомогою спеціальних засобів, прийомів та методів забезпечує перетворення актуальних здобутків юридичної науки в різні сфери суспільного життя. Проблема формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності є актуальною і потребує ґрунтовного вивчення.

Метою статті є обґрунтування особливостей формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної готовності до професійної діяльності стала предметом дослідження таких учених, як Л. Гапоненко, М. Дяченко, Л. Кандибович, М. Левітов, М. Томчук, І. Чорна та ін. Ряд досліджень присвячено аналізу психологічної готовності до різних видів діяльності, зокрема: педагогічної (П. Горностай, Т. Іванова, О. Скрипченко, Д. Мазоха, О. Жук та ін.), медичної (Л. Супрун, В. Ораховський, І. Вітенко та ін.), управлінської (Л. Карамушка, О. Філь та ін.), діяльності психолога-практика (О. Бондаренко, Л. Долинська, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Чепелева та ін.). Дослідження свідчать, що психологічна готовність до конкретної професійної діяльності має специфічні змістові та структурні особливості. Вивчення психологічних особливостей професійної діяльності юриста здійснювалось ученими В. Андросюком, В. Барко, Ю. Бойко, В. Васильєвим, Л. Казміренко, В. Медведєвим, О. Тімченко, С. Яковенко та ін. Однак проблема формування психологічної готовності до професійної діяльності юриста потребує поглибленого вивчення.

Виклад основного матеріалу. Підготовка до професійної діяльності – це передусім формування психологічної готовності до продуктивної участі в ній. Без високого рівня розвитку психологічної готовності неможливо досягти якісних змін у професійній підготовці спеціаліста, забезпечити творче виконання ним своїх професійних функцій. Психологічну готовність і професійну підготовку ми розглядаємо в тісному взаємозв'язку [2, с. 150].

В умовах закладу вищої освіти психологічна готовність до майбутньої професійної діяльності найбільш успішно формуються тоді, коли «весь зміст освітнього процесу максимально наближений до умов практичної діяльності майбутніх фахівців» [28, с. 174]. Тому педагогічний процес у вищих навчальних закладах підпорядковується закону моделювання, згідно з яким усі заходи, що проводяться в закладі вищої освіти, мають бути насиченими професійним змістом і відбуватися в ситуаціях, максимально наближених до тих умов, в які випускник може потрапити в реальному виробництві [3].

Навчально-професійна діяльність є провідною діяльністю студентів закладів вищої освіти, адже вона спрямована на основні цілі підготовки спеціалістів. У процесі опанування майбутньої професії відбувається особистісне зростання й професійний розвиток студентів, набуття професійно важливих знань, умінь і навичок, трансформується структура самосвідомості майбутнього фахівця, формується соціально-професійний аспект Я-концепції. У процесі професійної підготовки, що відбувається в період навчання, ключову роль має відігравати загальна і спеціальна професійно-психологічна підготовка. Критерієм успішної психологічної підготовки є сформованість в юриста професійно-важливих

психологічних якостей особистості, вміння «використовувати себе», свої пізнавальні, комунікативні та інші здібності для вирішення задач, здатність довільно регулювати ступінь психологічної готовності до діяльності у відповідності з обставинами [4].

Формування психологічної готовності до професійної діяльності означає не що інше, як утворення тих необхідних суб'єктивних умов чи властивостей особистості, що забезпечують можливість людині свідомо та добросовісно виконувати професійну діяльність. На думку С. Кучеренко [5], формування психологічної готовності до професійної діяльності – це розвиток, становлення необхідних ставлень, установок, досвіду, майстерності, які дають можливість людині усвідомлено здійснювати професійну діяльність. У процесі формування психологічної готовності необхідно створювати ситуації, за яких суспільно значиме буде сприйматися як те, що відповідає цілям й інтересам майбутнього фахівця-юриста.

Формування психологічної готовності – довготривалий процес утворення необхідних відношень, установок, якостей особистості, що починається з поінформованості про характер діяльності, набуття необхідних знань, умінь, навичок, здібності їх реалізувати, за розвитку позитивного відношення до цієї справи, мотивованого підвищення вимогливості до себе. Завершується цей процес тим, що психологічна готовність, пройшовши декілька рівнів, перетворюється в стійку якість особистості. Так, показниками сформованості психологічної готовності молодого спеціаліста до професійної діяльності є прагнення до максимальної трудової віддачі, ініціативність і творче відношення до діяльності, вміння працювати в колективі. Тому формування психологічної готовності до діяльності не обмежується вихованням трудових умінь і навичок, головне – сформувати готовність та прагнення брати участь у будь-якій необхідній суспільству праці. Оскільки формування психологічної готовності – це процес керований, його ефективність підвищується в результаті включення суб'єкта в навчально-трудова діяльність [6, с. 47]. Формування психологічної готовності здійснюється шляхом формування всіх її компонентів за домінуючої ролі того чи іншого компонента, в залежності від виду діяльності, в умовах спеціально організованого навчання, що спрямоване на оволодіння теоретичними знаннями і практичними вміннями, розвиток функціональних процесів [2, с. 61].

Теоретичний аналіз дозволив нам визначити основні чинники формування психологічної готовності до професійної діяльності, які можна віднести до двох груп: «умовно внутрішні» (індивідуально-особистісні) та «умовно зовнішні» (соціально-педагогічні).

«Умовно внутрішніми» чинниками формування психологічної готовності до професійної діяльності вчені визначають: внутрішні протиріччя між досягнутим і необхідним рівнями професійного становлення [7]; мотивацію особистості, наявність потреби в постійному самовдосконаленні, чіткість уявлень про сутність майбутньої професійної діяльності [8]; рефлексію професійного становлення, ідентифікацію з професійними зразками [10]; вік, стать [9].

До «умовно зовнішніх» чинників формування психологічної готовності до професійної діяльності вчені відносять: включення студентів в активну і різноманітну діяльність [10]; забезпечення емоційного клімату, залучення до активної діяльності, співтворчості [11]; тип, особливості функціонування, структуру закладу вищої освіти, в якому відбувається підготовка майбутнього спеціаліста та специфіка освітнього процесу [12]; спеціально організовану професійно-педагогічну підготовку в умовах інформатизації навчального процесу [13]; використання системи критеріїв адекватного оцінювання рівнів сформованості психологічної готовності до діяльності [14].

У свою чергу Ю. Бойко [15] виділила умови, що перешкоджають формуванню психологічної готовності майбутнього юриста до майбутньої професійної діяльності: психо-

логічні особливості студентського віку: недостатньо розвинута здатність сполучати ближню та віддалену перспективу; незавершеність розвитку функції планування; протиріччя і невпорядкованість різних аспектів «Я»; невміння розмежувати можливе і бажане; умови розвитку суспільства: зміну ціннісних орієнтирів у сучасному суспільстві; появу великої кількості «нових» професій; некерований ріст закладів вищої освіти; особливості сучасної системи освіти.

С.О. Гарькавець вважає, що ефективне формування психологічної готовності до професійної діяльності в період навчання неможливе без упровадження в систему підготовки майбутніх спеціалістів таких психологічних принципів: проблемності (постановка завдань, орієнтованих на актуалізацію знань та досвіду); комплексності (включення елементів програми формування психологічної готовності до професійної діяльності в практичну роботу); системності (аналіз і розгляд майбутньої професійної діяльності як цілісної, певним чином організованої динамічної системи); цілеспрямованості (спрямованість на майбутню професійну діяльність, на досягнення високих результатів, набуття відповідних знань, умінь, навичок, особистісних властивостей); інтенсифікації (організація активної діяльності педагогів і студентів); особистісної орієнтованості (спрямованість на інтереси та потреби студентів, створення умов, що сприяють самовираженню, самостійності суджень); ситуативності (вирішення ситуацій різного характеру); рефлексивності (самопізнання себе та майбутньої професійної діяльності); творчості (творчий підхід до розв'язання професійних завдань); активності (відкритість новому досвіду, знанням) [16].

Найдоцільнішим у процесі формування психологічної готовності юристів до професійної діяльності є використання принципів проблемності, комплексності, системності, особистісного розвитку. Врахування психологічних принципів, чинників та умов у процесі формування психологічної готовності до професійної діяльності, а саме на етапі навчання у ЗВО, забезпечить підвищення рівня її розвитку. Випускники юридичного закладу вищої освіти, які психологічно готові до здійснення майбутньої професійної діяльності, мають володіти не лише теоретичними знаннями в галузі права, а й необхідними способами, вміннями і навичками застосування набутих знань у практичній роботі. Психологічно підготувати до майбутньої професійної діяльності можливо, на думку дослідниці Н. Коваль, удосконаливши процес навчання майбутніх юристів, тобто піднявши його на рівень академічної підготовки, поєднавши теоретичні знання з практикою [17].

Важливу роль у формуванні психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх юристів мають відігравати тренінгова робота під керівництвом психолога, навчальна практика й стажування студентів-правників та співпраця з юридичною клінікою, оскільки сучасна юридична освіта повинна органічно поєднувати доктринальні знання і практичний досвід.

В умовах закладу вищої освіти психологічна готовність до майбутньої професійної діяльності найбільш успішно формуються тоді, коли «весь зміст освітнього процесу максимально наближений до умов практичної діяльності майбутніх фахівців» [3, с. 174].

На основі зазначеного доцільно відзначити шляхи вдосконалення процесу формування психологічної готовності майбутніх спеціалістів, що становлять три основні напрями: вдосконалення професійного відбору молоді, організація психологічної служби на початковому етапі підготовки майбутніх спеціалістів; удосконалення теоретико-методологічної підготовки студентів до професійної діяльності, що передбачає: підвищення науково-теоретичного рівня викладання психологічних дисциплін, їх професійної, соціально-психологічної направленості; підвищення ефективності науково-дослідницької роботи викладачів і студентів; активну соціально-психологічну підготовку майбутнього спеціаліста; підвищення ефективності позааудиторної роботи; вдосконалення практичної

соціально-психологічної підготовки майбутніх спеціалістів, що передбачає включення їх у практичну діяльність шляхом організації і проведення навчальної практики [18].

Висновки. Психологічна готовність до професійної діяльності юриста – це психодіагностичні параметри оптанта, які характеризуються високим рівнем сформованості когнітивного, мотиваційного, емоційного та вольового компонентів. Формування психологічної готовності до професійної діяльності визначено ціллю і результатом довготривалого процесу підготовки спеціаліста в закладі вищої освіти. Вказане являє собою комплекс організаційних, психологічних і педагогічних заходів, відбувається згідно з психолого-педагогічним супроводженням освітнього процесу та здійснюється за умов урахування певних психологічних чинників та принципів. Основними чинниками формування психологічної готовності до професійної діяльності є протиріччя між досягнутим і необхідним рівнями професійного становлення та його рефлексія, мотивація особистості, ідентифікації з професійними зразками, а також активна і різноманітна освітньо-професійна діяльність, сприятливий емоційний клімат, професійно-психологічна та практична підготовка, творчий підхід до навчання та підготовки майбутнього спеціаліста.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробленні психологічного тренінгу формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Томчук М.І. Психодіагностика готовності учнів до військової служби: проблеми, методи, методики. Вінниця, 2012. 150 с.
2. Чорна І.М. Формування психологічної готовності майбутнього вчителя до професійної роботи в школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2003. 349 с.
3. Бандурка О.М. Юридична психологія : підручник Харків : Майдан, 2018. 684 с.
4. Шмоткін О.В. Юридична деонтологія. Київ : Знання, 1995. 258 с.
5. Марігодов В.К., Моторная С.Є. Педагогіка і психологія: аспекти активізації творчості і готовності до професійної діяльності : навч. посіб. Севастополь : Вид-во Севастопольського НТУ, 2004. 170 с.
6. Хрущ-Ріпська О.В. Проблема готовності до професійної праці. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 9. С. 47.
7. Чепелева Н.В. Особистісна підготовка практичного психолога. *Основи практичної психології*. Київ : Либідь, 1999. С. 242–248.
8. Романова Е.С. Психологія професійного становлення людини : монографія. Москва : МГУ, 1992. 200 с.
9. Шепітько В.Ю. Психологія судової діяльності : навч. посіб. Харків : Право, 2006. 160 с.
10. Овсянецька Л.Г. Соціально-психологічне прогнозування професійного становлення майбутнього спеціаліста (педагога) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 24 с.
11. Мацкевич Н. Психологічна готовність майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХХІІІ, 2000. № 7. С. 14–23.
12. Губенко О.В. Формування у старшокласників готовності до вибору творчих технічних професій як психолого-педагогічна проблема : монографія. Київ : Наукова думка, 1992. С. 56–75.
13. Бедь В.В. Юридична психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2002. 376 с.
14. Думко Ф.К., Запорожцева Г.Є. Професійно-психологічна підготовка співробітників ОВС. Одеса : НДРВВ ОІВС, 2000. 47 с.

15. Бойко Ю.Ю. Структура психологічної готовності майбутнього юриста до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. VII. Вип. 9. С. 18–24.
16. Гарькавець С.О. Юридична психологія : словник-довідник. Северодонецьк : СХУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.
17. Коваль Н.В. Введение в юридическую специальность. Донецк : Центр подготовки абитуриентов, 1998. С. 6–7.
18. Занік Ю.М. Інтелектуальна культура юриста : філософсько-психологічне обґрунтування. Львів : БаК, 2002. 100 с.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE LAWYERS TO PROFESSIONAL ACTIVITY

Iryna Chorna

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,
2, M. Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: irynachorna-@ukr.net*

Tetyana Lipunova

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,
2, M. Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: koruca12@gmail.com*

The article substantiates the urgency of the problem of forming the psychological readiness of future lawyers for professional activity. The scientific literature on the problem of features of professional activity of a lawyer, psychological readiness for activity and formation of psychological readiness for professional activity of lawyers is analyzed. The definition of psychological readiness for professional activity of a lawyer is formulated. The content and significance of professional training of future specialists in the conditions of higher education institution, the presence of professionally necessary qualities, skills and abilities are characterized. The purpose and structure of indicators, conditions of efficiency of process of formation of psychological readiness for professional activity of the specialist-lawyer are revealed. On the basis of the theoretical analysis the basic factors of formation of psychological readiness for professional activity are allocated. The main factors in the formation of psychological readiness for professional activity are the contradictions between the achieved and necessary levels of professional development, as well as active and diverse educational and professional activities, favorable emotional climate, professional, psychological training. The content of two groups of factors of formation of psychological readiness is revealed: “conditionally internal” (individually-personal) and “conditionally external” (socio-pedagogical). The conditions that prevent the formation of the psychological readiness of the future lawyer for future professional activity are determined. The content of the basic principles that contribute to the effective formation of psychological readiness for the professional activity of a lawyer is revealed. The importance of combining theoretical knowledge with practice is indicated. The role in the formation of psychological readiness for professional activity of future lawyers of psychological trainings work under the guidance of a psychologist, educational practice and internship of law students, cooperation with a legal clinic. The importance of combining doctrinal knowledge and practical experience in modern legal education is pointed out. Ways to improve the process of forming the psychological readiness of future professionals, which are the three main areas, are identified and their content is revealed. The formation of psychological readiness for professional activity is determined by the purpose and result of the long-term process of training a specialist in a higher education institution.

Key words: readiness, psychological readiness, professional activity, future lawyers, educational-professional activity.

УДК 17.023.36:614.253.52

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.28>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ІЗ РІЗНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ

Олена Шевченко

*Полтавський державний медичний університет,
вул. Шевченка, 23, Полтава, Україна, 36000
e-mail: shevchenko.36028@gmail.com*

Валентина Владимірова

*Полтавський державний медичний університет,
вул. Шевченка, 23, Полтава, Україна, 36000*

Статтю присвячено теоретичному та емпіричному вивченню характерологічних особливостей студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті. Представлено результати теоретичного аналізу особливостей комунікативних та характерологічних характеристик майбутнього лікаря, специфіку процесу спілкування у професійній діяльності лікаря та обґрунтовано доцільність вивчення вибраної проблематики.

Стаття містить аналіз результатів емпіричного дослідження характерологічних особливостей студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті. Дослідження проведено на вибірці, до якої ввійшли 120 студентів, котрі навчаються в Полтавському державному медичному університеті. Для емпіричного дослідження використано методику діагностики типових способів поведінки у конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної) та методику вивчення характерологічних рис особистості (С. Грачов, М.С. Янцур). Логіка викладу матеріалу передбачає послідовний опис результатів вивчення стратегій поведінки в конфлікті досліджуваних, їхніх характерологічних особливостей та опис вираженості рис характеру респондентів із переважанням різних стратегій поведінки в ситуаціях протистояння.

Представлені в статті результати дослідження демонструють, що серед досліджуваних можна виділити дві групи юнаків на основі переважання тенденцій поведінки в конфлікті. До першої відносять юнаки, орієнтовані на суперництво, до другої – орієнтовані на уникнення конфлікту.

У статті представлено, що досліджувані студенти-медики переважно екстравертовані, товариські у стосунках з оточуючими, емоційно стійкі та творчі в діяльності. Зауважено, що студентам властиві виражена раціональність та здатність до самоконтролю у спілкуванні з оточуючими.

Представлений порівняльний аналіз засвідчив, що студенти-медики, орієнтовані на суперництво в конфліктах, характеризуються більш вираженою емоційною стійкістю, зниженим рівнем самоконтролю та спонтанністю порівняно з респондентами, котрі уникають конфліктів.

Ключові слова: студенти-медики, професійно важливі якості студентів-медиків, комунікативні характеристики майбутніх медиків, характерологічні особливості майбутніх медиків, стратегії поведінки в конфлікті медиків.

Постановка проблеми. У теперішніх умовах проблема професійного становлення медичних працівників набуває особливої актуальності, що пояснюється як вираженою необхідністю сучасних медичних працівників відповідати викликам сьогодення (стрімке розповсюдження коронавірусу, реформування системи охорони здоров'я, стрімке змен-

шення якості життя та рівня здоров'я громадян тощо), так і необхідністю пошуку відповідей на класичні питання стосовно окреслення кола детермінант успішної професійної діяльності лікарів та медичного персоналу.

Особливість трудової діяльності медичних працівників полягає в тому, що її виконання відбувається в умовах постійного емоційного навантаження (Д.В. Любімова, Л.М. Карамушка, С.М. Москалець, Т.В. Недуруєва та ін.). Прийняття життєво важливих рішень стосовно здоров'я пацієнтів і переживання внутрішньоособистісних конфліктів унаслідок цього – все це спричиняє подвійний тиск і вимагає наявності особистісних передумов задля запобігання негативних наслідків зазначеного чинника. Такою передумовою можна вважати сформованість моральної культури медика (як основи професіоналізму) (М.І. Жукова, Л.М. Карамушка, Г.В. Малигіна, Н.В. Ельштейн), і насамперед це стосується такого провідного складника, як ціннісне ставлення до життя. Професійна діяльність медичних працівників пов'язана з неминучими емоційними й моральними перевантаженнями. Це є основою для виникнення так званих професійних особистісних деформацій – таких як «синдром емоційного вигорання», адиктивна поведінка у вигляді трудоголізму тощо. Разом із тим успішна професійна діяльність медиків зумовлена сформованими у процесі навчально-професійної підготовки професійними та особистісними характеристиками. Серед таких характеристик чинне місце належить їхнім комунікативним особливостям та характерологічним рисам. Важливість вивчення цих аспектів психічного у студентів-медиків продиктована тим, що: 1) майбутня трудова діяльність лікаря реалізується в складній і комплексній системі «медичний працівник-пацієнт», де наявні у фахівця комунікативні характеристики набувають першочергового значення; 2) трудова діяльність лікарів, як й інші види його активності, відображають характерний їм широкий пласт індивідуальних характеристик, особливостей характеру, що значною мірою визначають результативність професійної підготовки та готовності до трудової діяльності. Тож практична значущість вибраної проблеми, її зумовленість сучасними запитами до професійної підготовки медичних працівників і зумовили актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості організації результативної взаємодії між лікарем та пацієнтом, ефективність їх комунікації в процесі виконання медичним працівником професійних обов'язків є предметом наукового пошуку Н.М. Бугайової, І.С. Вітенко, В.В. Знакова та інших. Так, Н.М. Бугайова [1] зауважує, що результативність взаємодії в системі «медичний працівник-пацієнт» зумовлена такими якостями лікаря, як його мотиви й цінності, уявлення щодо лікувального процесу й самого пацієнта, його поведінковими характеристиками та комунікативними тенденціями.

Важливість вивчення комунікативних характеристик майбутніх медичних працівників зумовлюється тим, що фактично взаємодія лікаря та пацієнта завжди реалізується в умовах емоційної напруги й негативних емоцій, оскільки предметом такого спілкування завжди виступає необхідність вирішення проблеми – захворювання, а реакції пацієнта часто мають негативні ознаки з огляду на суб'єктивну важкість переживання стану хвороби (І.С. Вітенко [2], С. Vaylor, M. Burns [7]). При цьому наявність негативних емоцій у стосунках пацієнта і лікаря є нормативним показником, що висуває підвищені вимоги до професіоналізму лікаря, його спроможності реалізувати професійні обов'язки в умовах ускладненого спілкування.

Стосунки між медичним працівником та пацієнтом залежать від витривалості їхніх характерів і бажання співпрацювати. Особливої уваги заслуговує особистість самого лікаря. Вирішальне значення має його привітність, еколого-деонтологічна культура, особливості характеру – все це і є факторами лікувальної дії на хворого. Забезпечення деонтологічних вимог до професійної діяльності лікаря передбачає досить високий рівень мовної

культури та комунікативної і конфліктної компетентності, здатності лікаря реалізувати професійну комунікацію в умовах ускладненого (емоційно забарвленого) спілкування (О.М. Шевченко [5], В.І. Владимірова [6], М. Czepil [8]).

До чинників, що перешкоджають підтриманню ефективної комунікації між пацієнтом і медичним працівником, відносять: 1) відсутність рівноваги взаємин (збалансованості) між ними; 2) рівень культури, поведінки, освіти, мови; 3) психологічні чинники: а) відсутність довіри; б) несумісність характерів; в) недоступність; г) непорозуміння, викликані емоціями, почуттями, забобонами тощо (Н.М. Німченко [3]). Можна виокремити ще один чинник, який впливає на процес лікувальної взаємодії: відкритість до нового, прагнення успішно виконувати професійні обов'язки, що пов'язано з питаннями формування професійної ідентичності фахівця, відображає успішність його професійної адаптації та реалізації покладених на нього функціональних обов'язків (Н.О. Чайкіна [4], В. Manuel, M. Valcke, I. Keygnaert, K. Roelens [9]).

Незважаючи на існування досить змістових теоретичних і практичних доробок у галузі загальної психології, медичної психології, психології праці, присвячених проблемам взаємин лікаря і хворого (Л.Ф. Бурлачук, І.Є. Вольперт, В.М. Ніколаєнко, В.О. Ташликов та ін.), докладне вивчення особливостей професійної діяльності медичних працівників (І.С. Вітенко, М.М. Кабанов, Д.В. Любімова та ін.), окреслення ролі різних чинників успішної професійної діяльності медичного працівника потребує подальшого вивчення. Йдеться перш за все про аспект впливу найбільш загальних і типових для особистості способів діяльності та спілкування, що узагальнюються в характерологічних особливостях медичного працівника, що є наскрізними тенденціями і несуть відбиток на більшості професійних і комунікативних ситуацій.

Мета статті – проаналізувати специфіку характерологічних особливостей студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті.

Виклад основного матеріалу дослідження. В емпіричному дослідженні стратегій поведінки в конфлікті студентів-медиків із різними характерологічними особливостями взяла участь 120 студентів Полтавського державного медичного університету. Для емпіричного дослідження використано методику діагностики типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної) та методику вивчення характерологічних рис особистості (С. Грачов, М.С. Янцур). Дослідження проведене у 2020–2021 навчальному році.

У таблиці 1 представлено результати дослідження вираженості стратегій поведінки в конфлікті студентів-медиків.

Таблиця 1

Стратегії поведінки в конфлікті студентів-медиків

Стратегія поведінки в конфлікті	% досліджуваних, які мають виражену стратегію
Суперництво	34%
Співробітництво	23%
Компроміс	7%
Уникнення	31%
Пристосування	5%

Як видно з таблиці 1, найбільш вираженими стратегіями реагування в конфлікті серед досліджуваних є суперництво (у 37% досліджуваних) та уникнення (притаманне 34% студентів-медиків). Співробітництво (17% досліджуваних) виражене дещо меншою

мірою. При цьому пристосування та компроміс у конфліктних ситуаціях практично не властиві представникам досліджуваної вибірки.

Студенти-медики, схильні до проявів суперництва в конфліктах, активно переслідують власні цілі в ситуаціях протистояння, намагаються за будь-яку ціну задовольнити свої інтереси і потреби, ігноруючи інтереси іншої сторони. Вони, як правило, володіють сильною волею, достатнім авторитетом, предмет конфлікту вони схильні переоцінювати. Така їхня поведінка часто може мати негативний вплив на процес навчальної взаємодії з іншими студентами, погіршувати психологічний клімат стосунків з партнером. Така тенденція може мати негативний вплив на розвиток їхніх навичок професійної комунікації з пацієнтом надалі, оскільки суперництво як стратегія поведінки в конфлікті не передбачає глибинного включення до проблеми пацієнта, ускладнює процес взаємодії з ним.

Студенти-медики, орієнтовані на уникнення конфліктів, схильні відмовлятися від взаємодії та протистояння через нестачу впевненості чи прагнення відкласти вирішення ситуації на більш пізній термін. Іноді такі студенти можуть недооцінювати важливість предмету конфлікту або не мають психологічних ресурсів для вирішення такої ситуації, невпевнені у своїх силах і можливості відстояти власну думку.

Менша частина досліджуваних (17%), яким властива стратегія співробітництва в конфлікті, прагнуть у таких ситуаціях знайти рішення, в якому були б досягнуті цілі та задоволені потреби кожного. Вони переважно схильні пояснювати власні бажання і вислуховувати партнера по спілкуванню, стримувати свої емоції. При цьому менша частина досліджуваних орієнтована на компроміс – намагається знайти збалансований варіант своїх інтересів і потреб з потребами партнера або ж схильна до пристосування в конфлікті, що виражається в їхніх намаганнях задовольнити потреби іншої сторони, нівелюючи власні інтереси. Останні тенденції поведінки в протистоянні є досить продуктивними відносно майбутньої професійної діяльності медиків, адже дозволяють їм ефективно вирішити протистояння, конфлікти та здійснювати результативну взаємодію з пацієнтом.

Розглянемо результати емпіричного дослідження, отримані за методикою вивчення характерологічних рис особистості (С. Грачов, М.С. Янцур), що надані в табл. 2.

Таблиця 2

Характерологічні риси студентів-медиків

Риси характеру		% досліджуваних
Ставлення до оточуючих	Замкнутість	41%
	Товариськість	59%
Емоційність	Емоційна стійкість	62%
	Емоційна нестійкість	38%
Ставлення до справи	Практичність	43%
	Творчість	57%
Раціональність, зваженість	Невиражена зваженість	37%
	Раціональність	63%
Самоконтроль	Низький самоконтроль	38%
	Високий самоконтроль	62%

Як видно з таблиці 2, досліджувані більше схильні до прояву товариськості (59%), ніж до замкнутості (41%). Тобто вони орієнтовані на спілкування з оточуючими, прагнуть перебувати з ними в контактах та набувати соціальний досвід. При цьому досліджувані переважно мають емоційно стійкий характер (у 62% юнаків), у взаємодії з оточуючими

схильні контролювати власні емоції, не переживають з незначних причин і здатні до емоційного самоконтролю. Серед студентів-медиків більше виражена орієнтація на творчість (57% досліджуваних), ніж на практичність у діяльності (43%). Отже, респонденти схильні діяти відповідно до власних переконань, які часто відображають мрійливість та ідеалізоване бачення світу, орієнтованість на створення чогось нового, покращення умов життя. Вони менше орієнтовані на практичність, отримання матеріально значимого результату діяльності.

При цьому 63% студентів-медиків схильні проявляти раціональність, орієнтовані на розрахунок власних сил та чітке прорахування результатів діяльності, створення алгоритму досягнення мети і слідування йому. Незваженість у поведінці властива лише 37% досліджуваних, які схильні до поведінки залежно від зовнішніх імпульсів, прийняття необдуманих рішень.

Також більшість студентів-медиків (62%) характеризується вираженим самоконтролем, здатні регулювати власну діяльність та стосунки з оточуючими, не проявляючи занадто виражену емоційність, усвідомлюють та оцінюють свою поведінку й узгоджують її з вимогами та суспільно встановленими правилами і нормами поведінки. Це важливо для них як майбутніх фахівців медичного профілю, оскільки засвідчує їхню виражену схильність слідувати нормам деонтології, етичної взаємодії з пацієнтом в умовах виконання професійних обов'язків. Також такі студенти-медики здатні, коригуючи власні дії, виконувати поставлену мету на основі адекватного оцінювання власних можливостей. Загалом, вираженість є вагомим професійно важливою якістю для медичного працівника з огляду на те, що значну частину його рішень необхідно приймати в умовах дефіциту часу та емоційної напруги [3; 9]. Низький самоконтроль властивий 38% досліджуваних, які не завжди можуть регулювати власну поведінку, проявляють імпульсивність та невиваженість у стосунках.

Нами досліджено особливості вираженості характерологічних характеристик студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті, що подано на рис. 1.

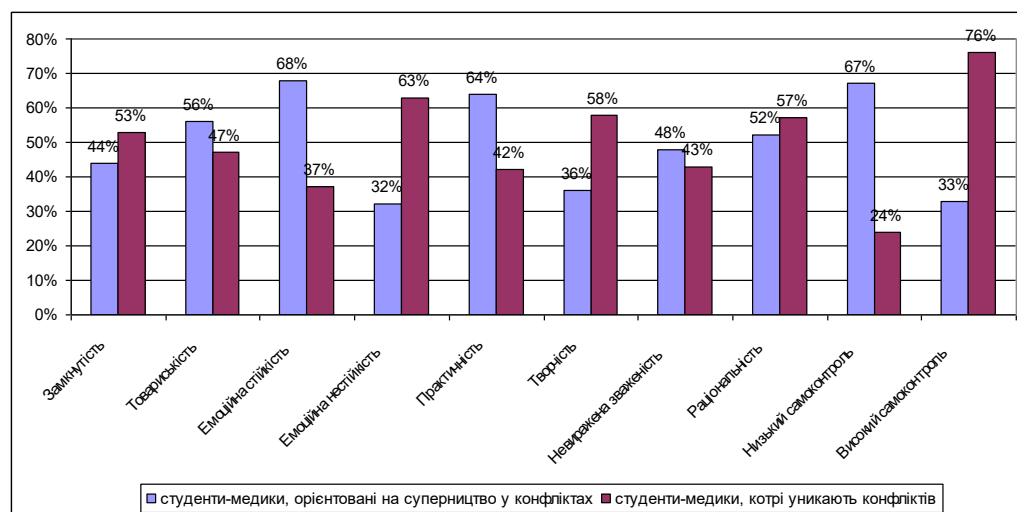


Рис. 1. Характерологічні особливості студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті

Як видно з рис. 1, переважна більшість студентів-медиків (68%), схильних до суперництва в конфліктах, характеризується емоційною стійкістю, на відміну від досліджуваних, які уникають конфліктних ситуацій (серед них 63% мають виражену емоційну нестійкість). У конфлікті студенти-медики, схильні до конкуренції, менше переймаються через предмет протистояння, менш емоційно реагують та мало відчують емоційну напругу порівняно з респондентами, які уникають конфлікту і схильні до вираженого емоційного реагування на такі ситуації.

Також представники першої групи мають більш виражену практичність (64% досліджуваних), ніж студенти другої групи – 42%. Це дає підстави стверджувати, що молодь, яка проявляє суперництво в конфліктах, більше орієнтована на досягнення конкретних, практично значимих результатів у конфлікті. А студенти-медики, які уникають конфлікту, переважно орієнтовані на творчість у діяльності та стосунках з оточуючими (58% досліджуваних мають виражену творчість).

При цьому 76% студентів-медиків, які уникають конфліктів, властивий виражений самоконтроль, здатність до стримування власних поведінкових проявів та поведіння відповідно до ustalених соціальних норм. А виражений самоконтроль властивий лише 33% студентів, які протистоять у конфліктних ситуаціях. Вони більш спонтанні у стосунках, менше переймаються через необхідність контролювати свої дії та висловлювання під час взаємодії.

Окрім цього, визначено, що обом групам досліджуваних студентів-медиків властива дещо виражена раціональність (високий її рівень притаманний 52% і 57% представників груп). Отже, молодь з обох досліджуваних груп у конфліктах схильна обдумувати свою поведінку. Таким чином, прояви зниженого самоконтролю студентів-медиків, орієнтованих на суперництво, можна розглядати як заздалегідь сплановану спонтанність, яка допоможе їм досягти задоволення власних інтересів у конфлікті.

Для доведення статистичної значимості відмінності визначених характерологічних особливостей студентів-медиків, які по-різному поведуться в конфліктних ситуаціях, був використаний критерій χ^2 - Пірсона. Зафіксовано наявність вираженої статистичної відмінності за показниками емоційності ($\chi^2=9,83$, $p\leq 0,01$) та самоконтролю ($\chi^2=12,16$, $p\leq 0,01$) у конфліктній взаємодії. За показником ставлення до праці (практичність чи творчість у діяльності та стосунках) статистично значима відмінність не виражена ($\chi^2=4,42$). Отже, студенти-медики, котрі схильні до суперництва в конфліктах, дійсно характеризуються більш вираженою емоційною стійкістю та спонтанністю порівняно з досліджуваними, схильними до уникнення конфліктів. Останні більше контролюють свою поведінку та виражено емоційно реагують через конфлікт, переживають із даного приводу.

Висновки. Отже, серед досліджуваних можна виділити дві групи юнаків на основі переважання тенденцій поведінки в конфлікті. До першої відносяться юнаки, орієнтовані на суперництво, до другої – орієнтовані на уникнення конфлікту. Такі тенденції мають різне підґрунтя та мотивацію, проте спільною поведінковою рисою такої молоді в конфлікті є погіршення психологічної атмосфери взаємодії та ускладнення стосунків через відсутність оптимального вирішення конфлікту.

Найбільш вираженими характерологічними особливостями досліджуваних студентів-медиків є екстравертність, товариськість, емоційна стійкість, раціональність та високий самоконтроль у стосунках з оточуючими. При цьому студенти-медики, орієнтовані на суперництво в конфліктах, характеризуються більш вираженою емоційною стійкістю, зниженим рівнем самоконтролю та спонтанністю порівняно зі студентами, котрі уникають конфліктів. Такі дані відображають ustalені теоретичні погляди на співвідношення характерологічних рис особистості та специфіки її поведінки в конфлікті.

Список використаної літератури

1. Бугайова Н.М. Психологічні особливості лікувальної взаємодії в системі «медичний працівник – пацієнт». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2012. № 3 (29). С. 52–57.
2. Вітенко І. С. Медична психологія. Київ : Здоров'я, 2007. 208 с.
3. Німченко Н.М. Категорія соціально-психологічного впливу в лікувальному процесі як система засобів медичної деонтології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2014. Випуск 26. С. 98–102.
4. Чайкіна Н.О. Особливості професіоналізації медичних працівників. *Virtus: Scientific Journal*. 2017. March № 12. С. 66–69.
5. Шевченко О.М. Формування соціокультурної компетенції майбутнього лікаря. *Неперервна педагогічна освіта XXI століття* : зб. матеріалів XV Міжнар. педагогічно-мистецьких читань, Київ, 6-7 грудня 2017 р. Київ : Талком, 2018. Вип 1 (13). С. 98–103.
6. Шевченко О.М., Владимірова В.І. Професійно важливі якості студентів-медиків із різною самооцінкою. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 166–176.
7. Teaching Medical Students Skills for Effective Communication With Patients Who Have Communication Disorders. *American Journal of Speech-Language Pathology* / C. Baylor et al. 2019. V. 28. P. 1. P. 155–164.
8. Formation of students' ethnic tolerance in institutions of higher education. *Advanced Education* / M. Czepil et al. 2019. V. 12. P. 114–119.
9. Improving medical students' communication competencies to deal with intimate partner violence using clinical simulations in Mozambique. *BMC Medical Education* / B. Manuel et al. 2021. V. 21. Is. 126. P. 1–8.

CHARACTEROLOGICAL FEATURES OF MEDICAL STUDENTS WITH DIFFERENT STRATEGIES OF CONFLICT CONDUCT EMPIRICAL STUDY

Olena Shevchenko

*Poltava State Medical University,
23, Shevchenko str., Poltava, Ukraine, 36000
e-mail: shevchenko.36028@gmail.com*

Valentyna Vladimirova

*Poltava State Medical University,
23, Shevchenko str., Poltava, Ukraine, 36000*

The article is devoted to the theoretical and empirical study of medical students with different behavioral strategies in conflict character features. The future doctor's communicative and character traits features theoretical analysis results, the communication process in the professional activity of the doctor specifics are presented and the chosen issues studying expediency is substantiated.

The article contains medical students with different behavioral strategies in conflict character traits empirical study results analysis. The study was conducted on a sample of 120 students studying at Poltava State Medical University. For empirical research methods of typical ways of behavior in conflict situations questionnaire (by K. Thomas, adaptation by N.V. Grishina) and character traits studying questionnaire (S. Grachev, M.S. Yantsur) are used. The logic of the material provides a behavioral strategies in the conflict of the subjects, their character traits study results consistent description and a character traits of respondents with a predominance of different behavioral strategies in situations of confrontation severity description.

The results of the study presented in the article demonstrate that we can distinguish two groups of young people based on the predominance of behavioral trends in conflict among the subjects. The first includes young men focused on rivalry, the second – to avoid conflict.

The article presents that the studied medical students are mostly extroverted, sociable in relations with others, emotionally stable and creative in their activities. It is noted that students have a strong rationality and ability to self-control in communicating with others.

The comparative analysis presented in the publication showed that conflict-oriented medical students are characterized by more pronounced emotional stability, reduced level of self-control and spontaneity, compared to respondents who avoid conflicts.

Key words: medical students, medical students professionally important qualities, future physicians communicative characteristics, character traits of future physicians, behavioral strategies in the conflict of physicians.

УДК 159.922.1-055.2-057.73

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ ФОРМОЮ ЗАЙНЯТОСТІ

Наталія Гребінь

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Юлія Лісень

*компанія JetSoftPro
вул. Сміливих, 5, м. Львів, Україна, 79044
e-mail: ulialisen@gmail.com*

У статті представлено результати емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості. У дослідженні взяли участь 62 жінки, віком від 20 до 50 років. З'ясовано, що існують значущі відмінності між працевлаштованими та безробітними жінками за такими показниками психологічного благополуччя, як управління середовищем, контролем, задоволеністю життям та роботою. Зокрема, працюючі жінки виступають як більш задоволені своєю діяльністю та життям в цілому, здатні його контролювати та використовувати можливості для реалізації власних цілей. Знайдено відмінності психологічного благополуччя безпосередньо у групі працевлаштованих жінок. Так, жінки, що працюють не нормовано, володіють більшою автономією та орієнтацією на розвиток (як компоненти психологічного благополуччя) порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день. Психологічне благополуччя працюючих жінок, очевидно, пов'язане з рівнем переживання професійної затребуваності, впевненістю у власній компетентності та загалом позитивною оцінкою себе як професіонала. Окрім цього, психологічне благополуччя пов'язане із задоволеністю фінансовим станом та житловими умовами, а також включеністю у волонтерську діяльність. Тобто матеріальна складова частина життя жінки та можливість допомагати іншим рівнозначно значущі у забезпеченні позитивного функціонування особистості, задоволеності життям, як у цілому, так і окремими його аспектами. Психологічне благополуччя працюючих жінок тісно пов'язане з балансом роботи та особистого життя. Зокрема, зі збільшенням психологічного благополуччя особистості зростає позитивний вплив цих сфер одна на одну, та, відповідно, зменшується негативний. Можна говорити і про зворотну залежність, оскільки підтримка гармонії між сферами, очевидно, сприяє благополуччю працюючої жінки. Створено та емпірично перевірено модель психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, баланс роботи та життя, професійна затребуваність.

Постановка проблеми. Тенденції сучасного поступу в різних сферах життєдіяльності незмінно ведуть до зміцнення становища жінок у суспільстві, їхньої ролі в економічному, політичному та соціальному житті, створюючи умови для самоактуалізації та реалізації потенціалу особистості. Сьогодні, всупереч традиційним уявленням про те, що найважливіша роль жінки – це роль матері та берегині домашнього вогнища, багато сучасних жінок намагають реалізувати себе у професійній діяльності. Проте, незважаючи на проголошену у суспільстві гендерну рівність, нерідко зіштовхуються з великою кількістю

перешкод на своєму шляху. За результатами досліджень, жінки в країнах Східного партнерства є видимою меншістю на високих рівнях прийняття рішень, зокрема, в політиці, економіці, на найвищому рівні управління ЗВО тощо. Жінки інтегровані до сегменту робочої сили, але в останні роки їхня економічна участь знижується через гендерні стереотипи і дискримінацію, що заважає їхній більшій включеності до ринку праці та є причиною додаткових перешкод до жіночого підприємництва [4, с. 16].

Досить поширеною проблемою, з якою зіштовхуються працюючі жінки, є труднощі поєднання сімейних і професійних ролей, що виникає унаслідок так званої «подвійної зайнятості». Ситуація ускладнюється існуванням закоренілих у суспільній свідомості статеворольових стереотипів та упереджень стосовно працюючих жінок, що заважають їм стрімко розвиватись у професійній діяльності та досягати успіху. Значні перешкоди, а іноді і неможливість успішно поєднувати усі ролі призводять до підвищення у жінок рівня тривожності, сильної психоемоційної напруги, хронічної втоми. Такі зміни можуть спричинити порушення стабільності ділових і сімейних відносин, розвиток серйозних психосоматичних захворювань, а також зумовити комплекс внутрішньо- та міжособистісних переживань і конфліктів, що супроводжується почуттям провини, сумнівами та невпевненістю, а загалом – погіршенням психологічного благополуччя.

Вивченням проблеми психологічного благополуччя у зарубіжній психології займалися такі науковці, як: М. Ягода, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, А. Ватерман, Р. Райан, Е. Десі, М. Аргайл, Д. Канеман, М. Селігман, Ш. Стайл. Серед робіт вітчизняних авторів слід відзначити дослідження П. Фесенка, Т. Шевеленка, А. Вороніної, Р. Шаміонова, А. Созонтова, Ю. Олександрова, Н. Каргіної, Н. Волинець, Ю. Кашлюка. Зокрема професійне благополуччя вивчали: Т. Рат, Дж. Хартер, П. Варр, Л. Шульц, В. Шауфеллі, а також К. Рут, Н. Волинець, Б. Пахоль, Н. Березовська та інші. Результати досліджень виявляють досить неоднозначні результати, оскільки, з одного боку, в жінок спостерігається вищий рівень благополуччя порівняно з чоловіками. У той час як з іншого – їхня гендерна роль, особливості гендерної соціалізації та диференціації, гендерні стереотипи, що склалися і функціонують у сучасному суспільстві, обумовлюють наявність внутрішніх конфліктів, які безумовно мають вплив на позитивне функціонування особистості. Водночас зустрічаються лише поодинокі наукові публікації, що стосуються особливостей психологічного благополуччя власне працюючих жінок, що вказує на те, що дана проблема є недостатньо вивченою.

Аналіз наукових джерел та публікацій.

Найбільш поширеними у науковій літературі є вивчення благополуччя у руслі гедоністичного (Е. Дінер [5] Д. Канеман [6]) та евдемонічного підходу (А. Ватерман, К. Ріфф [8]). Однак актуальною тенденцією останніх років виступає спроба об'єднати обидва напрямки, що реалізується в концепції самодетермінації Р. Райана та Е. Десі [7]. Незважаючи на розбіжності у поглядах, структуру психологічного благополуччя можна звести до трьох основних компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Зокрема, важливою є модель благополуччя К. Ріфф, яка у якості основних компонентів виділяє самоприйняття, автономність, позитивні відносини з іншими, управління навколишнім середовищем, наявність цілі у житті та особистісний ріст [8]. Психологічне благополуччя – складний інтегральний феномен, що характеризує ступінь спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, успішність реалізації яких відображається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям [3, с. 127].

У контексті професійної діяльності вчені активно займаються операціоналізацією такого поняття, як професійне благополуччя. Доволі вичерпне за своїм змістом визначення наводить у своїх роботах українська дослідниця Н. Волинець, яка розглядає психоло-

гічне благополуччя працюючої особистості як глобальне, цілісне рефлексивне переживання позитивності та значущості власного «Я-існування» в цілому та через призму її життєздійснення в професійному середовищі, що являє собою інтегральну оцінку життя працюючої людини, позитивні афекти стосовно виконуваної роботи, організаційного середовища і, як наслідок, життя в цілому [1]. Окрім цього, вона зазначає, що психологічне благополуччя працюючої особистості є інтегральною характеристикою її життя, оскільки володіє механізмами перетікання, сегментації та компенсації. Це означає, що професійна діяльність має вплив на особистісний розвиток, соціальний статус особистості, її сімейне життя, може збалансувати різні сфери життєдіяльності та дозволяє отримати задоволення від роботи за відсутності інших значущих сфер [2, с. 21–42]. У зарубіжній психології одним із найвідоміших підходів до вивчення благополуччя в контексті професійної діяльності є модель професійного благополуччя Пітера Варра, яка була розроблена за аналогією з моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф і розглядає благополуччя не в цілому, а в контексті професійної діяльності, як зумовлену її умовами та змістом [8, с. 292–311]. Автор вважає, що структуру професійного благополуччя формують чотири первинних компонента – емоційне благополуччя, прагнення до зростання та розвитку, автономія і компетентність – які потім узагальнюються в один інтегральний показник «загальне функціонування», що характеризує особистість професіонала в цілому [9].

На основі аналізу наукового доробку зарубіжних та вітчизняних авторів було розроблено авторську гіпотетико-теоретичну модель психологічного благополуччя працюючих жінок, яка включає у себе три основних компоненти благополуччя: емоційний, когнітивний та поведінковий. Детальніше модель буде (рисунок 1).



Рис. 1. Теоретична модель дослідження психологічного благополуччя жінок з різною формою зайнятості

Джерело: авторський рисунок

Кожен із цих компонентів є визначальним по відношенню до психологічного благополуччя як в особистій, так і професійній сфері. Як характеристики обраних сфер, визначаємо сімейний статус та наявність дітей в особистій сфері, а також різні форми працевлаштованості або ж безробіття у професійній. Важливим чинником психологічного благополуччя виступає баланс роботи та життя, що визначається відповідно до пріоритетів та цінностей особистості в актуальний момент. Наслідки розбалансованості деструктивно впливають не лише на психологічне благополуччя особистості, проявляючись високим рівнем стресу, тривоги та емоційного напруження, а й на обидві ключові сфери життєдіяльності, породжуючи дисгармонію у сімейному житті, відчуття вигорання та зниження працездатності на роботі, а також множинні внутрішньо- та міжособистісні конфлікти. Слід акцентувати на тому, що жінки, які намагаються реалізувати свій потенціал поза межами сім'ї та дому, часто, незважаючи на прогресивність суспільства, зіштовхуються як із соціальними, так і психологічними перешкодами, що впливають і на work-life balance, і на психологічне благополуччя в цілому. Серед таких бар'єрів основними є гендерні стереотипи, упередження та установки, а також вплив різних дискримінаційних практик, що стосуються працюючих жінок. Окрім цього, потужним бар'єром є таке явище, як рольовий конфлікт жінки, що займається професійною діяльністю, який виникає внаслідок великої кількості ролей, у виконання яких залучена жінка, та нестачі фізичних ресурсів для повноцінного їх виконання. Зокрема, нестача таких ресурсів, як життєстійкість, оптимізм, толерантність до невизначеності або цінності, які суперечать можливості успішно суміщати особисту та професійну сферу, також призводять до дисбалансу, оскільки особистість не може достатньою мірою протистояти важким життєвим ситуаціям, з якими їй доводиться зіштовхуватись. Саме тому акцент емпіричного дослідження повинен бути зроблений на двох провідних сферах життя – особистій та професійній, дослідженні балансу між ними, факторів, що чинять деструктивний вплив на особистість та її професійну реалізацію, а також ресурсів, що дозволяють протистояти труднощам.

Постановка задачі. Метою поданого дослідження є теоретично та практично дослідити особливості психологічного благополуччя жінок з різною формою зайнятості. До дослідження було залучено 62 жінки віком від 20 до 50 років, серед яких 46 працевлаштованих та 16 безробітних. У роботі використано методики: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), шкала суб'єктивного благополуччя (Е. Дінера), шкала суб'єктивного щастя (С. Любомірські), тест життєстійкості (С. Мадді), методика «Толерантність до невизначення» (С. Баднера), методика «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя» (А. М. Моспан, Є. М. Осіна та ін.), методика «Професійна затребуваність особистості» (Є.В. Харитонові). Беручи до уваги теоретичну модель дослідження, було створено анкету, спрямовану на вивчення різноманітних характеристик жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з метою дослідження доцільно розглянути відмінності в емпіричних показниках між працевлаштованими та безробітними жінками. У результаті порівняння було виявлено статистично значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя за шкалою «Управління середовищем» (М працюючих = 58,7, тимчасово безробітних = 51,8). Професійно зайняті жінки відчувають більшу владу і компетентність в управлінні середовищем, оскільки завдяки роботі володіють більшою кількістю ресурсів (матеріальних та нематеріальних) для того, щоб без труднощів організувати своє життя та свою діяльність. Можна припустити, що робота надає жінкам більшої впевненості у собі та своїй здатності контролювати оточуючу дійсність, створювати та використовувати можливості для реалізації поставлених цілей. Суттєві відмінності спостерігаються також за одним з компонентів життєстійкості – контролем. Зокрема, для працевлаштованих цей показник становить 29,9 бали, що відповідає серед-

ньому рівню контролю та вказує на те, що досліджувані в більшості переконані у своїй здатності контролювати власне життя, самостійно обирати свою діяльність та свій шлях і впливати на них. Для безробітних $M = 25,2$ свідчить про дещо понижений рівень, що вказує на те, що досліджувані інколи зіштовхуються з труднощами при здійсненні самостійного вибору. Можна припустити, що у безробітних жінок у зв'язку з тим, що вони фінансово залежать від інших людей, з'являється й певна психологічна залежність від них.

Відмінності серед працевлаштованих та безробітних жінок спостерігаються за показниками задоволеності життям ($M = 24,6$ та $M = 21$ відповідно). Обидва показники знаходяться в межах середнього рівня задоволеності, що свідчить про те, що жінок загалом влаштовує їхнє життя, однак вони схильні виділяти декілька значних для них областей, які, на їх погляд, потребують значного покращення. Однак, зважаючи на отримані відмінності між двома групами, можна припустити, що працюючі жінки більш задоволені власним життям, оскільки володіють більшими можливостями в організації окремих сфер життєдіяльності та життя загалом. Зокрема, це співвідноситься з попередніми результатами за шкалами «Управління середовищем» та «Контролем», згідно з якими працюючі жінки відчувають, що можуть самостійно контролювати оточуючу дійсність та впливати на те, що відбувається у їхньому житті. Статистично значущі відмінності спостерігаються також за шкалою задоволеності роботою. Зокрема, середнє значення для працюючих жінок становить $M = 24,2$, що свідчить про достатній рівень задоволеності своєю професійною діяльністю. Серед безробітних цей показник значно нижчий, $M = 17,8$, і знаходиться ближче до полюсу незадоволення. Такий результат може свідчити про те, що ті жінки, які тимчасово не працюють, швидше за все оцінювали своє колишнє місце роботи, яким, можливо, були не надто задоволені у зв'язку з певними факторами. Також можна припустити, що безробітні жінки оцінювали цей показник із погляду роботи домогосподині, і цей вид діяльності виявився дещо далеким від омріяного ідеалу професійної зайнятості.

Також значні відмінності спостерігаються за шкалою «Переживання професійної затребуваності» ($M=28$, $M=24,8$ для працюючих та безробітних відповідно). Таким чином, працюючі жінки більш позитивно оцінюють своє професійне Я та більш впевнені у своїй здатності застосувати свої професійні знання вміння та навички. У свою чергу, безробітні, цілком очевидно, можуть переживати через свою нездатність максимально реалізувати себе в професійній діяльності та очікують негативної оцінки себе як професіонала з боку оточуючих. Можна припустити, що зміна професійного статусу супроводжується появою сумнівів у своїй професійній придатності, невпевненості у собі та своїх навичках, що підриває професійну самооцінку безробітних жінок.

Було здійснено порівняльний аналіз психологічного благополуччя та його чинників в групі працюючих жінок з огляду на різноманітні характеристики їх особистого життя та робочого середовища. Зокрема, статистично значущі відмінності благополуччя було виявлено лише за такими характеристиками, як: тривалість робочого дня та рівень доходу. За тривалістю робочого дня жінки розділились на три групи, які працюють повний, неповний та ненормований робочий день. Порівняльний аналіз цих груп було здійснено за допомогою тесту Шеффе та виявлено статистично значущі відмінності (на рівні $p < 0,05$) між ними за шкалами «Автономія» та «Особистісний ріст». Найвище значення спостерігається у жінок з ненормованим графіком і становить $M = 63,5$ бали та відповідає високому рівню автономії. У свою чергу, це характеризує досліджуваних як самостійних та незалежних осіб, здатних протистояти спробам суспільства змусити їх думати і діяти певним чином, самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. Показники автономії для жінок, що працюють неповний робочий день,

становить $M = 49,1$ бали, що свідчить про його середній рівень. Це вказує на те, що жінки достатньо самостійні у прийнятті рішень, однак, зважаючи на межу даного значення з низьким рівнем, можна говорити і про певну схильність досліджуваних цієї групи поклатись на думку та оцінку оточуючих людей, особливо в ситуаціях невизначеності. Жінкам із ненормованим графіком роботи притаманний вищий показник особистісного росту ($M = 62$) порівняно з респондентами, що працюють неповний робочий день ($M = 53,1$). Обидва цих значення перебувають у межах середнього рівня, однак варто зауважити, що досліджувані, які працюють ненормовано, більшою мірою володіють почуттям неперервного розвитку, відчують реалізацію свого потенціалу та з плином часу спостерігають покращення в собі, у своїх діях, знаннях та навичках. У свою чергу, жінки, що працюють неповний робочий день, більш схильні до того, щоб відчувати нудьгу, втрату інтересу до життя та не помічати власної самореалізації. Жінки, які працюють сорокагодинний робочий тиждень, орієнтовані на навчання та розвиток та більш гостро відчують потребу в самореалізації порівняно з тими, у кого неповна зайнятість. Такі результати можна пояснити з погляду того, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день відповідно, більш задіяні у свою професійну діяльність, мають змогу охопити ширше коло завдань та обов'язків та здобути більше знань, вмінь та навичок. Можна припустити, що саме за рахунок більшої кількості часу, який вони присвячують роботі, жінки більшою мірою відчують свій особистісний та професійний розвиток та можуть його прослідкувати, що і впливає на їхнє благополуччя. Таким чином, гіпотеза, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, більш орієнтовані на особистісний розвиток (як компонент психологічного благополуччя), порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день, у ході дослідження було підтверджено.

Здійснюючи порівняльний аналіз у групі працюючих жінок згідно із суб'єктивною оцінкою рівня їхнього доходу (високого, середнього та низького), було виявлено статистично значущі відмінності. Жінки, що оцінюють свій дохід як високий ($M = 24,6$), є більш задоволені своєю роботою, ніж ті, що мають середній рівень доходу ($M = 19,1$). Це доволі очевидно, оскільки оплата праці є однією з умов, що безпосередньо впливає на задоволеність професійною діяльністю.

За шкалою «Особисте життя як втеча від роботи» спостерігаються статистично значущі відмінності між досліджуваним із низьким та середнім рівнем доходу. Зокрема, вище значення балансу ($M = 12,3$) спостерігається у жінок, що оцінюють свій фінансовий стан як низький, у порівнянні з жінками із середнім доходом ($M = 9,4$). Схожі результати спостерігаються також за шкалою «Особисте життя як джерело сил», оскільки достовірно значущі відмінності спостерігаються між жінками з низьким ($M = 13,4$) та середнім ($M = 9,8$) рівнем доходу. Зокрема, це вказує на те, що досліджувані з низьким рівнем доходу більшою мірою намагаються зануритись в особисте життя для того, щоб втекти від проблем, що супроводжують їх у професійній діяльності. Саме тому дім для них є певним місцем сили, у якому вони можуть позбутись негативних думок, що накопичились протягом робочого дня, відволіктись від усіх труднощів та негараздів. У свою чергу, це може бути пов'язано з меншою задоволеністю роботою, що спостерігається у жінок з низьким доходом, через яку вони можуть занурюватись у домашні справи, таким чином відволікаючись від роботи, що приносить їм дискомфорт. Узагальнення результатів порівняльного аналізу зображено на рисунку 2.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено зв'язки (на рівні $p < 0,01$) між психологічним благополуччям та соціально-психологічними аспектами професійного та особистого життя у групах працевлаштованих та безробітних жінок. Проаналізуємо деякі кореляції в групі працевлаштованих досліджуваних. Шкала «Позитивні

відносини з іншими» прямо пов'язана з можливістю поєднання жінками різних видів професійної зайнятості ($r = 0,42$), практиками волонтерської діяльності ($r = 0,58$), із суб'єктивною оцінкою свого фінансового стану ($r = 0,49$) та житлових умов ($r = 0,42$), «переживанням професійної затребуваності» ($r = 0,54$), «професійною компетентністю» ($r = 0,53$) та «оцінкою результатів професійної діяльності» ($r = 0,67$). Шкала «Позитивні відносини з іншими» обернено корелює з такими субшкалами суб'єктивного балансу, як: «особисте життя як перешкода роботі» ($r = -0,53$) та «робота як джерело заробітку» ($r = -0,53$). Прямая кореляція встановлена зі шкалами «загальний баланс» ($r = 0,44$), «робота як джерело сили» ($r = 0,50$) та «особисте життя як джерело сили» ($r = 0,57$).

Зайняті професійно	Тимчасово безробітні
<ul style="list-style-type: none"> ✓ більш компетентні в управлінні своїм життям та здатні впливати на перебіг подій, що в ньому відбуваються; ✓ вміють знаходити та ефективно використовувати обставини та можливості, які сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей; ✓ достатньо задоволені своїм життям та роботою та позитивно оцінюють себе як професіонала; ✓ впевнені в своїй здатності застосувати свої знання, вміння та навички у практичній діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ частіше зіштовхуватись з труднощами при здійсненні самостійного вибору; ✓ невдоволені роботою (попередньою або ж нинішнім статусом безробітної); ✓ схильні до негативних переживань через свою нездатність реалізувати себе в професійній діяльності.

Рис. 2. Порівняння емпіричних показників в групах зайнятих та тимчасово безробітних жінок

Джерело: авторський рисунок

Це свідчить про те, що чим кращі відносини жінки з оточуючими їй людьми, тим менше їй особисте життя сприймається як проблема чи перешкода для кар'єрних здобутків, в той час і сама робота є чимось більшим, ніж просте задоволення матеріальних потреб. Зокрема, можна припустити, що підтримка, яку працюючі жінки отримують від сім'ї, довірливі стосунки з колегами сприяють підтримці балансу між двома важливими сферами життєдіяльності. Таким чином, гармонійні стосунки з оточуючими, вочевидь, допомагають жінкам бачити у своїй роботі не лише заробіток, а джерело для розвитку та самореалізації, сприяють задоволенню потреби приналежності. Зокрема, можна говорити про те, що, як робота, так і дім сприймається жінками як місце, у якому можна відпочити, відволіктись від труднощів та негараздів та зарядитись силою для того, щоб успішно функціонувати в обидвох сферах.

Шкала «Особистісний ріст» пов'язана з фінансовим станом ($r = 0,43$) та житловими умовами ($r = 0,43$), що може свідчити про те, що зі збільшенням задоволеності матеріальною стороною свого життя зростає почуття власного росту та розвитку, оскільки таким чином жінки мають можливість спостерігати за змінами та покращеннями, які відбуваються з плином часу завдяки їхнім знанням, вмінням та навичкам.

Шкала «Особистісний ріст» прямо пов'язана з «Переживанням професійної затребуваності» ($r = 0,53$), «Професійною компетентністю» ($r = 0,58$) та «Оцінкою результатів професійної діяльності» ($r = 0,52$), «Роботою як джерелом сили» ($r = 0,60$) та «Особистим життям як джерелом сили» ($r = 0,41$). Обернено пов'язана зі шкалою «Робота як джерелом заробітку» ($r = -0,40$). У даному випадку позитивна оцінка себе як професіонала, визнання цінності та важливості своєї роботи сприяє прагненню жінки досягати більш високих результатів, навчатись чомусь новому та постійно розвиватись в обраній діяльності. Окрім цього, лише завдяки постійному розвитку, відкритості до нової інформації та самовдосконаленню своїх знань особистість може підтримувати свою компетентність та відчувати себе і свої вміння затребуваними у професійному житті. Жінки, які не сприймають роботу виключно як спосіб забезпечення матеріальної сторони життя, більш здатні відчувати власний розвиток та інтерес до життя. Поруч із цим сприйняття обидвох сфер як таких, що надихають, додають сил та енергії, також сприяє тому, щоб жінки бачили позитивні зміни у своєму житті та прагнули рости та розвиватись як у сімейному, так і професійному плані.

Шкала «Самоприйняття» прямо корелює зі шкалою «Волонтерство» ($r = 0,41$), з оцінкою фізичного ($r = -0,38$) та емоційного ($r = 0,41$) робочого навантаження, фінансовим станом ($r = 0,50$), та житловими умовами ($r = 0,38$), «Переживанням професійної затребуваності» ($r = 0,72$), «Професійною компетентністю» ($r = 0,72$) та «Оцінкою результатів професійної діяльності» ($r = 0,79$), зі шкалами «Загальний баланс» ($r = 0,66$), «Робота як джерело сили» ($r = 0,60$), «Особисте життя як джерело сили» ($r = 0,70$) та обернений зв'язок зі шкалами «Особисте життя як перешкода роботі» ($r = -0,53$), «Негативний перенос життя на роботу» ($r = -0,41$) та «Робота як джерело заробітку» ($r = -0,41$).

Жінки, які безоплатно займаються суспільно важливими справами, допомагають оточуючим, у результаті більш позитивно ставляться до себе та своїх дій, чим більше робота жінок пов'язана з фізичним навантаженням, тим менше вони задоволені собою та подіями власного життя. У свою чергу, емоційно насичена робота дозволяє здобути внутрішню гармонію, прийняти себе та своє минуле. Задоволення матеріальною стороною свого життя сприяє гармонізації особистості, оскільки завдяки фінансовому забезпеченню, гарним умовам життя вона здатна задовольняти свої потреби, позитивно оцінювати своє минуле (можливо, через те, що завдяки йому вдалось досягти матеріального благополуччя). Оцінка себе як професіонала є складовою частиною загальної самооцінки особистості, а тому вона, очевидно, впливає на відчуття внутрішньої гармонії жінки, прийняття нею своїх сильних та слабких сторін. Жінки, які здатні зберігати баланс між двома значущими сферами життя, відповідно, більшою мірою можуть досягти гармонії у собі.

Окрім вищезазначеного, було розглянуто взаємозв'язки задоволеності роботою (як одного з компонентів середовищної моделі благополуччя працівників [11, с. 621–644]) з іншими емпіричними показниками. Отже, задоволеність роботою обернено корелює з віком працюючих жінок ($r = -0,38$), що свідчить про те, що із плином часу задоволеність професійною діяльністю зменшується. У даному випадку взаємозв'язок можна пояснити з погляду того, що з віком у жінок з'являється своя сім'я, діти, більша кількість обов'язків та потреб, тож і вимог до роботи стає значно більше (зручний графік, відпустки, можливість розвитку тощо). У результаті є ризик збільшення незадоволення, якщо професійна діяльність не відповідає наявним потребам. Ймовірно, це також може бути пов'язано

з розчаруванням у діяльності, стагнацією чи емоційним вигоранням працюючої жінки. Обернений зв'язок також встановлено між задоволеністю роботою та наявністю дітей ($r = -0,38$). Із появою дітей та потребою догляду за ними працюючі жінки можуть сприймати свою роботу (умови, заробітну плату) не такою сприятливою, як це було до їх народження. Можна також припустити виникнення рольового конфлікту між матір'ю та працівником, що впливає на задоволеність професійною діяльністю. Задоволеність роботою прямо пов'язана з графіком роботи ($r = 0,38$), що доволі передбачувано, оскільки умови праці (до яких відноситься і зручний графік) однозначно впливають на задоволеність професійною діяльністю. Зокрема, для жінок, які працюють, це може бути досить важливим аспектом з огляду на те, що багато з них знаходяться в ситуації «подвійної зайнятості». Тож цей фактор дає можливість приділити час і роботі, і особистому життю.

Прямий кореляційний зв'язок спостерігається також із фінансовим станом ($r = 0,66$) та житловими умовами ($r = 0,58$). Зокрема, робота, яка надає усі можливості для нормального функціонування особистості та забезпечує матеріальну складову частину життя, очевидно, буде сприйматись як більш приємна. Можна припустити і такий варіант, що матеріально забезпечені жінки (яких забезпечують батьки чи чоловік) будуть розглядати роботу лише з погляду можливості кар'єрного зростання чи задоволення потреби приналежності і менше вимог будуть висувати власне до умов роботи, які часто стають причиною незадоволення. Задоволеність роботою корелює зі шкалою «Переживання професійної затребуваності» ($r = 0,48$), що може свідчити про те, що жінка буде більш задоволеною роботою у сфері, де вона відчуває повагу з боку оточуючих та усвідомлює важливість та цінність власного внеску в загальну справу. Задоволеність роботою також пов'язана зі шкалами «Загальний баланс» ($r = 0,41$), «Робота як джерело сил» ($r = 0,58$) та «Особисте життя як джерело сил» ($r = 0,50$). Зокрема, жінка, яка змогла досягти гармонії у обидвох важливих для себе сферах життя, черпає з них сили та енергію для розвитку, ймовірно, буде більш задоволеною своєю професійною діяльністю.

Кореляційний аналіз також було здійснено у групі непрацюючих жінок. Узагальнення результатів свідчить про таке. Жінки, що залежать від оцінок та думок оточуючих, більш схильні займатись волонтерською діяльністю. Можна припустити, що це свого роду компенсація для того, щоб отримати схвалення суспільства і не загострювати увагу на своєму професійному становищі. Ймовірно, заняття волонтерською діяльністю стає не стільки свідомим вибором безробітних жінок, скільки спробою суспільства нав'язати цю позицію, посилаючись на те, що це може допомогти в подальшому працевлаштуванні, здобути новий досвід та загалом зробити щось значуще для оточуючих, які цього потребують. Проте, як вказують результати статистичного аналізу, безробітні жінки, які займаються волонтерською діяльністю, не завжди усвідомлюють покращень та власного розвитку, тому потребують додаткового наголосу на тому ресурсі, який отримують завдяки залученості у благодійні процеси.

Тимчасово безробітні жінки поміж двома сферами життєдіяльності віддають перевагу особистому життю, сім'ї, хобі, що сприяє їх незалежності (від колег, керівництва, графіку роботи) і здатності самостійно регулювати власну діяльність. Тобто можна говорити про те, що жінки, особисте життя яких надає сил та енергії, більш здатні організувати свою повсякденну діяльність та успішно використовувати обставини та можливості для задоволення власних потреб. Тому, незважаючи на тимчасовий статус непрацюючих, жінки все ж відчувають свою компетентність в управлінні своїм життям, і сім'я чи домашні клопоти не перешкоджають тому, аби знаходити можливості для задоволення своїх потреб та інтересів. Можна припустити, що це пов'язано з домінуючою для жінки роллю у житті, оскільки далеко не усі жінки орієнтовані на кар'єру чи професійні здобутки.

Варто зауважити, що у групі безробітних жінок було встановлено значно меншу кількість значущих кореляцій. Зокрема, це може свідчити про те, що у непрацюючих, ймовірно, є інші ресурси для задоволеності життям, що лежать поза сферою професійної діяльності та не були досліджені у даній роботі, що формує перспективи наступних досліджень. У свою чергу, у групі працюючих жінок, очевидно, є більше можливостей для задоволеності життям та психологічного благополуччя в цілому.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отже, зважаючи на отримані результати, було уточнено гіпотетико-теоретичну модель дослідження та створено емпіричну модель психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості



Рис. 3. Модель психологічного благополуччя жінок із різною формою зайнятості

Джерело: авторський рисунок

Таким чином, дана модель ще раз підкреслює важливість підтримання балансу між роботою та особистим життям для психологічного благополуччя працюючих жінок. Окрім того, варто зауважити, що наявність будь-якої сфери професійної зайнятості у жінок позитивно відображається на їхній здатності контролювати події власного життя та знаходити можливості для реалізації поставлених цілей та впливає на задоволеність життям. Гіпотеза, яка полягала у припущенні, що у працевлаштованих жінок вищі показники психологічного благополуччя порівняно з безробітними жінками, у ході дослідження підтвердилась частково. Зокрема, у працюючих жінок дійсно спостерігаються вищі результати, що стосуються управління середовищем (як компонент психологічного благополуччя), контролю та суб'єктивного відчуття задоволеності життям та роботою. Отже, професійно зайняті жінки виступають як більш компетентні в управлінні своїм життям та здатні впливати на перебіг подій, що в ньому відбуваються, оскільки вміють знаходити та ефективно використовувати можливості, які сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей. Ймовірно, з огляду на це вони відчувають більшу задоволеність своєю діяльністю

та життям у цілому. Припущення про те, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, – більш орієнтовані на особистісний розвиток (як компонент психологічного благополуччя) порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день, у ході дослідження була підтверджена. Такі результати можна пояснити з погляду того, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, більш задіяні своєю професійною діяльністю, мають змогу охопити ширше коло завдань та обов'язків та здобути більше знань, вмінь та навичок, як наслідок – вони більшою мірою володіють почуттям неперервного розвитку. Гіпотеза про те, що зі зменшенням дисбалансу між роботою та особистим життям працюючих жінок зростає їхнє психологічне благополуччя, у ході дослідження підтвердилась. Таким чином, психологічне благополуччя жінок зростає зі зменшенням негативного впливу однієї сфери на іншу, сприйняття особистого життя як перешкоди професійній діяльності, а роботи – виключно як джерела заробітку. У свою чергу, оцінка двох сфер як джерела сил та натхнення, відповідно, сприяє зростанню психологічного благополуччя працюючих жінок.

Припущення про те, що психологічне благополуччя зростає відповідно до збільшення рівня професійної затребуваності особистості, у ході дослідження підтвердилась. Зокрема, позитивна оцінка свого професійного Я та визнання важливості результатів діяльності для організації, впевненість у власній компетентності, у знаннях, вміннях, навичках та можливості їх застосувати, пов'язані з позитивним функціонуванням особистості та відображаються в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності життям та діяльністю.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням вікових особливостей психологічного благополуччя працівників, а також особливостей позитивного функціонування працюючих матерів, що виховують дітей дошкільного віку. Окремий напрямок досліджень може скласти вивчення факторів та ресурсів психологічного благополуччя жінок-домогосподарок у контексті їхнього сімейного життя.

Список використаної літератури

1. Волинець Н.В. Операционалізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018_1_6.
2. Волинець Н.В. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2017. № 3(8). С. 21–42.
3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124–133.
4. Стан та просування рівних можливостей для жінок та чоловіків у культурних та креативних індустріях. URL : https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/gender-equality-and-empowerment-ukr_0.pdf.
5. Diener E. Sapyta J. Suh E. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9(1). P. 94–99.
6. Kahneman D. Diener E. Well-being: Foundations of Hedonic Psychology. New York : Russell Sage Foundation Chapter One: Objective Happiness. 1999. P. 3–25.
7. Ryan R. M. Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol*. 2001. № 52. P. 141–166.

8. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. P. 719–727.
9. Warr P. Inceoglu I. Work Orientations, Well-Being and Job Content of Self-Employed and Employed Professionals. *Work, Employment and Society*. 2018. 32(2). P. 292–311.
10. Warr P. B., Mahwah N. J. Work, Happiness, and Unhappiness. Erlbaum Associates, 2007. 548 p.
11. Zheng X. Zhu W. Zhao H. & Zhang C. Employee Well-Being in Organizations: Theoretical Model, Scale Development, and Cross-Cultural Validation. *Journal of Organizational Behavior*. 2017. 36. P. 621–644.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WORKING WOMEN WITH DIFFERENT TYPES OF EMPLOYMENT

Nataliia Hrebin

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Yulia Lisen

*company JetSoftPro
5, Smilyvykh Str., Lviv, Ukraine, 79044
ulialisen@gmail.com*

The present study examined the psychological well-being of women with different types of employment. Questionnaires were completed by 62 employed and unemployed women aged 20 to 50. The following methods were used in the work: scale of Psychological Well-being (K. Riff), Subjective Well-Being Scales (E. Diner), Subjective Happiness Scale (S. Lubomirski), Hardiness Survey test (S.R. Maddi), Intolerance of Ambiguity Scale, IAS (S. Budner), Subjective balance of work and personal life (A.M. Mospan, E.M. Osina), Professional demand for personality scale (E.V. Kharitonova). According to the theoretical model of the study, an author's questionnaire was created to study various characteristics of women. Conditionally, the questionnaire can be divided into several blocks: socio-demographic and socio-economic characteristics, features related to employment, gender roles and stereotypes. The findings showed that employed women were more satisfied with work and life, perceived more control over life and more often used opportunities to achieve their goals rather than unemployed women. Among employed women, freelancers possessed greater autonomy and more oriented to personal development in comparison to women with full-time employment. Psychological well-being of employed women associated with their experience of own employability, self-confidence in own competence and positive professional self-evaluation. Also, psychological well-being of employed women associated with their satisfaction of own financial and living condition, and involvement in volunteering. Such results discussed in the context of work-life balance and psychological well-being in women with different types of employment. Positive assessment of one's professional self and recognition of the importance of performance for the organization, confidence in their own competence are associated with the positive functioning of the individual and are reflected in the subjective feeling of happiness, satisfaction with life and work.

Key words: psychological well-being, life and work satisfaction, work-life balance, employability.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Антоненко Ірина Юрївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти та психології КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Батраченко Іван Георгієвич, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна.

Большакова Анастасія Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна.

Бондар Оксана Петрівна, аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Борисенко Оксана, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів, Україна.

Буковська Ольга Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, м. Чернігів, Україна.

Віденєсв Ігор Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна.

Владимирова Валентина Іванівна, старший викладач кафедри українознавства та гуманітарної підготовки Полтавського державного медичного університету, м. Полтава, Україна.

Гончаренко Аліна Романівна, студентка факультету іноземної філології та соціальних комунікацій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Горбенко Юрій Леонідович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Гребінь Наталія Валеріївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Гресько Інна Миколаївна, аспірант кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна.

Громико Дарина Володимирівна, студентка факультету іноземної філології та соціальних комунікацій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Жигайло Наталія Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Журавльов Олександр Анатолійович, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

Журавльова Олена Вікторівна, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології і соціології Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

Журов Вадим Володимирович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, корекційної освіти та менеджменту Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, м. Чернігів, Україна.

Зайцева Ольга Олександрівна, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

Зозуль Таміла Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії суспільно гуманітарних наук ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ, Україна.

Зозуля Ірина Валентинівна, студентка факультету іноземної філології та соціальних комунікацій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Іванкович Анастасія, студентка факультету гуманітарної та економічної освіти Донбаського державного педагогічного університету, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна.

Іванова Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Карпінська Роксолана, кандидат психологічних наук, доцент, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна.

Кіріллова Анна Олександрівна, магістрантка факультету реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Клібайс Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Колчи́зна Анна Валеріївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії, м. Харків, Україна.

Кондратьєва Вероніка Ігорівна, кандидат філософських наук, асистент кафедри експериментальної та прикладної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Ліпунова Тетяна Валентинівна, магістрант кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

Лісень Юлія Олександрівна, бакалавр психології, Talent Sourcer компанія JetSoftPro, м. Львів, Україна.

Льошенко Олександра Андріївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри експериментальної та прикладної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Мазур Тамара Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, м. Чернігів, Україна.

Мартинюк Ірина Станіславівна, аспірантка кафедри психології Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України, м. Київ, Україна.

Мелоян Анаїт Едуардівна, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри прикладної психології Донбаського державного педагогічного університету, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна.

Мельничук Ірина Ярославівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка, м. Кропивницький, Україна.

Оконська Наталія Миколаївна, магістрант кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

Орищин-Бужедиган Лідія Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної психології Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Перевозна Тетяна Олексіївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна.

Прядко Анастасія Олегівна, аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Сергєєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Синякова Віра Богданівна, кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Ситнік Світлана Володимирівна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики практичної психології ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна.

Стельмащук Христина Романівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Сурякова Марина Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна.

Теслик Наталія Миколаївна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

Учитель Інна Борисівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна.

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Харко Оксана, аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Чорна Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

Шевченко Олена Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри українознавства та гуманітарної підготовки Полтавського державного медичного університету, м. Полтава, Україна.

ЗМІСТ

<i>Іван Батраченко, Марина Сурякова, Інна Учитель.</i> Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів.....	3
<i>Оксана Бондар.</i> Психологічні особливості організації ігрового простору дитини дошкільного віку з використанням українських народних ремесел.....	12
<i>Ольга Буковська, Тамара Мазур, Вадим Журов.</i> Особливості емоційної сфери дошкільників, які виховуються у сім'ях учасників бойових дій.....	18
<i>Ігор Віденєєв, Анастасія Большакова, Тетяна Перевозна.</i> Стаж професійної діяльності як детермінанта змін індивідуально-психологічних особливостей особистості правоохоронця.....	25
<i>Юрій Горбенко.</i> Особливості використання міфів у гібридній російсько-українській війні.....	32
<i>Інна Гресько.</i> Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості.....	39
<i>Наталія Жигайло, Оксана Харко.</i> Розвиток духовних цінностей як спосіб формування стресостійкості в умовах дистанційного навчання.....	46
<i>Олена Журавльова, Олександр Журавльов.</i> Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання.....	53
<i>Таміла Зозуль.</i> Психологічне вивчення ставлення до тілесності жінок до та після кризи середнього віку у контексті формування їх індивідуального еротичного коду.....	60
<i>Тетяна Іванова, Ірина Зозуля.</i> Гендерні особливості прояву тривоги та депресії.....	68
<i>Роксолана Карпінська, Оксана Борисенко.</i> Соціально-психологічна та медична реабілітація учасників АТО.....	77
<i>Анна Кіріллова, Ірина Антоненко.</i> Вплив психічного інфантилізму підлітків на розвиток соціального інтелекту в освітніх умовах.....	83
<i>Тетяна Клібайс.</i> Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих як ресурсного потенціалу особистості.....	91
<i>Анна Колчигіна, Ольга Зайцева.</i> Академічна саморегуляція й особливості взаємозв'язку мотиваційної та регулятивної сфери студентів.....	97
<i>Олександра Льошенко, Вероніка Кондратьєва.</i> Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання».....	105
<i>Ірина Мартинюк.</i> Соціально-психологічні предиктори самооцінки вагітних жінок: емпіричний аспект.....	113
<i>Анаїт Мелоян, Анастасія Іванкович.</i> Вплив захисних механізмів на харчову поведінку дівчат студентського віку.....	120
<i>Ірина Мельничук.</i> Передумови виникнення та корекція депресії в підлітковому віці.....	127
<i>Ірина Чорна, Наталія Оконська.</i> Теоретичний аналіз психологічних механізмів сприймання екранної інформації в підлітковому віці.....	133

<i>Лідія Орищин-Буждиган. Оптимізм та задоволеність життям у кризовий час пандемії.....</i>	139
<i>Анастасія Прядко, Оксана Сергєєнкова. Історіогенез поняття «стереотип» як предмету психологічного дослідження професійних стереотипів вихователів.....</i>	147
<i>Віра Синякова. Соціалізація підлітків в умовах прийомної сім'ї.....</i>	153
<i>Світлана Ситнік. Мотиви міжособистісної взаємодії в осіб з різним ставленням до людей.....</i>	159
<i>Христина Стельмащук. Аналіз стресогенних чинників під час дистанційного навчання в умовах пандемії.....</i>	170
<i>Наталія Теслик, Дарина Громико, Аліна Гончаренко. Ризики віктимізації студентської молоді у віртуальному просторі (на прикладі кібершахрайства).....</i>	179
<i>Вікторія Фурман. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості.....</i>	186
<i>Ірина Чорна, Тетяна Ліпунова. Формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності.....</i>	193
<i>Олена Шевченко, Валентина Владимірова. Емпіричне дослідження характерологічних особливостей студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті.....</i>	199
<i>Наталія Гребінь, Юлія Лісень. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості.....</i>	207

CONTENTS

<i>Ivan Batrachenko, Maryna Suriakova, Inna Uchytel.</i> Social anxiety in interpersonal interaction among students.....	3
<i>Oksana Bondar.</i> Psychological features of play space organization for a preschool child using Ukrainian folk crafts.....	12
<i>Olga Bukovska, Tamara Mazur, Vadim Zhurov.</i> Features of the emotional sphere of preschoolers who are raised in the militants' families.....	18
<i>Igor Videnieiev, Anastasia Bolshakova, Tetiana Perevozna.</i> Professional experience as a determinant of individual and psychological specialties of the law.....	25
<i>Yurii Horbenko.</i> Peculiarities of using myths in the hybrid Russian-Ukrainian war.....	32
<i>Inna Hresko.</i> Clarity of self-concept as a factor of harmonic personality.....	39
<i>Nataliya Zhyhaylo, Oksana Kharko.</i> Development of spiritual values as a way of formation of stress resistance in the conditions of distance learning.....	46
<i>Olena Zhuravlova, Oleksandr Zhuravlov.</i> Procrastination as a determinant of mental health disorders: ways to overcome.....	53
<i>Tamila Zozul.</i> Psychological study of attitudes towards the body of women before and after the middle age crisis in the context of their individual erotic code formation.....	60
<i>Tetyana Ivanova, Irina Zozulya.</i> Gender features of anxiety and depression.....	68
<i>Roksolana Karpinska, Oksana Borysenko.</i> Social and psychological rehabilitation of the antiterrorist operation participants.....	77
<i>Anna Kirillova, Iryna Antonenko.</i> The influence of mental infantilism in adolescents on the development of their social intelligence in educational conditions.....	83
<i>Tatiana Klibais.</i> The specifics of the formation of the attributive style of adults.....	91
<i>Anna Kolchyhina, Olha Zaitseva.</i> Academic self-regulation and features of the relationship between students 'motivational and regulatory sphere.....	97
<i>Oleksandra Lyoshenko, Veronika Kondratieva.</i> Diagnosis, prevention, correction of the "emotional burning" syndrome.....	105
<i>Irina Martynyuk.</i> Socio-psychological predictors self-assessment of pregnant women: an empirical aspect.....	113
<i>Anahit Meloian, Anastasia Ivankovich.</i> Influence of protective mechanisms on eating behavior of student-age girls.....	120
<i>Iryna Melnychuk.</i> Prerequisites for the occurrence and correction of depression in adolescence.....	127
<i>Iryna Chorna, Natalia Okonska.</i> Theoretical analysis of psychological mechanisms of perception of screen information in adolescence.....	133
<i>Lidiya Oryshchyn-Buzhdyhan.</i> Optimism and life satisfaction in crisis pandemic times.....	139

<i>Anastasiia Priadko, Oksana Serheenkova</i> . Historiogenesis of the concept of “stereotype” as a subject of psychological research of professional stereotypes of educators.....	147
<i>Vira Syniakova</i> . Socialization of adolescents in the foster family.....	153
<i>Svitlana Sytnik</i> . Motives of interpersonal interaction in persons with different attitudes towards people.....	159
<i>Khrystyna Stelmashchuk</i> . The analysis of stress-inducing factors during distance learning amid the pandemic.....	170
<i>Nataliia Teslyk, Darina Hromyko, Alina Honcharenko</i> . Risks of victimisation of student youth in the virtual space (in the case of cyberfraud).....	179
<i>Viktoriia Furman</i> . Psychological practices of the development of emotional intelligence of personality.....	186
<i>Iryna Chorna, Tetyana Lipunova</i> . Formation of psychological readiness of future lawyers to professional activity.....	193
<i>Olena Shevchenko, Valentyna Vladimirova</i> . Characterological features of medical students with different strategies of conflict conduct empirical study.....	199
<i>Nataliia Hrebin, Yulia Lisen</i> . Psychological well-being of working women with different types of employment.....	207

НОТАТКИ

НОТАТКИ

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 10

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2021