

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2022.13

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 13

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 13

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 36/10 від 04.10.2022 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 № 7623 від 22.06.2022 р.)
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Тел. +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 13,65.
Тираж 100 прим. Зам. 0822/317

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2022

УДК 159.9:378.041:378.011.3-051
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.1>

ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ САМОРОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Світлана Білозерська

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, 82100
e-mail: Lana_sun@meta.ua*

У статті представлено авторське розуміння професійно-особистісного саморозвитку майбутнього вчителя та розглянуто модель готовності студентів до професійно-особистісного саморозвитку. Процес становлення професійно-особистісного саморозвитку майбутнього вчителя розкривається через опис послідовних етапів: адаптації, індивідуалізації, вільного освоєння майбутнім учителем професії та самоактуалізації. Представлено характеристику кожного із зазначених етапів, що передбачає оволодіння здатністю перетворювати власну життєдіяльність на предмет практичного перетворення, яке призводить до творчої самореалізації, а також, забезпечує психологічне благополуччя особистості і, як наслідок, оптимізує як особистісне, так і соціальне й професійне життя майбутнього вчителя.

Серед механізмів, що сприяють професійно-особистісному саморозвитку майбутніх учителів визначено наступні: самосвідомість, самовизначення, самореалізація, самовдосконалення, самоосвіта, самовиховання, саморегуляція, самоідентифікація, самооцінка. Феномен професійно-особистісного саморозвитку дозволяє майбутньому педагогу виступати автономним суб'єктом освітньої діяльності в основі якого лежить оволодіння освітнім, творчим, комунікативним, моральним, психофізіологічним та кваліфікаційним потенціалами.

Доведено думку, що саме професійна підготовка визначає зміст, форми, схеми професійної рефлексії, а внутрішній рух забезпечує енергію, реалізацію, особистісний сенс професійного саморозвитку. Професійно-особистісний саморозвиток передбачає усвідомлення своєї власної відповідальності за процес професійного самовдосконалення, наявність умінь його проектувати, здатність постійно підтримувати та коригувати своє професійне та особистісне зростання, адаптуватися до нових умов і активно приймати самостійні рішення.

Ключові слова: готовність до саморозвитку, професійний саморозвиток; професійно-особистісний саморозвиток майбутнього вчителя; становлення; саморегуляція, суб'єктність.

Постановка проблеми. Соціокультурні, економічні та політичні зміни в сучасному світі та в українському суспільстві загалом, визначають одну із пріоритетних проблем педагогічної освіти – здатність майбутніх фахівців до саморозвитку. Це твердження обґрунтовує потребу у модернізації та реформуванні сучасної вищої педагогічної освіти, в основі якої лежить гуманізація освітнього процесу, яка визначає нові орієнтири її розвитку. Основна мета – виховати всебічно розвинену особистість фахівця, компетентного, мобільного, готового до зовнішніх та внутрішніх змін, здатного створювати та реалізовувати стратегії професійного та особистісного зростання. Відповідно, професійна підготовка майбутніх педагогів має бути організована на засадах випереджаючого розвитку суб'єктності студента, актуалізації його освітнього, комунікативного, творчого, кваліфікаційного, психофізіологічного та морального потенціалів, створення умов для плідного творчого саморозвитку, що пов'язаний з ефективністю підготовки до професійної самореалізації та самовираження.

Однак на сучасному етапі розвитку вищої освіти відсутнє цілісне уявлення про складові професійно-особистісного саморозвитку та етапи його становлення, що ускладнює процес ефективної педагогічної підготовки в університеті. Це і підтверджує актуальність дослідження проблеми готовності майбутніх вчителів до професійно-особистісного саморозвитку.

Актуальність останніх досліджень і публікацій. У психології саморозвиток вивчався багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками. У низці провідних зарубіжних шкіл вагоме місце відводилося питанням саморозвитку особистості. Так, у психоаналізі (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг та інші) саморозвиток пов'язували насамперед із усвідомленням системи прихованих внутрішньоособистісних динамічних процесів, де саме самоусвідомлення і виступало необхідною умовою здійснення саморозвитку. У школі гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), саморозвиток розглядається через відкриття своєї ідентичності. На думку А. Маслоу, найцінніше у психіці – її самість, її прагнення до саморозвитку. Основним процесом, на його думку, виступає самоактуалізація, завдяки якій людина відображає «повноту людяності» [9].

Школа транзактного аналізу пов'язує саморозвиток із змінами у соціальних установах (Е. Берн), а в екзистенційній психології (В. Франкл) саморозвиток розглядається як розуміння людиною сенсу свого існування. У рамках теорії конвергенції, У. Штерн, що є прихильником персоналізму, розумів психічний розвиток як саморозвиток, який спрямовується і визначається тим середовищем, в якому живе особистість – самовизначається, як свідомо та цілеспрямовано діюча цілісність [9].

Майже вітальне значення саморозвитку надавав видатний психолог, автор теорії стадій психосоціального розвитку Е. Еріксон. Він вважав, що «бажання стабільності, відкидання і страх нового зупиняють процес саморозвитку і є згубними для зрілої особистості» [9].

У вітчизняній психології найчастіше саморозвиток розглядається як фундаментальна здатність людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого життя, перевтілювати власну життєдіяльність на предмет практичного перетворення [2;3;4]. Саморозвиток розглядається також як конкретна потреба у створенні себе як особистості, а також самовдосконаленні та самовихованні.

Якщо говорити про особливості саморозвитку майбутніх педагогів, то його слід характеризувати, як процес розвитку особистості та професіонала. Це дозволяє стверджувати, що саморозвиток відображає взаємозв'язок професійного та особистісного розвитку, який спонукає особистість до творчої самореалізації. Такий підхід до розуміння саморозвитку, на думку вчених [3;5], передбачає формування здатності ставити цілі, осмислювати цінність особистого та професійного життя, переживати, продумувати зміст власного життя, формувати професійну самооцінку. Отже, говорячи про професійний саморозвиток не можна не говорити про особистісний.

У працях українських вчених саморозвиток постає як атрибут найвищого рівня розвитку особистості – коли людина стає суб'єктом життєвого шляху. Так, Л.І. Зязюн наголошує, що саме професійний саморозвиток є основою підвищення професіоналізму, завдяки якому здійснюється активне вдосконалення себе як особистості та професіонала [3, с. 82]. Своє визначення особистісно-професійного розвитку дає Р.М. Цокур, розуміючи під ним «процес розвитку особистості, орієнтований на формування своїх життєвих відносин, визначаючи з їх допомогою свій «професійний життєвий простір» [11, с. 17]. На думку вчених професійно-особистісний саморозвиток студентів представляється у вигляді тісного взаємозв'язку самовиховання і самоосвіти, які взаємно доповнюють один одного і дають можливість майбутньому педагогу самоудосконалюватися.

Вивчаючи студентів, майбутніх освітян професійного навчання, С.М. Соколовська розкриває сутність основних принципів і подає характеристику рівнів професійного саморозвитку майбутніх вчителів. Вчена формулює наступне визначення професійно-особистісного саморозвитку – «усвідомлений цілеспрямований процес особистісного та професійного самовдосконалення з метою подальшої творчої самореалізація у педагогічній діяльності» [7, с. 186].

Таким чином, можна стверджувати, що науковці особистісно-професійній розвиток розглядають, як інтеграцію особистісного становлення людини, її внутрішнього руху та професійної підготовки. Саме професійна підготовка визначає зміст, форми, схеми професійної рефлексії, а внутрішній рух забезпечує енергію, реалізацію, особистісний сенс професійного саморозвитку. Професійно-особистісний саморозвиток носить комплексний характер і сприяє формуванню індивідуального стилю професійної діяльності, за допомогою осмислення власної практики та передового досвіду у своїй майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Професійно-особистісний саморозвиток – поняття, що досить активно вивчається останніми роками, і, як показують дослідження, від нього залежить не лише результативність процесу професійного саморозвитку, а й саме його здійснення. Він сприймається як процес розвитку особистості, орієнтований на високий рівень професіоналізму.

Підготовка студентів до професійно-особистісного саморозвитку здійснюється у процесі загальної професійної підготовки та має спільні з нею компоненти. Водночас, вона має свої специфічні особливості, зумовлені характером педагогічної діяльності та її особливостями. З огляду на це, нами виділено етапи, які сприятимуть розвитку готовності майбутніх педагогів до професійно-особистісного саморозвитку:

– етап адаптації педагога до професії (студент проходить період початкового засвоєння норм, менталітету, необхідних прийомів, технологій професії, формує ціннісні орієнтації та ставить цілі щодо подальшого саморозвитку та самовдосконалення);

– етап індивідуалізації (усвідомлення можливостей виконання професійних норм, початок саморозвитку через професію, усвідомлення індивідуальних можливостей здійснення професійної діяльності, посилення позитивних та згладжування негативних якостей, побудова індивідуального стилю діяльності);

– етап вільного освоєння майбутнім учителем професії (здатність критично оцінювати свої власні досягнення, результати, вміння проводити саморефлексію, оволодіння системою наукових знань, умінь та навичок, що забезпечує різносторонній розвиток особистості майбутнього педагога, ознайомлення із освітніми стандартами, відтворення на належному рівні раніше освоєних методичних рекомендацій, розробок, технологій, вміння правильно знаходити інформацію в інтернет просторі, соціальних мережах, а також сучасних інформаційних технологій);

– етап самореалізації майбутнього педагога у професії (максимальна самореалізація у професійній діяльності, здатність критично оцінювати свої власні досягнення, результати, вміння проводити саморефлексію у процесі саморозвитку, оволодіння професійною культурою, перехід до творчого стану, що впливає не тільки на навколишнє соціально-педагогічне середовище, а й на самого себе, здійснюючи процес формування професійних та соціальних якостей, удосконалення своєї професійної діяльності).

На етапі *адаптації* формуються компоненти самосвідомості, самооцінки, самоорганізації та самоуправління. Професійні цілі студентів неконкретні, уявлення про себе як спеціаліста, про специфіку і методи професійної діяльності є поверховими. На цьому етапі майбутні вчителі не можуть самостійно виявляти причини невдач, помилок і недоліків

у навчальній діяльності. Поряд з тим, студенти зацікавлені в навчанні та визначенні їх індивідуальних особливостей, необхідних для майбутньої професійної педагогічної діяльності.

На даному етапі відбувається і формування особистості педагога, яке залежить не лише від рівня та змісту професійної підготовки, а й від усвідомлення ним сутності моральних, духовних, естетичних цінностей, що становлять цілі існування людини. Одним із завдань вищої школи на даному етапі виступає мотивація студента-майбутнього педагога до освоєння загальнолюдських і професійних цінностей і ціннісних орієнтацій, формування власної системи об'єктивно значимих цінностей.

Цінності, ціннісні орієнтації, ціннісне ставлення до світу в сукупності виступають основою змісту, спрямованості, стратегії саморозвитку та реалізації професійної педагогічної освіти, адже особистісне виражається в професійному через ціннісні орієнтації та установки вчителя. Основними джерелами формування педагогічних установок, пов'язаних із світоглядом вчителя, є ставлення до різних сторін життя, до людей, до себе, до діяльності.

«Особистість педагога повинна мати сильне, цілісне, нерозщеплене Я, в якому гармонійно поєднується індивідуально-неповторне та універсальне», – зазначає М. Савчин [10, с. 14]. Вчений наголошує, що людина з сильним Я розумна, мудра, досвідчена, щаслива, здатна контролювати і моделювати свою діяльність і поведінку, володіти свободою і відповідальністю. Така людина поповнює сили в духовній сфері, долаючи тим самим свою слабкість, недуги, духовні, психічні та психологічні травми.

Протягом усього періоду навчання відбувається інтенсивне формування ціннісних орієнтацій, які поступово починають представляти активну життєву позицію майбутнього учителя. Сам процес професійного саморозвитку майбутніх учителів тут слід характеризувати як процес розвитку особистості та використання всіх його можливостей. Від його умінь організувати власну діяльність залежить якість саморозвитку. Саме тому, простір становлення особистості майбутнього педагога, на наш погляд, розширюється під час розгляду наступних ціннісних орієнтирів:

1) найбільш загальні питання світогляду, людського існування: який світ, що є Добро і зло, як їх розпізнати, у що, і в кого вірити, який ідеал людини та людського життя;

2) життєві проблеми: як будувати власне життя, які цінності визначити собі, яким віддати перевагу, який обрати спосіб життя, чого прагнути у професійній діяльності, кого вважати своїм зразком;

3) моральні проблеми: як ставитися до людей, до близьких, до оточуючих, до друзів та ворогів, як будувати відносини в сім'ї, як вирішувати конфлікти, як виховувати дітей, як ставитися до людей іншої національності, іншої культури, іншої віри.

Етап *індивідуалізації* в професійно-особистісному саморозвитку студентів характеризується сформованою свідомістю та самосвідомістю, адекватною самооцінкою, стійкими навичками самоорганізації і самоврядування.

«Саморозвиток особистості – це свідомий процес особистісного становлення з метою ефективною самореалізації на основі внутрішньо значущих прагнень та зовнішніх впливів. Якщо якості особистості нею не усвідомлюються, всі вони характеризуються поняттям «розвиток» [1, с. 9]. Такої думки дотримуються і інші вчені, включаючи усвідомлення суб'єктом процесу самозміни до основних характеристик процесу особистісних змін, що дозволяють відрізнити саморозвиток від розвитку [5; 6].

На підтримку цієї тези наведемо дослідження Л.А. Павленко, у якому характеризуються особливості саморозвитку, що є основою для розвитку самореалізації творчого потенціалу. Автор робить висновок про те, що мотивацією для професійного саморозвитку

є самопобудова особистості, яка готова до внутрішніх змін. Адже в процесі усвідомленої самозміни людина максимально реалізується як творець свого Я та свого життєвого шляху [6]. Також у роботах Р.М. Цокур [11] саморозвиток розглядається як процес, в якому майбутній педагог самостійно створює умови для орієнтації на якісну зміну своєї особистості та передбачає перспективи подальшого самовдосконалення. Це дозволяє стверджувати, що умовою професійно-особистісного саморозвитку є самостійність суб'єкта, а так званий «стихийний» саморозвиток не є повною мірою саморозвитком через те, що він не усвідомлюється і не керується суб'єктом.

Важливим механізмом процесу усвідомленого професійно-особистісного саморозвитку на даному етапі виступає усвідомлення протиріччя між «Я» у професії та вимогами до професійної кваліфікації роботодавцем, самою професією, суспільством і самим фахівцем.

Особливостями *етапу вільного оволодіння майбутнім педагогом своєю професією* виступають: прояв індивідуальної своєрідності, рефлексивності, креативності, критичності. Також на цьому етапі зростає потреба студентів в особистісній та професійній самореалізації. Майбутні вчителі намагаються будувати логіку міркування в процесі вирішення педагогічних проблем, робити висновки на основі свого життєвого досвіду, прагнути розширити знання про себе як про майбутнього професіонала. Поступово набуті знання співвідносяться з реальним ставленням до себе та інших.

Тут слід наголосити на тому, що в даний час зростає роль педагогічної науки в психологічному аналізі реалій інформаційного суспільства. У своєму саморозвитку студенти все більше звертаються до Інтернету, до мережових проєктів, до інформаційного пошуку відповідей на актуальні питання. Сьогодні проблеми інформатизації освітнього процесу та питання формування різних аспектів інформаційної компетентності студентів інтенсивно досліджуються вченими в таких аспектах як: інформаційно-пізнавальна самостійність, мобільність, медіакомпетентність, медіа-риторика. У роботах вчених [2;4] робиться спроба цілісного вивчення ціннісних структур глобальної комп'ютерної мережі Інтернет, яка розглядається як фактор, що впливає на зміни в ціннісній системі суспільства та особистості. Динаміка взаємодії аксіосфери Інтернету та аксіосфери суспільства, на думку науковців, з однієї сторони, призводить до утвердження цінностей інформації, знання, незалежності, свободи і творчості, а з іншого – тягне за собою знецінення пошуку істини, відторгнення складного знання, зростання фрагментарності свідомості та суперечливості духовного світу як окремої особистості, так і соціуму загалом.

Л.І. Зязюн зазначає, що завдяки інформаційно-забезпечувальній діяльності, здійснюються засвоєння, накопичення, упорядкування, систематизація, актуалізація різновидів досвіду з метою задоволення пізнавальних потреб у різних видах діяльності [3]. Поряд з тим, використання інтегрованих інтернет-технологій дозволяє реалізувати низку задач: враховувати індивідуальні особливості студентів, надаючи їм велику свободу в часі та інформаційному просторі для дій; мінімізувати технічну складність поставлених завдань шляхом урахування рівня володіння комп'ютером та навичок роботи в Інтернеті студентів; оптимально інтегрувати форми використання інтернет-технологій навчання з урахуванням основних аспектів навчального процесу; навчити студента бути більш відповідальним за власні знання, оскільки він повинен уміти організувати власний час, вирішити, яка інформація може бути використана для виконання завдання, в якій формі представити свою точку зору.

Етап *самоактуалізації* характеризується стійким саморозвитком майбутнього вчителя, де відбувається перебудова і подальший аналіз навчальних, професійних і життєвих

досягнень, підвищується мотивація до подальшого саморозвитку, активно формується суб'єктність майбутнього учителя.

В школі акмеології саме найважливішою складовою професійного саморозвитку вважають образ результату саморозвитку, який для людини має аксіологічне значення. На думку Л. Рибалко, професійний саморозвиток постає як особистісна категорія, як процес та результат творчої діяльності [8]. Результат процесу професійного саморозвитку – це зміни у знаннях, здібностях, орієнтаціях, особистісних та професійних якостях.

Основними характеристиками професійного саморозвитку, як особливої особистісної освіти, виступають активність та здатність до перетворення себе, активна рефлексивна позиція

Як бачимо, формування готовності майбутніх учителів до професійно-особистісного саморозвитку – це педагогічно організований циклічний процес, в якому відбувається постійне осмислення потенційних можливостей майбутнього вчителя, як професіонала своєї справи, що стимулює його професійний та особистісний розвиток та є основою безперервної роботи над собою. Саме освітнє середовище вишу повинно ефективно впливати на формування готовності до професійно-особистісного саморозвитку майбутніх педагогів, в основі якого є оволодіння:

- освітнім потенціалом, тобто ціннісними орієнтаціями у професійній сфері, уявленням про професію та соціальні установки на оволодіння нею, професійною компетентністю, інтелектуальністю, здатністю до самоосвіти, психологічною грамотністю;

- творчим потенціалом, тобто ініціативністю, креативністю, соціальною активністю, наполегливістю, організаторськими якостями;

- комунікативним потенціалом: відкритістю, емпатійністю, делікатністю, доброю, толерантністю, почуттям такту, співчуттям, інтуїцією, здатністю до співпереживання, порядністю, готовністю до співпраці;

- моральним потенціалом, тобто чесністю, відповідальністю, вмиле регулювання своєї поведінки, розуміння своїх можливостей, володіння духовною та загальною культурою, громадянськістю, патріотизмом;

- психофізіологічним потенціалом: самостійністю, мобільністю, гнучкістю, дисциплінованістю, наполегливістю, самоповагою;

- кваліфікаційним потенціалом, тобто впевненістю у собі, підприємливістю, конкурентоспроможністю, інтелектуальною зрілістю (розвинені пізнавальні інтереси, уміння знайти конструктивне вирішення проблеми, критичність мислення тощо).

Оволодіння даними здатностями дозволяє майбутньому педагогу розуміти навколишній світ, так і самого себе не на поверхневому, а на смисловому рівні, організувати власний внутрішній світ відповідно до вищих духовних цінностей, постійно саморозвиватися, самореалізовуватися, а також професійно самовдосконалюватись. Комплексний вплив на всі складові готовності до саморозвитку дозволяє сформулювати основу для успішного професійно-особистісного саморозвитку, забезпечить психологічне благополуччя особистості і, як наслідок, оптимізує як особистісне, так і соціальне та професійне життя.

Висновки. Теоретичний аналіз досліджень дозволяє сформулювати мету, етапи та сутність професійно-особистісного саморозвитку майбутніх педагогів. Професійно-особистісний саморозвиток майбутнього вчителя передбачає усвідомлення своєї власної відповідальності за процес професійного самовдосконалення, наявність умінь його проєктувати, здійснювати та регулювати бажання, здатність постійно підтримувати та коригувати своє професійне та особистісне зростання. Готовність до саморозвитку майбутніх учителів може визначатися як процес, спрямований на самореалізацію, особистісне самовизначення, що сприяє оволодінню освітнім, творчим, комунікативним, моральним,

психофізіологічним та кваліфікаційним потенціалами і безпосередньо на розвиток особистісних та професійних якостей.

Метою професійно-особистісного саморозвитку майбутніх педагогів можна вважати освоєння якісно нового рівня професійної компетентності, педагогічної майстерності, який забезпечує можливість удосконалювати свою педагогічну реальність, зростання, становлення, інтеграцію та реалізацію у педагогічній праці професійно значущих особистісних якостей та здібностей, професійних знань та умінь. Головним тут виступає активне та якісне перетворення майбутнім педагогом свого внутрішнього світу, який приведе його обов'язково до принципово нового ладу та способу життєдіяльності.

Процес становлення професійно-особистісного саморозвитку майбутнього педагога найбільш оптимально відбувається, коли в процесі професіоналізації студенти проходять наступні стадії: етап адаптації педагога до професії; етап індивідуалізації; етап вільного оволодіння майбутнім педагогом своєю професією; етап самоактуалізації майбутнього педагога у професії. Серед механізмів, що забезпечують професійний саморозвиток майбутніх учителів найважливішими виступають: самосвідомість, самовизначення, самореалізація, самовдосконалення, самоосвіта, самовиховання, саморегуляція, самоідентифікація, самооцінка.

Список використаної літератури

1. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 / І. С. Булах. К., 2004. 42 с.
2. Дубасенюк О.А., Семенюк Т.В., Антонова О.Є. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності: Монографія. Житомир: Житомирський держ. пед. ун-т, 2003. 192 с.
3. Зязюн Л.І. Саморозвиток особистості в освітній системі Франції: Монографія. – Київ; Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2006. – 388 с.
4. Ковальчук Г.О. Активізація навчання в економічній освіті/ Ковальчук Г.О. [Електронний ресурс]]. Режим доступу: <http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga-text/760/5>
5. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку. Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : МакДен, 2011. 149 с.
6. Павленко Л.А. Самореалізація творчого потенціалу вчителя в процесі формування національної еліти. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: зб.наук.праць. 19(23). Харків: НТУ "ХП", 2008. С. 101-108.
7. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія. За ред. В.А. Ковальчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
8. Рибалко Л. С. Акмеологічні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. : 13.00.04 Харків. 2008. 45 с.
9. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса, 2009. 575 с.
10. Савчин М. В. Теоретико-методологічні засади створення та реалізації програми особистісно-професійного розвитку майбутнього педагога. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього педагога: монографія* Дрогобич: ВВДДПУ імені І. Франка, 2014. С. 9–18.
11. Цокур Р.М. Формування потенціалу професійного саморозвитку в майбутніх викладачів вищої школи у процесі магістерської підготовки: Дис. канд. пед. наук. Одеса, 2004. 245 с.

PERSONAL PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF A FUTURE TEACHER**Svitlana Bilozerska***Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,
24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, 82100
e-mail: Lana_sun@meta.ua*

The author's understanding of professional and personal self-development of a future teacher is presented in the article and the model of students' readiness for professional and personal self-development is considered. The process of formation of professional and personal self-development of a future teacher is revealed through the description of successive stages: adaptation, individualization, familiarization of a future teacher with the profession and self-actualization. The characteristics of each of these stages are presented, which involve mastering the ability to transform their own lives into practical transformation, which leads to creative self-realization, as well as provides psychological well-being and, consequently, optimizes both personal and social professional life of future teachers.

Among the mechanisms that promote professional and personal self-development of future teachers are the following: self-awareness, self-determination, self-realization, self-improvement, self-education, upbringing, self-regulation, self-identification, self-esteem. The phenomenon of professional and personal self-development allows the future teacher to act as an autonomous subject of educational activity which is based on mastering educational, creative, communicative, moral, psycho-physiological and professional potentials.

The opinion is proved that professional training determines the content, forms and schemes of professional reflection, while internal movement provides energy, realization, personal meaning of professional self-development. Professional and personal self-development involves awareness of their own responsibility for the process of professional self-improvement, the ability to plan it and constantly maintain and adjust their professional and personal growth, adapt to new conditions and actively make independent decisions.

Key words: readiness for self-development, professional self-development; personal professional self-development of a future teacher; formation; self-regulation, subjectivity.

УДК 159.072.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.2>

ЦІННОСТІ: ПОНЯТТЯ, СТРУКТУРА ТА ПІДХОДИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ ЕКЗИСТЕНЦІЙ

В'ячеслав Бліхар

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: blikharv@ukr.net*

Галина Католик

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: katolyk@hotmail.com*

Богуслава Католик

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: boguslavajuskiv@ukr.net*

У статті розглянуто різні теоретичні наукові підходи у вивченні індивідуальних та суспільних цінностей, їх змісту. У теоретичному аналізі подано різні трактування індивідуальних цінностей у розрізі сьогодення, приведено структуру системи розвитку в контексті традиційно-християнського світобачення.

Проаналізовано вплив зовнішніх умов, а саме пандемію COVID-19 та широкомасштабної російсько-Української війни, на трансформації індивідуальних цінностей.

З'ясовано та обґрунтовано актуальність даної теми – які зміни відбувається, трансформуються в структурі індивідуальних цінностей в стресових умовах (загроза життю, здоров'ю, втрата майна, зміна місця проживання, втрата близьких, біженство, каліцтво тощо).

Метою проведеного нами дослідження було визначити індивідуальні цінності у сучасній реальності, об'єктом – індивідуальні цінності як психологічний феномен, а предметом – цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій.

Зазначено, що багатьма науковцями моноmodalних та мультимодальних наукових шкіл у різні часи цінності розглядалися як психічний феномен, який індивід інтегрує з народження, процес триває протягом дитинства, інтегрується та інтерналізується через стосунки з батьками або тими, хто є їх заміниками. Зазначено, що індивідуальні цінності з позиції глибокої психології закарбовуються у немовляти «з молоком матері» через ранні інтроєкти і зберігаються протягом життя, які були і є невід'ємною частиною/складовою кожної людини.

У статті здійснено аналіз теорії Гірта Гофстедта, який розглядає цінності як ядро культури, а також АСТ-підхід терапії «прийняття і зобов'язання», де цінності трактуються як, найглибші бажання нашого серця щодо того, як ми хочемо взаємодіяти зі світом, з іншими людьми та із собою. Пропонується модель індивідуальних цінностей О. Вишневого у контексті християнської психології. Емпіричною частиною публікації є інтроспекції дитячого психотерапевта у перші дні війни.

Ключові слова: цінності, індивідуальні цінності, структура, інтроспекція.

Актуальність теми дослідження.

Одне з визначень індивідуальних цінностей запропонованих вітчизняним дослідником Гладь В. звучить наступним чином: «Цінністю вважається будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини, заради якого вона діє, витрачає сили, заради якого вона живе» [6]. Перед сьогоdnішнім світом та вітчизняним суспільством, яке опинилось в тисках з однієї сторони пандемії COVID-19, а з іншої широкомасштабного військового втручання росії в Україну, перед кожною людиною, політичною партією, країною стоїть глобальне питання вибору: які індивідуальні та суспільні цінності є основними – цінності гуманізму чи бруталні антисоціальні та антилюдські цінності; як гідно виділити пріоритети як власного, так і чужого у сформованих на даний час умовах; чому людина перебуває в дихотомії гуманних і негуманних цінностей? [1; 2; 3]. Індивідуальні цінності з позиції глибинної психології закарбовуються у немовляти «з молоком матері» через ранні інтроєкти і зберігаються протягом життя [16; 19]. З дорослішанням людини вони корелюють з цінностями суспільства, в якому вона живе і проявляються у різноманітних патернах залежно від ситуації та партнерських взаємодій [3]. Пізнання світу відбувається у суб'єктивній взаємодії з індивідуальними цінностями, які спрямовують, організовують, орієнтують поведінку людини на визначені цілі [4; 9; 10; 15]. Можемо спостерігати, які світоглядні зміни відбулися, тільки за час пандемії. Які зміни в економічному просторі, політичному, правовому. Навіть правила перебування будь-де і ті змінилися. Все це безпосередньо впливає на переосмислення та переоцінку індивідуальних цінностей кожної людини, відповідно і суспільства в цілому. А за останні місяці війни, та навіть за перші дні, все що було непотрібним, заважало розуміти правильність і неправильних простих речей, і все, що дійсно є важливим у житті кожного, стало першочерговим. У кожного українця відбулось переосмислення світосприйняття, відчуття себе, переоцінка власних цінностей, відчуття себе у суспільстві та у світі.

Відповідно до актуальності метою дослідження було: визначити індивідуальні цінності у сучасній реальності.

Об'єкт дослідження: індивідуальні цінності як психологічний феномен. Предмет дослідження: цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій.

Багатьма науковцями моноmodalних та мультимодальних наукових шкіл у різні часи цінності розглядалися як психічний феномен, який індивід інтегрує з народження, процес триває протягом дитинства, інтегрується та інтерналізується через стосунки з батьками або тими, хто є їх заміниками. Дослідженням цінностей, зокрема займалися А. Адлер, Л. Альтюссер, В. Бліхар, М. Бліхар, Б. Братусь, В. Василенко, Ф. Василюк, П. Вільямс, Л. Виготський, П. Вільямс, М. Гайдеггер, М. Гуревич, О. Дробницький, Ф. Знавецький, М. Каган, К. Кастанеді, Г. Католик, Б. Католик, К. Клаксон, Ф. Конверт, А. Маслоу, К. Мангейм, Ф. Ніцше, Р. Перрі, М. Рокіч, А. Ручка, У. Томас, В. Франкл, М. Шелер, М. Штірнер, Й. Шумпетер, Д. Юм, та інші пропонували свої концепції та визначення цінностей. Через цінності опосередковано ми хочемо/можемо/вміємо взаємодіяти зі світом, з людьми, із собою. Цінності є компонентою концепції Я, якою:

- ми позиціонуємо себе у світі;
- які є сховищем власного досвіду;
- є сховищем знань, переданих нам попередніми поколіннями;
- є стрижнем розвитку себе;
- є підґрунтям самоставлення, ставлення до інших та світу;
- є підґрунтям індивідуальності (відстоювання власних поглядів, бажань, потреб)

[11; 12].

Психологічна структура цінностей містить чотири компоненти: пізнавальний, емоційний, поведінковий та духовний, для яких характерні певні закономірності взаємодії. Ці компоненти містять не тільки оцінні судження про об'єкт або подію чи ситуацію, а й певний спосіб орієнтування, на основі якого формуються критерії ціннісного вибору. Науковці вважають, що такі критерії внутрішніх переваг, або мотиви ціннісного вибору, і є ціннісними уявленнями, оскільки вони, з одного боку, є результатом порівняння потреб індивіда з можливістю реалізувати їх у конкретних умовах, а з другого – ще не передбачають наявності в індивіда схильності реагувати (діяти) в напрямі цього об'єкта чи ситуації певним чином. Така собі дихотомія процесу. Для переважання такого реагування необхідно актуалізувати об'єкт ціннісного вибору ситуації, де ціннісні уявлення були б стимулом психічної діяльності, а їхній зміст і спрямованість – результатом цієї діяльності на основі усвідомленої потреби.

Досліджуючи такий тонкий феномен, як цінності, у своїх теоріях та концепціях учені, попри все, дотримуються досить прагматичного оцінювального підходу. Зокрема Бенджамін Тонн, автор часто застосовуваної у соціально-психологічних дослідженнях методики вивчення цінностей, визначив цінності як:

- 1) важливі компоненти екзистенції людини, які можна виміряти;
- 2) такі, які можна описати словами;
- 3) які сформовано та розвинуто шляхом наслідування та
- 4) модифіковано у світогляд [4; 15].

Цінності – це персональні конструкції концепції Я, що відображають особисту значущість, володіють певною психологічною енергією, яка активізує поведінку [11; 12].

Чимало сучасних соціологічних, соціально-психологічних, політологічних та культурологічних досліджень ґрунтується на теорії ціннісних орієнтацій. Одним з них є концепція Гірта Гофстеда, який розглядає цінності як ядро культури [19]. Практично усі дитячі психологи схиляються до думки, що цінності формуються впродовж перших десяти років життя людини – це те найперше, що засвоюють діти несвідомо й опосередковано [12; 15]. Можливо, саме тому, що людина не усвідомлює більшість своїх цінностей, які вона сприймає як аксіоматичні поняття, ні вона сама, ні, тим більше, хтось сторонній не може вплинути на них. Чимало цінностей дуже важко виявити через опитування, а тільки через спостереження за поведінкою. Дослідник Г. Гофстед звернув увагу на те, що люди можуть декларувати одні цінності, а в реальній ситуації чи експерименті – вибирати поведінку, яка відповідає іншим цінностям; причому таке введення в оману є зовсім ненавмисним тобто несвідомим.

В дослідженні І. Галицької та І. Семків приведений приклад кроскультурних досліджень цінностей. У своїй роботі вони посилаються на дослідження того ж.Г. Гофстеда, який досліджував ціннісні орієнтації людей в понад 50 країнах. До вибірки входили респонденти, які працювали в компанії "IBM". Після збору матеріалу науковець здійснив порівняльний аналіз цінностей представників різних культур, зосередивши увагу на чотирьох основних, на його думку, категоріях:

- ставлення до влади,
- зокрема дистанція до влади;
- колективізм та індивідуалізм;
- маскуліність і фемінність;
- способи поведінки в умовах невизначеності [8].

Серед усієї ієрархії цінностей вітчизняні психологи виділяють ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманними максимальній кількості людей. До них відносяться, **воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація,**

народ, діти тощо. Н.Ф. Головатий зазначає, що ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і проявляються в його цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації [7]. Глибинні ж психологи, зокрема К.-Г. Юнг зазначав, що цінності вмонтовані в архетип людини і є первинною основою для формування цінностей індивідуального несвідомого [18].

Зробивши короткий екскурс в наукові теорії цінності поглянемо на сучасність з позицій цінностей наших співвітчизників за період війни в Україні. У перші ж години і дні після початку військових дій багато хто поїхав з дітьми далеко від рідних домівок у більш безпечні області України або закордон. Тисячі мамів з дітьми, без чоловіка (а інколи і разом з ним), без дому, без звичного буденного укладу, без звичного садочка, школи. Базовою цінністю для них була цінність збереження життя. Цінності Батьківщини, збереження домівки, стосунку з рідними і т.ін. відійшли на другий план.

Багато хто залишився вдома, без відчуття безпеки, без спокою і знову таки – без звичного побуту, без звичної школи, без твердої опори. І тоді на перший план виходить цінність домівки, можливо коріння, а можливо архетипи у несвідомому чинили якийсь свій незрозумілий вплив.

У контексті глибинної психології в своїй багатогранності цінності у переважній більшості є неусвідомленими, бо закладаються в доекспліцитний період розвитку [16; 19].

Серед великої кількості досліджень цінностей уваги заслуговує АСТ-підхід, розроблений та інтегрований в психотерапевтичний простір Рассом Гаррісом. Терапевт у методі терапії прийняття і зобов'язання (АСТ) Расс Гарріс визначає цінності як, “найглибші бажання нашого серця щодо того, як ми хочемо взаємодіяти зі світом, з іншими людьми та зі собою. Вони відображають те, що ми хочемо розвивати у своєму житті і у собі, що хочемо відстоювати. Вони задають напрямок нашого життя” [20].

У цьому психотерапевтичному методі цінності, також трактують, як «обрані характеристики постійних дій» (desired global qualities of ongoing action, Hayes, Bond, Barnes-Holmes, Austin, 2006). Детальніше розглянемо деякі з них. Перша характеристика називається «постійна дія».

Цінності постійно є в русі/динаміці і в постійній дії. Власне те, як ми хочемо себе поводити, взаємодіяти певним чином, дотримуватись відповідного стилю поведінки, що і як хочемо творити, все це про індивідуальні цінності, спосіб існування, форми проживання, тобто про те, щоб “бути”.

Друга характеристика називається «глобальні якості/характеристики». Для прикладу, візьмемо стосунки, які нам важливі (підтримка близьких, друзів, знайомих), як ми їх проживаємо, будемо у різний притаманний нам спосіб? Є декілька питань, які допоможуть побачити та виявити певні характеристики цінностей.

Наприклад: - “як ви себе поводитье у близьких стосунках та з іншими людьми у різних випадках?”;

- “як ви хочете діяти в тих чи інших ситуаціях?”;

- “як ви хочете використовувати свої сильні та слабкі сторони, в якому напрямку?”.

Власне, саме питання “як?” допомагає визначити та виділити якості (індивідуальні цінності). Важливим/головним є те, що наші цінності завжди є з нами, і користуватися ними чи ні, і як саме – вибір завжди є.

Третя характеристика запропонована Рассом Гаррісом називається «бажані/обрані». Він зазначає, що цінності – це характеристики, які ми обираємо для своїх дій. Ці характеристики є про те, як притаманно нам себе поводити та реагувати в різних моментах нашого життя, про те що нам важливо. Адже, на відміну від наших цілей, які є в процесі реалізації та потребують і забирають багато зусиль для їх досягнення, цінності дають нам

можливості і є опорою та ресурсом для реалізації планів. Обирати або не обирати ті чи інші цінності – вибір залишається за нами. Якщо ж говорити про цілі, які ми перед собою ставимо, вони забирають сили, ресурси, потребують напористості та зосередженості, уваги, часу. І коли в їх досягненні ми втрачаємо стосунок з собою або ж вони нереалістичні та нежиттєдайні, цінності дають нам можливість наповнювати себе, навіть попри те, що все може іти в зовсім іншому напрямку/руслі, не за планом, який ми собі обрали.

Четвертою характеристикою Расс Гарріс визначає – «Хочу. Потребую. Жадаю». Він стверджує, що наші бажання, а саме наші потреби, які ми очікуємо задовільнити за допомогою оточуючих – любов, увага, турбота, розуміння, підтримка, не є цінностями, бо це те чого ми потребуємо, що очікуємо від інших. З отриманням бажаного ми відчуваємо задоволення, відчуття щастя, спокою, відчуття нірвани, наповненості. Про те наші бажання не завжди співпадають з тим, що ми в результаті отримуємо. І з тим, що ми не доотримуємо або взагалі не отримуємо, а саме відмову, поразку, зовсім інше і не те, на що розраховували, очікували, потребували і відчуваючи при цьому душевний біль і фрустрації, необхідно навчитися справлятися. Расс констатує: «...Бо те, що ми віддаємо, далеко не завжди, а часом і взагалі, не те, що бажаємо отримати» [20].

Зосередивши свою увагу на тому, що залежить від нас, все набуває змісту і розуміння, на що ми можемо впливати, а на що ні. І це про індивідуальні цінності.

В свою чергу сучасні українські дослідниці Галецька І. та Семків І. зазначали, що «індивідуальні цінності є квінтесенцією людини та її взаємин зі світом. Сучасні психологічні теорії акцентують на властивостях та механізмах формування цінностей, зосереджуючись на різних аспектах розглядають крос- культуральні дослідження як головний шлях до пізнання сутності цінностей як суспільних, так і індивідуальних. Індивідуальні цінності – цілісна система когнітивних утворень, що закріплює підпорядковану певній особистісній логіці сукупність переконань, ідеалів, заборон, які особа прийняла як власні внутрішні орієнтири» [8, с. 192].

Однією з типологій цінностей, на які посилаються дослідниці є модель Е. Шпрангера, який розглядав цінності, як форму пізнання світу або ж форму життя. Він зосередив свою увагу на шести типах пізнання світу, власне, яким і відповідають шість типів особистості. Американський психолог Г. Олпорт взявши цю модель пішов далі і розвинув її, інтерпретувавши цінності як особистісні риси глибинного рівня. Він виділив шість типів цінностей: теоретичність, економічність, естетичність, соціальність, політичність, релігійність.

1) критичність та емпіричність підходів до життя, пізнання істини, зацікавленість та осмисленість відносяться до теоретичного рівня;

2) цінність корисності та вигоди, прагматичність інтересів та дій відноситься до економічного рівня;

3) зацікавленні естетичними аспектами життя його привабливості становить основу естетичних цінностей;

4) любов до людей як єдино прийнятної форми людських взаємин характеризує соціальність і соціальні цінності;

5) цінність влади, цінність впливу, зверхності над людьми, слави та популярності характеризують політичну цінність;

6) розуміння світу як єдиного цілого і вищого сенсу належить до релігійної цінності [8].

А от дослідник О. Вишневський, у контексті християнської психології провів дослідження індивідуальних цінностей та створив структуру системи виховання і розвитку в контексті традиційно-християнського світобачення (статичний зріз). В ній він розглядав наступні цінності: моральність, патріотизм, демократизм, родинність, розвиток. Центром цінностей є Бог, духовне поле суспільства, людина духовна/людина матеріальна.

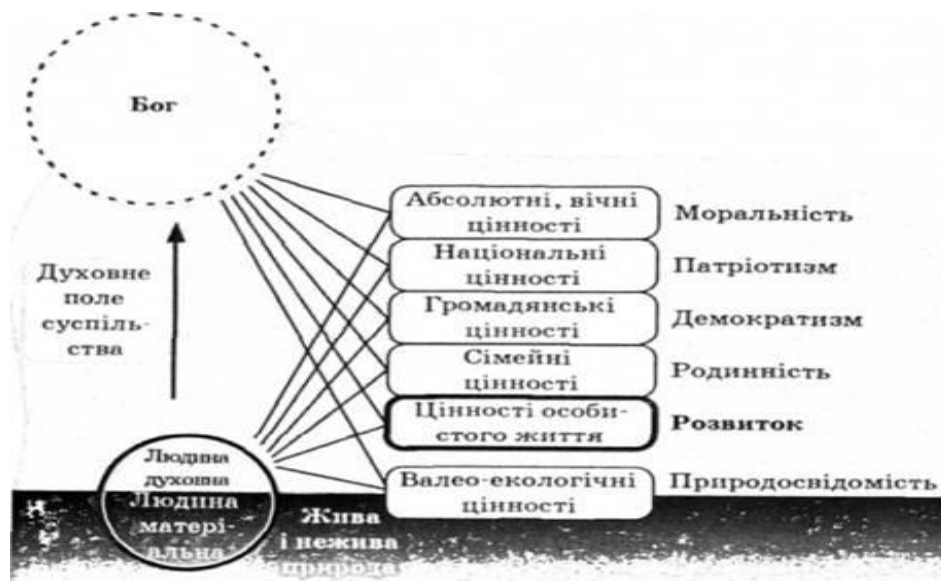


Рис. 1. Структура системи виховання і розвитку в контексті традиційно-християнського світобачення (статичний зріз)

У своїй праці «Теоретичні основи сучасної української педагогіки» О. Вишне-вський має власну думку стосовно соціальних, індивідуальних та духовних цінностей. Він стверджує, що «... попри всю очікувану структурну послідовність і чіткість системи цінностей, яка обслуговує кожен з пропонованих рівнів соціального організму, зміст цих цінностей не однаковий, як, зрештою, неоднорідними є і ці рівні» [5]. Він поділяє цінності соціальні, духовні та індивідуальні. До соціальних цінностей він відносить ставлення людини до природи, до інших людей. Складовими цих цінностей на його думку є ставлення до родини, громади, національної приналежності і загальнолюдського буття. Вчений стверджує, що ці цінності закладаються у процесі виховання. Духовні цінності людини також включають соціальні цінності у контексті етичних переконань. До індивідуальних цінностей науковець відносить приватне життя людини, яке «...забезпечує її особисту життєздатність, скеровану на вдосконалення її життєспроможності» [5].

Учений також висвітлює питання асоціальних цінностей, які він називає "егоїстичними". Ці цінності протиставляються соціальним цінностям. Все це структурно показано на рисунку 1.

В свою чергу дослідниці Г. Католик та М. Миколайчук зазначали, що питання формування духовних цінностей у філософсько-аксіологічному, соціологічному та педагогічному аспектах достатньо вивчене. Проте досі не витворено системного підходу до розуміння формування духовних цінностей в процесі становлення Я-концепції особистості, духовності як аспекту самоусвідомлення та активного впливу на цей процес. [13; 14].

У контексті проведеного нами емпіричного дослідження індивідуальних цінностей у час воєнний дій росії в Україні, досліджуваним пропонувалось вести щоденники, де вони детально описували власне ставлення до подій, у які вони потрапляли. Наводимо деякі витяги із щоденника, однієї з респонденток (дитячого психотерапевта, що перебувала у перші дні війни у м. Ірпінь та пережила першу атаку рашистів), та акцентуємо увагу на її індивідуальних цінностях, аналізуючи її інтроспекції з щоденника.

Щоденник дитячого психотерапевта Ф.

24. 02. 2022 "Сьогодні спати ми будемо тут. Там поганий дядя стріляє"...

Бабуся до онука.

Шукаючи винних, просто подивіться на того, хто стріляє. Хіба цього не достатньо?

25. 02. 2022 Підхопилася зненацька. Чую ритмічний звук "тах-тах-тах"...

Невже це гвинтівки по вулиці?? Страх пройняв. Прислухаюся, не припиняється. Пішла нашим "коридором підземелля", майже побігла. Але раптом звук став виразнішим і таким "присутнім тут". Я зупинилася. На підлозі спить чоловік. У нього своя "біологічна зброя".))

Лягаю спати, знаю, що ми українці – непереможний народ!

25.02.2022 І так, дійшло.

росія втрачає себе, втрачає свою "народну самість", втрачає опору в усіх просторах, від культурного до політичного", якщо немає донора, немає іншого народу, який би її відзеркалював. Це так, коли дитини потребують матері, щоб побачити себе. Але, як я розумію, в росії матері не було... А як вона може бути, якщо так багато народностей, в яких забрали матір.

росія проявляє агресію, обличчя якої є страх... Страх бути сама з собою. Страх відчувати себе. Страх приймати рішення. Страх бути самостійною. Страх бути не однією у цілому світі. Страх втратити прихильність. Це і є її ідентичність.

Коли у дитини забирають матір, у дитини забирають все – її почуття безпеки та абсолютного прийняття. Уявіть собі, як це страшно... Коли забирають матір у дитини. Тому і виник ссрр, як єдина матір для сиріт-народів. Проте, історія показала, що сироти були чийсь дітьми, і вони добре пам'ятали обличчя своєї матері, їм не потрібна була мачуха.

росія, Україна не твоя мати. Стань собі сама мамою, обійми себе, зрости себе до Росії.

25.02.2023 У відважності та героїзмі немає, а ні віку, а ні статі, але є національне самовизначення. І я сьогодні в цьому переконалася.

28.02.2022 "Не знаємо чим допомогти. Ви там, а ми далеко".

Допомога, це те, що ви далеко, але подумками з нами. Тривога зникає, коли ви пишите, та запитуєте, як ваші справи.

Наші справи – все буде Україна !!!

04.03.2022 Ми маємо бути сильними. Але ми маємо бути собою... Ми маємо вистояти. Але ми боїмося... Україна понад усе! Але й майбутнє понад усе, наші діти понад усе...

Ми маємо проганяти сумніви, слабкість, паніку... Але не забувайте, ми ЖИВИ люди! Нормально відчувати слабкість, сумніви, паніку...

Нормально плакати чи кричати, не погоджуватися з тим, що сталося... Варто! Зрозуміти – це сталося. Війна сталася.

Кожного дня є загроза життю, саме твоєму життю. Це варто розуміти.

Але! Цінність життя варта цінності ПРАВА обирати, ПРАВА БУТИ ВІЛЬНИМ, ПРАВА НАЗИВАТИСЯ УКРАЇНЦЕМ, і врешиті-решит – ПРАВА НА ЖИТТЯ.

Здорова людина, не може підігравати хворій, не може сприймати серйозно її. Хвороба завжди несла і буде нести загрозу здоров'ю.

Ми зараз стоїмо за кордони своєї країни та право бути українцями, але якщо подивитися глибше – ми стоїмо за кордони здорового глузду всього Світу.

Сил нам! Сил нашій Армії! Сил нашим дипломатам! Сил нашим журналістам!

І давайте трішки поплачемо, сльози змивають напругу...

Ми були, є, ми будемо!

06.03.2022 Моя Буча вийшла на контакт. Ті орки ходять по підвалах, говорять людям сидіти там, не виходити. Самі з ними сидять.

Людям потрібен вихід!

06.03.2022 Мені не потрібен дзен, мені не потрібен спокій, мені не потрібно опори всередині.

Мені потрібна моя подруга поруч. Мені потрібно розуміти, що з нею все добре, що вона вільна від того страху та небезпеки.

Я молюся за тебе, за Бучу, за Ірпінь. Живіть!

Україна – це люди !!!

Ми сильні, Ви сильні !!!

P.S. Я вчилася робити слайди, потрібно було на комусь тренуватися)) Аня, ми тебе чекаємо !

08.03.2022 Зараз в Бучі немає світла, води, опалення, газу. Люди під обстрілами варять суп та компот.

Люди не обирали війну, не обирали те становище, в якому вони зараз знаходяться.

Але вони в ньому знаходяться. В такому становищі зараз не одне місто нашої країни. В цьому не винні ми, в цьому винна країна- агресор. І ми маємо вистояти.

Мої любі бучанці, всім серцем сьогодні і допоки ви не будете вільні, я з вами. Я не боюся, я не злюсь, я знаю, я вірю, що дуже скоро буде ВАШ Коридор!

Коли, я говорю Слава Україні, я говорю Слава мужності, стійкості, життєлюбності кожного з вас, кожного із нас.

8 березня для мене тепер назавжди буде днем вуличної кухні під обстрілами. Але таким живучим та натхненним.

12.03.2022 Оксана Рябоконтюк Юлія Маркин не знаючи того, Ви стали моїми рятувницями. Я думала, що маю набратися сил та підтримати Вас, бо ваші чоловіки зараз наші захисники. Але, саме ваше примирення допомогло мені примиритися. Ваша впевненість і мене зробила впевненою.

Дякую, дівчата)

13.03.2022 Дай, Боже, сили всім нам витримати кожного своє під полем війни. Дай, Боже, всім сили прийняти свій шлях в цій війні й не "бити себе палицями провини", що щось мало зробили. Дай, Боже, сили всім нам знайти прихисток, коли його так не хочеться, дай сили хоч трішки зупинитися та пожаліти СЕБЕ, а не когось.

Боже, дай сили не сумніватися в прийнятому рішенні, не звертати назад, не жаліти про зроблене.

Дай, Боже, сили бути ЛЮДИНОЮ, не втратити співчуття, любові до іншого.

Дай, Боже, сили долати кризи, паніки, тривоги, безсилля.

Дай, Боже, сили не критикувати, не "гарчати", не звинувачувати тих, хто ні в чому невинний, хто робить так, як вміє, рятуючись від цієї війни.

Війна, це не лише про перемогу, війна про порятунок теж. ПОРЯТУНОК себе, свого, своїх.

І про чудеса. Вони є незалежно від подій. Я повірила знову в Бога, коли вже більше 7 років я була розчарована та далека від віри.

Боже, кажу тобі відверто, мені не соромно бути з Тобою, мені трохи ще дивно від того, як Ти можеш проявлятися.

Чудо, те що ми змінюємося під час війни, і ці зміни зміцнюють!

20.03.2022 Реакція причетності. Відгук. Емпатія. Мої межі розбиті...

Як ніколи розумію тих, хто через власний біль втрати, культивував життя,

обирав "форму причетності" та "якорився" в діяльності, аби діяти та створювати, аби були нові межі досвіду.

Зараз, як ніколи, маю "не розчинитися", маю вистояти власні межі.

20.03.2022 Ідентичність – це не коріння.

Ідентичність – це вибір бути "усвідомленим Я"

Висновки:

У публікації проаналізовано теоретичні підходи як вітчизняних так і закордонних науковців до розуміння індивідуальних цінностей.

Обґрунтовано, наукову позицію про те, що досі не витворено системного підходу до розуміння формування індивідуальних цінностей в процесі становлення концепції Я особистості, індивідуальних цінностей як аспекту самоусвідомлення та активного впливу на процес життєдіяльності.

Представлено частину емпіричного дослідження, а саме частину щоденника рефлексії та інтроспекцій дитячого психотерапевта у перші дні війни, яка була свідком подій у спробі захоплення м. Ірпіня російськими військами.

Список літератури:

1. Бліхар В. С. Ієрархія цінностей як життєво значима засада формування особистості. *Військово-науковий вісник*, 2010, 13: 198-207. irbis-nbuv.gov.ua
2. Бліхар В. С. Вплив цінностей на формування особистості в контексті філософсько-правових інтерпретацій. 2010. dspace.lvduvs.edu.ua
3. Бліхар М. Духовні цінності студентської молоді в сучасному українському суспільстві. *Львівський національний університет імені Івана Франка*. Львів, 2018.
4. Війна: де брати сили, щоб вистояти та підтримати дітей? <https://www.bbc.com/ukrainian/blog-psychologist-61126375>
5. Вишневецький О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. <http://prima.lnu.edu.ua/Pedagogika/library/vyshnevsky.pdf>
6. Гладько В. Сучасний світ крізь призму загальнолюдських цінностей. <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/35109/1/580.pdf>
7. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. К. : МАУП, 1999. 224 с.
8. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27499/19-Haletka.pdf>
9. Католик Г.В., Католик О.П. Особливості ціннісних орієнтацій хворих, що перенесли інсульт. *Ж. Практична медицина, Львів, 2004-3 (том X)*. С. 34-39.
10. Католик Г.В. Ціннісні орієнтації сучасної «золотої молоді» *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К., 2014. Вип. 37, т. УІІ. С. 85–96.
11. Католик Г.В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога : монографія докт. дисертації. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 405 с.
12. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.
13. Католик Г., Миколайчук М., Специфіка викладання психології в контексті духовного розвитку в системі сучасної вищої освіти. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2015. Том. X. Вип. 27. С. 184-199.
14. Католик Г. В. Миколайчук М. Системний підхід до розуміння формування Я-духовного як складової Я-концепції в освітньому професійному просторі. *Духовно-психологічні основи християнської психології : колективна монографія, за заг. ред. Л. М. Гридко-вель. Львів: Скриня, 2015. С. 206–230.*

15. Католик Б. Індивідуальні цінності дітей війни. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Як вижити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду?» Тернопіль. 04-05 червня 2022 року
16. Dolto Françoise. *La Cause des enfants*, éd. Robert Laffont, Paris, 1985
17. Geert Hofstede and Gert Jan Hofstede on culture <https://geerthofstede.com>
18. Jung K.-H. *Versuch einer Darstellung der Psychoanalytischen Theorie*. 1913
19. Paul-Laurent Assoun, Lacan, « Que sais-je? » N° 3660, Paris, PUF, 2003, (ISBN 2130533159)
20. Russ Haris, *ACT Made Simple* (2009), *The Happiness Trap* (2007)

VALUES: CONCEPTS, STRUCTURE AND APPROACHES IN CONTEXT MODERN MILITARY EXISTENCES

Vyacheslav Blihar

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: blikharv@ukr.net*

Halyna Katolyk

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: katolyk@hotmail.com*

Boguslava Katolyk

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: boguslavajuskiv@ukr.net*

The article considers various theoretical scientific approaches in the study of individual and social values, their content. The theoretical analysis presents different interpretations of individual values in the context of the present, the structure of the system of education and development in the context of the traditional Christian worldview.

The influence of external conditions, namely the COVID-19 pandemic and the large-scale Russian-Ukrainian war, on the transformation of individual values is analyzed.

The relevance of this topic is clarified and substantiated – what changes occur, are transformed in the structure of individual values in stressful conditions (threat to life, health, loss of property, change of residence, loss of loved ones, refugees, injuries, etc.).

The aim of our study was to identify individual values in modern reality, the object – individual values as a psychological phenomenon, and the subject – values: concepts, structure and approaches in the context of modern military existence.

It is noted that many scientists of monomodal and multimodal scientific schools at different times values were considered as a mental phenomenon that an individual integrates from birth, the process continues during childhood, integrates and internalizes through relationships with parents or their substitutes. It is noted that individual values from the standpoint of deep psychology are engraved in the baby "with mother's milk" through early introjections and preserved throughout life, which were and are an integral part / component of each person.

The article analyzes the theory of Geert Hofstede, who considers values as the core of culture, as well as the ACT approach to the therapy of "acceptance and commitment", where values are interpreted as our heart's deepest desires for how we want to interact with the world and others, people and with yourself. The model of individual values of O. Vyshnevsky in the context of Christian psychology is offered. The empirical part of the publication is the introspection of a child psychotherapist in the first days of the war.

Key words: values, individual values, structure, introspection.

УДК 159.922.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.3>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК Я-КОНЦЕПЦІЙ, САМООЦІНКИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У ФОРМУВАННІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

Світлана Бондаревич

*Одеський національний морський університет,
вул. Мечникова, 34, м. Одеса, Україна, 65029
mayslava_59@i.ua*

Мар'яна Пальчинська

*Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку,
вул. Кузнечна, 1, м. Одеса, Україна, 65000
petrovamaria2009@gmail.com*

Юлія Чумаєва

*Одеський національний морський університет,
вул. Мечникова, 34, м. Одеса, Україна, 65029
chumaeva.julia@gmail.com*

У статті розглянуті питання формування психосоматичних розладів як наслідок психологічних особливостей особистості, самооцінки, її Я-концепції як складових самосвідомості, порушення яких є чинниками розвитку психосоматичних розладів. Проаналізовано стратегії подолання життєвих криз людини через обрані моделі поведінки.

Показано, що згідно результатам більшість респондентів має адекватно завищену самооцінку; з аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес є стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення.

При аналізі у виборці з двох груп показники адекватної завищеної самооцінки дорівнює 55% та адекватної середньої самооцінки виявлено 20%, на другому місці стоїть неадекватна завищена самооцінка з показником 20%, а у 5% респондентів виявлено неадекватна занижена самооцінка.

Показано, що результати дослідження факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес у відсотковому значенні переважна більшість (55%) респондентів у виборці обирають стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегія «розв'язання проблем», або активної поведінки у 10%, а стратегію уникнення та «уникання» обирають 35%.

Виявлено, що найпоширеніший спосіб розв'язання життєвих негараздів осіб із занадто завищеною та занадто заниженою самооцінкою обирають саме стратегію уникання, що зазвичай призводить до формування психосоматичних розладів. Стратегію уникання обирає найбільший процент серед чоловіків. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, уникнення через хвороби або вживання алкоголю або наркотичних речовин, може зовсім «відійти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид. Психологічне призначення поведінкового копіngu полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй пристосуватися до неї.

Отримані в результаті дослідження дані будуть корисні в роботі практичного психолога для роботи із розладами порушення формування самооцінки особистості, Я-концепції та стратегії реагування на стрес у формуванні психосоматичних розладів.

Ключові слова: самооцінка особистості; Я-концепція; психосоматичний розлад; копінг-стратегії.

Постановка проблеми. Проблема формування психосоматичних захворювань здавна привертала увагу видатних науковців, починаючи від Гіпократу, Аристотеля, Сократа [1, с. 141-144; 2, с. 73-76; 8, с. 37-40]. З початку ХХ ст. особливого поширення набули психоаналітичні концепції. Їх прихильники пов'язують розвиток психосоматичних захворювань із раннім розвитком індивіда, дитячими психотравмами (у тому числі й сексуальними), з конфліктами.

У сучасній науці з'явилися гіпотези про мультифакторний генез психосоматичних розладів, де кожна із запропонованих теорій пояснює одну з ланок патогенезу (Платонов К.К., 1972; Коркіна М.В., Марілов В.В., 1995; Гиндікин В.Я., 2000; Макаров В.В., 2000) [1, с. 141-144; 6]. Так, за даними авторів, провідним чинником розвитку «Я-концепції» особистості є її взаємодія зі значущими іншими, психологічними механізмами – рефлексією, ідентифікацією та самоконтролем [3; 4, с. 120-130; 7].

Вплив Я-концепції можна вважати частиною більш загального процесу – самореалізації особистості як цілісного об'єкта та побудови психологічного конструкту самореалізації особистості. Це дає змогу визначити провідні психологічні чинники, а саме: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексію та чотири відносні виміри їх прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку/самоствердження» [4, с. 120-130; 9, с. 197-210; 10]. Однак незважаючи на наявність численних теорій, що намагаються пояснити етіологію і патогенез психосоматичних розладів, жодна з них не дає вичерпного пояснення.

Теоретичну і методологічну основу дослідження склали сучасні теоретичні напрями дослідження психосоматичних захворювань, Я-концепції особистості, які базуються на роботах багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників (З. Фрейд, Ф. Александер, І.П. Павлов, А.Р. Лурія, Н. Пезешкіан, К. Роджерс та ін.) [1, с. 141-144].

Так, З. Фрейд створив конверсійну модель психосоматичних розладів на прикладі істеричних симптомів паралічу руки, анестезії, афективного нападу. Ф. Александер вперше пояснив виникнення психосоматичних розладів зв'язком психологічних механізмів з органічною патологією. У середині ХХ ст. А.Р. Лурія увів термін «внутрішня картина хвороби» (ВКХ), яким позначають всі думки, переживання, почуття, що є у людини стосовно її захворювання. Розглядаючи особистісний адаптаційний потенціал, вчені прийшли до висновку, що потенціал людини є інтегральною характеристикою зрілості особистості зі специфічністю в подоланні несприятливих умов розвитку [5].

Провідним чинником розвитку «Я-концепції» особистості є її взаємодія зі значущими іншими, а також психологічними механізмами – рефлексією, ідентифікацією та самоконтролем [3; 4, с. 120-130]. Ці сфери визначальним чином впливають на процес формування самооцінки особистості й саме через неї того типу Я-концепції, який з'являється в результаті їх динамічної взаємодії.

Кожен стан, незалежно від його модальності, є засобом, за допомогою якого нам надаються вказівки про те, що відбувається всередині нас. Соматичні розлади дають час відпочити, осмислити своє життя, свої цінності, розставити пріоритети. Хвороба підказує, що необхідно припинити щось робити, за її допомогою ми можемо відновити зв'язок із тими частинами тіла (зі своїм тілом), з якими вона була втрачена. З іншого боку, соматичні розлади часто збігаються зі змінами у житті, такими як переїзд, новий шлюб чи нова робота. Внутрішні конфлікти у такий час можуть легко порушити рівновагу в організмі, викликати невпевненість та страх. Це означає, що тіло і душа, перебувають у безперервній взаємодії [9, с. 197-210].

Зазначимо, що людська тілесність є процесом онтогенетичного, особистісного та історичного розвитку й виражає культурну, індивідуально-психологічну та смислову

складові людської істоти. Сучасна ситуація буття вимагає від людини гнучкості, вміння володіти обставинами, прогнозувати, відчувати, знати, знати [4, с. 120-130; 5; 9, с. 197-210]. Але тіло не можна розділити на незалежно функціонуючі органи та системи, а всю їх сукупність, у свою чергу, не можна відокремити від почуттів та душевних переживань. Хвора людина залишається цілісною істотою, і для того, щоб розгадати таємницю хвороби, зрозуміти її причину, простежити історію та вибрати найкращий спосіб лікування – необхідно врахувати все відразу.

Основним твердженням психосоматики є те, що в основі психосоматичного захворювання лежать емоційні переживання, які супроводжуються функціональними та патологічними змінами та порушеннями в органах [2, с. 73-76; 6]. Вибір враженого органу або системи залежить від індивідуальної схильності. Тілесність людини – це перший в онтогенезі предмет оволодіння та трансформації в універсальне знаряддя та знак. Ця трансформація не байдужа і для самої функції, і для її розуміння.

Теоретико-методологічною основою нового підходу до психосоматичної проблеми є концепція Л. З. Виготського. Згідно з нею, усе, з чим має справу людина, у тому числі й її тіло, дано їй у культурно перетвореному вигляді, укладено у певну історично та культурно детерміновану перспективу [6].

Спираючись на аналіз структури симптомів, можна виділити нормальні феномени психосоматичного розвитку через механізм симптомоутворення патології; аналіз закономірностей відображення тілесної сфери в нормі важливий для вивчення механізмів порушення онтогенезу тілесності та подальшого виникнення психосоматичних та психопатологічних розладів.

Вплив «Я-концепції» життя людини має потрійне значення. Насамперед, «Я-концепція» забезпечує внутрішню узгодженість особистості та відносно поведінкову стійкість. У випадку, коли новий досвід, який отримує людина, не розходиться з її баченням себе, то легко приймається «Я-концепцією». Але якщо цей досвід не узгоджується наявним чином і суперечить йому, активізуються механізми психологічного захисту, які допомагають людині або пояснити негативний досвід, або просто відкинути його. Завдяки цьому «Я-концепція» залишається врівноваженою, причому навіть якщо реальний досвід ставить її під загрозу. Згідно ідеї Роберта Бернса, таке прагнення особистості захиститися і уникнути руйнівного впливу є однією з основ нормальної поведінки [3; 4, с. 120-130].

Образ і оцінка свого Я схиляють індивіда до певної поведінки; тому глобальна Я-концепція розуміється як сукупність установок індивіда, які містяться у ньому.

Суттєве розходження Я-реального та Я-ідеального часто призводить до психологічної дезадаптації, соціальної незрілості, відчуття тривоги. Такі люди мають нижчий ступінь самоактуалізації, ніж люди зі слабкою розбіжністю чи її відсутністю. До того ж, самосприйняття (коли різниці між Ідеальним та Реальним Я немає, чи вона не велика) створюються умови для сприйняття інших, допомагає відчувати почуття поваги та цінність інших. На основі цього погляду, вчені виділяють три провідних критерія, за якими будуються класифікації стратегій копінг-поведінки при важких життєвих ситуаціях та кризах: емоційний / проблемний, когнітивний / поведінковий, успішний / неуспішний [7; 10].

Вчені визначили три способи захисних стратегічних функцій [5; 10]. Перший здійснюється за допомогою усунення або зміни умов, які породили проблему (стратегія зміни проблеми); другий – шляхом перцептивного управління сенсом переживань таким чином, щоб нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія – зміни способу бачення проблеми); третій – за допомогою утримання емоційних наслідків виниклої проблеми у розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом).

Таким чином, будь-яке психосоматичне захворювання є властивістю людського організму як системи. Воно не виводиться окремо ні з психічних, ні з фізіологічних (включаючи спадкові) властивостей індивіда, його неможливо пояснити шляхом дослідження властивостей якоїсь однієї підсистеми – психічної чи соматичної.

Актуальність. Актуальність проблеми пов'язана із тим, що психологічні особливості особистості, впливають на формування самооцінки особистості, її Я-концепції, а їх порушення стають чинниками розвитку психосоматичних захворювань. Психологічне призначення поведінкової копінг-стратегії полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею.

Мета дослідження. Визначити роль взаємовпливу та взаємозв'язку між психологічними особливостями особистості, її Я-концепції, самооцінки та стратегій поведінки у формуванні психосоматичних розладів.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань в роботі були використані теоретичні, емпіричні методи, а також методи кількісної обробки даних. Для вивчення закономірностей взаємовпливу та взаємозв'язку між самооцінкою особистості, її Я-концепцією у взаємовпливу та взаємозв'язку на формування психосоматичних розладів використані: методика дослідження самооцінки С. А. Будассі та методика «Стратегія вирішення проблеми» Дж.Амірхана.

Результати та обговорення.

В дослідженні приймали участь 20 респондентів: молоді люди, чоловіки та жінки віком від 20 до 35 років, розподіл за полом: жінок – 10; чоловіків – 10.

Методика дослідження самооцінки С. А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. Психодіагностика самосвідомості, відносин до себе, самооцінки спрямовано на вивчення та оцінку ставлення людини до себе. Саме Я-концепція – це важливий фактор формування, вибору того чи іншого типу поведінки людини.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій», який дозволяє визначати базисні копінг-стратегії, їх виразність у структурі справлятися зі стресом. Вченим були визначені три базисні копінг-стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення (ухилення).

Первинні статистичні дані за результатами виміру самооцінки за методикою С. А. Будассі надані в табл. 1.

Таблиця 1

Зведені дані результатів дослідження за методиками «Стратегія вирішення проблеми» Дж. Амірхана та самооцінки С. А. Будассі

№ П.І.П.	Стать, вік	Методика «Стратегія вирішення проблеми» Д. Амірхана			Методика С. А. Будассі	
		Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем	Значення	Самооцінка
1	2	3	4	5	6	7
1.Л.І.	Ж. 23	25	25	14	0,7	адекватна завищена
2.С.Т.	Ж. 26	25	21	19	0,8	неадекватна завищена
3.Н.Ю.	Ж. 32	25	22	14	0,7	адекватна завищена

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
4.Л.М.	Ж. 24	22	15	15	1,0	неадекватна завищена
5.З.А.	Ж. 27	24	27	18	0,7	адекватна завищена
6.В.М.	Ж. 23	23	14	19	0,9	неадекватна завищена
7.А.Д.	Ж. 33	22	19	15	0,4	не адекватна занижена
8.Д.Л.	Ж. 25	21	18	15	1,0	неадекватна завищена
9.А.І.	Ж. 24	24	23	13	0,7	адекватна завищена
10.Н.М.	Ж. 29	22	19	26	0,6	адекватна середня
11.Д.Л.	Ч. 29	24	26	20	0,7	адекватна завищена
12.В.І.	Ч. 26	25	20	16	0,8	неадекватна завищена
13.Б.Т.	Ч. 29	27	25	16	0,7	адекватна завищена
14.В.П.	Ч. 30	21	19	27	0,5	адекватна середня
15.А.В.	Ч. 24	24	20	17	0,7	адекватна завищена
16.К.М.	Ч. 35	25	22	16	0,7	адекватна завищена
17.Б.О.	Ч. 31	23	23	20	0,7	адекватна завищена
18.М.І.	Ч. 26	23	25	20	0,7	адекватна завищена
19.С.О.	Ч. 32	26	25	16	0,7	адекватна завищена
20.А.Л.	Ч. 35	22	22	20	0,6	адекватна середня

Зведенні результати проведеної діагностики самооцінки надані в рис. 1. За результатами більшість респондентів має адекватно завищену самооцінку, з аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес є стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення.

Рисунки 1-3 показують результати дослідження самооцінки у відсотковому значенні.

Як видно з рис. 1, у виборці з двох груп показники адекватної завищеної самооцінки виявлено 55% та адекватної середньої самооцінки виявлено 20%, на другому місці стоїть неадекватна завищена самооцінка з показником 20%, а у 5% людей виявлено неадекватна занижена самооцінка.

У жіночій групі 40% осіб з адекватною завищеною та адекватною середньою самооцінкою 20%, у 30% самооцінка неадекватна завищена, у 10% самооцінка неадекватно занижена. Дані видно на рис. 2.

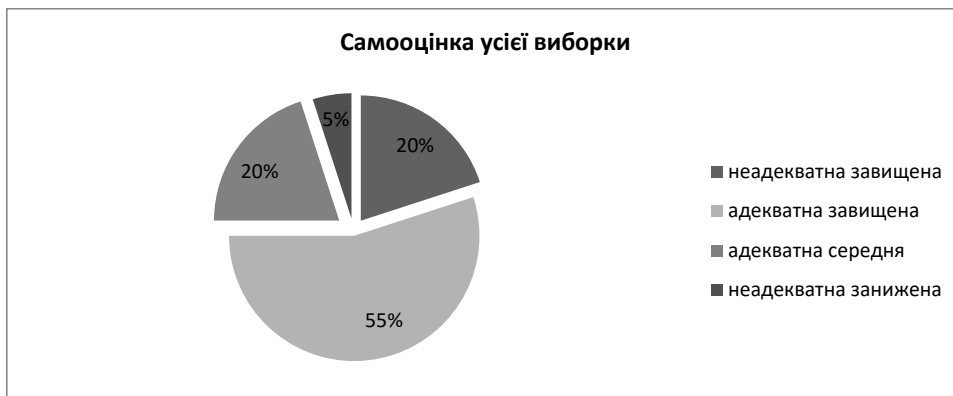


Рис. 1. Рівень самооцінки усієї виборки

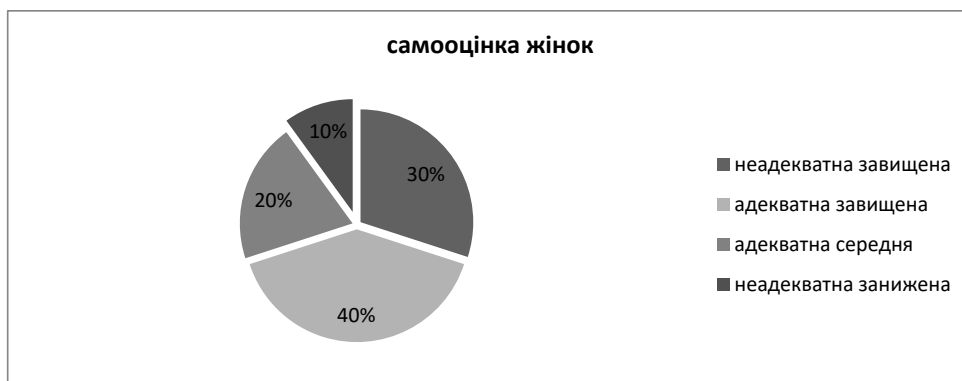


Рис. 2. Рівень самооцінки серед жінок

В чоловічій групі рівень самооцінки показані на рис 3.

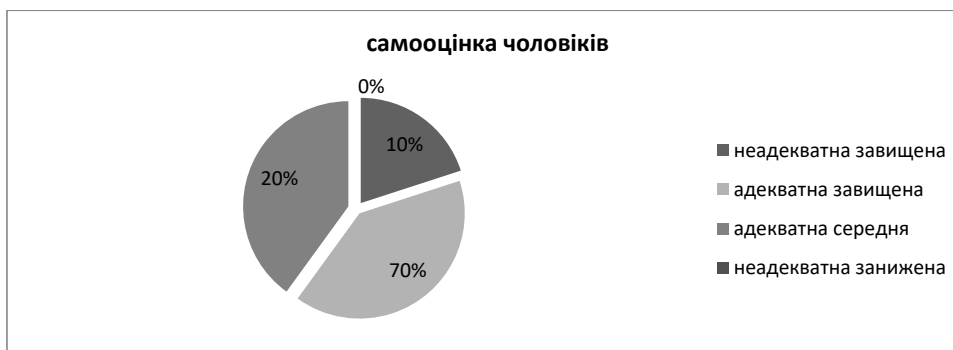


Рис. 3. Рівень самооцінки серед чоловіків

Розподіл за самооцінкою вийшов наступним чином: адекватна завищена 70% та адекватна середня самооцінки зустрічаються у 20% респондентів, у 10% самооцінка неадекватна завищена, та у 0% неадекватна занижена самооцінка.

Первинні статистичні дані за результатами виміру самооцінки по методиці С. А. Будассі надані в табл. 2.

Таблиця 2

Дані первинної статистичної обробки результатів діагностування самооцінки

	Загальна вибірка %	Жіноча група %	Чоловіча група %
неадекватна завищена	20	30	10
адекватна завищена	55	40	70
адекватна середня самооцінки	20	20	20
неадекватна занижена самооцінка	5	10	0

Середнього значення розбіжності самооцінки у виборці чоловіків від середнього в жіночій групі немає.

Адекватна завищена самооцінка в чоловічій групі більше, ніж в жіночій, що відповідає даним наданим висче за текстом, про висчу самооцінку в чоловічій групі. Також неадекватна завищена більше саме в жіночій групі ніж у чоловічій. Неадекватна занижена самооцінка більше саме в жіночій групі.

Рисунок 4. показує результати дослідження та аналіз різноманітних копінг-відповідей на стрес у відсотковому значенні.



Рис. 4. Розподіл аналізу копінг-відповідей на стрес по всій виборці

На рис. 4. показано, що переважна більшість (55%) респондентів в виборці вибирають стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію «розв'язання проблем», або активної поведінки у 10%, а стратегію уникнення чи «уникання» обирають у 35%.

Рисунок 5 показує що в жіночій групі у 30% стратегія уникнення, а у 10% стратегія розв'язання проблем та 60% стратегія пошуку соціальної підтримки.

Таблиця 3

Зведені дані по кількості людей зі схожими результатами

	Самооцінка				Стратегія вирішення проблем		
	Неадекватна завищена	Адекватна завищена	Адекватна середня	Неадекватна занижена	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Жінки	3	4	2	1	1	6	3
Чоловіки	1	7	2	0	1	5	4
Усього	4	11	4	1	2	11	7



Рис. 5. Розподіл аналізу копінг-відповідей на стрес в жіночій групі

В чоловічій групі також переважає стратегія пошуку соціальної підтримки у 50%, що ми бачимо на рис. 6, стратегія розв'язання проблем або активна поведінка виявлено було у 10% досліджених та стратегія уникнення виявлено у 40% респондентів чоловічої групи.



Рис. 6. Розподіл аналізу копінг-відповідей на стрес в чоловічій групі

Таким чином, психологічні особливості особистості, впливають на формування самооцінки особистості, її Я-концепції як складових самосвідомості, а їх порушення являються факторами розвитку психосоматичних захворювань. А психологічне призначення поведінкового копінга полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею.

Висновки. Таким чином, виявлено, що в жіночій групі 40% осіб з адекватно завищеною та адекватно середньою самооцінкою 20%, у 30% самооцінка неадекватно завищена, у 10% самооцінка неадекватно занижена. Розподіл за самооцінкою у чоловіків вийшов наступним чином: адекватна завищена 70% та адекватна середня самооцінки зустрічаються у 20% осіб, у 10% самооцінка неадекватно завищена, та у 0% неадекватно занижена самооцінка.

Середнього значення розбіжності самооцінки у виборці чоловіків від середнього в жіночій групі немає. Адекватна завищена самооцінка в чоловічій групі більше, ніж в жіночій, що відповідає даним дослідження. Також неадекватно адекватно завищена більше саме в жіночій групі ніж у чоловічій. Неадекватно занижена самооцінка більше теж саме і в жіночій групі.

Виявлено, що переважна більшість (55%) респондентів в виборці вибирають стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію «розв'язання проблем», або активної поведінки у 10%, а стратегію уникнення чи «уникання» обирають у 35%.

Виявлено, що в жіночій групі у 30% стратегія уникнення, а у 10% стратегія розв'язання проблем та 30% стратегія пошуку соціальної підтримки.

В чоловічій групі також переважає стратегія пошуку соціальної підтримки у 50%, стратегія розв'язання проблем або активна поведінка виявлено було у 10% досліджених та стратегія уникнення виявлено у 40% респондентів чоловічої групи.

Також показано, що згідно результатам більшість респондентів має адекватно завищену самооцінку, з аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес виявлена стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення.

Визначено, що до використання засобів подолання психосоматичних розладів, найбільше число осіб, які обирають цей спосіб при розв'язанні життєвих негаразд є саме ті, у яких виявлено занадто завищена та занадто занижена самооцінка, і вони обирають стратегію уникання, яка часто приводить до формування психосоматичних розладів. Особливо стратегію уникання вибирає найбільший процент серед чоловіків.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Проведена робота підтвердила актуальність дослідження, це відкриває перспективи подальшого вивчення питання ролі чинників психологічних особливостей особистості, її Я-концепції, самооцінки та стратегій поведінки людини у їх взаємовпливу та взаємозв'язку на формування психосоматичних розладів, що дозволяє створити нові ефективні підходи до психокорекційної та психопрофілактичної роботи.

Список літератури

1. Коломоєць М.Ю., Павлюкович Н.Д., Ходоровський В.М., Ткач Є.П. Теорії та концепції психосоматичних захворювань. / *Буковинський медичний вісник*. Том 12, № 1, 2008. С. 141-144.
2. Михайлов Б.В., Сарвір І.М., Баженов О.С., Мирошніченко Н.В. Соматоформні розлади – сучасна загальномедична проблема // *Укр. мед. часопис*. № 3, 2003. С. 73-76.

3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
4. Кірсева У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості. / *Психологія і суспільство*. № 1, 2010. С. 120–130.
5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
6. Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навч. посіб. / Л. І. Дідковська ; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 264 с.
7. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
8. Кришталь В.В. Психосоматическая патология: генез и подходы к коррекции / *Международ. мед. ж.* Т. 7, № 1, 2001. С. 37-40.
9. Володарська Н. Почуття самотності в особистості із соматичними вадами здоров'я та його психокорекція. / *Психологія і суспільство*. № 4, 2004. С. 197–210.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. / Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT, SELF-ASSESSMENT AND COPY-STRATEGIES OF PERSONALITY IN THE FORMATION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Svitlana Bondarevych

*Odessa National Maritime University,
34, Mechnykova str., Odesa, Ukraine, 65029
mayslava_59@i.ua*

Mariana Palchynska

*State University Intelligent Technology and Telecommunication,
1, Kuznechna str., Odesa, Ukraine, 65000
petrovamaria2009@gmail.com*

Yuliia Chumaieva

*Odessa National Maritime University,
34, Mechnykova str., Odesa, Ukraine, 65029
chumaeva.julia@gmail.com*

The article considers the formation of psychosomatic disorders as a result of psychological characteristics of the individual, self-esteem, its self-concept as components of self-awareness, and their violations are factors in the development of psychosomatic disorders. Strategies for overcoming human life crises through selected patterns of behavior are analyzed.

In the analysis of a sample of two groups, the indicators of adequate overestimated self-esteem is 55% and adequate average self-esteem is 20%, followed by inadequate overestimated self-esteem with 20%, and 5% of people found inadequate underestimated self-esteem.

It is shown that the results of the study of factor analysis of various coping responses to stress in percentage terms, the vast majority (55%) of people in the sample choose a strategy to seek social support, a strategy of "problem solving" or active behavior in 10%, and a strategy to avoid and "Avoidance" is chosen in 35%.

It has been found that the best way to solve life's problems is for people with too high and too low self-esteem to choose the strategy of avoidance, which often leads to the formation of psychosomatic

disorders. Especially the strategy of avoidance is chosen by the largest percentage among men. A person can use passive methods of avoidance, for example, avoidance due to illness or the use of alcohol, drugs, can completely "move away from solving problems", using an active method of avoidance – suicide. The psychological purpose of behavioral coping is to best adapt a person to the requirements of the situation, allowing him to master it.

The data obtained as a result of the study will be useful in the work of a practical psychologist to work with disorders of personality self-esteem, self-concept and stress response strategies in the formation of psychosomatic disorders.

Key words: self-assessment of personality; I-concept; psychosomatic disorder; coping strategies.

УДК 159.955.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.4>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ДО РОБОТИ З АУТИЧНИМИ ДІТЬМИ

Віталій Бочелюк

*Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 70-Б, м. Запоріжжя, Україна, 69063
e-mail: vitalik.psyhol@ukr.net*

Микита Панов

*Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної рад
вул. Наукове містечко, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: nikita.psyhol@ukr.net*

Авторами відзначено важливість забезпечення освітнього процесу кваліфікованими спеціалістами. Визначено основну мету підготовки студентів до роботи з аутичними дітьми. Вказано, що процес формування психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми включає теоретичну, практичну та психологічну різновиди готовності. Проаналізовано основні підходи до визначення психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми. Зазначено, що у структурі психологічної готовності виділяють довготривалу та ситуативну готовність. Обумовлено ключові складники підготовки фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми: теоретичні знання про аутизм, знання діагностичних засобів, пристосування середовища до конкретного порушення; функціональність знань і навичок, які набуває дитина, адаптованість виховно-розвивальних методів до особливостей дитини з РАС. Представлено правила, що потрібно дотримуватися при роботі з аутичною дитиною. Визначено ядро психологічної готовності фахівців. Охарактеризовано компоненти формування потрібного рівня знань, умінь і навичок фахівців спеціальної та інклюзивної освіти: мотиваційність, емоційність, гностичний, деонтологічний, оцінний. Розмежовано мотиваційні та емоційні критерії готовності фахівців. Наголошено на важливості сформованості навичок створення навичкам настрою на занятті та поза ним, підтримувати психологічну стійкість, застосовувати прийоми емоційної регуляції та саморегуляції. Зазначено на необхідності бути готовим до постійної співпраці з батьками для підтримки досягнутого рівня на корекційних заняттях під час перебування вдома. Вказано на доцільності демонстрації наявності можливостей для розвитку їх дитини, створити в них відповідні педагогічні установки. Акцентовано увагу на важливості переконати батьків аутичних дітей, що прийняття, любов, доброта і увага до дитини є головною умовою її динамічного розвитку та оптимальною допомогою у вирішенні проблемних ситуацій.

Ключові слова: інклюзивна освіта, інклюзивне освітнє середовище, дитячий аутизм, психолого-педагогічний супровід, індивідуальний підхід.

Постановка проблеми. Професіоналізм, різнобічна підготовка висококласного фахівця за професією нині стають провідними напрямками у підготовці фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми. Серед широкого кола завдань особливе місце займає формування психологічної готовності до виконання фахових обов'язків. Через погану підготовку корекційна допомога може призвести до негативних

наслідків. Тому постає питання підготовки фахівців спеціальної та інклюзивної освіти на ранньому рівні становлення та становлення – періоді студентства. Саме навчання у вищих закладах освіти формує особистість та її професійну спрямованість, дає базові теоретичні знання про психологічні особливості аутичних дітей та надання їм високоякісної корекційної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних положень щодо проблеми психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми. розглядається науковцями неоднозначно. Окремі питання специфіки діяльності і вимог до особистості фахівців спеціальної та інклюзивної освіти розкрито у дослідженнях Л. Прядко, О. Фурман [1], О. Шульженко [2, 7], О. Тельної, В. Маланчій, Н. Дацьо, С. Сидорів, О. Селепій, Н. Весніної, Н. Приймак, Я. Сидорів [3], І. Демченко [4], Н. Берегової, Д. Боярової [5, 8-10], В. Бочелюка, А. Турубарової [11], А. Колупасової, О. Таранченко [12].

Узагальнення думок вчених свідчить, що особлива увага у дослідженнях проблем підготовки фахівців спеціальної та інклюзивної освіти приділяється виявленню та розвитку компонентів професіоналізму фахівців, їх спеціальних здібностей, необхідних для успішної професійної діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати психологічну готовність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми.

Виклад основного матеріалу. Вирішальною умовою інклюзивного навчання аутичних дітей є створення інклюзивного простору, який передусім передбачає наявність як спеціально підготовлених фахівців, так і спеціально облаштованого освітнього середовища, матеріально-технічного забезпечення. При цьому особливу увагу варто приділити підготовці фахівців спеціальної та інклюзивної освіти.

Відзначимо, що готовність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до професійної діяльності мають бути визначені глибокими знаннями та розумінням сучасного стану корекційної освіти, формування відповідного ставлення до роботи в закладі освіти, вміння адаптуватися та діяти по-новому в ситуації, а також наявність необхідних додаткових набутих компетенцій для роботи з аутичними дітьми, що дозволяють, незалежно від типу закладу освіти, вирішити певні професійно-педагогічні завдання у рамках корекційно-педагогічного процесу.

Системоутворення у підготовці фахівців спеціальної та інклюзивної освіти має стати інтегрований підхід до їх навчання. Інтеграція медико-психологічної та педагогічної складової підготовка фахівців спеціальної та інклюзивної освіти – це динамічний, безперервний, суперечливий процес, що потребує прогностичного підходу з урахуванням мотивації та особливостей параметрів знань, виявлення специфіки їх структурування, предмету і інтегрованих знань і передбачає використання адекватних форм змісту, методів, засобів навчання.

Інтеграція педагогічного, психологічного та медичного знання зазвичай асоціюються з узагальненням, закріпленням, концентрацією, викликані необхідністю покращити та полегшити зберігання, передачу, засвоєння і використання цих знань, а також їх організацію, класифікацію, систематизацію, взаємопроникнення різних методів пізнання і моделювання, відтворення цілісності комплексу корекційної допомоги.

Забезпечення освітнього процесу кваліфікованими кадрами передбачає готовність до роботи з дітьми з особливими потребами. Це мають бути вузькоспеціалізовані фахівці, які мають сформовану нову систему цінностей, здатні творчо впроваджувати нові технології навчання, здатні вирішувати проблеми соціалізації аутичних дітей, володіють методикою психолого-педагогічної діагностики, послідовно прагнуть до високих результатів

у своїй професійній діяльності, знають специфіку освітніх програм, освітніх технологій для аутичних дітей, ефективно взаємодіють як у закладі, так і з оточуючим суспільством.

Процес формування психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми є складним і багатограним процесом, який відбувається протягом усього життя і вирішується за допомогою закладу освіти, методичної служби, психологічного супроводу. Слід підкреслити, що без позитивного ставлення педагога до аутичної дитини будь-які спроби залучити її до освітнього простору будуть невдалими [1].

Основною метою підготовки студентів (майбутніх спеціалістів) до роботи з аутичними дітьми є підвищення рівня психолого-педагогічної готовності майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до вирішення проблем з аутичними дітьми на основі практичної корекційної роботи, формування концептуальних уявлень про дітей-аутистів, суть цього явища, знання, навички та вміння щодо профілактики, діагностики та корекції проявів аутизму.

Кінцевим результатом є високий рівень готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми. Для корекційної роботи з дітьми-аутистами майбутній спеціаліст повинен бути емоційно забезпеченим, продуктивність якого збігається з емоційно стійкою особистістю [2].

Реалізм роботи з аутичною дитиною надзвичайно складний і драматичний, а тому професійна підтримка як батьків, так і фахівців є важливою складовою корекційно-освітнього процесу, а розумне використання прийомів, які заспокоюють і стабілізують психічний стан дитини-аутиста істотно допоможе їй у житті.

Формування психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми ґрунтується на теоретичному, практичному та психологічному аспектах.

Теоретична готовність до роботи з аутичними дітьми передбачає ознайомлення з психофізіологічними особливостями та потребами дітей з порушеннями зору, слуху, мовлення, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку, розладів спектру аутизму, розумової відсталості, поведінкових розладів тощо; знання стратегій, методів та інструментів навчання та виховання, ознайомлення з міжнародною та вітчизняною правовою базою інклюзивної та спеціальної освіти [3].

Практична готовність характеризується емпіричним знанням методики виховної роботи з аутичними дітьми та їх однолітками, вмінням використовувати диференційовані підходи у навчанні та всі можливі місцеві ресурси для задоволення різноманітних освітніх потреб учнів, бажанням набувати та вдосконалювати особистісні та професійні навички; вміння взаємодіяти в колективі психолого-педагогічного супроводу, використовувати універсальний дизайн у навчанні, підтримувати продуктивний мікроклімат у дитячому, педагогічному та батьківському колективах.

Психологічна готовність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми включає мотивацію, емпатію, толерантність, емоційне прийняття та врівноваженість у залученні аутичних дітей у школі та суспільстві, усвідомлення власних амбівалентних почуттів, вміння давати поради собі та іншим, готовність відстоювати інтереси аутичних дітей, нульова толерантність до булінгу, лідерство у сфері освітньої та соціальної інклюзії, задоволеність власною професійною діяльністю.

У наукових працях зазначається, що довготривала готовність діє постійно, її не потрібно щоразу формувати у зв'язку із завданням, на відміну від тимчасової, що попередньо формується та є значущою передумовою успішної діяльності. При цьому виділяється загальна або тривала психологічна готовність і тимчасова, ситуативна психологічна

готовність до професійної діяльності. В основі загальної психологічної готовності – набуті установки, знання, навички, досвід, мотиви – готовність до виконання певних поточних завдань.

До позитивних рис довгострокової готовності належать: відповідність структурі змісту та умовам професійної діяльності, простота оновлення та включення у виконання завдань, пластичність, поєднання стійкості та динамічності.

Тимчасова психологічна готовність – це актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних можливостей для успішних дій на даний момент; ситуаційний – динамічний, цілісний стан особистості, внутрішній настрій на певну поведінку, мобілізація всіх сил для активних і відповідних дій – визначає розуміння завдань, усвідомлення відповідальності, бажання досягти успіху.

Позитивними ознаками тимчасової готовності є: відносна стійкість, відповідність конструкції оптимальним умовам досягнення мети, ефективність впливу на процес діяльності. Обидва види готовності поєднуються і взаємодіють у часі діяльності. Виникнення готовності як стану залежить від тривалої психологічної готовності.

Тимчасова готовність, яка визначає продуктивність довгострокової готовності за конкретних обставин, включає оновлені довготривалі компоненти, які повертаються на попереднє місце.

Існують основні підходи до визначення психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми: функціональний, у якому ця категорія трактується як психологічний стан, що визначає якість виконання професійних функцій, та особистісний, у межах якого готовність є цілісною особистісною сутністю, що поєднує в собі індивідуальні особливості інклюзивної та спеціальної освітньої діяльності [4, с. 21].

У структурі психологічної готовності М. Дяченко та Л. Кандибович виділяють два рівні: довготривалу та ситуативну готовність. Під ситуативно-психологічною готовністю дослідники розуміють динамічний цілісний стан особистості, мобілізацію всіх сил для ефективних цілеспрямованих дій.

Довготривала психологічна готовність, на думку авторів, є стійкою особистісною характеристикою, до структури якої входять такі параметри:

- позитивне ставлення до діяльності, професії;
- адекватні вимогам діяльності риси характеру, здібності, темперамент, мотивація;
- наявність навичок, знань, умінь, цінностей, необхідних для професійної діяльності;
- стійкі, професійно важливі особливості мислення, уваги, пам'яті, сприйняття, емоційно-вольових процесів.

Психологічну готовність психолога до професійної діяльності можна вважати довготривалою та стабільною [5].

Підготовка фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми має включати п'ять аспектів:

- теоретичні знання про аутизм. Теоретична основа роботи з аутичними дітьми включає різні аспекти первинної діагностики та вивчення понятійного апарату. Теоретичні знання дозволяють зрозуміти основні труднощі спілкування аутичних дітей, специфіку їх комунікативних проявів, необхідність використання спеціальних форм і методів комунікативної взаємодії;
- знання діагностичних засобів, призначених для виявлення конкретного розладу чи порушення психічного розвитку дитини в контексті зовнішніх впливів середовища;
- пристосування середовища до конкретного порушення у дитини (розробка альтернативної системи взаємодії);

- функціональність знань і навичок, які набуває аутична дитина;
- адаптованість виховно-розвивальних методів до особливостей аутичної дитини.

Працюючи з аутичною дитиною, фахівці спеціальної та інклюзивної освіти повинні дотримуватися кількох правил [6]:

- бути перш за все вчителем, а не помічником. Працюючи з дітьми, які мають труднощі з навичками самообслуговування, у них часто виникає прагнення щось зробити для них. Однак такий підхід не створює можливості для розвитку дитини, а лише позбавляє її можливості пізнавати щось нове для себе;

- обрати відповідний темп. Як правило, шлях навіть до невеликого успіху аутичної дитини дуже довгий і вимагає великого терпіння від дорослого, тому поспіх і зусилля прискорити темп можуть зруйнувати всі досягнення і досягнення;

- залучати дитину до спільної діяльності. Необхідно намагатися подолати бажання аутичної дитини бути відстороненим та ізольованим шляхом створення ситуацій залучення інших дітей та дорослих до ігрової чи навчальної діяльності;

- спонукати дитину до прояву ініціативи в спілкуванні, коли вже помітний прогрес у налагодженні взаємодії;

- хвалити та відзначати найменші комунікативні успіхи дитини;

- створювати причини для спілкування. Передбачення всіх запитів і потреб дитини усуває необхідність встановлення комунікативного контакту;

- поступово ускладнювати комунікативну взаємодію, наповнюючи життєве середовище дитини новими предметами, ситуаціями, людьми.

Вивчення специфіки формування психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми призвело до виявлення ряду соціально-психологічних властивостей, які відіграють важливу роль у процесі професійного зростання.

На думку дослідників, що займаються цим питанням, соціальними детермінантами професійного розвитку особистості є система потреб суспільства і держави (І. Вагін), умови підготовки майбутніх фахівців (А. Марголіс), засоби організації освітнього процесу (В. Лаудіс), емоційно-вольова стійкість (М. Амінов), мотивація професійної діяльності (Н. Пророк) визначаються психологічними детермінантами фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми.

Очевидно, що кожна організаційно-правова форма надання корекційно-розвивальної допомоги для аутичних дітей вносить відповідні корективи у переліку компетенцій, якими повинен володіти фахівець спеціальної та інклюзивної освіти. Однак дуже важливо визначити їх з урахуванням усіх типів закладів освіти, на базі яких можлива організація корекційно-розвиваючої допомоги аутичним дітям.

Враховуючи вищевикладене, вважаємо готовність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми слід визначити такі компетенції, як: адаптивно-рефлексивний зміст; з організації та планування корекційної і методичної роботи в різних типах закладів системи освіти; створення інформаційно-комунікаційного середовища для надання корекційно-розвитковій допомоги та психолого-педагогічного супроводу аутичних дітей.

Поняття психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми визначається нами як сукупність когнітивних та особистісних характеристик, професійних знань і навичок, розвитку корекційного педагога. стратегії, засновані на об'єктивному аналізі успішності та неуспішності освітньо-професійної сфери, що визначають ефективність професійної діяльності та досягнення в ній високих результатів. Ядром психологічної готовності фахівців є емоційна стійкість як здатність

особистості адаптуватися до складних професійних ситуацій, забезпечуючи при цьому успішну діяльність та працездатність [7].

Формування певного рівня знань, умінь і навичок фахівців спеціальної та інклюзивної освіти передбачає такі компоненти:

– мотиваційність, формування стійкого інтересу та інтересу учнів до інклюзивної освіти, бажання залучити дітей до інклюзивного процесу з урахуванням його психофізичних та розвиток мовлення;

– емоційність, що передбачають встановлення емоційного контакту з дитиною та постійну підтримку стабільно-позитивного емоційного стану педагога;

– гностичний, що передбачає засвоєння певного обсягу знань, умінь та навичок роботи в інклюзивних та спеціальних закладах освіти, свідоме використання набутих знань в інклюзивному процесі;

– деонтологічний, що визначає мораль, культуру, етику фахівців спеціальної та інклюзивної освіти;

– оцінний, що передбачає рефлексію, самооцінку, аналіз інших спеціалістів [8].

Розмежування мотиваційних та емоційних критеріїв готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми, активного впровадження інклюзивної освіти визначається багатьма факторами, зокрема обліком, управлінням, регулюванням різноманітних психічних станів аутичної дитини. Відповідно, в інклюзивній освіті взаємодія з дитиною не повинна ускладнювати її пізнавальну та навчальну діяльність.

Корекційно-педагогічна діяльність є невід'ємною частиною освітнього процесу як динамічної педагогічної системи, спеціально організованої, цілеспрямованої взаємодії фахівців спеціальної та інклюзивної освіти та аутичної дитини, яка спрямована на вирішення розвивальних, виховних, корекційних, виховних завдань.

Критерій мотиваційно-емоційної готовності враховує мотиви, зусилля фахівців спеціальної та інклюзивної освіти наполегливо та цілеспрямовано працювати в інклюзивній школі, його стійкий емоційний стан при роботі з аутичними дітьми.

Критерійні показники: наполегливість та цілеспрямованість у здобутті практико-орієнтованих знань про роботу в освітньому середовищі характеризує цільову спрямованість фахівців спеціальної та інклюзивної освіти в інклюзивному та спеціальному закладі освіти.

Емоційна стійкість визначається врівноваженістю і лабільністю емоційного стану; мотивація успішності практичного виконання дидактичних завдань являє собою мотиви фахівців до перспективної динамічної практико-орієнтованої професійної діяльності в освітньому просторі [9].

Критерій дидактико-технологічної готовності відображає теоретико-дидактичну освіту та методичну підготовку фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми.

Критерійні показники: змістовні дидактико-технологічні знання про особливості організації та роботи з аутичними дітьми характеризуються вмінням спеціалістів використовувати набуті дидактико-технологічні знання для вирішення корекційно-діагностичних, корекційно-розвивальних, корекційно-виховних, корекційно-навчальних завдань; креативність практико-орієнтованих знань характеризує здатність фахівця урізноманітнити, модифікувати завдання для дітей з урахуванням особливостей фізичного, розумового та мовленнєвого розвитку; практичне моделювання розвивального середовища в інклюзивному освітньому просторі характеризує здатність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти створити в закладі освітнє середовище для розвитку аутичної дитини [10].

Критерій деонтологічно-мовленнєвої готовності відображає етичну культуру, поведінку, толерантність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти, їх мовленнєво-комунікативну компетентність.

Критерійні показники: толерантність фахівця характеризується сформованістю нормативної поведінки, культури спілкування, виховання, толерантності у взаємодії з дітьми, батьками, колегами; формування деонтологічної компетентності характеризується дотриманням фахівцями спеціальної та інклюзивної освіти деонтологічних принципів і норм; культура мовлення характеризується знанням особливостей спілкування з різними категоріями людей – педагогами, батьками, психологами, медичними працівниками; логопедами, її фонетичних, лексичних і граматичних параметрів; вміння спілкуватися засобами мови, правильно користуватися системою мовних і мовленнєвих норм, дотримуватися такої комунікативної поведінки, яка є адекватною в конкретній ситуації спілкування.

Критерій рефлексивно-практичної готовності учнів відображає їх здатність до рефлексії, самооцінку, взаємоцінку інших фахівців.

Критерійні показники: рефлексія власної поведінки відображає здатність фахівців спеціальної та інклюзивної освіти контролювати свої дії в критичних ситуаціях, здійснювати самоаналіз; практична готовність до проведення корекційно-розвивальної роботи характеризує здатність фахівця практично застосовувати набуті знання з дидактики під час роботи з аутичними дітьми; взаємоцінка та взаємоаналіз характеризує здатність фахівця здійснювати комплексний аналіз інших психолого-педагогічних працівників в освітньому просторі, виявляти інноваційні технології та методи виховної роботи, що дали позитивний результат на практиці.

Основою психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми є [11]:

– позитивно узгоджений вид спілкування, коли фахівець сприймає аутичну дитину як суб'єкта навчальної діяльності та суб'єкта спілкування. Але це можливо лише тоді, коли в системі цінностей пріоритетними є смислові установки фахівця, особистість дитини, її поточні потреби та потреби її розвитку;

– коли названий пріоритет високо усвідомлюється фахівцем, підвищується рівень «навмисності» педагогічних дій у системі «учитель-учень». Рівень цього «умислу» чітко відображає рівень ставлення до аутичної дитини як до самостійної особистості, і навпаки, чим автоматичний (у певних межах), тим домінуючим суб'єкт-об'єктний підхід;

– у системі суб'єкт-суб'єктних відносин дитина-фахівець займає особливе місце у питанні саморегуляції. Відмінною особливістю структури вольової поведінки є те, що в примітивних умовах посилення мобілізується імпульсом емоційного забарвлення, в таких умовах раціональні мотиви необхідності видаються неактивними. Їх роль зростає з розвитком особистості і характеризується зростанням інтелектуалізації в ідейно-моральних мотивах;

– у взаєминах фахівця і учня в процесі виховання і навчання вимагає вимогливості, але вона повинна поєднуватися з повагою до особистості аутичної дитини, з глибоким розумінням її почуттів. При цьому необхідно розрізняти внутрішні та зовнішні компоненти суб'єкт-суб'єктних взаємодій. У процесі спілкування передається і засвоюється соціальний досвід, змінюється структура і сутність взаємодіючих суб'єктів, лише в умовах вільної взаємодії можуть виникнути реальні відносини.

Важливо навчати фахівців навичкам настрою на занятті та поза ним, підтримувати психологічну стійкість, застосовувати прийоми емоційної регуляції та саморегуляції, оскільки на початковому етапі включення їх професійна діяльність може бути пов'язана з підвищеним психоемоційним навантаженням через роботу з аутичними дітьми,

поведінковими та іншими порушеннями, і процес їх соціалізації в закладі освіти та суспільстві [3].

Фахівці спеціальної та інклюзивної освіти мають бути готовим до постійної співпраці з батьками. Виховання аутичної дитини вимагає значного психічного та фізичного напруження. Мало того, що дитина може стати аутсайдером у дитячому оточенні, але й самі батьки, не знайшовши допомоги, можуть відмежуватися від суспільства, гіперметропічної дитини. У процесі співпраці з цими батьками необхідно продемонструвати наявність можливостей для розвитку їх дитини, створити в них відповідні педагогічні установки. Вони повинні знати, на що в даний момент вміє їхня дитина і для чого їй потрібна стороння допомога. Також необхідно окреслити перспективи розвитку дитини, її навчальної та фізичної активності.

Таких батьків необхідно переконати, що прийняття, любов, доброта і увага до дитини є необхідною умовою її ефективного розвитку та найкращою допомогою в подоланні труднощів. Приймаючи дитину такою, яка вона є, батьки об'єктивно оцінюють її, не висуваючи до неї занадто високих чи низьких вимог. Це сприяє формуванню у дитини адекватної самооцінки, особистісних установок і прогнозів на майбутнє [12].

Висновки. Необхідність підвищення ефективності корекційно-розвивальної допомоги для аутичних дітей, змушує фахівців спеціальної та інклюзивної освіти відповідно будувати роботу до цього соціального замовлення. У цьому сенсі актуальним питанням є максимального охоплення аутичних дітей фахівцями спеціальної та інклюзивної освіти на певній території. Отже, від фахівців спеціальної та інклюзивної освіти потрібні певні здібності, а саме: вміння виявляти й аналізувати суть проблеми, своєчасно та правильно реагувати на них, вибираючи оптимальні шляхи їх вирішення; вміння планувати, організовувати та вдосконалювати свою корекційно-розвивальну роботу; вибрати оптимальну педагогічну стратегію взаємодії з аутичними дітьми; налагоджувати та підтримувати взаємодію з педагогічним колективом закладу освіти, сім'єю, яка виховує аутичну дитину, надати їй консультацію з метою забезпечення наступності в корекційно-розвивальній роботі; активно застосовувати сучасні засоби інформаційно-комунікаційних технологій у корекційно-розвивальному процесі; надавати психолого-педагогічний супровід у процесі соціалізації аутичних дітей.

Ефективне функціонування фахівця в інклюзивному освітньому середовищі залежить від рівня сформованої психологічної готовності до сприйняття та впровадження нової системи цінностей, творчого впровадження освітніх технологій, знання освітніх програм, знання методики навчання та виховання аутичних дітей – педагогічна діагностика, бажання соціалізувати аутичних дітей, відстоювання інтересів дітей з особливими освітніми потребами, взаємодія з учнями, колективом психолого-педагогічної підтримки та батьками. Відстеження динаміки формування психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми дозволить оптимізувати надання якісної корекційної допомоги зазначеному контингенту дітей та мінімізувати ймовірність професійного вигорання спеціалістів.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у формуванні пізнавальної готовності до навчальної діяльності у дітей з аутизмом, пошуку та вдосконалення сучасних освітньо-реабілітаційних технологій різного віку.

Список використаної літератури

1. Прядко Л. О., Фурман О. О. Готовність педагога загальноосвітнього навчального закладу до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами як успішний фактор інклюзивного навчання // Формування готовності педагогічних працівників до роботи

- з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання: тематичний збірник праць. Рівне: РОІППО, 2014. С. 79–88
2. Шульженко О. Є. Дослідження емоційного благополуччя в контексті формування емоційної стійкості фахівця для корекційної роботи з аутичними дітьми. Актуальні питання корекційної освіти. 2017. № 10. С. 401–413.
 3. Тельна О. А., Маланчій В. О., Дацьо Н. О, Сидорів С. М., Селепій О. Д., Весніна Н. В., Приймак Н. П., Сидорів Я. М. Сходинки інклюзії: науково-практичний посібник для педагогів, студентів та батьків. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г. М., 2019. 156 с.
 4. Демченко І. І. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього вчителя початкових класів до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: автореф. дис... доктор пед. наук: 13.00.04, 13.00.03. Умань, 2016. 46 с.
 5. Берегова Н. П., Боярова Д. І. Аналіз психологічної готовності психологів до роботи з аутичними дітьми. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2018. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018_1_4
 6. Leshchuk H. Social work with children with autism spectrum disorders: communicative aspect. *Social Work and Education*. 2016. Vol. 3. №. 2. Pp. 26–33.
 7. Шульженко Д. І. Психологічні основи корекційного виховання дітей з аутистичними порушеннями: дис... д-ра психол. наук: 19.00.08. Київ, 2010. 237 с.
 8. Берегова М. І. Дидактико-практична підготовка майбутніх корекційних педагогів до роботи в умовах освітнього інклюзивного простору: дис... канд. пед. наук: 13.00.03. Київ, 2019. 235 с.
 9. Берегова М. І., Савінова Н. В. Рівні сформованості мотиваційно-емоційної готовності майбутніх логопедів до роботи в умовах інклюзивного навчання. *Humanitarium*. 2018. Том 43, № 2. С. 121–130.
 10. Берегова М. І. Рівні сформованості гностично-технологічної компетентності майбутніх спеціальних педагогів до роботи в умовах інклюзивного навчального закладу. *Science Rise: Pedagogical education*. 2019. № 1 (28). С. 9–12.
 11. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
 12. Колупасева А. А., Таранченко О. М. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі: початкова ланка. Путівник для педагогів. Київ: «АТОПО / 1», 2010. 96 с.

RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION SPECIALISTS TO WORK WITH AUTHENTIC CHILDREN

Vitalii Bocheliuk

«Zaporizhzhia Polytechnic» National University,
39, Turhenyeva Str., Zaporizhzhya, Ukraine, 69063
e-mail: vitalik.psyhol@ukr.net

Mykyta Panov

Municipal Institution of Higher Education «Khortytisia National Educational Rehabilitation Academy»
of Zaporizhzhia Regional Council,
59, Naukovoho mistechka Str., Zaporizhzhya, Ukraine, 69017
e-mail: nikita.psyhol@ukr.net

The author noted the importance of providing the educational process with qualified specialists. The main purpose of preparing students to work with autistic children is determined. It is indicated that the process of forming the psychological readiness of specialists in special and inclusive education to work with autistic children includes theoretical, practical and psychological types of readiness. The main approaches to determining the psychological readiness of specialists in special and inclusive education to work with autistic children are analyzed. It is noted that in the structure of psychological readiness there are long-term and situational readiness. The key components of training specialists in special and inclusive education to work with autistic children are determined: theoretical knowledge about autism, knowledge of diagnostic tools, adaptation of the environment to a specific disorder; functionality of knowledge and skills acquired by the child, the adaptation of educational and developmental methods to the characteristics of the child with ASD. The rules that need to be followed when working with an autistic child are presented. The core of psychological readiness of specialists is determined. The components of formation of the required level of knowledge, skills and abilities of specialists of special and inclusive education are characterized, among them are motivative, emotional, gnostic, deontological and evaluative components. The motivational and emotional criteria of readiness of specialists are distinguished. Emphasis is placed on the importance of developing skills to create mood skills in and out of class, to maintain psychological stability, to apply techniques of emotional regulation and self-regulation. It is stated that it is necessary to be ready for constant cooperation with parents to maintain the achieved level in correctional classes during the stay at home. The expediency of demonstrating the availability of opportunities for their child's development and creation of the appropriate pedagogical attitudes in them is indicated. Emphasis is placed on the importance of convincing parents of autistic children that acceptance, love, kindness and attention to the child is the main condition for its dynamic development and optimal help in solving problem situations.

Key words: inclusive education, inclusive educational environment, children's autism, psychological and pedagogical support, individual approach.

УДК 316.643

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.5>

ЦІННІСНІ АСПЕКТИ СПРИЙМАННЯ УКРАЇНЦЯМИ РОСІЙСЬКОЇ ВЛАДИ І РОСІЙСЬКИХ ГРОМАДЯН ЯК ВИНУВАТЦІВ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Вадим Васютинський

*Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України,
вул. Андріївська, 15, м. Київ, Україна, 04070
e-mail: vadymvas55@gmail.com*

Соціологічні дані та висновки аналітичних матеріалів показують, що головними чинниками сприймання українцями російської сторони як винуватця воєнної агресії в Криму і на Донбасі є їхні проукраїнські і проросійські політико-ідеологічні погляди. Простежується також помірно виражене намагання розрізнити та по-різному оцінити провини російської державної влади і російських громадян. За результатами всеукраїнського психосемантичного опитування 2021 р. виявлено та порівняно ціннісні уподобання чотирьох груп респондентів, які покладають вину за тривання війни на Донбасі: на російську владу на чолі з Путіним; на російських громадян; і на владу, і на громадян; ні на одних, ні на других. Респонденти оцінювали 52 вислови з приводу різних аспектів їхнього особистого та громадсько-політичного життя. На підставі порівняння оцінок за критерієм Краске-ла – Волліса та факторного аналізу було виявлено статистично значущі відмінності між поглядами представників чотирьох названих груп. Установлено, що респонденти, які активніше звинувачували російську сторону – і владу, і громадян, схильні підтримувати українську владу, мають реформаторські настрої, стримано ставляться до внутрішньоукраїнських протестів, тяжіють до екстернального локусу контролю, турбуються про зміцнення української безпеки та хочуть перемоги у війні з Росією. Основна різниця між тими, хто звинувачував російську владу, і тими, хто звинувачував російських громадян, стосується до способів досягнення перемоги: перші орієнтуються на більш мирні шляхи, тоді як другі висловлюються радикальніше. Респондентам, які уникали звинувачувати російську сторону, властиві проросійські, антиреформаторські та протестні настрої, інтернальна позиція, уникання підтримки української влади, бажання досягти миру й спокою шляхом поступок без запевнення безпеки для України.

Ключові слова: винуватці тривання війни, оцінка провин російської влади, оцінка провин російських громадян, протистояння українських і російських цінностей, реформаторські та антиреформаторські настрої, ставлення до влади, локус контролю, протестні настрої, прагнення спокою.

В умовах триваючої російсько-української війни та стабільно проблемних співвідношень українсько-російських цінностей у масовій свідомості українців досить поширеною була думка про різну роль у цих процесах російської державної влади і російського населення.

Більшість сучасних українських авторів відзначає посилення національної ідентичності в українців через відчуження російського [3]. Дослідники зазначають, що ставлення до Росії – це не тільки фактор залежності, а й головний чинник внутрішнього поділу, бо українське суспільство переживає болісний процес самоусвідомлення через відокремлення від Росії. В основі цього процесу лежать дві різні колективні погляди, сформовані на підставі різного історичного досвіду та його інтерпретації. На сході переважає більш позитивне ставлення до Росії, сприймання її як близького сусіда, а на заході – більше негативних оцінок її як ворога. Така різниця буває ситуативною, а водночас є хронічною [8, с. 67–69].

Як пишуть М. Слюсаревський і Л. Чорна, поширена на сході України невізрна ідентичність та брак чіткої громадянської позиції утворюють сприятливе підґрунтя для маніпулювання свідомістю молодого покоління східних українців. Доволі симптоматичною є надмірна лояльність до країни-агресора: для характеристики свого ставлення до Росії респонденти найчастіше обирають нейтральне слово «сусід» [7].

На думку К. Скороход, на тлі російсько-української війни можна було прогнозувати наявність у громадян України кричущої дегуманізації щодо ворога. Проте особливостями гібридної війни стали розмитість і слабка персоніфікованість образу ворога. У дослідженні образу російських військових як безпосередніх учасників конфлікту, що представляють державу-нападника, майже не виявлено кричущої дегуманізації, натомість переважають її м'які форми, як-от роботизація та героїзація [6].

У такий контекст сприймання українцями російської сторони вписувалися численні соціологічні дані про те, що українці й далі продовжували позитивно ставитися до росіян, принаймні краще, ніж росіяни ставляться до українців. Важливим аспектом такої позиції є різна оцінка ролі власне росіян, російських громадян, «простих людей» і російської держави, влади, її керівників.

В. Паніотто зазначає, що за результатами багаторічного спільного проекту українських і російських соціологів аж до 2014 р. українці ставилися до Росії набагато краще, ніж росіяни до України. Крах позитивного ставлення українців до Росії розпочався після анексії Криму і продовжився після початку війни на Донбасі. Однак після закінчення активних бойових дій позитивне ставлення до Росії поступово відновлювалось. Результати також показують, що позитивне ставлення до країни пов'язано переважно зі ставленням до її населення, а не до керівництва [5]. Про такі самі тенденції пише В. Ковалевський: українці є толерантнішими до населення Росії, ніж росіяни до населення України, та істотно більше українців погано ставиться до керівництва Росії, ніж до росіян [2].

І. Лосєв підкреслює, що за всіма опитуваннями соціологів абсолютна більшість наших співгромадян за звичкою вважала росіян «братнім» народом, а їхню країну – «дружною». Ще один міт зводився до того, що це політики – мерзотники, негідники, злочинці, а народ завжди хороший, святий і безгрішний. Бачимо зняття провини з російського народу та покладання її цілком на Путіна [4].

Досліджуючи особисті наративи українських учасників російсько-української війни на Донбасі, М. Шор наводить приклади розрізнення ними російської державної влади в особі Путіна і російського народу («не любить не росіян, а Путіна») або культури («Пушкін, але не Путін») [11]. Про поширення подібних «м'яких» антиукраїнських тез на зразок «Українські та російські політики намагаються посварити братні народи» і «Україна стала територією боротьби інших держав за сфери впливу» пише С. Шевченко. Такі тези коливалися мало і були досить стабільними майже в усіх групах населення [9].

Проте ситуація не залишалася незмінною. Під впливом російської воєнної агресії відбулися і відбуваються принципові зміни. За даними соціологічної служби Центру Разумкова, у 2015 р., протягом року після початку війни, кількість українців, які негативно ставляться до президента Росії, виросла від 70,8% до 75,5%. Зросла також частка тих, хто негативно або нейтрально ставився до громадян Росії, та помітно знизилася позитивна оцінка їх [1]. Загальнонаціональне дослідження, проведене у 2021 р. Центром Разумкова та Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва, показало, що більшість українців (53,5%) визначала конфлікт на Донбасі як російську агресію проти України з використанням місцевих бойовиків. В усіх макрорегіонах підтримка саме такого визначення конфлікту істотно зросла за останні роки [10].

Завданням одного з етапів психосемантичного моніторингу масової політичної свідомості, що його проводять Інститут соціальної та політичної психології НАПН України та Асоціація політичних психологів України, було з'ясувати відмінності в ціннісних уподобаннях носіїв різних оцінок провини російської влади і російських громадян у триваючій війні на Донбасі. У 2021 р. за методом «лице-в-лице» опитано 1199 респондентів з усіх регіонів України (за винятком окупованих Криму та частини Донбасу). Вибірку структуровано за показниками віку, статі, місця проживання дорослого населення України.

Анкета містила 52 вислови з приводу різних аспектів громадсько-політичного та особистого життя респондентів. Зміст висловів респонденти оцінювали за ознакою «згоден – важко сказати – не згоден». Переведення відповідей у 3-бальну шкалу дало змогу формалізувати отримані дані та виконати низку математико-статистичних операцій.

В анкеті було також запитання про ймовірних винуватців того, що не вдається припинити війну на Донбасі. Перелік винуватців – тих, кого відображає масова свідомість українців, – складено за результатами попередніх досліджень. Респондентам пропонувано вибрати від одного до трьох пунктів із цих переліків, за потреби дописати свій власний варіант або вибрати опцію «важко відповісти».

Розподіл відповідей на це запитання набув такого вигляду (наведено в порядку спадання): російська влада на чолі з Путіним (цей варіант позначили 67.3% опитаних), українські олігархи (33.6), попередня українська влада на чолі з Порошенком (32.7), мешканці Донбасу (23.8), Росія та її громадяни (21.4), теперішня українська влада на чолі із Зеленським (17.8), США, Європа, НАТО (19), «важко відповісти» (8.6), усі громадяни України (5.1), мешканці Західної України (2.1), інші (1.3%).

Було визначено групи респондентів, які по-різному оцінили вину російської влади на чолі з Путіним і вину Росії та її громадян. Путіна і російську владу звинуватили 608 осіб (50.7%), лише громадян – 58 (4.8%), і владу, і громадян – 199 осіб (16.6%), ні одних, ні других – 334 (27.9%).

За критерієм Крассела – Волліса порівняно оцінки 52 висловів, що їх дали представники названих груп. У 44 випадках відмінності виявилися значущими на рівні $p \leq 0.0005$. У просторі цих ознак було проведено конфірматорний факторний аналіз із varimax-обертанням, за результатами якого виділилися вісім факторів із сукупною дисперсією 56.1%.

Перший фактор (вклад у дисперсію 13.8%), який ми назвали «протистояння українських і російських цінностей», склали такі вислови: «Українсько-російську двомовність треба закріпити в Конституції» (.78), «У незалежній Україні і державною, й офіційною може бути тільки одна мова – українська» (-.74), «Найнебезпечнішим ворогом народу України, його державності та демократії є націоналізм» (.623).

Другий фактор (8.8%) «ставлення до влади» відобразився в таких ознаках: «Відтоді, як президентом став Володимир Зеленський, почала відновлюватися довіра народу до влади» (.766), «Мирні ініціативи президента Зеленського – надійна основа для припинення війни на Донбасі, збереження територіальної цілісності держави» (.716), «В Україні не знайшлося гідних керівників, здатних очолити державу і відстоювати її справжні інтереси» (-.457).

Третій фактор (6.1%) – «локус контролю»: «Інші люди і зовнішні обставини впливають (досі впливали) на моє життя більше, ніж я сам (-а)» (-.71), «Рівень мого власного добробуту залежить насамперед від мене, а не від соціально-економічної та політичної ситуації в державі» (.694), «Людина не владна розпоряджатися власною долею» (-.678).

Четвертий фактор (7.3%) містить ознаки «протестних настроїв»: «На жаль, ні перший Майдан, ні другий не досягли своїх цілей – потрібен третій Майдан, який остаточно зруйнує корумповану систему влади» (.709), «Доведений до відчаю народ має сьогодні моральне право на будь-які акції протесту, ні в кого не питаючи на них дозволу» (.684), «Давно настав час піднімати народ на боротьбу проти влади, яка неспроможна керувати країною» (.678).

П'ятий фактор (5.9%) відображає «прагнення спокою»: «Як би важко нам не жилося, головне – повернути в Україну мир і спокій» (.772), «Сьогодні слід утримуватись від будь-яких виступів проти влади, адже вони послаблюють Україну перед лицем російського агресора» (.594), «Жодні реформи в економіці неприпустимі, якщо вони породжують безробіття» (.521).

Шостий фактор (5%) названо «реформаторські – антиреформаторські настрої»: «Надалі треба підтримувати не фермерів, а передусім великі колективні господарства, бо тільки вони можуть прогодувати народ України» (-.701), «Треба активніше розвивати фермерські господарства, а не намагатися зберегти під новими назвами ті ж колгоспи і радгоспи, які давно вже вичерпали себе» (.596), «Україні потрібен мир, але не будь-якою ціною» (.384).

Складові сьомого фактору (4.7%) визначено як «орієнтири розвитку»: «Міжнародні гарантії не працюють, тому для забезпечення власного суверенітету і територіальної цілісності Україна має відновити свій ядерний потенціал» (.682), «Потрібно не обмежувати доходи громадян, навіть найбагатших, а створювати такі умови, щоб усі могли заробляти» (.604), «Нас переконують, що конфлікт на сході України не має військового вирішення, насправді ж він не має іншого вирішення, крім військового» (.374).

У восьмому факторі (4.6%) простежуються (не зовсім виразно) ознаки «прийняття – неприйняття актуальних небезпек»: «Якби Путін увів війська в Україну, вона б зустріла їх із квітами» (.668), «Жодні реформи в економіці неприпустимі, якщо вони породжують безробіття» (-.537), «Необхідно повсюди істотно підвищити рівень оплати праці й одночасно свідомо піти на зростання рівня безробіття» (.518).

Для порівняння та ілюстрування позицій представників описаних вище чотирьох груп респондентів проведено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA в просторі восьми висловів, на які припало найбільше навантаження за кожним із факторів. Середні оцінки висловів по групах та рівень відмінностей показано в табл. 1.

У просторі проукраїнських і проросійських цінностей до протилежних позицій тягнуть, з одного боку, респонденти, які звинувачують і російську владу, і громадян Росії, – вони виявилися більш проукраїнськими і для них усі, хто є з російської сторони, – винні; а з другого боку, більш проросійськими є ті, хто воліє не звинувачувати нікого з росіян – ні влади, ні громадян.

Корелюють між собою оцінки висловів, що ввійшли до другого і четвертого факторів. Позитивно ставляться до президента Зеленського і водночас неохоче підтримують заклики до протесту ті респонденти, які звинувачують російську владу на чолі з Путіним або водночас і владу, і громадян Росії. Навпаки, проти влади Зеленського та за протести висловлюються ті, хто не звинувачує нікого з російської сторони.

Респонденти-екстернали схильні звинувачувати й владу, і громадян Росії, натомість інтерналам більше до вподоби нікого з них не звинувачувати. Імовірно, це зумовлено впливом поширених у сучасному українському суспільстві антиросійських настроїв, що актуалізує у свідомості проросійських громадян інтернальні тенденції.

Таблиця 1

Середні оцінки найбільш навантажених висловів у групах респондентів

Фактори	Вислови	Групи респондентів, які звинувачують			Ті, що не звинувачували ні тих, ні тих	Значущість відмінностей
		російську владу на чолі з Путіним	громадян Росії	і владу, і громадян		
1.	Українсько-російську двомовність треба закріпити в Конституції	1.72	1.66	1.45	2.22	.000
2.	Відтоді, як президентом став Володимир Зеленський, почала відновлюватися довіра народу до влади	1.83	1.74	1.81	1.63	.001
3.	Інші люди і зовнішні обставини впливають (досі впливали) на моє життя більше, ніж я сам (-а)*	3.04	3.07	3.24	2.87	.002
4.	На жаль, ні перший Майдан, ні другий не досягли своїх цілей – потрібен третій Майдан, який остаточно зруйнує корумповану систему влади	1.64	1.74	1.66	1.84	.001
5.	Як би важко нам не жилося, головне – повернути в Україну мир і спокій	2.57	2.34	2.4	2.54	.007
6.	Надалі треба підтримувати не фермерів, а передусім великі колективні господарства, бо тільки вони можуть прогодувати народ України	1.76	1.81	1.68	1.89	.011
7.	Міжнародні гарантії не працюють, тому для забезпечення власного суверенітету і територіальної цілісності Україна має відновити свій ядерний потенціал	2.18	2.4	2.11	2.06	.008
8.	Якби Путін увів війська в Україну, вона б зустріла їх із квітами	1.28	1.41	1.31	1.57	.000

Примітка: за 5-бальною шкалою

Миру й спокою сильніше прагнуть звинувачачі російської влади на чолі з Путіним і ті, хто росіян не звинувачує. Очевидно, для одних і других ідеться про різне бачення шляхів досягнення миру: першим залежить на перемозі над Росією (вони завзятіше виступають проти зустрічі військ Путіна з квітами), другим потрібен компроміс (менш несхвально ставляться до перспективи саме такої зустрічі). Відносно менше про мир і спокій турбуються респонденти, які звинувачують громадян Росії.

До антиреформаторських настроїв тяжіють ті, хто уникає звинувачувати російську сторону, – мабуть, даються взнаки прорадянські постави. На протилежному, реформаторському, полюсі перебувають респонденти, які звинувачують і російську владу, і громадян.

Запевненням безпеки України на майбутнє більше переймаються ті, хто покладає провину за війну на російських громадян, а менше – ті, хто не звинувачує російських суб'єктів.

Узагальнена характеристика ціннісних уподобань найчисленнішої групи респондентів – тих, хто звинувачує російську владу на чолі з Путіним, – показує, що їм відносно більше притаманна підтримка теперішньої української влади на чолі із Зеленським, небажання протестувати, прагнення миру й спокою на основі перемоги.

Звинувачі російських громадян порівняно з іншими групами виразніше зорієнтовані на зміцнення української безпеки, ніж на досягнення миру й спокою.

Найпомітніша відмінність між цими двома групами респондентів стосується до бажання повернути в Україну мир і спокій: звинувачі російської влади прагнуть цього значуще більше, а звинувачі російських громадян – значуще менше.

Ті, хто покладає провину водночас на російську владу і російських громадян, мають найбільш антиросійські та реформаторські настрої, екстернальний локус контролю, підтримують владу Зеленського, висловлюються проти протестів.

Найбільше відхиляються від загальноукраїнських постави групи, представники якої уникають звинувачувати російську сторону. Їм властиві проросійські та антиреформаторські настрої, інтернальна позиція, схильність до протестів, уникання підтримки української влади на чолі із Зеленським, бажання досягти миру й спокою шляхом поступок без запевнення безпеки для України.

Описані залежності дали підстави для таких висновків.

Респонденти, які активніше звинувачували російську сторону, схильні підтримувати українську владу, мають реформаторські настрої, відносно мало схильні до протестів, тяжіють до екстернального локусу контролю, дбають про зміцнення української безпеки та хочуть перемоги. Проте для досягнення перемоги ті, хто звинувачував російську владу, обирають більш мирні способи, тоді як ті, хто звинувачував російських громадян, висловлюються радикальніше.

Респондентам, які уникали звинувачувати російську сторону, властиві проросійські та антиреформаторські настрої, інтернальна позиція, схильність до протестів, уникання підтримки української влади, бажання досягти миру й спокою шляхом поступок без запевнення безпеки для України.

Список використаної літератури

1. Антирейтинг Путіна в Україні зріс до 75%. *Дзеркало тижня*. 23 квітня, 2015. https://zn.ua/ukr/UKRAINE/antireyting-putina-v-ukrayini-zris-do-75-170745_.html
2. Ковалевський В. Взаємсприйняття українців і росіян крізь призму систем програмування соціальної поведінки. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2015. Вип. 1 (75). С. 287–299.
3. Коляструк О., Коляструк О. Ідентичність українців та росіян та погляд на сусіда. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Історія*. 2021. Вип. 38. С. 62–68. DOI: <https://doi.org/10.31652/2411-2143-2021-38-62-69>.
4. Лосев І. Найбільша малоросійська ілюзія. *Український тиждень*. 27 липня 2014 р. <https://tyzhden.ua/Politics/115218>.
5. Паніогто В. Ставлення населення України до Росії та населення Росії до України (2008–2020). *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2020. Т. 3. С. 3–14. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2020.3.3-14>.
6. Скороход К. Л. Особливості дегуманізації в умовах гібридної війни: на прикладі ставлення населення до російських солдатів – учасників російсько-української війни. *Вісник НГУУ «КПШ». Політологія. Соціологія. Право*. 2021. Вип. 4 (52). С. 23–32. DOI [https://doi.org/10.20535/2308-5053.2021.4\(52\).248129](https://doi.org/10.20535/2308-5053.2021.4(52).248129).

7. Слюсаревський М. М., Чорна Л. Г. Психологічний стан і громадянська ідентичність дітей-переселенців зі сходу України. *Проблеми політичної психології*. Київ: Талком, 2018. Вип. 7 (21). С. 69–86.
8. *Сприйняття Росії в Україні, Румунії та Республіці Молдова*. Київ: ІЄАС. 2011. 246 с.
9. Шевченко С. Л. Громадянська ідентичність в емоційних вимірах. *Український соціум*. 2018. № 3 (66). С. 33–51.
10. *Як змінилася думка українців про російсько-українську війну за два роки президенства Зеленського*. 2021. <https://dif.org.ua/article/yak-zminilasya-dumka-ukraintsiv-pro-rosiysko-ukrainsku-viynu-za-dva-roki-prezidentstva-zelenskogo>.
11. Shore M. *The Ukrainian Night: An Intimate History of Revolution*. New Haven & London: Yale University Press. 2018. 320 p.

VALUE ASPECTS OF PERCEPTION BY UKRAINIANS RUSSIAN AUTHORITIES AND RUSSIAN CITIZENS AS PERPETRATORS OF MILITARY AGGRESSION

Vadym Vasiutynskyi

*Institute for Social and Political Psychology
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
15, Andriivska Str., Kyiv, Ukraine, 04070
e-mail: vadymvas55@gmail.com*

Sociological data and conclusions of analytical materials showed that the main factors in Ukrainians' perception of a Russian side as a perpetrator of military aggression in the Crimea and Donbas were their pro-Ukrainian and pro-Russian political and ideological attitudes. There was also a moderate tendency to distinguish and differently assess the guilt of the Russian government and Russian citizens. According to the results of the all-Ukrainian psycho-semantic poll in 2021, the value preferences of four groups of the respondents were revealed and compared. These groups consisted of the respondents who blamed for the war in Donbas: the Russian government led by Putin; Russian citizens; both the government and citizens; neither one nor other. The respondents evaluated 52 statements about various aspects of their personal and socio-political life. Based on a comparison of estimates according to the Kruskal – Wallis test and factor analysis, statistically significant differences between four groups representatives' views were found. It has been established that the respondents who were more active in accusing the Russian side – both the government and citizens, were inclined to support the Ukrainian government, had reformist attitudes, treated with restraint the internal protests, tended to external locus of control, worry about strengthening Ukrainian security, and wanted to win the war with Russia. The main difference between those who blamed the Russian government and those who blamed Russian citizens was the way to win: the former were more peaceful, while the latter were more radical. The respondents who avoided blaming the Russian side had pro-Russian, anti-reform, and protest attitudes, an internal locus of control, they did not want to support the Ukrainian government, and desired to achieve peace and quiet through concessions without security for Ukraine.

Key words: perpetrators of continuation of the war, assessment of the guilt of the Russian government, assessment of the guilt of Russian citizens, confrontation of Ukrainian and Russian values, reformist and anti-reform attitudes, attitudes to power, locus of control, protest attitudes, desire for peace.

УДК 159.98. : 376

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.6>

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Ксенія Гавриловська

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008
e-mail: levkonja23@gmail.com*

Юлія Дем'янчук

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008
e-mail: juddelija@gmail.com*

Сучасна система освіти переживає період значних трансформацій, пов'язаних із включенням дітей з особливими освітніми потребами в освітнє середовище. Інклюзивне навчання передбачає існування позитивних міжособистісних стосунків у класі. Важливою умовою налагодження сприятливих міжособистісних стосунків у інклюзивних класах є наявність сформованого толерантного середовища. Толерантне середовище виникає як результат здатності педагогів, нормотипових дітей та їх батьків позитивно сприймати феномен інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Толерантність характеризується готовністю приймати інших людей такими, якими вони є, взаємодіяти з ними на засадах безумовного прийняття і розуміння, поважати багатогранність проявів у міжособистісній взаємодії, запобігати ескалації конфліктів, шукати порозуміння. Толерантне середовище може бути сформоване шляхом проведення тренінгових занять, лекцій, майстер-класів, спрямованих на подолання упередженого ставлення до людей з інвалідністю, руйнування міфів і стереотипів. Створити умови для формування толерантності можна різними способами, зокрема організувати спільну діяльність дітей, яка є соціально та особистісно значущою і дозволяє накопичити досвід толерантної взаємодії. Модифіковані тренінгові технології, описані в цій статті, розраховані на використання в основній частині тренінгу з дотриманням усіх класичних принципів тренінгової роботи. Вправа «Крамниця толерантності» спрямована на усвідомлення власної толерантності і перспектив її розвитку з метою покращення взаємодії з сім'ями, які виховують дитину з особливими освітніми потребами. Вправа «Коло стереотипів» допомагає усвідомити вплив стереотипів на психоемоційний стан людини, навчитися надавати підтримку в процесі взаємодії. Рольова гра «Толерантність у спілкуванні» сприяє формуванню навичок толерантного спілкування у конфліктній взаємодії.

Ключові слова: інклюзивна освіта, толерантне середовище, толерантність, соціально-психологічний тренінг, тренінгові техніки.

Сучасна система освіти переживає період значних трансформацій, пов'язаних із включенням дітей з особливими освітніми потребами у освітнє середовище. Нормативно-законодавчу базу інклюзивної освіти нині максимально опублічено, досить ретельно описано правила етичного спілкування з особами з інвалідністю, надано рекомендації щодо універсального дизайну освітнього закладу, алгоритмізовано дії команди супроводу та кроки реалізації індивідуального освітнього маршруту дітей із особливими освітніми потребами, зокрема, специфіку складання індивідуального плану розвитку дитини тощо [1].

Проте ми можемо спостерігати, що саме по собі інклюзивне навчання (навіть дуже гарно організоване) не може забезпечити існування позитивних міжособистісних стосунків у класі. Проблеми міжособистісної взаємодії в інклюзивному класі, за несприятливого перебігу, можуть створювати ризик нівелювання успіхів інклюзивної педагогіки. Деструктивні конфлікти, несприятливий соціально-психологічний клімат, прояви міжособистісної та міжгрупової ворожнечі, булінг, – все це може призвести до небажання відвідувати школу, небажання навчатися і особистісно зростати у всіх учасників освітнього процесу. Тому важливим аспектом роботи педагогів і психологів є налагодження і регулювання взаємин між людьми. Успішність виконання даного завдання залежить від багатьох чинників [2].

Протягом останніх років проблеми виховання толерантного ставлення до людей з особливими потребами, їх реабілітації та соціалізації до суспільного життя були предметом досліджень багатьох вчених. У своїх дослідженнях українські вчені розглядають різні аспекти інклюзивного навчання для представників різних вікових груп. Так, вивчаються особливості надання психологічного супроводу студентам з інвалідністю [3]; інтеграція молоді з функціональними обмеженнями в сучасне середовище [4] тощо.

Важливою умовою налагодження сприятливих міжособистісних стосунків у інклюзивних класах наявність толерантного середовища. Толерантне середовище виникає як результат здатності педагогів, нормотипових дітей та їх батьків позитивно сприймати феномен інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

У найбільш загальному вигляді толерантність розглядається як розуміння всього різноманіття культур, форм самовираження і виявлення людської індивідуальності. Будь-яка людина має право на знання, відкритість у спілкуванні, свободу думки, совісті, переконань, оскільки толерантність – це єдність у різноманітті [5].

Толерантність характеризується готовністю приймати інших людей такими, якими вони є, взаємодіяти з ними на засадах безумовного прийняття і розуміння, поважати багатогранність проявів у міжособистісній взаємодії, запобігати ескалації конфліктів, шукати порозуміння.

У інклюзивних класах учасниками освітнього процесу є учні, які мають особливі освітні потреби і прийшли у нове для них середовище нормотипових ровесників, також діти з нормотиповим розвитком, які мають навчитися толерантності, умінно допомогти, співчувати, та взаємодіяти так, щоб дозволити дитині з особливими освітніми потребами почувати прийнятою, бути частиною колективу. Саме тому інклюзивне навчання передбачає послідовну і постійну роботу з усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, батьками, нормотиповими дітьми і дітьми з особливими освітніми потребами. Толерантне середовище може бути сформоване шляхом проведення тренінгових занять, лекцій, майстер-класів, спрямованих на подолання упередженого ставлення до людей з інвалідністю, руйнування міфів і стереотипів

Толерантність у міжособистісних стосунках неможливо побудувати суто декларативно. Толерантне середовище виникає там, де всі (або більшість) учасників освітнього процесу є толерантними. Це вимагає значної внутрішньої роботи, спрямованої на розпізнавання та руйнування власних стереотипів, упереджень. Створити умови для успішного проведення такої внутрішньої роботи можна різними способами, зокрема організувати спільну діяльність дітей, яка є соціально та особистісно значущою і дозволяє накопичити досвід толерантного ставлення один до одного. На основі власного практичного досвіду та спираючись на фундаментальні принципи організації тренінгової роботи [7; 8], ми модифікували деякі класичні тренінгові технології до використання їх в умовах організації інклюзивного навчання. Всі описані нижче ігрові методи розраховані на використання в основній частині тренінгу з дотриманням усіх класичних принципів тренінгової роботи.

Перед застосуванням даних вправ учасники отримують основні теоретичні знання про феномен толерантності в процесі міні-лекції та обговорення почутого матеріалу.

Вправа «Крамниця толерантності»

(модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: усвідомити власну структуру толерантності.

Хід виконання.

1 етап

Учасникам, методом мозкового штурму, пропонується сформувати образ толерантної особистості і відповісти на запитання:

– *Які якості притаманні толерантній особистості?*

(повага до інших, тактовність, почуття гумору, чуйність, терпимість до інакшості, гуманність, доброзичливість, здатність до співпереживання, тощо)

– *Які якості характерні для інтолерантної особистості?*

(завищена вимогливість, неприйняття інших, звичка критикувати, невміння володіти собою, схильність засуджувати інших, невміння поставити себе на місце іншої людини, тощо)

– *Які умови, на ваш погляд, необхідні для формування толерантної особистості?*

2 етап

Кожен з учасників має можливість проаналізувати і визначити перелік якостей «толерантної особистості», якими він (вона) володіє і у яких ситуаціях або з якою категорією людей вони будуть корисними.

Якість, яка вже розвинута	Рівень розвитку (1-12 балів)	У яких ситуаціях ця якість є корисною	Якість, яку варто ще розвинути	Бажаний рівень розвитку (1-12 балів)	У яких ситуаціях ця якість буде корисною

По завершенню роботи учасники можуть поділитися думками та враженнями відносно здійсненої роботи.

– *Що нового дізналися про себе?*

– *Чи задовольняє Вас рівень вашої толерантності?*

– *Чи складно вам бути «толерантною особистістю»?*

– *Які риси Вам ще потрібно розвинути? Для чого?*

Висновок: усвідомлення власної толерантності і перспектив її розвитку з метою покращення взаємодії з сім'ями, які виховують дитину з особливими освітніми потребами.

Вправа «Коло стереотипів»

(модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: усвідомити вплив стереотипів на психоемоційний стан людини, навчитися надавати підтримку.

Обладнання: стільці, клубок ниток/мотузка.

Хід виконання.

Зі стільців виставляють коло (спинками в середину). Серед учасників групи обирається декілька бажаних на роль «дитини з особливими освітніми потребами» та «батьків, дитини з особливими освітніми потребами», які стають всередину цього кола.

1 етап

Всі інші учасники розпочинають озвучувати всі можливі негативні стереотипи чи уявлення про таку «Дитину» та «Батьків». Після кожного негативного висловлення

ведучий обмотує стільці ниткою стискаючи простір між ними доти, доки учасники, що стоять в середині, не зможуть вийти.

Питання до учасників:

Учасники, які виконували роль «Дитини» та «Батьків»	Інші учасники
– Що почували у цій ситуації?	– Які у вас виникли почуття?
– Про що думали в цей момент?	– Ви б хотіли опинитися в ролі такої Дитини чи Батьків?
– Що хотілось зробити?	– Що варто і не варто робити у процесі взаємодії з такою категорією дітей і дорослих?
– Що можна змінити?	– Як можна допомогти?

2 етап

Пропонується всім пригадати та озвучити слова розуміння, підтримки та поцінування таких «Дітей» та «Батьків», що будуть спростовувати попередні хибні уявлення. Учасники по черзі висловлюються, а ведучий у цей час поступово розплутує «ниткове коло».

Робота завершується, коли «Дитина» та «Батьки» цілком звільняються з «кола стереотипів».

У вигляді мозкового штурму сформулювати прийоми емоційно-соціальної підтримки дітей з ООП і їх батьків для вчителів/вихователів/керівників гуртків та інших спеціалістів.

Висновок: усвідомлення наслідків стереотипізованого мислення та формування напрямків психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дитину з особливими освітніми потребами.

Рольова гра «Толерантність у спілкуванні»

(модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: формування навичок толерантного спілкування у конфліктній взаємодії.

Хід виконання.

Група учасників поділиться на 3-5 підгруп. Ведучий пропонує кожній підгрупі сформулювати приклад ситуації з педагогічного досвіду, коли когось образили або скривдили. І використовуючи схему, розписати алгоритм вирішення проблемної ситуації.

Схема виходу з ситуації для «скривдженого»:

1. **Опис ситуації:** *«Коли ти почала мене сварити при друзях...».*
2. **Визначення ситуаційного емоційного стану:** *«... я почувала себе дуже ніяково і розгублено...».*

3. **Опис очікуваної реакції:** *«...дуже тебе прошу, наступного разу висловлюй свої зауваження коли ми наодинці, а не при моїх друзях...».*

4. **Прогнозування поведінкової реакції:** *«...тоді є більша ймовірність, що я буду прислухатися до твоїх слів!».*

По завершенню роботи груп, учасники презентують напрацьовані кейси, діляться думками та враженнями відносно отриманого досвіду.

Висновок: опанування навичками прогностичного аналізу конфліктних ситуацій та навчання сімей, які виховують дитину з особливими освітніми потребами, конструктивній взаємодії.

Отже, важливою умовою налагодження сприятливих міжособистісних стосунків у інклюзивних класах є наявність сформованого толерантного середовища. Толерантне

середовище виникає як результат здатності педагогів, нормотипових дітей та їх батьків позитивно сприймати феномен інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Толерантне середовище може бути сформоване шляхом проведення тренінгових занять, лекцій, майстер-класів, спрямованих на подолання упередженого ставлення до людей з інвалідністю, руйнування міфів і стереотипів. Створити умови для формування толерантності можна різними способами, зокрема через застосування тренінгових технологій.

Список використаної літератури

1. Теорія і практика інклюзивної освіти. [Навчально-методичний посібник] / Упорядник Бондар К. М. 2-ге вид., доп. Проект «Підтримка інклюзивної освіти у м. Кривий Ріг». 2019. 170 с.
2. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: Монографія. К.: Самміт-Книга, 2009. 272 с.
3. Томаржевська І. В. Аналіз впровадження програми гуманістично орієнтованого психологічного супроводу студентів з вадами здоров'я в умовах професійної підготовки соціономічного профілю. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна.* 2012. Вип. 20(1). С. 250-256.
4. Чайковський М. Є. Соціально-педагогічна робота з молоддю з особливими потребами в інклюзивному освітньому просторі. К.: Університет «Україна», 2015. 436 с.
5. Декларація принципів толерантності [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/995_503. Дата звернення: 20.06.2022.
6. Психологічний супровід інклюзивної освіти : метод. рек. автор. кол. за заг. ред. А. Г. Обухівська. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.
7. Живолуп Л. В. Тренінг розвитку толерантності у підлітків. Автор-укладач Л. В. Живолуп. Кременчук, 2008. 33 с.
8. Основи тренерської майстерності: [навч.-метод. посіб.] / Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. / За заг. ред. А.І. Якиміва. Львів: Компанія "Манускрипт", 2012. 392 с.

TRAINING TECHNIQUES AS A MEANS OF FORMATION OF TOLERANCE IN THE SYSTEM OF INCLUSIVE EDUCATION

Kseniia Havrylovska,

*Zhytomyr Ivan Franko State University,
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine, 10008
e-mail: levkonja23@gmail.com*

Yuliia Demianchuk

*Zhytomyr Ivan Franko State University,
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine, 10008
e-mail: juddelija@gmail.com*

The modern education system is undergoing a period of significant transformations associated with the inclusion of children with special educational needs in the educational environment. Inclusive learning presupposes the existence of positive interpersonal relationships among classmates. An important condition for establishing favorable interpersonal relationships in inclusive classes is the presence of an established tolerant environment. Tolerant environment arises as a result of the ability of teachers, normative children and their parents to positively perceive the phenomenon of inclusive education of children with special educational needs. Tolerance is characterized by a willingness to accept other people as they are, to interact with them on the basis of unconditional acceptance and understanding, to respect the diversity of manifesta-

tions in interpersonal interaction, to prevent escalation of conflicts, to seek mutual understanding. Tolerant environment can be formed by conducting training sessions, lectures, workshops aimed at overcoming prejudice against people with disabilities, breaking myths and stereotypes. It is possible to create conditions for the formation of tolerance in various ways, in particular by organizing socially and personally significant joint activities of children, which allow accumulating experience of tolerant interaction. The modified training technologies described in this article are designed in compliance with all the classic principles of training and intended for use in the main part of the training. Exercise "The Tolerance store" aims to raise awareness of one's own tolerance and the prospects for its development in order to improve interaction with families raising a child with special educational needs. Exercise "Circle of stereotypes" serves to understand the impact of stereotypes on the psycho-emotional state of a person, to learn to provide support in the process of interaction. Role play "Tolerance in communication" promotes the formation of skills of tolerant communication in conflict interaction.

Key words: inclusive education, tolerant environment, tolerance, socio-psychological training, training techniques.

УДК 159.913

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.7>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Лілія Гачак-Величко

*Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного,
бул. Героїв Майдану, 32, м. Львів, Україна, 79026
e-mail: lgachak1207@gmail.com*

Життя і діяльність людини в соціально-економічних та виробничих умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язана із впливом на неї несприятливих екологічних, соціальних, а також професійних факторів, який супроводжується виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань і перенапруженням фізичних та психічних функцій. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Проблема стресу є науковою проблемою, на розв'язанні якої в останні роки були зосереджені зусилля вчених різних спеціальностей і напрямів.

Професія військовослужбовця завжди пов'язана із ризиком для життя, а тому організм піддається постійному психологічному перевантаженню. Працюючи військовослужбовці схильні ігнорувати накопичувані напруження та втому, забуваючи про правило: «Відпочивати треба раніше, ніж втомився».

Зростаюча інтенсивність й напруженість сучасного життя українських військовослужбовців виявляються на психологічному рівні в збільшенні частотності виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, які, накопичуючись, викликають формування яскраво виражених та довготривалих стресових станів. Ці стани знижують успішність і якість виконання військовими своїх професійних обов'язків або вимагають додаткових зусиль для підтримання оптимального психофізіологічного рівня. У свою чергу це призводить до збільшення ризику низки захворювань стресової етіології – «хвороб стресу» (серцево-судинні, виразкові хвороби, невротичні стани тощо), а також до цілої низки соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: підвищення відтоку кадрів, зниження задоволеністю працею, деформацію особистісних й характерологічних якостей військовослужбовців. Це призводить у цілому до зниження ефективності функціонування такого важливого соціального інституту, яким є армія.

У статті розглядається тлумачення поняття «стрес», питання паралелізму психологічного та фізіологічного стресу, основні симптоми стресового стану організму. Приділено увагу існуючим психокорекційним засобам для профілактики стресу, а також подано результати дослідження об'єктивності з цього питання курсантів військового закладу.

Ключові слова: стрес, стресогенні ситуації, корекція стресових станів особистості, методика визначення рівня стресу, методика психокорекції стресу.

Проблема адаптації до критичних факторів середовища постійно привертає увагу вчених-психологів. Інтерес сучасної психологічної науки постійно зростає у зв'язку із збільшенням так званих хвороб стресу, особливо в осіб, професійна діяльність яких здійснюється у небезпечних умовах, що супроводжує виникнення і розвиток негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруження фізичних та психічних функцій.

У більшості випадків ці впливи призводять до погіршення функціонального стану людини, змін особистісного статусу, порушення професійної ефективності і безпечності

праці, розвитку психосоматичних захворювань. Характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Цей термін широко використовується у багатьох галузях знань, а тому в його тлумачення вкладається різний зміст в залежності від причин виникнення такого стану, механізмів його розвитку, особливостей проявів і наслідків [1].

В Академічному тлумачному словнику української мови стрес визначається як «стан організму, що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів» [2]. Йоган Харі подає таке визначення терміна «стрес»: «стан напруження, що виникає у людини чи тварини під впливом сильних дій, адаптаційний синдром (загальний адаптаційний синдром) – як сукупність захисних реакцій людини або тварини (переважно ендокринної системи) при стресі. В адаптаційному синдромі розрізняють стадії тривоги (мобілізуючі захисні сили), резистентності (пристосування до трудової до трудової ситуації) і виснаження (сильний і довготривалий стрес може призвести до смерті). Концепцію адаптаційного синдрому і стресу висунуті Г. Сельє». Канадський вчений Г. Сельє, який ввів поняття стресу в фізіологію, називав шкідливі стимулюючі умови стресорами, а стан, викликаний у тварин стресорами, тобто реакції на зовнішній вплив, – стресом [3, с. 6].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» застосовується принаймні в трьох значеннях. По-перше, поняття «стрес» може визначатися як напруження або збудження під впливом будь-яких стимулів або подій. Сьогодні ці стимули й події частіше стали називати «стресорами» або «стрес-факторами». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відбиває внутрішній психічний стан напруження і збудження. Цей стан тлумачать як емоції, захисні реакції й процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку й вдосконаленню функціональних систем, а також викликають психічне напруження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на висунуту вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних реакцій, очевидно, є підтримка дій поведінки й психічних процесів з подолання цього стану [3, с. 12].

Найбільш істотним для психологічного стресу є наявність в стресовій реакції емоції або включення в неї мотивації, що викликає емоцію. Головне, що обумовлює стрес «психічного порядку», це емоційний настрій особистості по відношенню до стресора: стрес може виникнути і під впливом сильних позитивних емоцій. Одна й та ж ситуація може викликати різні психічні стани у різних людей.

Паралелізм між психологічним і фізіологічним стресом полягає в тому, що, як перший, так і другий викликають досить схожі фізіологічні реакції. Важливою відмінністю є те, що психологічний стрес не завжди призводить до очікуваних реакцій, відповідь на погрози може бути абсолютно різною: страх, гнів, заціпеніння, депресія, погіршення результативності діяльності, різноманітні вісцеральні зміни. У цьому й полягає особливість проявів психологічного стресу [3, с. 18].

Дати загальне (універсальне) визначення стресу важко. По-перше, це поняття дедалі більше набуває міждисциплінарного характеру, підвищується ступінь його узагальненості. По-друге, поняття «стрес» досить містке, за рівнем узагальненості його можна поставити в один ряд з такими поняттями, як «адаптація, хвороба, здоров'я».

У той же час, вивчивши відповідну наукову літературу, можемо запропонувати таке тлумачення: стрес – це емоційне психічне напруження, що негативно впливає на адаптацію та результативність діяльності, на активність, ставлення особистості до себе, до оточуючих й соціального середовища.

Під час виконання професійних обов'язків у військовослужбовців досить часто можуть виникати стани, що свідчать про наявність в організмі внутрішнього напруження. Такий стан, як правило, дуже пригнічує людину, й вона починає шукати причину того, що з нею відбувається. Лише свідомо оцінка здатна перевести ці сигнали із емоційної (почуттєвої) сфери в сферу раціональну (розум), що дає можливість досягти психосоматичної рівноваги і таким чином вийти із цього небажаного стану [8].

Шеффер називає такі ознаки стресового стану:

- не здатність людини зосередити на комусь або на чомусь свою увагу;
- на роботі людина починає припускатися великої кількості помилок;
- погіршення пам'яті;
- дуже швидка втомлюваність;
- занадто швидке мовлення;
- часто плутаються думки або швидке втрачання думки;
- доволі часто з'являються головний біль або біль в області спини, шлунку;
- підвищена збуджуваність;
- відсутнє відчуття радості від роботи;
- втрата почуття гумору;
- у тих, хто палить, зростає кількість викурюваних цигарок;
- з'являється пристрасть до алкогольних напоїв;
- постійне відчуття недоїдання або відсутність апетиту;
- людина не може закінчити розпочату роботу [3, с. 34].

Використовуючи даний тест, військовослужбовець може сам оцінити свій стан, аби вчасно скорегувати свою діяльність, спланувати консультацію у психолога аби попередити більш згубні наслідки.

Стресогенних ситуацій надто багато, але не завжди здатні розпізнати симптоми стресу або не знають, як можна вийти із цього стану. Напруження ніби «вбудовується» в наш організм і не дає про себе знати, поки із організмом не починає щось відбуватися і ми починаємо хворіти.

Існує велика кількість методик для визначення рівня стресу, але в даному випадку ми наводимо методик, яку розробили Хоміс і Рейх [3, с. 63]. Дослідники встановили, що захворювання почасти виникають на фоні стресу. Результатом дослідження стала наведена нижче шкала, що пов'язує рівень стресу з певною подією в житті людини:

- смерть чоловіка чи дружини – 100;
- розлучення – 73;
- проблеми, що пов'язані з розподілом майна між подружжям після розлучення – 65;
- смерть близького члена родини – 63;
- судовий вирок – 63;
- хвороба або травма – 53;
- одруження або заміжжя – 50;
- втрата роботи – 47;
- вихід на пенсію (відставка) – 45;
- проблеми із здоров'ям в родині – 44;
- вагітність – 40;
- сексуальні проблеми – 39;
- серйозні зміни на роботі – 39;
- фінансові проблеми – 38;
- смерть близького друга (подруги) – 37;
- проблеми, що пов'язані із податками на нерухомість – 31;

- важкі взаємини з родичами чоловіка або дружини – 29;
- емоційне напруження, викликане тими чи іншими особистими досягненнями – 28;
- повернення дружини на роботу (і навпаки, пішла з роботи) – 26;
- початок або припинення навчання – 25;
- зміна рівня життя – 25;
- непорозуміння у взаєминах із роботодавцем – 23;
- зміна місця проживання – 20;
- зміни в режимі відпочинку – 19;
- зниження банківських позик – 17;
- зміни в режимі сну – 16;
- неможливість тісного спілкування із родиною – 15;
- зміни в режимі харчування – 15;
- різдвяні турботи – 12;
- хвилювання, що пов'язані з бюрократичною тяганиною – 1.

У результаті вчені дійшли висновку, що досліджувані, у яких сума виборів перевищує 160 балів, мають досить високі шанси захворіти протягом наступних шести місяців.

Традиційним засобом боротьби зі стресом у лікарській практиці є транквілізатори та антидепресанти. Однак жоден із цих лікарських засобів не є засобом безпосередньо проти симптомів. Не говоримо вже й про те, що всі вони мають побічні дії або руйнівний вплив на організм в цілому.

Враховуючи таку дію названих препаратів, можна рекомендувати військовослужбовцям інший спосіб зняття стресу, а саме – проведення психокорекції й виведення людини на новий рівень адаптації [6, с. 62].

Існує багато методик психокорекції стресу, що використовуються на сьогодні.

Під корекцією стресових станів особистості ми розуміємо:

1. Системну інтеграцію особистості як спосіб боротьби із стресом.
2. Формування психологічної готовності до стресу, умов формування готовності саморегуляції.
3. Визначення завдань емоційної саморегуляції.
4. Виділення принципів організації й проведення корекції стресу.

Кожен співробітник має знати, що стрес знімається опосередковано дією психологічних механізмів зняття стресу:

– *когнітивних*: відволікання; сприйняття стресу як чогось невідворотного (на кшталт філософії стоїцизму); дисимуляція стресу; надання стресу значення й змісту (ставлення як до виклику долі, перевірка стійкості духу); самоповага;

– *емоційних*: переживання протесту; протистояння стресу; емоційна розрядка (наприклад, сміх, плач); ізоляція; пасивне співробітництво – передача відповідальності психологу; покірністю, фаталізмом; самозвинуваченням; гнівом, роздратуванням; збереженням самоконтролю;

– *механізмів поведінки*: відволіканням (занурення в активну діяльність); альтруїзм (переключитися на турботу про інших); активним зануренням в корекцію; компенсацією (щось купити для себе); конструктивною активністю – задоволення давніх потреб; усамітненням; активним співробітництвом [3, с. 87].

Психологами було встановлено, природним механізмам стресу властива гнучкість. Вони піддаються вдосконаленню, розвиткові, посиленню.

У науковій літературі пропонується велика кількість методик корекції стресу, але ми розглянемо, як на нашу думку, найбільш ефективні [3, с. 124].

Наприклад, можна перетворювати стрес на жарг.

Сьогодні майже кожному відомо, що розслаблення вважається найбільш ефективним способом проти хронічних стресових симптомів. Але почасти буває дуже важко «відключитися», коли стрес виявляється дуже сильним: у цьому випадку він не зникає навіть за умови хвилини відпочинку. Звідси є логічним проводити «обробку» стресу безпосередньо у момент виникнення. Тоді переключення на розслаблення відбувається значно легше.

Від понаднормових навантажень військовий може позбутися, дотримуючись наступних умов:

- працювати не більше восьми годин на день;
 - мати щонайменше півтора вихідних на тиждень;
 - час, відведений для обіду, має бути не менше години – бажано їсти не поспішаючи й ретельно пережовуючи їжу;
 - культивувати звичку слухати медитативну музику;
 - навчитися входити в змінний стан свідомості. Робити це кожні дві-три години по дві хвилини, якщо ви відчуваєте деяке перенапруження. Знаходячись змінному стані свідомості, спробувати «перенестись» в приємне для вас місце і на якийсь час затриматися в ньому;
 - розвивати в собі звичку повільно ходити й спокійно говорити;
 - посміхатися й виявляти якомога більше бадьорості при зустрічі з людьми;
 - знаходити час для щорічної відпустки;
 - фізичні вправи на свіжому повітрі, при цьому ваше дихання має бути достатньо глибоким;
 - спробувати дотримуватися більш ритмічного режиму харчування;
 - звернутися за консультацією до психотерапевта, якщо у вас існують проблеми в сфері сексуальних взаємин;
 - якщо робота не приносить задоволення, подумати про зміну роботи, можливо знайдеться альтернатива;
 - намагатися заповнити своє дозвілля якою-небудь творчою справою;
 - робити регулярний масаж, зайнятися якимсь видом спорту відповідно до стану свого здоров'я;
 - зосереджувати свою увагу на сьогодення, а не обертатися на минуле чи намагатися передбачити майбутнє;
 - працювати систематично, але не братися за декілька справ одразу: страх не встигнути підсилює знервованість;
 - ставити перед собою такі завдання, які вам під силу;
 - виявляти свої почуття відверто, а якщо не маєте такої можливості, не переймайтеся через те, що це зробити не вдалося;
 - не вдавайтесь до вживання алкоголю, наркотиків – це лише більше руйнує нервову систему; уникати постійної підтримки інших людей, щоб розв'язати свої проблеми;
 - не шукайте винного; несіть власну відповідальність за власні дії [5, с. 172].
- Є також дієвими психогігієнічними й психопрофілактичними засобами такі методи:
1. *Релаксаційні техніки:*
 - візуалізація просторово-часових подій, коли ви відчували себе абсолютно розслабленим і спокійним;
 - медитація, орієнтована на досягнення певного стану з використанням власного «виміру» стресів;
 - техніка посилення власного «Я».
 2. *Нейролінгвістичне програмування з використанням гіпнозу.*

Якщо наша поведінка в певній ситуації посилює нашу внутрішню напругу, можна припустити, що ця поведінка не є оптимальною в цій ситуації. І тоді варто змінити наше ставлення і нашу реакцію на цю ситуацію. Зміни здійснюються методом, який відомий під назвою рефреймінга, тобто входження в контакт з тою частиною свідомості, яка викликає в нас напруження, закликаючи наші можливості в тій чи іншій ситуації.

3. *Техніки, що не використовують змінний стан свідомості.*

До них належать методи, за допомогою яких вчать досягати гарного самопочуття, викликаючи позитивний стан. Заняття йогою та медитації також можуть до них належати.

4. *Аналіз.*

Аналізуючи те, що відбувається з вами, ви можете виявити динамічні фактори, що відповідають за певні стереотипи поведінки. Для продуктивного аналізу ви можете перейти в змінний стан свідомості. Усвідомлення цих факторів може допомогти вам перетворити ці стереотипи, використовуючи рефреймінг.

5. *Гештальттерапія.*

Може виявитися ефективною в набутті нових навичок поведінки.

6. *Первинна терапія.*

Сюди входить техніка переживання наново тих чи інших подій, що може здійснити позитивний вплив [7].

Слід наголосити на тому, що в корекції доцільно еkleктичний напрямок (синтез з усіх моделей всього найкращого), застосовуючи його індивідуально стосовно співробітників.

Так для того, щоб сформулювати принципи психокорекційних заходів, було проведено дослідження курсантів військових закладів.

Метою даного дослідження було визначити серед курсантів рівень знань про стрес. Для цього було розроблено анкету «Вивчення стресу», за якою проводилося опитування курсантів першого й третього курсів навчання.

Із аналізів відповідей на перше питання «Що, у вашому розумінні, стрес, напруга?» курсанти третього курсу відповідали: «Така напруга, після якої почуваєш сильну втому за відсутності будь-яких фізичних причин для цього», «Нездатність керувати своїми емоціями», «Психічний дискомфорт», «Відчуваєш себе ніби не на своєму місці», «Неприятність», «Страх», «Нестача сил щось зробити», «Поганий настрій», «Перевтома», «Відсутність бажання що-небудь робити», «Не здатність оцінити ситуацію, керувати своїми діями», «Стан апатії», «Знервованість стан», «Байдужість до всього, що відбувається», «Падіння настрою в цілому».

Курсанти першого курсу відповідали на це ж питання так: «Робота, що викликає втому», «Відчуття невпевненості», «Постійна душевна тривога», «Постійне відчуття що трапиться щось жахливе», «Не можу вирішити проблеми», «Важкість на душі», «Часте серцебиття», «Я знервованій». У той же час 17% курсантів не змогли дати відповідь на питання.

Як показує опитування, курсанти кожен по-своєму розуміють стресовий стан.

Друге питання анкети звучало так: «Які ситуації викликають у вас психологічну напругу?». Відповіді було узагальнено в таблицю.

Аналіз поданих відповідей доводить, що психологічну напругу курсанти відчувають від навчального процесу (екзамени, навчальні заняття, стрільби) і від особливостей професійної діяльності (як-от: несення військової служби, виїзд у «гарячі місця», бесіди із старшим за званням). У той же час на курсантів третього курсу вже не мають негативного пригнічуючого впливу бесіди із старшим за званням, несення служби, їх не хвилюють вже навчальні заняття та экзамени, але вони вже більше замислюються про виїзди в «гарячі місця», тобто очевидно є навчальна адаптація.

Ситуація, що викликає напругу	1 курс (кількість відповідей у відсотках)	3 курс (кількість відповідей у відсотках)
Екзамени	78	56
Навчання	28	17
Наряд	28	11
Діалог із старшим за званням	28	0
Навчальні стрільби	11	6
Віїзд в «гарячі місця»	6	12
Особливості несення служби	11	0
Всі перелічені вище	1	0

Третє питання анкети було сформульоване так: «Як ви поводити себе і що відчуваєте в таких ситуаціях?». Відповіді узагальнено в таблиці.

Відповіді	1 курс (кількість у відсотках)	3 курс (кількість у відсотках)
Думаю про щось приємне	50	0
Намагаюся заспокоїти себе, сконцентруватися	0	70
Покладаюся на долю	6	6
Намагаюся розслабитися	6	6
Нервую	33	18
Не знає, що відповісти	6	0

Подані відповіді демонструють, що більшість опитаних у стресових ситуаціях можуть оволодіти собою. Вони намагаються заспокоїти себе, розслабитися, хоча й відчувають знервованість (33% на першому курсі, 18% – на третьому), намагаються контролювати свої дії. Особливістю відповідей на зазначене питання є те, що курсанти третього курсу не лише заспокоюють себе, але й намагаються зібратися, взяти все під свій контроль (70% на третьому курсі, 50% – на першому), менше нервуються, ніж курсанти першого курсу (33% на першому, 18% – на третьому), тобто вони мають більшу адаптаційну здатність.

Четверте питання мало таке формулювання: «Які методи протистояння стресу вам відомі?»

Методи, названі курсантами	1 курс (кількість у відсотках)	3 курс (кількість у відсотках)
Покурити	56	50
Поїсти	11	6
Алкогольні напої	17	6
Послухати музику	72	50
Покричати	11	0
Поговорити із другом	50	50
Побути на самоті	39	22
Фізичні вправи	22	33
Застосування спеціальних методик корекції стресу	0	0

Ці відповіді яскраво демонструють, що курсанти старшого курсу набрали менший відсоток майже за всіма показниками, крім одного «фізичні вправи» як засобу подолання стресу (33%), тоді як на першому курсі лише 22%. Особливістю наведених відповідей є те, що ніхто із 120 опитаних взагалі не знають про існування спеціальних методик корекції стресу, його профілактики.

І нарешті останнє питання анкети полягало в тому, що курсантам було запропоновано намалювати напруження. Майже 90% всіх опитаних намалювали напруження у вигляді електричних сил поля, засвідчивши їх конкретне мислення [4, с. 132-136].

Після цього експерименту можна стверджувати, що військовослужбовці знають про існування стресу, його вплив на людину, але розуміють цей вплив кожен по-своєму. Кожен з них обирає свої власні, лише йому знайомі методи боротьби зі стресом. Ніхто з тих, що був опитаний, не володіє інформацією про профілактику та корекцію стресових станів.

Після проведеного дослідження можна стверджувати, що існує велика потреба в інформуванні військовослужбовців про причини появи й про негативний вплив стресу на організм, проводити психокорекційну роботу фахівцями.

Список використаної літератури

1. Стрес: симптоми, профілактика та опанування. [Електронний ресурс] – Режим доступ: <https://life-after-ato.com.ua/post/772> (дата звернення: 19.06.2022)
2. Академічний тлумачний словник. [Електронний ресурс] – Режим доступ: <http://sum.in.ua/s/stres#:~:text=> (дата звернення: 18.06.2022)
3. Харі Йоган Втрачені зв'язки: справжні причини депресії та несподівані рішення. Київ: Bloomsbury, 2021. 284 с.
4. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. – К.: ФОП Маслаков, 2019. – 288 с
5. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
6. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокур, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
7. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації / Р.П. Попелюшко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13. – С. 198-207.
8. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. [Електронний ресурс] – Режим доступ: <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/06/> (дата звернення: 10.06.2022)

PSYCHOLOGICAL MEANS OF STRESS PREVENTION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SERVICEMEN

Liliia Hachak-Velychko

*Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy,
32, Heroiv Maidanu Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: lgachak1207@gmail.com*

The life and activity of a person in the socio-economic and industrial conditions of modern society is inextricably linked to the impact on him of adverse environmental, social, and professional factors, which is accompanied by the emergence and development of negative emotions, strong experiences and overstrain of physical and mental functions. The most characteristic mental state that develops under the influence of extreme life conditions is stress. The problem of stress is a scientific problem, the solution of which has been the focus of efforts of scientists of various specialties and directions in recent years.

The profession of a military serviceman is always associated with risk to life, and therefore the body is exposed to constant psychological overload. While working, military personnel tend to ignore accumulated stress and fatigue, forgetting the rule: «You need to rest before you are tired».

The growing intensity and tension of modern life of Ukrainian servicemen is manifested on a psychological level in increasing the frequency of negative emotional experiences and stress reactions, which, accumulating, cause the formation of pronounced and long-term stress. These conditions reduce the success and quality of military performance of their professional duties or require additional efforts to maintain an optimal psychophysiological level. In turn, this leads to an increased risk of a number of diseases of stress etiology – «stress diseases» (cardiovascular, peptic ulcer disease, neurotic conditions, etc.), as well as a number of socio-economic and socio-psychological consequences: increased outflow, reduced satisfaction labor, deformation of personal and characterological qualities of servicemen. This generally reduces the efficiency of such an important social institution as the army.

The article considers the interpretation of the concept of «stress», the issue of parallelism of psychological and physiological stress, the main symptoms of stress. Attention is paid to the existing psycho-correctional tools for stress prevention, as well as the results of a study of awareness of cadets of the military institution on this issue.

Key words: stress, stressful situations, correction of stressful states of personality, methods of determining the level of stress, methods of psychocorrection of stress.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Наталія Жигайло

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

Олег Матеюк

*Державний університет «Житомирська політехніка»,
вул. Чуднівська, 103, м. Житомир, Україна, 10005
e-mail: oleg_mateyuk@hotmail.com*

Проблематика психологічного супроводу військовослужбовців у зоні ведення бойових дій є актуальною для дослідження, що зумовлено, як ситуацією збройної агресії проти України, яка наразі відбувається, так і тими специфічними вимогами, які висуваються до професійних фахових рис особистості військових, а також до їх службової діяльності. Крім того, у контексті збройної агресії проти України, актуальним також є інформування військовослужбовців щодо особливостей впливу бойової обстановки на психіку людини та збереження її стійкості, а також здійснення їх психологічного супроводу за таких умов. У дослідженні проаналізовано наявні нормативно-правові акти щодо врегулювання окресленого питання, зокрема ті, які було прийнято ВООЗ.

Окрема увага у роботі була приділена дослідженню таких психологічних явищ, як бойовий стрес, його види, причини його виникнення, а також посттравматичний синдром, які є розповсюдженими серед військовослужбовців у зоні проведення бойових дій. Авторами статті виокремлено три категорії військовослужбовців у зоні проведення бойових дій, залежно від ступеня доцільності й інтенсивності їх психологічного супроводу, а також надання їм необхідної психологічної допомоги. У статті підкреслено важливість самоорганізації поведінки в умовах бойових дій військовослужбовців і дієвості їх психологічного супроводу, як способу її забезпечення. Метою дослідження була розробка практичних рекомендацій з нівелювання та зменшення негативних психологічних тенденцій, які спостерігаються у військовослужбовців у зоні ведення бойових дій, зокрема, стресу та його наслідків. При проведенні дослідження було використано загальнонаукові методи, а також ті, які безпосередньо використовуються у наукових дослідженнях у сфері психології та соціології. Результатами дослідження стало визначення основних положень соціально-психологічного супроводу військовослужбовців, які виникають під час виконання ними службових завдань в умовах бойових дій.

Ключові слова: психологічний супровід, бойові дії, військовослужбовці, посттравматичний синдром, реабілітація

Вступ. Наразі відбувається активна фаза збройної агресії Російської Федерації проти нашої держави, а отже проблема охорони й збереження психічного здоров'я військовослужбовців є одним з найбільш принципово важливих завдань військового керівництва, оскільки на тлі цих подій з новою точкою зору розглядається проблема самоуправління військових своєю поведінкою, адаптації їх до умов проходження служби та участі у бойових діях, значення індивідуальних особливостей їх нервової системи та мотивів, якими безпосередньо керуються військовослужбовці за таких умов.

Виклад основного матеріалу. За умов проведення бойових дій першочерговим є самоорганізація поведінки військовослужбовців, оскільки мова йде про загрозу життя та здоров'я не лише для них, їх товаришів по службі, але й мирного населення. Тому важливу роль у цьому процесі відіграє соціальний інтелект кожного військового, який Г. Олпорт описував як «...особливу здатність правильно судити про людей, прогнозувати їхню поведінку та забезпечувати адекватне пристосування у міжособистісних взаємодіях» [9, с. 53]. Не менш важливим у контексті самоуправління своєю поведінкою військовослужбовців є самоактуалізація особистості, яка, на думку А. Маслоу, «... полягає в максимальній реалізації власних задатків, здібностей і талантів» [8, с. 97]. Можливість такої реалізації, зокрема, потреби у безпеці, повазі, любові, для багатьох військових є важливим рушійним мотивом у їх поведінці в умовах проведення бойових дій.

Одночасно з цим, поведінка військовослужбовців, враховуючи специфіку їх професійної діяльності, повинна бути прогнозованою. І, незважаючи на те, що «...сартрівська антропологічна модель, поведінка людини не детермінується будь-якими зовнішніми чинниками, пов'язаними як з природою, так і з соціумом, і між різними, умовно кажучи, актами психічного життя цієї людини не існує ніякого зв'язку, тобто в її психічному житті не можна виявити ніякої закономірності» [3, с. 10], при реалізації військовими своїх службових обов'язків за умов ведення бойових дій, вкрай необхідною є скерованість їх поведінки. Вбачається, що найбільш ефективно можливо її досягти за допомогою психологічного супроводу військовослужбовців.

Загальновідомо, що «основна мета психологічного супроводу – це загальне формулювання того, чого необхідно досягти в результаті супроводу – процесу соціалізації, який забезпечує особистісну та міжособистісну гармонізацію, розвиток творчого потенціалу та пошук перспектив подальшого розвитку особистості» [11, с. 192]. З урахуванням особливостей професійної діяльності військовослужбовців і специфіки умов бойових дій, можливо уточнити, що стосовно них метою психологічного супроводу буде безперервне відстеження динаміки психологічної обстановки, а саме – морального та психологічного стану особистого складу власних збройних сил і сил супротивника, яке складається з соціальної обстановки, бойових і ергономічних умов в зоні бойових дій, прогнозування й оцінки втоми, психологічних втрат серед особового складу, надання психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні психотравмувальних ситуацій, цілеспрямованому управлінні мотивацією, психічними станами людей та соціально-психологічними процесами у військових підрозділах, їх захисті від психологічних акцій противника.

Щодо предмету психологічного супроводу військовослужбовців в умовах проведення бойових дій, ним можливо визначити внутрішні компоненти психологічної безпеки (нервово-психічна нестійкість (з низькими показниками адаптаційного особистісного та комунікативного потенціалу); підвищений рівень стресу; зниження працездатності; соціальна пасивність (депресія); внутрішня конфліктність (тривожність, синзетивність); низький вольовий контроль; уникання регламентованих форм діяльності (спонтанність); особистісна нестійкість). Процес психологічного супроводу здійснюється на етапі проведення бойових дій, а зусилля командирів, штабів, виховних органів і військових психологів у цей період націлюються також на корекцію зовнішнього соціального середовища. Це можливо пояснити з тої точки зору, що стан психічного здоров'я військовослужбовців в умовах проведення бойових дій постійно змінюється під впливом низки зовнішніх чинників, а урахування цих змін необхідно для досягнення мети створення сприятливих психологічних умов для здійснення ними їх військово-професійної діяльності.

«Всебічне вивчення особового складу та психологічний супровід військово-професійної діяльності дає керівному складу змогу уникнути прорахунків у діяльності

посадових осіб щодо недопущення як бойових, так і небойових втрат серед особового складу з причин, не пов'язаних з виконанням ним завдань за призначенням, раціонально використовувати психологічний потенціал військовослужбовців, враховуючи їх індивідуальні особливості, контролювати режим службових навантажень і відпочинку в умовах виконання бойових завдань, підтримувати та розвивати психологічну стійкість, забезпечити високу бойову готовність (боєздатність) частин і підрозділів» [6, с. 5].

Особлива увага під час здійснення психологічного супроводу військовослужбовців в умовах проведення бойових дій повинна бути приділена організації ефективної психологічної протидії супротивнику, спрямованої на прогнозування, профілактику, зрив організованого негативного впливу на психіку військовослужбовців, локалізацію та ліквідацію явищ дезорганізації в підрозділах і частинах, а також на деморалізацію військ противника, здійснення пропагандистських та психологічних акцій серед лояльно, нейтрально і вороже налаштованого населення в районі виконання завдань.

Психологічний супровід передбачає також всебічне зміцнення психологічної єдності військовослужбовців в зоні проведення бойових дій, що включає у себе, зокрема, підтримку їх життєстійкості та душевного комфорту. Так, Е. Фромм припускав, що «... основним джерелом страху, тривоги, відчуття самотності та ізоляції є відрив людини від світу природної стихії» [10, с. 146], що особливо емоційно відчувається військовослужбовцями в умовах ведення бойових дій. Не менш важливим елементом цього виду психологічного супроводу, на нашу думку, є психологічна допомога (самопоміа), яка є комплексом психологічних, організаційних і медичних заходів, що спрямовані на забезпечення успішного подолання військовослужбовцями психотравмувальних обставин бойової обстановки, збереження їх психічного здоров'я та боєздатності.

Оскільки, «... психологічна допомога поділяється на: самопоміа (військовослужбовці здійснюють самі); сумісну психологічну допомогу (разом з іншими більш підготовленими військовослужбовцями); спеціалізовану допомогу (здійснює фахівець: військовий психолог, психіатр, психотерапевт)» [1, с. 20], то заходи психологічного характеру повинні бути обрані залежно від певного її виду. Також можливо й виокремити три групи військовослужбовців, які потребують психологічного супроводу в умовах проведення бойових дій:

ті, які не мають суттєвих відхилень психічного стану, які зберегли здатність повноцінної соціальної адаптації, мають сприятливі стосунки у сім'ї та безперешкодно виконують свої службові обов'язки;

ті, які мають функціональні відхилення, зокрема, знижений рівень працездатності, зіштовхуються з труднощами у повсякденному житті, але при цьому зберігають достатній контроль над своєю поведінкою, завдяки значній напрузі власних сил і ресурсів, тому потребують відновлювальних заходів;

ті, які мають виражені прояви посттравматичної стресової симптоматики, порушення соціальної та професійної адаптації, значні проблеми в особистому житті.

Особливу увагу необхідно приділити третій групі військовослужбовців, оскільки збройна агресія, яку зазнає Україна протягом тривалого часу, починаючи з 2014 р., актуалізувала проблему виникнення посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Він, «... як один з можливих психологічних наслідків перенесення травматичної події, виникає приблизно у 20% осіб, (навіть за відсутності фізичного травмування, поранення), супроводжується, як різними психічними розладами, так і психосоматичними порушеннями» [7, с. 105]. Проте більшість воїнів, які пережили психотравмувальну подію, не має жодних проблем із психічним здоров'ям після неї й одужує спонтанно. Але у значній частині бійців з цієї категорії проблеми у сфері психічного здоров'я будуть виникати

у майбутньому не лише, у формі ПТСР, а й у прояві інших психічних розладів, зокрема, у зловживанні психоактивними речовинами, депресії, порушенні контролю, спалахах злості або гніву та інше. У значній частини військовослужбовців Збройних Сил України, які психологічно постраждали внаслідок участі у бойових діях, спостерігаються психогенні розлади, що вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів і проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ) дає таке визначення реабілітації: «... реабілітація є сукупністю заходів, покликаних забезпечити особам з порушеннями функцій внаслідок хвороби, травм і уроджених дефектів пристосування до нових умов життя в суспільстві, в якому вони живуть» [2, с. 2], а «якість життя» є інтегральною оцінкою й ефективністю реабілітації. Також «... у 2019 році ВООЗ представила постанову «Реабілітація в системах охорони здоров'я: посібник з дій», яка висвітлює рекомендації щодо впровадження, зміцнення та фінансування ефективної системи надання реабілітаційних послуг» [4, с. 32], а «Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року передбачено створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини» [5, с. 4]. Особливо актуальними ці нормативно-правові акти є з причини постійного зростання кількості учасників бойових дій і, відповідно до цього, проведення комплексу заходів з відновлювального лікування і подальшої соціальної інтеграції комбатантів в суспільство.

Учасники збройних конфліктів є специфічним контингентом, який вимагає багатопрофільної реабілітації, тому що участь у бойових діях є потужним стресом, який спричинює функціональні порушення організму, розвиток соматичних захворювань і виникнення патологічних реакцій. З огляду на те, що наразі в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій не існує єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, необхідністю є пошук оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних профілактичних заходів.

Враховуючи специфічні для життєдіяльності людини умови бойових дій, навіть спеціально підготовлені військовослужбовці повинні перебудувати свої нервову та психічну системи, підвищувати рівень пильності й активності, швидкість реакцій, змінювати власний стиль поведінки відповідно до обставин, які склалися, переосмислювати систему цінностей, ставлення до людей і себе відповідно до вимог середовища, яке їх оточує у певний момент. Саме така перебудова, пристосування до режиму бойової життєдіяльності, до стрес-факторів війни відбувається з кожним її учасником. Це явище називається бойовим стресом, який може бути викликаний фізіологічними або психологічними причинами. Відповідно до цього, різні бойові стресори, у свою чергу, можуть бути поділені на специфічні та неспецифічні для бойової обстановки, залежно характеру від їх впливу на психіку людини. Очевидно, що реакція кожного військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки буде індивідуальною та буде залежати, як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і особливостей їх подолання.

Враховуючи комплексну природу бойової психічної травми, важливим є розуміння військовослужбовцем, який її зазнав, а також для його оточення, що її наслідки можливо прирівняти до тих, що зазнає особа, яка отримала важку фізичну травму, тому цю категорію військовослужбовців відносять до психологічних втрат. Одночасно з цим, ураження бойовою психічною травмою необхідно відрізнити від прояву розгубленості або боягузтва – ніякі заклики, вмовляння, ляпаси, загрози (аж до розстрілу) не виводять військовослужбовця зі стану дезорієнтації і можуть лише погіршити наслідки бойових психічних травм.

З огляду на викладене вище, доцільними вбачаються розробка та запровадження в Україні відповідної державної програми, яка б дала змогу максимально ефективно реалізувати заходи психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували у зоні проведення бойових дій. Зокрема, завданнями цієї програми повинні бути: *когнітивний аспект*: сформувати у військовослужбовців позитивний образ соціальної реальності, позитивний образ професійної діяльності, свого близького оточення та себе у ньому; сприяти усвідомленню у військовослужбовців умов самореалізації себе у професійній діяльності та поза її межами; *емоційний аспект*: виявити військовослужбовців, які мають труднощі в адаптації до умов військової служби, і потім, навпаки, до умов мирного життя; підвищити рівень комунікативної компетенції, стресостійкості, лідерських якостей; знизити рівень підвищеної агресивності, тривожності, пригніченості; навчити прийомам саморегуляції у різних ситуаціях службової діяльності; сприяти підвищенню емоційно-особистісної та мотиваційної готовності до професійної діяльності; *поведінковий аспект*: посилити позитивну спрямованість у міжособистісних відносинах з іншими; на набуття досвіду у практичних ситуаціях професійної взаємодії; розвинути способи поведінки, пов'язані зі співробітництвом, відповідальністю та самостійністю.

Крім того, основними завданнями психологічного супроводу військовослужбовців в умовах бойових дій (з метою зменшення або подолання негативних психологічних явищ, яких вони зазнають за таких умов) можна визначити надання допомоги військовим у реалізації ними завдань своєї професійної діяльності й особистісних здібностей, посилення їх позитивних і корекція негативних рис особистості для досягнення їх психологічного комфорту та збереження психічного здоров'я. Досягнення цих завдань вбачається у здійсненні таких напрямів діяльності у процесі реалізації заходів психологічного супроводу, як: оцінка індивідуальних психологічних особливостей професійної адаптації військовослужбовців, поглиблене вивчення та психологічна допомога військовослужбовцям, які мають труднощі з такою адаптацією, або перебувають у стані дезадаптації, що пов'язано з недостатньою розвинутістю їх професійних рис. Необхідним є проведення на постійній основі професійних психологічних консультацій, надання їм психологічної підтримки у разі виникнення кризових ситуацій під час проходження служби в зоні проведення бойових дій, негайна психологічна корекція їх неадекватних реакцій на проблеми, які виникають. До заходів психологічного супроводу військовослужбовців у зоні бойових дій (відповідно до останніх вимог сьогодення та запитів з боку представників силового блоку держави) також доцільно залучати і військових капеланів.

Висновок. Отже, підсумовуючи викладене вище, можемо стверджувати, що на нашу думку, необхідним є подальше наукове дослідження, розробка теоретичних рекомендацій і втілення у життя питань щодо розвитку важливих фахових рис військовослужбовців, які необхідні їм для успішного оволодіння професією та її реалізації за умов ведення бойових дій, розробки практичних рекомендацій щодо індивідуальної виховної та навчальної роботи з військовослужбовцями за таких умов, а також консультування командирів з питань індивідуального підходу до професійного розвитку військовослужбовців, особливостей здійснення їх психологічного супроводу під час служби в зоні бойових дій. Запровадження цих заходів, в свою чергу, сприятимуть реалізації «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки».

Список використаної літератури

1. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали

- У міжнар. наук-практ. конференції, м. Київ, 03-04 квітня 2020 р. КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 20-24.
2. Берлінець І. А. Зарубіжний досвід у сфері медичної реабілітації: перспективи використання в Україні. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. № 4. URL: <http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=1416> (дата звернення: 26.06.2022).
 3. Боровська Л. Автентичність антропологічної моделі Сартра. *Вісник Київського національного торговельно економічного університету*. 2019. № 1. С. 5-13.
 4. Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд всесвітньої організації охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 4. С. 31-37.
 5. Климчук В., Суvalo О. Охорона психічного здоров'я у громадах: посібник для місцевих координаційних органів. URL: <https://cutt.ly/ILy8VEJ> (дата звернення: 27.06.2022).
 6. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
 7. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Державне управління*. 2016. С. 104-111.
 8. Кучманіч І. М., Лисогор А. В. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 96-100.
 9. Любочкіна Г. Розуміння соціального інтелекту в науці. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*. 2017. № 884. С. 52-58.
 10. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
 11. Мушкевич М. І. Моделі організації психологічного супроводу сімей, які мають проблемних дітей. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. № 8. С. 188-192.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONS IN THE ZONE OF COMBAT ACTIONS

Nataliya Zhyhaylo

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

Oleg Mateyuk

*State University «Zhytomyr Polytechnic»,
103, Chudnivska str., Zhytomyr, Ukraine, 10005
e-mail: oleg_mateyuk@hotmail.com*

The issue of psychological support of military personnel in the combat zone is relevant for research, which is determined both by the situation of armed aggression against Ukraine, which is currently taking place, and by those specific requirements that relate to the professional qualities of the military personality, as well as to their official activities. In addition, in the context of armed aggression against Ukraine, it is also relevant to inform servicemen about the specifics of the influence of the combat situation on the psyche of a person and to preserve its stability, as well as to provide them with psychological support under such conditions. The research analyzed the existing legal acts on the settlement of the outlined issue, in particular, those adopted by the WHO. Special attention in the study was paid to the study of such psychological phenomena as combat stress, its types, causes of its occurrence, as well as post-traumatic syndrome, which are widespread among military personnel in the combat zone.

The authors of the article singles out three categories of servicemen in the combat zone, depending on the degree of necessity and intensity of their psychological support, as well as their provision of the necessary psychological assistance. The authors of the article emphasized the importance of self-organization of behavior of military personnel in the conditions of military operations and the effectiveness of their psychological support as a way of ensuring it. The purpose of the study was to develop practical recommendations for leveling and reducing negative psychological tendencies observed in military personnel in the combat zone, in particular, stress and its consequences. When conducting the research, general scientific methods were used, as well as those that are directly used in scientific research in the field of psychology and sociology. The results of the study were the determination of the main provisions of social and psychological support of servicemen, which arise in the process of their performance of official tasks in the conditions of hostilities, as well as problems that arise in the process of their implementation in practice.

Key words: psychological support, actions, military, post-traumatic syndrome, rehabilitation.

УДК 37.015.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.9>

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Олександр Зінченко

*Київський національний лінгвістичний університет,
вул. Велика Васильківська, 73, м. Київ, Україна, 03680
e-mail: zi85@ukr.net*

У статті з'ясовано психологічні умови ефективності дистанційної освіти у вищій школі в умовах війни. Проаналізовано теоретичні джерела з проблеми дистанційного навчання. Сформульовано низку міркувань стосовно психологічних умов такого навчання у вищій школі. Акцентовано увагу на важливості чіткого планування освітнього процесу. Наголошено на психологічних аспектах здобувача, що їх необхідно враховувати під час планування дистанційного навчання: загальних вікових особливостях, показниках успішності, індивідуальних відмінностях, соціально-психологічних характеристиках, проявах емоційно-вольової сфери, загальному рівні інтелектуального розвитку. Описано важливість вивчення і формування готовності здобувачів освіти і викладачів до дистанційного навчання в умовах війни. Виокремлено структурні компоненти цього феномену. Визначено, що стимулювання мотиваційної складової навчання й формування рефлексії здобувачів освіти є ключовими психологічними умовами дистанційного навчання в умовах війни. Висловлено припущення про те, що формування ефективного комунікативного середовища дистанційного курсу передбачає створення мережевих робочих груп; максимальну доброзичливість і толерантність викладача; активізацію дискусійних форм роботи; надання переваги мультимедійному спілкуванню; гармонійне поєднання офіційних і неофіційних елементів комунікації; регулювання напруженості й конфліктів між учасниками освітнього процесу. Зазначено, що в умовах війни особливо актуальними є реалізація педагогічної гнучкості викладача й збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Подальші перспективи досліджень проблеми вбачаємо в експериментальній перевірці сформульованих теоретичних положень.

Ключові слова: дистанційне навчання, суб'єкти навчання, механізми дистанційного навчання, стресостійкість, мотивація, рефлексія.

Останні кілька років стали справжнім випробуванням для українського суспільства й держави. Пандемія COVID-19, перманентна економічна нестабільність, соціально-політична криза і, нарешті, повномасштабна війна – усі ці загрози суттєво порушили ефективне функціонування багатьох сфер соціального життя, зокрема й освіти. Теоретики й практики педагогічної та психологічної науки доклали багато зусиль, щоб мобільно й продуктивно адаптувати освітній процес до нових, складних умов. У цьому контексті одна з ключових ролей належала сучасним інформаційним технологіям. Широке розповсюдження й доступність комп'ютерів уможливають реалізацію цілей і завдань освіти незалежно від зовнішніх умов. Водночас пандемія коронавірусу й жорсткі карантинні обмеження виявили реальну слабкість методичної складової та психологічного обґрунтування дистанційної освіти. Усі ці проблеми лише посилювалися й поглибилися з початком воєнних дій. Важливим завданням психологічної науки є теоретичний аналіз умов ефективності освітнього процесу під час війни. Формулювання емпіричних гіпотез стосовно проблеми дослідження, а також їх подальша експериментальна перевірка є передумовою

приспосовування дистанційної освіти до обставин воєнного часу і, як наслідок, виживання держави і подальшої її розбудови.

Однією з основних методологічних проблем актуального дослідження є визначення термінів «дистанційна освіта» та «дистанційне навчання». На побутовому рівні ці поняття переважно вживають як синонімічні, проте науковці їх розрізняють. Зокрема, Л. Гаврілова та Ю. Катасонова пояснюють дистанційну освіту як результат дистанційного навчання [1]. Основою дистанційного навчання є самостійна робота здобувача освіти [4]. Н. Кучеренко на основі аналізу теоретичних джерел виокремлює основні складові досліджуваного явища:

- 1) використання інформаційно-комунікаційних технологій для досягнення педагогічних цілей і завдань;
- 2) можливість синхронної та асинхронної реалізації процесу;
- 3) наявність традиційних і специфічних організаційних форм, зміст, цілі, засоби навчання, методи;
- 4) суб'єкт-суб'єктний характер навчання [3].

Взагалі використання сучасних інформаційних технологій є ключовою характеристикою дистанційного навчання. Технологічний аспект означеного процесу дозволяє виконати низку завдань:

- 1) збільшення кількісного і якісного складу аудиторії слухачів курсу;
- 2) зростання економічності освітнього процесу;
- 3) оптимізація доступу до інформаційних джерел;
- 4) підвищення якості й обсягу самостійної роботи здобувачів освіти;
- 5) організація інтегрованого освітнього середовища навчального закладу.

На думку М. Смультсон, дистанційне навчання передбачає діяльність, суб'єкт якої здійснює учіння та одночасно управляє процесом власного навчання. У цьому контексті феномен готовності до дистанційної освіти варто розглядати як здатність до управління, що передбачає фіксацію у свідомості відповідного проекту та плану його реалізації. Оцінювання готовності до дистанційного навчання відбувається на основі визначених критеріїв [2].

В. Прибилова виокремлює низку позитивних рис дистанційного навчання, порівнюючи його з традиційною освітою:

- 1) формування глобального освітнього простору;
- 2) вибір оптимального темпу й тривалості навчального процесу;
- 3) можливість безвідривного навчання, що визначає ефективне поєднання професійної діяльності й освіти;
- 4) велика кількість інформаційних джерел;
- 5) забезпечення швидкої комунікації учасників навчального процесу;
- 6) зростання концентрації викладання навчального матеріалу;
- 7) підвищення цифрової грамотності здобувачів;
- 8) забезпечення рівних освітніх прав;
- 9) подолання труднощів навчальної комунікації, що виникають у безпосередній взаємодії;
- 10) зростання творчих можливостей педагогічного процесу [4].

Водночас дослідниця застерігає від необґрунтованого оптимізму і виділяє низку проблем реалізації дистанційного навчання в умовах вищої школи:

- 1) відсутність особистого спілкування між суб'єктами освіти, що заважає ефективній соціалізації;
- 2) низька навчальна мотивація здобувачів;

- 3) проблеми практичної підготовки студентів;
- 4) технічні проблеми – доступ до інтернету, наявність комп'ютерного і програмного забезпечення;
- 5) необхідність фінансових витрат для початкової організації дистанційної освіти [4].

Ю. Машбиць виділяє кілька основних психологічних механізмів дистанційного навчання, а саме: зворотного зв'язку, довізначення здобувачем педагогічної задачі, динамічного розподілу функцій управління між учасниками навчального процесу, що передбачає перехід оцінювання й контролю в самооцінювання і самоконтроль [2]. Повноцінна реалізація цих механізмів часто вимагає значних зусиль від педагогів, проте є запорукою підвищення ефективності дистанційного навчання.

Очевидно, що реалізація дистанційного навчання особливо ускладнюється у період соціальних криз. Зокрема, науковці дійшли висновку, що у період пандемії коронавірусу слід урахувувати такі основні компоненти:

- 1) належне забезпечення зворотного зв'язку, що, зокрема, передбачає ефективний інструктаж;
- 2) трансформування змісту навчальних курсів, що враховує специфіку дистанційної освіти та умови життєдіяльності суб'єктів;
- 3) стимулювання мотивації студентів з урахуванням актуальних обставин;
- 4) формування оптимальних стосунків між суб'єктами процесу;
- 5) проведення заходів зі збереження психічного здоров'я [6].

Остання складова є особливо актуальною в сучасних умовах. К. Lister, J. Seale, С. Douce обґрунтовують важливість запобігання стресовим факторам у процесі реалізації дистанційного навчання [7].

W. Вао у результаті експериментальних досліджень виділив низку аспектів, що є ключовими для оптимізації дистанційного навчання:

- 1) принцип актуальності – кількість і складність навчальних матеріалів мають відповідати характеристикам здобувачів;
- 2) принцип оптимальної швидкості навчання;
- 3) принцип достатньої підтримки, що передбачає забезпечення ефективного зворотного зв'язку;
- 4) принцип стимулювання активності студентів;
- 5) наявність запасного плану дій на випадок непередбачуваних обставин [5].

З початком російсько-української війни суттєво зросла актуальність дослідження реалізації дистанційної освіти у період воєнних конфліктів. Можемо констатувати мінімальну кількість наукових досліджень освітніх процесів в умовах війни. Водночас К. D. Rajab стверджує, що дистанційне навчання дозволяє здобути якісну освіти й частково задовольнити безпекові потреби в умовах воєнних дій [8]. Бачимо, що проблема психологічного обґрунтування дистанційного навчання в умовах війни потребує ретельного теоретичного аналізу як основа для подальшої експериментальної перевірки виокремлених положень.

Мета статті – з'ясування психологічних умов ефективності дистанційної освіти у вищій школі в умовах війни.

Проаналізувавши вищезазначені теоретичні положення, власний досвід фахової діяльності, а також думки колег стосовно ситуації, можемо зробити певні узагальнення. Пропонуємо низку міркувань стосовно психологічних умов дистанційного навчання у вищій школі:

1. *Чітке планування діяльності, що враховує індивідуальні й вікові особливості учасників освітнього процесу.* Організація дистанційного навчання має враховувати такі аспекти:

- 1) визначення мети і бажаних результатів курсу й окремих занять;
- 2) вивчення особливостей і можливостей здобувачів освіти, що передбачає аналіз продуктів діяльності, спостереження, тестування навчальних досягнень і психологічної структури особистості;
- 3) вивчення особливостей і можливостей викладача, що передбачає використання методів, описаних у попередньому пункті, а також самоаналізу;
- 4) визначення часових ресурсів занять;
- 5) вивчення матеріальних ресурсів проведення занять;
- 6) визначення конкретних методів проведення занять;
- 7) опис запланованих форм роботи;
- 8) прогнозування можливих труднощів освітнього процесу та шляхів їх подолання;
- 9) фіксування форм контролю досягнень здобувачів;
- 10) визначення форм і методів роботи для здобувачів освіти, які тимчасово не мають технічної й емоційної можливості перебувати на заняттях через воєнні дії.

Усі перераховані пункти планування мають реалізовуватися з позиції принципу індивідуалізації та вивчення конкретних життєвих обставин здобувачів. При цьому важливо відходити від такого планування, коли опертя відбувається лише на офіційні документи – освітні та робочі навчальні програми. План дистанційного курсу має бути чіткою «дорожньою мапою», що допомагає ефективно реалізовувати діяльність педагога, а не формальною «відпискою». Такі міркування відповідають основним теоретичним положенням проєктально-технологічної парадигми розвитку інтелекту М. Смутьсон. Описані положення особливо актуалізуються в умовах війни, коли рівень вираження емоційних, комунікативних проблем, когнітивних викривлень сприймання інформації суттєво зростає, тож урахування цих процесів є обов'язковим для підвищення ефективності дистанційного навчання.

Окремо варто наголосити на психологічних аспектах здобувача, які необхідно враховувати в процесі планування дистанційного навчання:

- 1) загальні вікові особливості – основні психологічні та біологічні новоутворення студентів, специфіка провідної діяльності, актуальність проявів нормативної кризи;
- 2) рівень успішності – зміст цього пункту не має обмежуватися інформацією про формальне оцінювання, а відображати зміст і розподіл інтересів, активність у процесі засвоєння різних навчальних дисциплін, громадську позицію здобувачів освіти;
- 3) індивідуальні відмінності – тип і властивості темпераменту, риси й акцентуації характеру, структура та рівні розвитку здібностей;
- 4) соціально-психологічні характеристики особистості – рівень комунікативності, авторитет і престиж у групі, можливі комунікативні бар'єри, зміст офіційного та неофіційного статусів;
- 5) специфіка емоційно-вольової сфери особистості (стресостійкість, рівень самоконтролю, домінуючі настрої, актуалізація вольових зусиль), що особливо актуально в умовах війни;
- 6) загальний рівень інтелектуального розвитку та окремих розумових операцій.

2. *Вивчення і формування готовності здобувачів освіти до дистанційного навчання в умовах війни.* На нашу думку, реалізація цього завдання передбачає спрямованість на такі компоненти:

- 1) мотиваційний – наявність спонук до оволодіння знаннями, здобуття майбутньої професії у складних життєвих обставинах;

2) когнітивний – наявність інформаційної підготовки та сформованості мисленнєвих структур, що є основою ефективного дистанційного навчання;

3) операційно-діяльнісний – сформованість конкретних навчальних дій дистанційного навчання, рівень самоконтролю і волевого зусилля при досягненні навчальних цілей;

4) рефлексивний – рівень розвитку самоаналізу власних успіхів в умовах дистанційної освіти.

Виділення структури готовності до дистанційного навчання допомагає більш ефективно дібрати методи діагностики та розвитку описаних складових.

3. *Вивчення і формування готовності викладачів до дистанційного навчання в умовах війни.* Структуру готовності педагогів можна розглядати у контексті описаної моделі готовності здобувачів, проте слід урахувувати особливості викладацької діяльності. Зокрема, для викладачів важливими є методично обґрунтовані знання, уміння та навички дистанційного навчання, належний рівень самоконтролю, стресостійкості й самоаналізу.

4. *Стимулювання мотиваційної складової навчання.* Доцільним є використання спеціальних вправ, спрямованих на формування пізнавальних і професійних інтересів здобувачів, зміну ставлення до навчальної й життєвої ситуацій з емоційного на раціональне. Такі вправи можуть бути реалізовані як у груповій, так й індивідуальній формах залежно від результатів попереднього вивчення особистості здобувачів. Ефективність використання мотиваційних вправ підтверджується відповідними експериментальними дослідженнями [9].

5. *Формування ефективного комунікативного середовища дистанційного курсу.* В умовах війни реалізація означеного завдання пов'язана з такими діями:

1) створення мережних робочих груп, що уможливають ефективне й мобільне обговорення робочих питань;

2) максимальна доброзичливість і толерантність викладача, що не відображається на зниженні вимог до успішності;

3) активізація дискусійних форм роботи, що стимулюють міжособистісну комунікацію й соціалізацію студентів;

4) надання переваги мультимедійному спілкуванню порівняно зі знаково-текстовими формами;

5) гармонійне поєднання офіційних і неофіційних елементів комунікації, що має базуватися на зосередженості спілкування на тематиці заняття;

6) регулювання напруженості й конфліктів між здобувачами, що пов'язано з нестабільним емоційним станом;

7) регулювання напруженості й конфліктів між викладачами й студентами.

6. *Дотримання педагогічної гнучкості при реалізації дистанційного курсу.* Воєнний період – час для толерантного ставлення та модернізації освіти. Дотримання всіх протокольних процедур може шкідливо позначитися на ефективності й мотивації здобувачів освіти. При цьому викладач має пам'ятати про необхідність досягнення всіх освітніх цілей. Тобто педагогічна гнучкість має бути спрямована на індивідуалізацію використаних форм роботи, спрощення системи відпрацювань, водночас недопустимими є прояви професійної халатності, що пояснюються воєнним станом.

7. *Формування рефлексії здобувачів дистанційної освіти.* У цьому контексті актуальним є використання вербальних самозвітів, де здобувачі фіксують свою успішність і труднощі, що виникають у процесі навчання. В умовах воєнних дій у рефлексивних звітах доцільно зазначати інформацію про власний емоційний стан. Дані звітів мають урахуватися викладачем при подальшій реалізації освітнього курсу.

8. *Комплекс заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу.* Реалізація цього завдання передбачає залучення кваліфікованих психологів і медиків. Водночас варто пам'ятати про неприпустимість психологічної допомоги у воєнний час «мирними методами», що можуть лише дестабілізувати психічний стан. Тобто фахівці мають пройти спеціалізовані курси, що допоможуть надавати ефективну онлайн-підтримку в умовах війни.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного дослідження проблеми психологічних умов дистанційного навчання в умовах війни можна сформулювати низку узагальнень. Запорукою ефективності такого навчання є чітке планування діяльності, що враховує не лише формальні показники, а й психологічні особливості учасників процесу. Важливим є вивчення і формування готовності здобувачів освіти і викладачів до дистанційного навчання в умовах війни. Ключовими психологічними умовами дистанційного навчання є стимулювання мотивації і формування рефлексії здобувачів освіти. Створення ефективного комунікативного середовища дистанційного курсу забезпечує ефективну реалізацію зворотного зв'язку й процесу управління навчанням. В умовах війни особливо актуальними є реалізація педагогічної гнучкості викладача й збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Подальші перспективи досліджень проблеми вбачаємо в експериментальній перевірці сформульованих теоретичних положень стосовно психологічних умов дистанційного навчання під час війни.

Список використаної літератури

1. Гаврілова Л., Катасонова Ю. Теоретичне аспекти впровадження дистанційного навчання в Україні. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 1–2. С. 16–17.
2. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / М. Л. Смільсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.; за ред. М. Л. Смільсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
3. Кучеренко Н. Дистанційне навчання як виклик сучасної університетської освіти: філософсько-правовий вимір. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: *Юридичні науки*. 2018. № 906. С. 34–40.
4. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. 2017. Вип. 4. URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8791>
5. Bao W. COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2020. V. 2. Pp. 113–115.
6. Martin A. How to optimize online learning in the age of coronavirus (COVID-19): A 5-point guide for educators. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/339944395_How_to_Optimize_Online_Learning_in_the_Age_of_Coronavirus_COVID-19_A_5-Point_Guide_for_Educators
7. Lister K., Seale J., Douce C. Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907>
8. Rajab K. D. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia, in *IEEE*. *Access*. 2018. Vol. 6. Pp. 6783–6794.
9. Zinchenko O. V., Sherudylo A. V., Zhuravel A. V., Mozul I. V., Ihnatenko O. V. Condiciones psicológicas para la eficacia de la educación a distancia. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*. 2022. Vol. 12. Núm. 2. 198–224.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS EFFICIENCY OF DISTANCE LEARNING DURING THE WAR

Zinchenko Oleksandr

*Kyiv National Linguistic University,
73, Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine, 03680
e-mail: zi85@ukr.net*

Psychological conditions efficiency of distance learning in high school are finding out in the article. It has been analyzed theoretical sources regarding issue of distance learning. It has been formulated number of reasoning regarding distance learning in high school. Attention has been focused on the importance of distinct planning of educational process. Psychological aspects of education applicant have been emphasized that should be taken into account for the planning of distance learning: general age features, success rates, personality differences, social and psychological characteristics, display of emotional and volitional field, general level of intellectual development. It has been described importance of studying and formation of education applicants and teachers readiness to the distance learning in the condition of war. It has been highlighted structural components of this phenomenon. It has been defined that encourage of motivational component of studying and formation of reflection of applicants of education are key psychological conditions of distance learning in the conditions of war. It has been suggested that formation of effective communication environment of distance course provides creation of network working groups; maximal benevolence and tolerance of the teacher; activation of discussion forms of work; preference for multimedia communication; harmonious combination of official and unofficial communication elements; regulation of tension and conflicts among the participants of educational process. It's noted that in the condition of war pedagogical flexibility of teacher and maintaining of mental health of participant of educational process are especially relevant. Further research prospects of the issue we see at experimental verification of formulated theoretical statements.

Key words: distance learning, subjects of study, mechanisms of distance learning, stress tolerance, motivation, reflection.

УДК 159.922.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.10>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ

Надія Левус

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

Ніна Підбуцька

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
вул. Курличова, 21, м. Харків, Україна, 61002
e-mail: Nina.Pidbutska@khpі.edu.ua*

Наталя Бугрій-Шрамко

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tashabush2314@gmail.com*

У статті подано результати дослідження соціально-психологічних чинників адаптації студентів-іноземців до нового культурного середовища. З цією метою обстежено 68 осіб із 23-х країн. Застосовано наступні методи математичної статистики: регресійний, кластерний, порівняльний, кореляційний аналіз.

З'ясовано, що чим вища мотивація до навчання та опанування професії, тим швидше проходить процес адаптації до нового середовища. У такому разі, студент прикладає максимум зусиль для вивчення мови, щоб мати можливість вільно комунікувати і вирішувати поточні навчальні труднощі.

Вагомими чинниками, які впливають на рівень адаптації іноземних студентів, є оволодіння мовою та збільшення контактів і дружніх стосунків із представниками місцевого населення. Ці чинники виявились найбільшою рушійною силою до входження у нове культурне середовище. Високий рівень мовної адаптації та інтерактивності зменшує відчуженість, підвищує лояльність до нової культури.

Як показує порівняльний аналіз, у групі із низьким рівнем адаптації набагато менше друзів, ніж у респондентів із середнім рівнем адаптації. Також можемо говорити про певні відмінності у сприйманні інших, адже студенти із середнім рівнем адаптації краще налаштовані і відкритіші до оточуючих.

Емоційний комфорт є надзвичайно вагомим чинником у адаптивності до соціокультурного середовища. Перевага позитивних емоцій та відчуття благополуччя життя вагомо збільшують здатність до адаптації.

Негативними чинниками культурної адаптації виявились відчуженість, ностальгія, емоційний дискомфорт та депресивність. Вони обернено пов'язані із бажанням набуття знань, прагненням налагоджувати контакти та відсутністю мовного бар'єру.

У студентів з низьким рівнем культурної адаптації відчуженість корелює із відомістю. Їм притаманне хвилювання щодо неспроможності задовільнити свої потреби, занепокоєння та відчуття покинутості через, власне, низький рівень адаптованості у новому оточенні. Перебуваючи у такому емоційному стані вони покладаються більше на зовнішні чинники, ніж на власні сили, що призводить до зниження адаптивності.

Ключові слова: культурна адаптація, соціально-психологічна адаптованість, міжкультурна комунікація, міжкультурна взаємодія, студенти-іноземці.

Інтернаціоналізація сучасної вищої освіти актуалізує проблему адаптації іноземних студентів до чужої їм дійсності вищої школи незнайомої країни. Приблизно двоє зі ста студентів в світі, які навчаються у вищій школі, на цей момент є іноземними студентами. Саме тому серед науковців зростає інтерес до дослідженням культурної адаптації студентів-іноземців. Культурна адаптація розглядається як залучення індивіда до культури країни, етносу, серед якого він перебуває, а також як його активна життєдіяльність в умовах зміненого культурного середовища.

Як зазначає М. Ліпатова, після приїзду до України іноземці проходять складний процес адаптації до нових умов життя у трьох аспектах: – як представники своєї культури із властивими їй особливостями, традиціями, звичаями, стереотипами поведінки та системою цінностей; – як особистості з певними психофізіологічними особливостями; – як об'єкти впливу нового етно- і соціокультурного оточення [1].

О. В. Сулова, яка досліджувала групи іноземних студентів з різним рівнем адаптації, виявила, що досліджувані з найвищим рівнем адаптації, демонструють добрі як фізичний, так психологічний компоненти здоров'я, а також мають найнижчий рівень показників за шкалою «інтенсивність болю». Їх фізичний стан не має впливу на повсякденну рольову роботу. Такі студенти відчувають себе повними сил та енергії, мають гарний емоційний стан [2].

У своїй статті О. І. Новіцька зауважує, що не менш важливим чинником, який впливає на процес адаптації до нової культури, є готовність особистості до змін, які її очікують, сформованість мотивації до адаптації. Психологічно краще переживають зміни люди, які свідомо, добровільно прагнуть бути включеними в чужу групу [3].

Це підтверджується результатами дослідження А. О. Шейко, де студенти з високим і середнім рівнем адаптованості проявили позитивне ставлення до інших людей, вміння будувати довірливі стосунки, відкритість, здатність іти на компроміс. Натомість у студентів з низьким рівнем адаптованості частіше спостерігалася ізольованість і соціальна фрустрація. Щодо особистісного зростання, то воно більше притаманне саме студентам із помірним рівнем адаптованості, які із оптимізмом дивляться у майбутнє, будують життєві плани, однак ще не впевнені, що почуватимуться комфортно далеко від дому [4].

Почуття приналежності виступає вагомим фактором для посилення міжкультурної взаємодії студентів, а також їх успіхів у навчанні. К. Гласс і К. Вестмонд досліджували це питання на прикладі іноземних та місцевих студентів, які проходили курси з міжгруповим діалогом або мультикультурним змістом. Такі студенти повідомили про зростання міжкультурної взаємодії. В подальшому було з'ясовано, що почуття приналежності посилює міжкультурну взаємодію між іноземними та місцевими студентами, а також значно підвищило середню оцінку іноземних студентів [5].

Таким чином, серед чинників адаптації до нового культурного середовища вагоме місце відіграють соціальні навички, відповідна мотивація, готовність особистості до змін та формування почуття приналежності. Разом з тим, у дослідженнях мало уваги приділено мотивації до навчання, соціально-психологічній адаптованості та іншим соціально-психологічним факторам. Саме тому метою нашого дослідження є виявлення соціально-психологічних чинників адаптації студентів-іноземців до нового культурного середовища.

Для досягнення вказаної мети використано такі методики: «Модифікований опитувальник культурної адаптації» І. А. Шолохова, «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського, «Діагностика рівня здібностей до налагодження зв'язків міжкультурної комунікації» О. О. Шаламова, «Опитувальник соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонд, «Вивчення мотивації навчання у ЗВО» Т. І. Ільїної.

У дослідженні взяли участь 68 осіб із 23 різних країн, із різних міст України, де вони навчаються, та різних навчальних закладів. Серед студентів, що пройшли опитування, було 21 особа жіночої статі та 47 – чоловічої, віком від 17 до 39 років. Середня тривалість перебування в Україні – від 1 до 5 років.

Для визначення найбільш значущих чинників, які впливають на культурну адаптацію студентів іноземців, було проведено регресійний аналіз. Завдяки йому з'ясовано, що найбільше на адаптацію до іншої культури (за опитувальником І. А. Шолохова) впливає мотив опанування професії ($b=0,354$; $R=0,476$). Він є рушійною силою до налагодження зв'язків у новому оточенні, до вивчення мови, щоб мати можливість спілкуватись із одногрупниками та викладачами, ділитись інформацією стосовно навчання, що є важливим елементом комунікації.

Подальший аналіз показав, що на адаптивність до нового соціокультурного середовища (за опитувальником Л. В. Янковського) мають вплив такі чинники як емоційний дискомфорт ($b=0,319$; $R=0,675$) та мотив оволодіння професією ($b=0,268$). Зворотній вплив на адаптивність спричиняє зовнішній контроль ($b=-0,409$) (рис. 1).

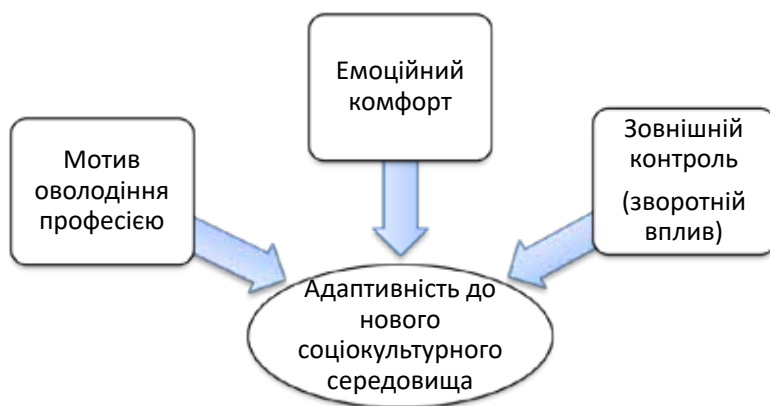


Рис. 1. Особистісні, емоційні та мотиваційні чинники, що впливають на адаптивність до нового соціокультурного середовища

Емоційний комфорт є надзвичайно вагомим чинником у адаптивності до соціокультурного середовища, тобто перевага позитивних емоцій та відчуття благополуччя життя вагомо збільшують здатність до адаптації. І навпаки – негативний емоційний стан зменшує адаптивність особи до нового соціокультурного середовища.

Спостерігається зворотній вплив показника зовнішнього контролю на адаптивність. Високі показники зовнішнього контролю свідчать про те, що людина вважає події, які відбуваються з нею, результатом дії зовнішніх сил. У такому випадку рівень особистої відповідальності за події, що відбуваються у власному житті є невисокий, тому і здатність до адаптації нижча.

Окремо був проведений регресійний аналіз для соціально-психологічної адаптованості (за опитувальником К. Роджерса і Р. Даймонд), що показав вплив вміння налагоджувати зв'язки у міжкультурній комунікації ($b=0,452$; $R=0,496$). Чим краща міжкультурна комунікація, тим вища соціально-психологічна адаптованість. Низький рівень здатності до налагодження зв'язків призводить до низького рівня соціально-психологічної

адаптованості. Це, в свою чергу, призводить до культурно-психологічних бар'єрів у спілкуванні та налагодженні соціальних контактів. Наявність бар'єрів у спілкуванні значно сповільнює процес вивчення мови. А отже, і обмежує можливість до збільшення контактів із місцевим населенням, що і призводить до зменшення шансів для доброї соціально-психологічної адаптації у новому культурному середовищі.

На наступному етапі розглядалися відмінності студентів з різним рівнем культурної адаптації. За допомогою кластерного аналізу було виділено дві групи досліджуваних. За основу поділу взято шкали методик «Модифікованого опитувальника культурної адаптації» І. А. Шолохова та «Адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського. До першого кластеру увійшло 32 досліджуваних з середнім рівнем адаптації, до другого – 36 досліджуваних з низьким рівнем адаптації (коректність кластеризації 100%).

Шкали, за якими відбувся розподіл: мовна адаптація, побутова адаптація, лояльність до культури перебування, адаптивність, конформність, інтерактивність, депресивність, ностальгія, відчуженість. Як показує кластерний аналіз, у першого кластеру мовна адаптація є на досить високому рівні, що призводить до меншого рівня відчуженості, зменшує ностальгію і депресивність. Натомість у 2 кластері мовна адаптація низька, що призводить до зростання рівня ностальгії, відчуженості та депресивності (рис. 2).

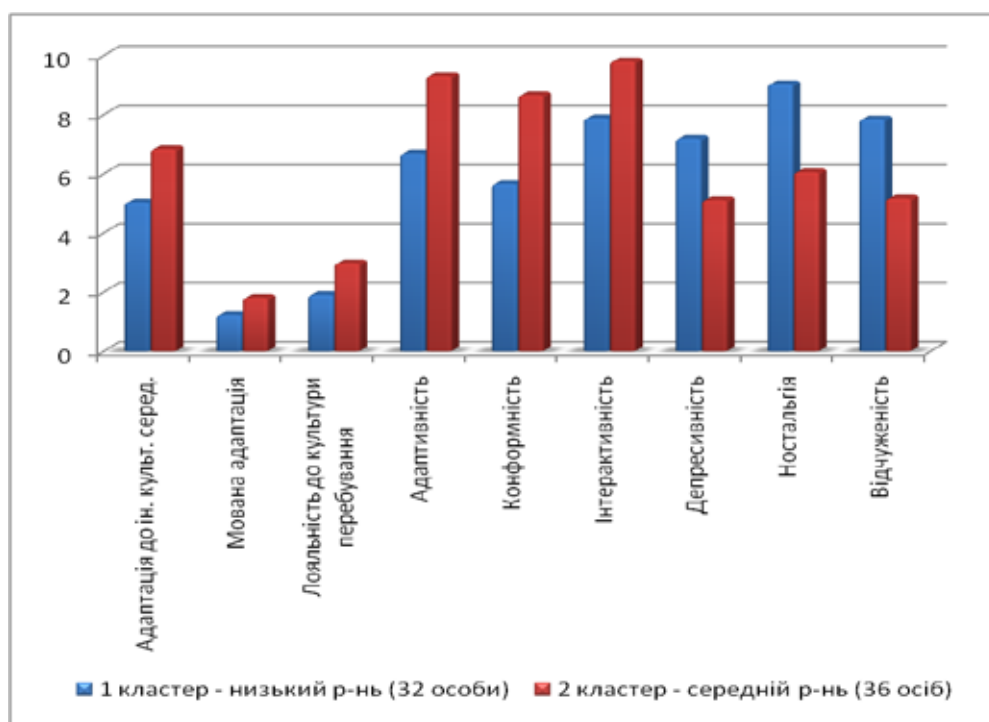


Рис. 2. Порівняння шкал культурної адаптації у двох кластерах

Отже, можна зробити висновок, що одним із найважливіших етапів адаптації студентів-іноземців є вивчення мови тієї країни, куди вони прибувають на навчання. Це призводить до збільшення контактів із місцевим населенням і до зменшення ностальгії,

відчуженості та депресивності, що негативно впливають на процес адаптації загалом і на навчання зокрема.

Відмінності у соціально-психологічних чинниках культурної адаптації цих двох груп студентів-іноземців з'ясувалися за допомогою порівняльного за непараметричним критерієм Мана-Уїтні. Одним із соціально-психологічних чинників культурної адаптації є наявність друзів серед місцевого населення. Як показує порівняльний аналіз, у групі із низьким рівнем адаптації в респондентів набагато менше друзів, ніж у респондентів із середнім рівнем адаптації. Також можемо говорити про певні відмінності у сприйманні інших, адже студенти із середнім рівнем адаптації краще налаштовані і відкриті до оточуючих.

Виявлено відмінності і у навчальних мотивах, зокрема у оволодінні професією та набутті знань, що можна побачити на рис. 3. Студенти, які орієнтовані на здобуття знань і оволодіння професією, швидше та успішніше проходять етапи культурної адаптації.

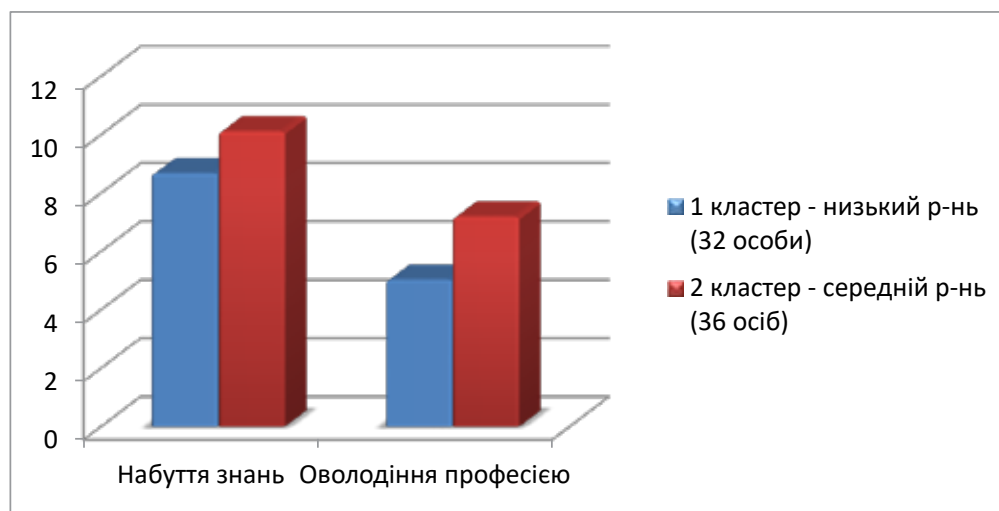


Рис. 3. Відмінності у навчальних мотивах іноземних студентів з різним рівнем адаптації

Розглянемо взаємозв'язки культурної адаптації із соціально-психологічними особливостями студентів-іноземців. Перевірка на нормальність розподілу показала, що для кореляційного аналізу потрібно використати непараметричну статистику. З цією метою застосовувався критерій Спірмена.

Як показав кореляційний аналіз результатів студентів *із низькими показниками культурної адаптації*, рівень володіння українською мовою корелює в них із мотивом отримання диплому (0,438) та бажанням опанувати професією (0,380). Отже, бажання оволодіти професією і отримати диплом мотивує до вивчення мови, що в свою чергу сприяє процесу адаптації (рис. 4).

Мотив отримання диплому взаємопов'язаний із конформністю. Високий показник конформності свідчить про бажання підтримувати контакти із людьми, залежність від групи, потребу у прив'язаності та позитивній емоційній взаємодії. Низький рівень культурної адаптації призводить до зниження бажання у емоційній прив'язаності до людей, зменшення контактів та небажання підтримувати стосунки із людьми. Тому єдиною метою перебування у країні для таких студентів стає отримання диплому.



Рис. 4. Взаємозв'язки рівня знання мови та навчальних мотивів (група з низьким рівнем культурної адаптації)

Інтерактивність студентів з низьким рівнем адаптації прямо пов'язана із емоційним дискомфортом. Інтерактивність свідчить про прийняття нового культурного середовища, про налаштованість до розширення соціальних контактів, критичності до власної поведінки, готовності до особистих змін, налаштованості на взаємодію з іншими та контролю особистої поведінки з урахуванням норм, ролей і соціальних установок даного середовища. Це призводить до емоційного дискомфорту. Зважаючи на різницю культурних норм і правил поведінки, часто студентам потрібно змінити виховані із дитинства соціальні норми на ті, з якими вони зустрічаються новому культурному середовищу.

Також емоційний дискомфорт створює відчуття відірваності від свого соціокультурного середовища, коли ще немає відчуття інтегрованості у нове культурне середовище. Отож, на перших кроках процесу адаптації до нового середовища при взаємодії із місцевими жителями ще немає чіткого розуміння і вміння слідувати новим культурним нормам, що звичайно, призводить до певного емоційного дискомфорту. Отже, можемо сказати, що емоційний дискомфорт може бути чинником низької адаптації та адаптивності у новому культурному середовищі. Також окрім емоційного дискомфорту інтерактивність корелює із отриманням диплому, тобто прагнення до взаємодії спонукається навчальною мотивацією.

Депресивність взаємопов'язана із зовнішнім контролем. Оскільки у людей із зовнішнім локусом контролю знижена відповідальність за те, що відбувається у їхньому житті, вони не вважають ці події за результат власної діяльності. Низький рівень адаптації зумовлений тим, що такі студенти не докладають активних зусиль для її пришвидшення, покладаючись на зовнішні чинники. Після якогось періоду часу, відчуваючи брак адаптації у новому культурному середовищі, вони почуваються депресивно.

Також виявлено, що у студентів з низьким рівнем культурної адаптації відчуженість корелює із відомістю. Їм притаманне хвилювання щодо неспроможності задовільнити свої потреби, занепокоєння та відчуття покинутості через, власне, низький рівень адаптованості у новому оточенні. Перебуваючи у такому емоційному стані вони покладаються більше на зовнішні чинники, ніж на власні сили, що призводить до зниження адаптивності. Такі студенти не прикладають зусиль та не проявляють активності у налагодженні нових контактів із місцевими.

Як показав кореляційний аналіз результатів студентів *із середнім рівнем культурної адаптації*, мовна адаптація у них взаємопов'язана із оволодінням професією. Чим більше бажання оволодіти професією, тим швидше студент-іноземець вивчає мову для того, щоб мати можливість взаємодіяти в освітньому просторі для покращення і полегшення процесу навчання. Побутова адаптація корелює із налагодженням зв'язків міжкультурної комунікації. Отже, можна стверджувати, що міжкультурна комунікація є одним із

важливих чинників побутової адаптації та адаптації у новому культурному середовищі загалом.

Лояльність до культури перебування пов'язана із зростанням емоційного комфорту та бажанням опанувати професію (рис. 5). У студентів із середнім рівнем адаптації збільшується рівень лояльності до нової культури і це призводить до зростання емоційного комфорту. Також на лояльність до нової культури впливає прагнення опанувати професію, що сприяє налагодженню комунікації у новому культурному оточенні.



Рис. 5. Взаємозв'язки лояльності до нової культури із мотивацією студентів (група із середнім рівнем культурної адаптації)

Опанування професії є важливим чинником у культурній адаптації до нового середовища студента-іноземця. Це один із вагомих факторів мотивації налагодження зв'язків, вивчення мови для досягнення поставленої цілі, заради якої іноземні студенти приїжджають на навчання. У свою чергу це призводить і до більшої лояльності до культури, конформності та адаптивності (табл. 1).

Таблиця 1
Взаємозв'язки мотиву опанування професії із показниками культурної адаптації (група із середнім рівнем культурної адаптації)

	Опанування професії, $r_{кр} = 0,370$
Адаптивність	0,391
Лояльність до нової культури	0,404
Мовна адаптація	0,386
Конформність	0,342

Адаптивність в свою чергу статистично достовірно взаємопов'язана із наявністю друзів серед місцевого населення. Таку тенденцію зауважувало багато дослідників [1; 2; 3]. Успіх адаптації серед місцевих напряму пов'язаний із вмінням налагоджувати дружні стосунки.

Відчуженість, ностальгія, депресивність обернено корелюють із набуттям знань та отриманням диплома. Можливо, бажання оволодіти професією пов'язане із фінансовими труднощами у новому середовищі, що призводить до депресії і стану відчуженості, і як результат, стримує адаптацію студента. При низькій адаптації важко набувати знання, адже відсутні контакти у навчальному закладі, що значно ускладнює процес здобуття диплому. Натомість більша лояльність до чужої культури і краща інтегрованість зменшує почуття ностальгії.

Висновки. Чим вища мотивація до навчання та опанування професії, тим швидше проходить процес адаптації до нового середовища. У такому разі, студент прикладає максимум зусиль для вивчення мови, щоб мати можливість вільно комунікувати і вирішувати поточні навчальні труднощі.

Особливо вагомими чинниками, які впливають на рівень адаптації іноземних студентів, є оволодіння мовою та збільшення контактів і дружніх стосунків із представниками місцевого населення. Ці чинники виявились найбільшою рушійною силою до входу у нове культурне середовище. Високий рівень мовної адаптації та інтерактивності зменшує відчуженість, підвищує лояльність до нової культури. У згаданому вище дослідженні А. О. Шейко, саме студенти з високим і середнім рівнем адаптованості проявили позитивне ставлення до інших людей, вміння будувати довірливі стосунки [4].

Негативними чинниками культурної адаптації виявились відчуженість, ностальгія, емоційний дискомфорт та депресивність. Вони обернено пов'язані із бажанням набуття знань, прагненням налагоджувати контакти та відсутністю мовного бар'єру. Ці результати перегукуються із даними з дослідження О. В. Суислової щодо доброго емоційного стану адаптованих студентів [2].

Перспективи подальших досліджень полягають у розкритті механізмів впливу ціннісно-мотиваційних чинників на академічну успішність іноземних студентів в процесі їхньої культурної адаптації.

Список використаної літератури

1. Ліпатова М. До питання формування міжкультурного спілкування іноземних студентів. *Тези доповідей II Міжнародної наукової конференції «Історія, археологія, інформаційна, бібліотечна та архівна справа: актуальні проблеми науки та освіти», 13–14 травня 2021 р.* Кропивницький: ЦНТУ, 2021. С. 123–125. <https://cutt.ly/5JG5qTi>
2. Сулова В. О. Крос-культурна адаптація студентів-іноземців в україномовному середовищі. *Психологія та соціальна робота.* 2019. Т. 24 № 2(50). С. 163–179. [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.2\(50\).185837](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.2(50).185837)
3. Новіцька О. І. Міжкультурна адаптація іноземних студентів у навчальний процес закладів вищої освіти України. *Мовна комунікація: наука, культура, медицина: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 4–5 червня 2020 р.* Тернопіль : ТНМУ, 2020. С. 88–90. <https://cutt.ly/ZJG70HR>
4. Шейко А. О. Специфіка адаптації студентів-іноземців до навчання в Україні. *Раціо-гуманістичні студії: збірник тез.* Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 133–135. <https://cutt.ly/0JKiX7g>
5. Glass C. R., Westmont C. M. Comparative effects of belongingness on the academic success and cross-cultural interactions of domestic and international students. *International Journal of Intercultural Relations.* 2014. Vol. 38. P. 106–119. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.04.004>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF CULTURAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS

Nadiia Levus

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: nadiya.levus@lnu.edu.ua*

Nina Pidbutska

*National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,
2, Kyrpychova str., Kharkiv, Ukraine, 61002,
e-mail: Nina.Pidbutska@khpj.edu.ua*

Natalia Buhrii-Shramko

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: tashabush2314@gmail.com*

The article presents the results of the study of socio-psychological factors of adaptation of foreign students to the new cultural environment. To this end, 68 people from 23 countries were surveyed. The following methods of mathematical statistics were used: regression, cluster, comparative, correlation analysis.

It was found that the higher the motivation to learn and master the profession, the faster the process of adapting to a new environment. In this case, the student makes every effort to learn the language to be able to communicate freely and solve current learning difficulties.

Important factors influencing the level of adaptation of foreign students are mastering the language and increasing contacts and friendly relations with the local population. These factors proved to be the biggest driving force for entering the new cultural environment. High level of language adaptation and interactivity reduces alienation, increases loyalty to the new culture.

According to the comparative analysis, the respondents with a low level of adaptation have much less friends than the respondents with a medium level of adaptation. We can also talk about certain differences in the perception of others, because students with an average level of adaptation are better adjusted and more open to others.

Emotional comfort is an extremely important factor in adaptability to the socio-cultural environment. The predominance of positive emotions and a sense of well-being in life significantly increases the ability to adapt.

Negative factors of cultural adaptation were alienation, nostalgia, emotional discomfort and depression. They are inversely related to the desire to acquire knowledge, the desire to establish contacts and the absence of language barriers.

In students with a low level of cultural adaptation, alienation correlates with fame. They are characterized by anxiety about the inability to meet their needs, a sense of abandonment due to the low level of adaptability in the new environment. They have been in such a negative emotional state for a long time. Therefore, they rely more on external factors than on their own, which leads to reduced adaptability.

Key words: cultural adaptation, socio-psychological adaptation, intercultural communication, intercultural interaction, foreign students.

УДК 159.9.019

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.11>

СТРЕС ЯК ПЕРЕДУМОВА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

Світлана Лукащук

*Фаховий медичний коледж,
вул. М. Карнаухова, 53, Рівне, Україна, 33000,
mega_lanaluka@ukr.net*

Стаття вивчає явище стресу як передумову інтернет-залежності у студентів. Визначається кореляційна залежність між факторами стресу та адиктивних сценаріїв поведінки.

Проаналізовано особливості явища стресу, за допомогою теоретичної обробки даних, вказано на те, що стрес – це природне відчуття нездатності впоратися з конкретними вимогами та подіями, яке може впливати на академічну діяльність, міжособистісні стосунки, фінансову складову та інші індивідуальні прояви, створюючи реальну чи уявну загрозу цілісності особи.

Розкрито класифікацію стресорів за Schneiderman N., Antoni M.: рутинні стресори – вплив постійно діючих подразників на психічне середовище індивіда, що включають побутові, щоденні ритуали, обов'язки та організаційні заходи; раптові стресори є непередбачуваною зміною, яка супроводжує індивіда.

Вказано на те, що особистість студента в актуальному проміжку часу, може піддаватися впливам обох типів стресорів, та легше ніж завжди, може вдаватися до надмірного споживання соціальних мереж та інтернет ресурсів як прояву механізмів захисту.

Представлено систему проживання індивідуального стресу за Kendler K., Hettema J., які виділяють: тривогу – підвищення рівня афективної поведінки відповідно до навколишньої ситуації, неможливість знайти фундамент для самостабілізації. Супротив – створення можливості для мінімізації впливу стресових факторів на власну психічну реальність; активація захисного механізму заперечення; дистрес – прояв стану, при якому індивід не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків, і проявляє дезадаптивну поведінку: агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

Проаналізовано кореляційну залежність між рівнем стресових реакцій в студентському віці та наявністю в них тенденцій інтернет-залежності. Зазначено, що студентам з високим рівнем стресових реакцій притаманна адиктивна поведінка, передусім інтернет-залежність. Також дані можуть вказувати на те, що студенти використовують мережу як форму втечі або самозахисту від несприятливих подій життєдіяльності.

Зроблено висновки, що рівень психоемоційної напруги та наявності стресових факторів в процесі активної діяльності індивіда корелюють із високим рівнем прояву інтернет-залежності. Мінімізація стресових впливів дозволить зменшити прояви залежності у студентів. Подальший розгляд цієї проблеми вбачаємо в більш розгорнутому вивченні психологічних особливостей студентів та явища формування в них інтернет-залежної поведінки.

Ключові слова: стрес, інтернет-залежність, стресові впливи, дослідження рівня стресу, гострий стрес, взаємозалежність стресу і інтернет-адикції.

Актуальність. Стрес є центральним поняттям для розуміння як життєдіяльності індивіда, так і процесу еволюції. Усі істоти стикаються з загрозою гомеостазу, на який потрібно відповідати адаптивними реакціями. Наше майбутнє, як індивідів і як виду, залежить від нашої здатності адаптуватися до сильних стресових факторів. В даний період часу людство, в цілому, і студентський прошарок, зокрема, на суспільному рівні стикається з нестачею

інституційних ресурсів, епідемією та війною. Такі фактори стресових реакцій належать і до індивідуального рівня проходження ситуації, та можуть визначатися як передумови формування афективних реакцій-відповідей, однією з яких є інтернет-залежна поведінка.

Така форма адаптації до проживання постійних стресових впливів почала характеризувати молодих осіб на початку ХХІ століття, та може обумовлюватися доступністю і незалежністю від: фінансового стану, місця перебування та часового фактору. Пандемія була ще одним фактором формування інтернет-залежної поведінки у студентів, що брала свій розвиток з соціокультурної природи індивіда, а також переходу всього освітянського середовища на віртуальні платформи. Різка віртуалізація життєвих процесів студентів є ще одним джерелом розвитку стресу.

Поняття стресових ситуацій широко використовується, коли вимоги події, що відбувається, загрожують перевищити ресурси особистості і можуть провокувати гостру стресову реакцію. В осіб студентського віку це може бути адаптивною відповіддю і, як правило, не створювати складних посттравматичних наслідків. Однак, якщо стресові фактори є занадто сильними та надто стійкими у осіб, які перебувають у нестабільних життєвих обставинах, та є вразливими до зовнішніх впливів, зміни у середовищі, нестабільність економічної ситуації та загроза особистісній цілісності можуть призвести до активації захисних механізмів, одним з яких є інтернет-адикція.

Вивчення висвітленої проблеми особливо важливе в ситуації сьогодення, оскільки кожен індивід нашого суспільства отримав досвід проживання травматичних подій та зазнав дефіциту психосоціальних ресурсів і, як наслідок, зниження рівня навичок подолання стресу. Отже, збільшився відсоток афективних реакцій, серед яких і звикання до Інтернету.

Такий феномен, може розглядатися як адекватна психічна реакція на стрес, що отримало суспільство, яка проявляється у вигляді захисного механізму – втечі. І можна зробити припущення, що усунення першоджерела стресу зможе дати можливість мінімізувати прояви інтернет-залежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ознаки інтернет-залежності та вираша на стратегія відновлення (Young K., 1998); вплив якості сну на формування саморуйнівних тенденцій серед дорослих з інтернет-залежністю (Kim K., Lee H., Hong J., Cho M., 2017); тривимірна модель особистості підлітків в аспекті вивчення інтернет-залежності та досвіду вживання психоактивних речовин (Ko C., Yen J., Chen C., 2006); інтернет-залежність: поява нового клінічного розладу (Молодий К., 2009); психометричне порівняння тесту на інтернет-залежність, шкали проблем, пов'язаних з Інтернетом та самодіагностики (Widyanto L., Griffith M., Brunnsden V., 2011); серйозність ризику інтернет-залежності та його зв'язок із тяжкістю прикордонних особливостей особистості, дитячих травм, дисоціативних переживань, симптомів депресії та тривоги серед студентів вищих навчальних закладів (Dalbudak E., Everen C., Aldemir S., Everen B., 2014); взаємозв'язок між залежністю від онлайн-ігор і агресією, самоконтролем і нарцисичними рисами особистості (Namkoong K., Ku T., Kim S., 2008); комбінаторність психічних розладів з інтернет-залежністю в клінічній вибірці: вплив особистості, стилю захисту та психопатології (Floros G., Siomos K., Stogiannidou A., Giouzevas I., Garyfallos G., 2014); асоціації між проблемним використанням Інтернету та фізичними та психологічними симптомами підлітків: можлива роль якості сну (An J., Sun Y., Wan Y., Chen J., 2014).

Формулювання мети статті. Здійснити теоретично-методологічний аналіз явища стресу як передумови формування інтернет-залежності у студентів:

Відповідно до зазначеної мети було зазначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати особливості явища стресу.
2. Розкрити етапи проживання стресової ситуації індивідом.

3. Емпірично продемонструвати залежність між явищами стресу та інтернет-залежності.

Постановка проблеми. Стрес – це природне відчуття нездатності впоратися з конкретними вимогами та подіями [1, с. 53- 68]. Однак він може стати хронічним станом, якщо особистість не застосовує заходів для мінімізації його впливу. Ці вимоги можуть впливати на академічну діяльність, міжособистісні стосунки, фінансову складову та інші індивідуальні прояви, створюючи реальну чи уявну загрозу цілісності особи [3, с. 612 – 620].

Cicchetti D. розглядає поняття стресу як мотиватор, що може бути важливим для виживання, забезпечення здорової конкуренції та прояву лідерських якостей у ситуації конфлікту [5, с. 409 – 438]. Таким чином, обираючи механізм відреагування на небезпеку. Однак реакція, що визначає такий прояв, може переходити у гіперреакцію, яка часто проявляється у підвищеному рівні тривожності й агресії, та може формувати лояльність, до цих станів й забезпечувати вразливість індивіда від середовища.

Hammen C. визначає, що фактори навколишнього середовища, які викликають цю реакцію, називаються стресорами. Прикладами є шум, агресивна поведінка, а також академічні навантаження, вікові особливості та ситуативні кризи [7, с. 293 – 319]. Відчуття стресу має тенденцію посилюватися разом із кількістю стресових факторів.

Для більш розгорнутого заглиблення в тему було зазначено таку класифікацію стресорів за Schneiderman N., Antoni M.:

- Рутинні стресори – визначаються як вплив постійно діючих подразників на психічне середовище індивіда, та включають в себе побутові щоденні ритуали, обов'язки та організаційні заходи [18, с. 316 – 347];

- Раптові стресори – є непередбачуваною зміною, яка супроводжує індивіда, така як: сімейна втрата або позбавлення роботи, введення карантинних умов існування або військове вторгнення на територію держави [18, с. 316 – 347].

Отже, особистість студента в актуальному проміжку часу може піддаватися впливам обох типів стресорів: першочергово отримуючи тривожний супровід, внаслідок воєнних дій на території держави, а другорядно – академічні навантаження, як прояв побутового стресору. Можна зробити припущення, що студентське середовище наразі є однією з психологічно вразливіших соціальних сфер, та легше ніж завжди може вдатися до надмірного споживання соціальних мереж та інтернет-ресурсів як прояву механізмів захисту.

Виходячи з оцінки передбачуваної загрози, особистісні рефлекси викликають відповіді на подолання, що проявляються у інтегрованій реакції індивіда на ситуацію, Marmot M. виділив такі види реакцій-відповіді:

1. Втеча (активація): мобілізація внутрішньої енергії особистості, спрямована на подолання стресора, або мінімізацію його впливу через активну діяльність, в наслідок якої рівень стресу зменшується й повертається до норми [14, с. 259 – 285];

2. Пильність (гальмування): пригнічення психічних проявів у відповідь на подразник, внаслідок якого стрес приймається індивідом як активна частина дійсності і продовжує взаємодіяти з суб'єктом, формуючи стресовий розлад [14, с. 259 – 285].

Voordouw B. у своїх дослідженнях вказує, що будь-яка відповідь на реальну чи уявну загрозу є «ситуаційною стереотипією», що передбачає алгоритм дій індивіда відповідно до ситуації, яку той переживає [19, с. 1089 – 1094]. Отже, можна вказувати на те, що реакція активізації інтернет-споживання, як форми самозахисту або взаємодії в мережі, як компенсації прояву відповіді може слугувати стереотипною реакцією на стрес.

Також важливо зазначити, що стресові життєві події часто передують тривожним розладам, що є однією з основних причин інтернет-адикції. Дослідження O'Donnell M., Creamer M. показали, що тривога частіше виникає перед депресією: у осіб з підвищеним

рівнем тривожної поведінки найбільша ймовірність розвитку великої депресії після стресових життєвих подій [17, с. 587 – 603].

Berlant J. визначає, що перші депресивні епізоди часто розвиваються після настання серйозної негативної події в життєвому процесі особистості [2, с. 60 – 63]. Hammen С. у своїх дослідженнях вказує, що стресові життєві події є причиною виникнення депресії та інтернет-залежності як її складової [7, с. 293 – 319].

Наступним аспектом для розуміння явища стресу є вивчення стадій його розвитку в студентському віці, Kendler K., Hettema J., виділяють наступні:

- Тривога – підвищення рівня афективної поведінки відповідно до навколишньої ситуації, неможливість знайти фундамент для самостабілізації. Можливий розвиток компульсивних дій як реакції-відповіді для збереження контролю [11, с. 1193 – 1202];
- Супротив – створення можливості для мінімізації впливу стресових факторів на власну психічну реальність; активація захисного механізму заперечення [11, с. 1193 – 1202];
- Дистрес – прояв стану, при якому індивід не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку: агресія, пасивність чи ізоляціонізм [11, с. 1193 – 1202].

Теоретичний аналіз етапів формування особистісного стресу створює можливість для формування моделі причин розвитку інтернет-залежності внаслідок стресових впливів (див. рис. 1):

1. Мінімізація тривоги (складова заміщення): віртуальний простір створює безпечне місце для проживання негативних ситуацій та дає можливість самоконцентрації через онлайн-гру, заняття інтернет-серфінгом та іншими видами діяльності, в основі яких є компульсивні характеристики дій.

2. Соціальне середовище (компенсаційна складова): оскільки особа є соціально залежною структурою дійсності – особистість здійснює перехід до онлайн простору в наслідок мінімізації контактів із зовнішнім середовищем (втечі);

3. Дезадаптивна поведінка (складова залежності): перебування в просторі Інтернету, як соціально прийнятна форма ненормативних проявів особистості.



Рис. 1. Модель причин розвитку інтернет-залежності внаслідок стресових впливів

Отже, такий розгляд структури взаємозалежності стадій стресу з проявами інтернет залежності дає змогу вказувати на те, що ситуація стресу може розглядатися як причина виникнення інтернет-адикції у студентів і слугувати тимчасовим або постійним проявом деструктивної складової особистості.

Таким чином, розглядаючи стрес як важливу складову інтернет-залежності, маємо змогу розширення розуміння причин формування такої поведінки через призму стресових впливів на особистість студента [4, с. 37 – 42]:

- проблеми в основній сфері зайнятості особистості (школа, студентство, робота);
- брак часу чи фінансова нестабільність;
- важка втрата близької людини;
- сімейні конфлікти, низький рівень міжособистісної взаємодії в рамках інституту сім'ї;
- зниження імунітету, часте захворювання особистості;
- зміна місця перебування (домівки, роботи, міста, країни);
- проблеми у побудові міжособистісної комунікації в партнерських відносинах;
- аборт або втрата вагітності;
- страх злочинності;
- несприятливий простір, в якому перебуває особа: надмірний шум, переповненість і забруднення;
- часті ситуації особистісної невизначеності або очікування важливого результату.

Спираючись та теоретичний огляд проблеми, ми розробили і провели дослідження, спрямоване на виявлення рівня стресових реакцій в студентському віці та взаємозалежності стресових прояв особистості і наявності в них тенденцій інтернет-залежності.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота проводилася серед студентів II – IV курсів психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету. Вибірка становить 200 осіб: – 45 % хлопці (90 осіб); 55 % – дівчата (110 осіб).

Зважаючи на актуальність вивчення емоційних труднощів у гострих стресових станах студентської молоді, було поставлено мету, першочергово: виявити рівень стресових проявів в учасників вищих навчальних закладів. Було впроваджено методіку «Шкала психологічного стресу PSM-25».

Аналіз результатів методіки (що впроваджувалась до початку воєнних дій) показав, що 36% опитуваних має високий рівень прояву стресу, 48% – середній та лише 16% респондентів мають низький рівень стресу (див. рис. 2.2).

У результаті діагностики рівня стресу у студентів було виявлено значне зростання стресових проявів, причиною чого можуть бути зміна місця проживання, переживання колективної травми, підвищення рівня тривожності, обумовленої подіями суспільства та умовних або явних небезпек.

Зважаючи на результати, варто вказати на симптоми прояву стресу, які можуть бути у студентів: панічні приступи, психосоматичні реакції, виснаження організму індивіда, зниження рівня стійкості психіки.

Наступною складовою вивчення емоційних труднощів у стресових станах студентів стала оцінка нервово-психічної напруги, яка здійснювалась за методикою «Оцінка нервово-психічної напруги» Т.А. Немчин. В результаті обробки цієї методіки було виявлено, що рівень екстенсивної напруги досягає до 19 %, рівень інтенсивного нервово-психічного напруження 25%. Також 40 % респондентів притаманний помірний рівень напруги, і лише 16% – низький (див. рис. 2.3.).

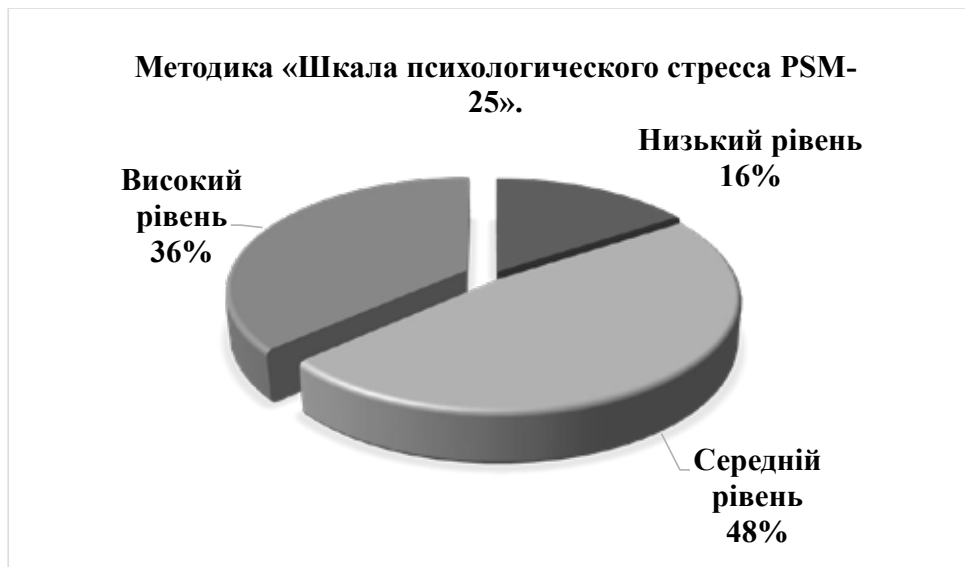


Рис. 2. Дослідження рівня стресу у студентів (у %)



Рис. 3. Дослідження рівня нервово-психічної напруги (у %)

Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що четверта частина (25 %) групи має інтенсивні прояви стресу, та 19 % – екстенсивні, що може бути обумовлено появою сильних раптових подразників на фоні впливу шкідливих факторів життєдіяльності, дефіцитом часу та інформації, необхідних для прийняття рішення та організації дій. Вказуємо, що такі показники можуть вказувати на процеси збудження в нервовій системі студентів,

що часто веде вже до патології. Зниження рівня функціональної активності головного мозку, надійність його роботи. Можливий розвиток неврозів, гіпертонічної хвороби, стенокардії, безсоння, виразкової хвороби шлунка та інших недуг.

Наступний етап експерименту був спрямований на дослідження взаємозалежності високого рівня стресових проявів особистості та існування тенденцій інтернет-залежності. **Контрольну групу** якого представили 40% вибірки першого етапу, до якої увійшли студенти з високими показниками стресу та нервової-психічної напруги. Вибірка становить 80 осіб: – 40 % хлопці (32 особи); 60 % – дівчата (48 осіб).

Визначення рівня проявів інтернет-залежної поведінки у студентів з високим рівнем стресових тенденцій здійснювався за допомогою *тесту на Інтернет-залежність К. Янга*.

Обробка отриманих результатів дала змогу вказати на те, що 38% респондентів (з високим показником рівня стресу) мають високий рівень прояву інтернет-залежної поведінки, 42% – володіють середнім рівнем та лише 20 % – мають низький рівень залежності від перебування у мережі (див. рис. 2.4.).



Рис. 4. Дослідження рівня інтернет-залежності у студентів з високим рівнем стресу (у %)

Отримані результати дають змогу стверджувати, що студентам з високим рівнем стресових реакцій притаманна адиктивна поведінка, передусім Інтернет-залежність. Також дані можуть вказувати на те, що студенти використовують мережу як форму втечі або самозахисту від несприятливих подій життєдіяльності.

Зазначаємо, що наслідки, пов'язані зі стресом, також відрізняються залежно від особистих факторів та факторів навколишнього середовища. Особисті фактори ризику розвитку депресії, тривоги або посттравматичного стресового розладу після серйозної життєвої події, катастрофи або травми включають попередній особистісний аналіз індивіда, невротизм, жіночу стать та інші соціально-демографічні змінні [6, 347 – 356]. Також зв'язок між залежними тенденціями та несприятливістю навколишнього середовища може

бути двостороннім, оскільки довге перебування в Інтернеті має свої впливи на психічну картину здоров'я особи [10, 113 – 118].

Отже, існує взаємозалежність між рівнем психоемоційної напруги та наявністю стресових факторів в процесі активної діяльності індивіда та високим рівнем прояву інтернет-залежності. Можна зробити висновок про те, що мінімізація стресових впливів дозволить зменшити прояви залежних проявів у студентів.

Висновки. Вивчення теми стресу як передумови формування інтернет-залежної поведінки студентів дало можливість розкрити поняття стресу як природного відчуття нездатності впоратися з конкретними вимогами та подіями. Розглянути явище як мотиватор, що може бути важливим для виживання, забезпечення здорової конкуренції та прояву лідерських якостей у ситуації конфлікту.

Теоретичне вивчення поняття стресу зумовило розуміння того, що особистість студента в актуальному проміжку часу може піддаватися впливам обох типів стресорів: першочергово, отримуючи тривожний супровід, внаслідок воєнних дій на території держави, а другорядно – академічні навантаження як прояв побутового стресору, а отже, легше ніж завжди може вдаватися до надмірного споживання соціальних мереж, та інтернет-ресурсів як прояву механізмів захисту.

На основі узагальнення стану розробленої проблеми було висунуто такі види реакцій-відповідей, що проявляються у інтегрованій реакції індивіда на ситуацію, за Marmot M: втеча (активація): мобілізація внутрішньої енергії особистості; пильність (гальмування): пригнічення психічних проявів у відповідь на подразник.

Вказано на такі стадії розвитку стресу в студентському віці за Kendler K. Hettema J.: тривога – підвищення рівня афективної поведінки відповідно до навколишньої ситуації, неможливість знайти фундамент для самостабілізації; супротив – створення можливості для мінімізації впливу стресових факторів на власну психічну реальність; дистрес – агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

Сформовано модель причин розвитку інтернет-залежності внаслідок стресових впливів: мінімізація тривоги (складова заміщення): віртуальний простір створює безпечне місце для проживання негативних ситуацій; соціальне середовище (компенсаційна складова): особистість здійснює перехід до онлайн простору; дезадаптивна поведінка (складова залежності): перебування в просторі Інтернету, як соціально прийнятна форма ненормативних проявів особистості.

Виявлено, що ситуація стресу може розглядатися як причина виникнення інтернет-адикції у студентів і слугувати тимчасовим або постійним проявом деструктивної складової особистості. Вказано, на розширений спектр причин інтернет-залежної поведінки через призму впливу стресорів.

Проведено дослідження, направлене на виявлення рівня стресових реакцій в студентському віці та взаємозалежності стресових проявів особистості і наявності в них тенденцій інтернет-залежності, використовуючи методики: «Шкала психологічного стресса PSM-25», «Оцінка нервово-психічної напруги» Т.А. Немчин, тест на інтернет-залежність К. Янга.

Виявлено значне зростання стресових проявів, причиною чого можуть бути зміна місця проживання, переживання колективної травми, підвищення рівня тривожності, що зумовлено подіями суспільства та умовних або явних небезпек.

Вказано на можливі симптоми прояву гострого стресу, які можуть бути у студентів: панічні приступи, психосоматичні реакції, виснаження організму індивіда, зниження рівня стійкості психіки.

Експериментально доведено, що студентам з високим рівнем стресових реакцій притаманна адиктивна поведінка, передусім інтернет-залежність. Також дані можуть

вказувати на те, що студенти використовують мережу як форму втечі або самозахисту від несприятливих подій життєдіяльності.

Отже, рівень психоемоційної напруги та наявності стресових факторів в процесі активної діяльності індивіда корелюють із високим рівнем прояву інтернет-залежності. Мінімізація стресових впливів дозволить зменшити прояви залежних проявів у студентів.

Подальший розгляд цієї проблеми вбачаємо у розробці корекційних програм для мінімізації явища інтернет-залежності у студентів під впливом стресу.

Список використаної літератури

1. Ballenger J.C., Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 62. С. 53–58.
2. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 62. С. 60–63.
3. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*. 2003. № 290. С. 612–620.
4. Borkovec T.D., Ruscio A.M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 61. С. 37–42.
5. Cicchetti D. Child maltreatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005. № 1. С. 409–438.
6. Danner M., Kasl S.V., Abramson J.L., Vaccarion V. Association between depression and elevated C-reactive protein. *Psychosom. Med.* 2003. № 65. С. 347–356.
7. Hammen C. Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005. № 1. С. 293–319.
8. Harbuz M.S., Chover-Gonzalez A.J., Jessop D.S. Hypothalamo-pituitary-adrenal axis and chronic immune activation. *Ann. NY Acad. Sci.* 2003. № 992. С. 99–106.
9. Harvey A.G., Jones C., Schmidt D.A. Sleep and posttraumatic stress disorder: a review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. № 23. С. 377–407.
10. Ironson G.H., Freund B., Strauss J.L., Williams J. Comparison of two treatments for traumatic stress: a community-based study of EMDR and prolonged exposure. *J. Clin. Psychol.* 2002. № 58. С. 113–128.
11. Kendler K.S., Gardner C.O., Prescott C.A. Personality and the experience of environmental adversity. *Psychol. Med.* 2003. № 33. С. 1193–1202.
12. Kendler K.S., Hettema J.M., Butera F., Gardner C.O., Prescott C.A. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Arch. Gen. Psychiatry*. 2003. № 60. С. 789–796.
13. Larson S.J., Dunn A.J. Behavioral effects of cytokines. *Brain Behav. Immun.* 2001. № 15. С. 371–387.
14. Marmot M. *Social resources and health. In: Kessel F, Rosenfield PL, Anderson NB, editors. Expanding the Boundaries of Health and Social Science.* New York: Oxford Univ. Press; 2003. pp. 259–285.
15. McMahon S.D., Grant K.E., Compas B.E., Thurm A.E., Ey S. Stress and psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of specificity? *J. Child Psychol. Psychiatry*. 2003. № 44. С. 107–133.
16. Mohr DC, Classen C, Barrera M. The relationship between social support, depression and treatment for depression in people with multiple sclerosis. *Psychol. Med.* 2004;34:533–541.
17. O'Donnell M.L., Creamer M., Bryant R.A., Schnyder U., Shalev A. Posttraumatic disorders following injury: an empirical and methodological review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. № 23. С. 587–603.

18. Schneiderman N., Antoni M.H. *Learning to cope with HIV/AIDS*. In: Kessel F, Rosenfield PL, Anderson NB, editors. *Expanding the Boundaries of Health and Social Science*. New York: Oxford Univ. Press; 2003. pp. 316–347.

19. Voordouw B.C, van der Linden P.D, Simonia S., van der Lei J., Sturkenboom M.C., Stricker B.H. Influenza vaccination in community-dwelling elderly: impact on mortality and influenza-associated morbidity. *Arch. Intern. Med.* 2003. № 163. С. 1089–1094.

STRESS AS A PREREQUISITE FOR STUDENTS 'INTERNET ADDICTION

Svitlana Lukashchuk

*Professional medical college of Rivne,
53, Karnaukhova Str., Rivne, Ukraine, 33000
mega_lanaluka@ukr.net*

The article examines the phenomenon of stress as a prerequisite for students' Internet addiction. The correlation between stress factors and addictive behavioral scenarios is determined.

The peculiarities of the phenomenon of stress are analyzed with the help of theoretical data processing. It is pointed out that stress is a natural feeling of inability to cope with specific requirements and events, which can affect academic performance, interpersonal relationships, financial component and other personal manifestations, creating a real or imagined threat to the integrity of the individual.

The classification of stressors by Schneiderman N., Antoni M. were exposed: Routine stressors – the impact of constant stimuli on the mental environment of the individual, which include household, daily rituals, responsibilities and organizational activities; sudden stressors – is an unpredictable change that accompanies the individual.

It is pointed out that the student's personality in the current period of time may be exposed to both types of stressors, and more easily than ever, may resort to excessive consumption of social networks and Internet resources as a manifestation of defense mechanisms.

The system of coping with individual stress is presented, according to Kendler K., Hettema J., who highlight: Anxiety – increasing the level of affective behavior, in accordance with the surrounding situation, the inability to find a foundation for self-stabilization. Resistance – creating opportunities to minimize the impact of stressors on their own mental reality; activation of the protective mechanism of denial; Distress – a manifestation of a condition in which the individual is unable to fully adapt to stressful situations and their consequences and demonstrates maladaptive behavior: aggression, passivity or isolationism.

The correlation between the level of stress reactions in student age and the presence of Internet addiction tendencies in them is analyzed. It is noted that students with a high level of stress reactions are characterized by addictive behavior, especially Internet addiction. Also, the data may indicate that students use the network as a form of escape or self-defense against adverse life events.

It is concluded that the level of psycho-emotional stress and the presence of stressors in the process of the individual's activity correlate with a high level of Internet addiction. Minimizing stress will reduce the exhibition of addiction in students. Further consideration of this problem one can see in a more detailed study of students' psychological characteristics and the phenomenon of formation of the Internet-dependent behavior in them.

Key words: stress, Internet addiction, stress influences, stress level research, acute stress, interdependence of stress and Internet addiction.

УДК 159.96:117.8-055.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.12>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Леонід Ніколаєв

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., Україна, 08401
e-mail: leonid.nikolaiev@gmail.com*

Оксана Войтенко

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., Україна, 08401
e-mail: oxyvoyt@gmail.com*

Олександра Озеллі

*Приватна психотерапевтична практика
пр-т Голосіївський, 13, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: ivankevich@gmail.com*

Сьогодні сучасна жінка часто стикається із різними стресовими ситуаціями. Особливо складними є умови життя, що пов'язані із пандемією, яка викликає негативні переживання у значної кількості людей. Серед останніх – жінки, котрі внаслідок вимушеного карантину і тривалого перебування дома переживають соціальну депривацію. Теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що саме почуття самотності позбавляє жінок бажання планувати майбутнє, вирішувати особисті проблеми, обирати продуктивні копінг-стратегії у напружених та складних ситуаціях.

У ході теоретичного аналізу відзначено, що почуття самотності переживають жінки середнього та похилого віку у випадку захворювання на Ковід-19, що часто провокує активізацію хронічних захворювань та призводить до вимушеної комунікативної та емоційної депривації. У сучасних психологічних дослідженнях помічено тенденцію до вивчення відстрочених наслідків захворювання, а саме: затяжних тривожних розладів, депресивних станів, невротичних порушень, деструктивних змін особистості.

На основі емпіричного дослідження відзначено, що у результаті тривалого впливу «коронавірусного синдрому» до групи ризику потрапили медичні працівники, соціальні працівники і особи, залучені до подолання пандемії, а також ті пацієнти, котрі мали тяжкий перебіг хвороби, були госпіталізовані. Встановлено, що лише незначна частина досліджуваних самотніх жінок обирають ефективні стратегії копінг-поведінки, які передбачають позитивну переоцінку ситуації, самоконтроль і прийняття відповідальності за прийняття рішень. Навпаки, у цієї категорії жінок переважають непродуктивні копінг-стратегії: втечі-уникнення, занурення в себе, відсторонення від проблеми. Вони частіше вдаються до ігнорування проблеми та емоційно-фокусованого, поведінкового копінгу.

Подальші дослідження можуть стосуватися вивчення психологічних передумов та специфіки вибору самотніми жінками конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях; створенню та апробації психологічних програм з регулювання емоційного реагування жінок на різні життєві події та стреси, профілактики фрустраційних станів.

Ключові слова: копінг-стратегії, пандемія, самотність, соціальна депривація, стресові стани, консультативна допомога, фрустрація.

Постановка проблеми. Незважаючи на досить поширене вивчення наслідків COVID у сучасній психології, сьогодні є актуальним дослідження специфіки життєдіяльності жінок, які опинилися в умовах пандемії і не можуть отримати необхідну соціальну підтримку. Важливим аспектом проблеми є вибір ефективного способу подолання стресу, який супроводжує жінок середнього віку в умовах пандемії. Остання перешкоджає встановленню міжособистісних взаємин з іншими, вимагає максимальної турботи про здоров'я, дотримання соціальної дистанції та зменшення частоти відвідування місць загального користування і закладів сфер обслуговування. Вважаємо, що особливої уваги науковців потребують жінки з різним рівнем переживання психологічної самотності, які змушені часто самотужки боротися із стресом, мають ускладнені обставини і можливості для успішного подолання його наслідків.

Мета статті – здійснення аналізу теоретичних і емпіричних досліджень у вітчизняній та зарубіжній психології щодо переживання стресових станів самотніми жінками середнього віку в умовах пандемії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самотня жінка середнього віку у наш час піддається значному впливу стресових чинників, намагається подолати різні стресові ситуації. Проте найчастіше вибирає не досить адаптивні форми поведінки, надає перевагу унікаючій стратегії чи зануренню в себе, прагне просто дистанціюватися від проблеми, ігнорує її (Т. Бушуєва, І. Ващенко, С. Вербицька, Т. Крюкова, О. Тенн та ін.).

Психологічні та соціально-економічні особливості життя жінок в умовах пандемії, вплив стресу на їх психоемоційне здоров'я досліджували Л. Мартинова, І. Заїка, О. Іванова, О. Ігнатович, О. Падірякова та Є. Сокуренько, Л. Шалатек та ін. Особливості вибору самотніми жінками адекватної стратегії поведінки у стресових ситуаціях вивчали такі дослідники як Т. Бушуєва, С. Вербицька, Т. Крюкова та ін. Водночас проблема переживання почуття самотності сучасними жінками залишається актуальною та вимагає подальших теоретичних та емпіричних досліджень.

Виклад основного матеріалу. За даними багатьох психологів-дослідників (Дж. Брайт і Ф. Джонс, Н. Водоп'янова, В. Крайнюк, Ю. Щербатих та інших), на характер стресу та реагування людини на дію стрес-чинників впливають різні фактори, серед яких – *генетична схильність до переживання стресу, ранній досвід у дитинстві* (пережиті психотравмуючі ситуації у дитинстві ускладнюють перебіг стресових реакцій протягом всього подальшого життя), *сформований характер* (до стресу більш вразливі люди, які схильні до гніву, ворожості, дратівливості, цинізму); *спрямованість особистості, соціальний статус та соціальне оточення*. У складних стресових ситуаціях, до яких відноситься і пандемія Covid-19, у людини часто виникає страх перед несподіваними і небезпечними ситуаціями, а потреба фізичного дистанціювання від всіх людей (у транспорті, в магазині, при спілкуванні з друзями) викликає відчуття втрати контролю над собою і проблемою, загострює переживання стресу [5, 9, 11].

Пандемія Ковід-19 по-різному впливає на чоловіків і жінок, при цьому не тільки щодо здоров'я, але й і їх матеріального становища. Зокрема, жінки більше задіяні у сфері обслуговування, туристичної галузі, ніж чоловіки, а тому змушені призупинити економічну діяльність, у результаті вони втрачають кошти, необхідні для забезпечення всього потрібного для нормального рівня життя. Крім того, багато жінок працюють у сфері освіти і медицини, що навпаки, викликає напружену увагу і вимагає пристосовуватися до нових змін у суспільстві. Все це значною мірою впливає на жінок, викликає стрес [2]. За даними досліджень організації «Жінки в Україні», протягом карантину в умовах пандемії, що зумовила відповідні обмежувальні заходи, спрямовані на соціальну ізоляцію, зафіксовано збільшення кількості побутових конфліктів. Доведено

прямий зв'язок між стресом, незадоволеністю основних потреб людини і випадками домашнього насильства [8, с. 76].

Особливу категорію ризику сьогодні складають жінки, які задіяні у сферах надання медичних, соціальних послуг. Крім небезпеки інфікування, вони ще мають вирішувати питання організації догляду за своїми дітьми в умовах карантину, навчання в освітніх закладах, поєднання професійних обов'язків та домашньої праці. Очевидно, що в таких умовах жінки відчують брак повноцінного відпочинку, постійно перебувають у напруженні, переживають вплив довготривалого стресу» [8, с. 80].

Зокрема, у дослідженні І. Заїки зазначено негативний вплив пандемії на психологічний стан населення, що проявляється в можливості виникнення депресії. Вона вказує, що «соціальне дистанціювання, ізоляція та інші зміни в щоденному житті, які обумовлені пандемією, можуть призвести до змін психологічних станів людей». І пов'язано із такими чинниками як: *втрати близьких людей* (членів родини, друзів, знайомих); *ізоляція та соціальне дистанціювання*, що є головними стратегіями стримування вірусу, однак багатьом людям складно витримати відірваність від соціального світу, вони важко переживають втрату щоденного спілкування з іншими. Це додає значного психологічного дискомфорту, посилюються соціально-психологічні проблеми, адже змушені сидіти вдома, люди не можуть заробити грошей, щоб задовольнити свої найнеобхідніші потреби у їжі, оплаті комунальних послуг тощо [3].

Вчені звертають увагу на те, що внаслідок карантину збільшилась частка випадків домашнього насильства (ми вже уточнювали, що почуття самотності у жінки може виникнути і в жінок, які перебувають у шлюбі). Також дослідниця вказує, що найважче в період пандемії для матерів-одиначок, які самотужки виховують дітей, адже втративши можливість заробляти на життя, вони змушені сидіти вдома і турбуватися про економічну складову існування їх сім'ї. Дистанційна форма навчання учнів передбачає активну увагу батьків до освітнього процесу, а також життєзабезпечення дітей (налагодження режиму дня, сніданок, обід, допомога у виконанні домашніх завдань тощо) [9].

Досліджуючи найчастіші проблеми життя жінок в умовах пандемії, О. Падірякова та Є. Сокуренько називають необхідність щодня займатися «дистанційною роботою», контролювати навчання дітей, виконувати хатню працю, а також безупинно дотримуватися нових правил санітарної безпеки. Багато жінок страждають через вимушене цілодобове перебування в замкнутому просторі (квартири), не можуть зосередитися на чомусь одному, не мають можливості передати комусь із близьких людей піклування про дітей хоч на якийсь час, щоб відпочити чи сходити на роботу (у випадку не дистанційного формату її виконання) [6].

У 13% жінок середнього віку проявляється астеноневротичний синдром, що супроводжується підвищеною плаксивістю, нападами роздратування, проявами страху, тривоги, непереносимістю звукових і нюхових подразників тощо [10]. Особливо актуальне для жінок середнього віку в умовах пандемії та карантину є наближення менопаузи як стресового чинника. Це сприяє посиленню стресового стану, оскільки часто бажання жінок не збігаються з їх можливостями, а зовнішні обставини вимагають змінювати своє життя; на жінок також впливають зовнішні агресивні фактори, що пов'язані із загрозою для їх життя. Дослідники стверджують про існування тісного взаємозв'язку між впливом стресу і порушеннями сну: короткотривалий стрес викликає епізодичну інсомнію (тривалістю 1 тиждень), а тривале безсоння поглиблює стрес.

Опираючись на результати дослідження Київського міжнародного інституту соціології 2018 року, В. Пирогова зазначає, що «жінки частіше страждають від стресу, ніж чоловіки (56% проти 48%), вдвічі частіше відчують свою безпорадність і частіше переносять

тяжкі хвороби або операції». Також стрес завдає непоправного впливу на організм жінок, викликаючи нестачу магнію, що провокує ендокринні порушення, проблеми шлунково-кишкового тракту, гормонального обміну речовин тощо. Для зниження тривожності, налагодження режиму сну і відпочинку, насичення організму магнієм, необхідними вітамінами В.І. Пирогова рекомендує жінкам застосовувати медикаментозні препарати, природні адаптогени зі снодійним ефектом, проте основний спосіб боротьби зі стресом звичайно ж – психологічний [7].

У дослідженні О. Падірякової та Є. Сокурєнко розглядаються віддалені наслідки впливу стресу від пандемії на життя і здоров'я жінок. Дослідниці вказують, що найчастіше жінки переживають стрес через невизначеність і стан кризи, який заважає нормально концентруватися на важливих речах, через страх за близьких людей, страх втрати доходу, проблеми репродуктивного навантаження. Найчастіші тривоги у жінок у період пандемії стосуються збереження психічної рівноваги в умовах «пост карантинної» дійсності. При цьому психологи вказують, що організм і психіка людини не може надто довго працювати «на енергозбереження» та в режимі виживання. Цей режим досить виснажливий для психіки, особливо в умовах не визначеності щодо його дати закінчення. Вчені зазначають, що у багатьох жінок спостерігаються віддалені наслідки стресу, які з'являються тоді, коли режим «виживання» вимикається і настає «розплата» за його надмірне використання у щоденному житті. Дуже важливо зберігати психічну рівновагу як у час дії стресового чинника, так і після його закінчення, а для цього варто обирати адекватну стратегію його подолання [6].

Пролонгований ефект від стресу, пов'язаного з карантинном та пандемією, виявляється у тривозі, страхах повторення, виснаженні, емоційному вигоранні, психічному перенапруженні, хронічній втомі, значних переживаннях через фінансові проблеми. Наслідки тривалого впливу стресу в умовах пандемії зазвичай індивідуальні – хтось зануриться у депресію і хвилюватиметься, що не зміг заощадити грошей, хтось буде перебувати у пригніченому настрої, тривожитися за майбутнє. А комусь вистачить простого відновлення. Однак окремі люди зазнають найбільш складного впливу на психіку, і будуть потребувати психологічної допомоги. До вразливої категорії відносяться самотні жінки похилого віку, які обмежені в доступі до спілкування з іншими людьми, не мають змоги сходити в магазин, до аптеки тощо. Проте й жінки середнього віку також потерпають від впливу пандемії як у час карантину, так і в післякарантинний період. Особливо це стосується матерів-одиначок. Жінки відчувають постійну фонову тривогу, яка впливає на їх психологічне здоров'я, на якість життя [6].

Багато жінок середнього і похилого віку в умовах пандемії переживають через самотність, страх за власне здоров'я, тривожаться через матеріальні фактори. З початку карантину багато психологічних служб надають емоційну підтримку, зокрема, активізувалися запити на послуги телефону довіри. У психологічних дослідженнях, проведених останнім часом, все частіше увага науковців звертається до наслідків захворювання, а саме: затяжні тривожні розлади, депресивні епізоди, невротичні порушення, зміни особистісного профілю. Найбільший ризик відчувати на собі тривалий вплив «коронавірусного синдрому» мають медичні працівники і особи, залучені до подолання пандемії, а також ті, хто мав тяжкий перебіг хвороби, був госпіталізований, чи їх рідні, що турбувалися про стан здоров'я, ризик захворіти, необхідність самоізоляції, переживали зачне психоемоційне і нервово виснаження.

Психологи знаходять подібні риси наслідків захворювання Covid-19 і посттравматичного стресового розладу. Особи, які видужали, відчували страх втратити близьких, провини, страх потрапити в лікарню, страх повторного зараження тощо. Довготривалий

стресовий вплив перенесеного захворювання на Ковід-19 мають навіть особи, які мали легкий перебіг хвороби. У них виявляються «тимчасова втрата пам'яті, труднощі концентрації уваги, запаморочення або сплутаність свідомості, частий головний біль, напруження, часті вияви занепокоєння і роздратування, порушення сну, втома і виснаження, що значно погіршують їхню працездатність та негативно впливають на якість життя». На сучасному етапі вивчення проблеми психологічного стану людей під дією стресу внаслідок пандемії значного поширення набули рекомендації психологів, пропонувані на різних інформаційних сайтах [4; 11].

Важливими способами подолання психоемоційного напруження, стресу є вибір адекватної поведінки, навчання психосоціальним навичкам практичної підтримки оточуючих, а також засвоєння технік самопомоги. Насамперед, за ствердженням Л. Мартинової, необхідні тактики турботи про своє здоров'я і благополуччя. Вона рекомендує розмежовувати ті сфери життя, де жінки можуть контролювати перебіг подій, і там, де вони не в змозі щось контролювати. Наприклад, те, що можна контролювати – це власні реакції на навколишнє середовище, застосування захисних засобів, щоб запобігти поширенню вірусу, контроль над інформацією, що повідомляється іншим (обмеження розповсюдження не перевіреної інформації, пліток). Ефективним, на думку Л. Мартинової, є методи самопомоги, що дає людині змогу відчувати свою спроможність контролювати хоча б окремих аспект свого життя: у випадку гострого стресу необхідно взяти паузу, щоб подумати, які проблеми слід вирішити в першу чергу; далі потрібно зайнятися пошуком способів ситуації, яка склалася. Потім потрібно почати розв'язувати проблему, а якщо обраний спосіб не допоміг – спробувати інше рішення [4].

Варто виокремити роботи (зокрема, дослідження О. Тенн), в яких проаналізовано вибір копінг-стратегій у жінок середнього віку, які переживають екзистенційну кризу, пов'язану із неможливістю реалізації своїх сімейних чи професійних очікувань. Паралельно в її роботі вивчаються особливості копінг, характерного для самотніх жінок і жінок у шлюбі. За даними дослідження, поведінка самотніх жінок характеризується високим рівнем вираженості емоційно-орієнтованого стилю, а також стилю, орієнтованого на уникнення та відволікання.

У самотніх жінок найменш характерні такі стратегії подолання стресів та копінг-поведінки у випадку труднощів, як «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «самоконтроль» і «прийняття відповідальності». Крім того, жінки середнього віку з вираженим почуттям самотності мають ряд особистісних характеристик, що вирізняють їх від ровесниць: емоційна лабільність, високий рівень особистісної тривожності, виражена ригідність, песимізм, невпевненість в собі, відсутність адекватної самооцінки, що забезпечує реалістичність образу «Я», зниження здатності конструктивного аналізу і планування життя, відхід від проблем, невизначеність мети, низький рівень осмисленості життя, споглядально-пасивний характер системи ціннісних орієнтацій, опора на конформістські цінності, а не на внутрішні критерії регуляції поведінки, пасивна життєва позиція.

На думку О. Тенн, самотнім жінкам середнього віку притаманні такі особистісні чинники, що перешкоджають вибору успішної стратегії подолання стресу: підвищений рівень тривожності, фрустрації, есканізму, ригідності, низький рівень свідомості життя. На противагу їм, індивідуально-психологічними факторами, що сприяють актуалізації продуктивної копінг-поведінки самотніх жінок, є інтернальність, емоційна комфортність, самоприйняття, прийняття інших, високий рівень свідомості життя.

У дослідженні вибору копінг-стратегій серед самотніх жінок Т. Бушуєвої надається ставленню опитуваних до факту самотності. Відповідно до цього у жінок 36-55 років з високим індексом задоволеності життям і позитивним ставленням до самотності

спостерігається ширший репертуар копінг-стратегій, вони активніше обирають різноманітні стратегії, надаючи перевагу когнітивним та проблемно-орієнтованим. Самотні жінки з низьким індексом задоволеності життям та їх негативним ставленням до свого статусу в складних ситуаціях частіше вдаються до уникання проблеми та емоційно-фокусованого, поведінкового копінгу [1, с. 150].

У дослідженнях психологів зазначено про важливість вибору адекватної копінг-поведінки самотніми жінками середнього віку: виділено деструктивний характер переживання (неприйняття свого стану) та конструктивний (позитивне ставлення до життя, до себе), відповідно до чого стан самотності у жінок супроводжується конструктивними або деструктивними переживаннями.

Для перевірки даного припущення нами було виокремлено 35 досліджуваних (жінки з різним ступенем усвідомлення та переживання самотності) та обрано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), призначену для діагностики домінуючих копінг-стратегій у респондентів (методика адаптована для проведення дослідження Н. Сиротою і В. Ялтонським). Респондентам пропонувався бланк опитувальника (33 твердження), де потрібно вибрати один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: «повністю згоден»; «згоден»; «не згоден».

У процесі обробки результатів відповіді опитуваного порівнюються з ключем: для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії (мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали). Далі визначався рівень сформованості навичок і частоти використання опитуваним того чи іншого копінгу: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки чи уникання проблем. Відповідно до прояву високих рівнів сформованості копінгу зроблено висновок про домінуючу стратегію копінг-поведінки опитуваного.

Отримані емпіричні показники було представлено у таблиці, що дає можливість порівняти презентацію кожного виду допінгу та проаналізувати специфіку поведінки жінок з різним рівнем переживання самотності в умовах вимушеної соціальної депривації (див. Табл. 1).

Таблиця 1

**Прояви копінг-стратегій у жінок з різним рівнем переживання самотності
(за методикою Д. Амірхана)**

Показники	Жінки із значним переживанням самотності (15 осіб)		Жінки із середнім переживанням почуття самотності (10 осіб)		Жінки без переживання самотності (10 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Вирішення проблем	4	26,7%	5	50%	7	70%
Пошук соціальної підтримки	5	33,3%	2	20%	3	30%
Уникання проблем	6	40%	3	30%	-	-

За отриманими даними жінки із значним переживанням самотності найчастіше прагнуть уникнути проблем (40%), застосовують не достатньо продуктивні стратегії поведінки, не готові до подолання труднощів, прагнуть, щоб стресові ситуації вирішувалися самі чи за допомогою інших, більш відповідальних осіб. У третини самотніх жінок, які гостро переживають відчуття самотності, виявлено схильність до пошуку соціальної підтримки (33,3%), а решта 26,7% обирають стратегію вирішення проблем.

У жінок із середнім рівнем переживання самотності переважає стратегія вирішення проблем (у 50%), вони орієнтовані на успішне подолання стресу, труднощів. У третини досліджуваних також виявлено стратегію уникнення проблем та займання пасивної, позиції очікування (30%); решта 20% займаються пошуком соціальної підтримки. На протигагу виявленим даним у жінок із низьким рівнем переживання самотності відсутні прагнення до уникнення проблем, вони приділяють максимум зусиль, щоб максимально ефективно їх вирішити. А тому 70% цих опитуваних обирають стратегію «вирішення проблем», а в третини встановлено вибір стратегії «пошук соціальної підтримки» (30%).

Відповідно до представлених даних стратегія «вирішення проблем» найбільш характерна для жінок, які мають низький рівень переживання самотності. Стратегія «пошуку соціальної підтримки» властива для всіх опитаних жінок із високим, середнім і низьким рівнями переживання самотності (від 20% до 33,3%). А стратегія «уникнення проблем» виявляється у жінок із гострим і середнім переживанням самотності. Загалом можна зробити висновок, що у соціальній підтримці мають потребу всі самотні жінки, саме тому вони й обирають стратегію пошуку емоційної, інформативної та дієвої допомоги з боку оточуючих. Проте самотні жінки, які гостро переживають відчуття самотності, часто надають перевагу стратегії «уникнення проблем», замість їх вирішення. Жінки, для яких не властиві переживання самотності або ж адекватно до неї ставляться, надають перевагу стратегії «вирішення проблем», не відкладаючи їх на тривалий термін та приймаючи відповідальність за своє життя і події в ньому.

За отриманими результатами дослідження встановлено, що 42,8% самотніх жінок середнього віку мають гостре переживання самотності, вирізняються виборами неадаптивних стратегій переживання стресових ситуацій (конфронтація, дистанціювання, уникнення тощо). Також вони мають екстернальний локус контролю та відрізняються підвищеною тривожністю, емоційною втомою, безпорадністю, виснаженістю. Саме ця частина опитуваних жінок середнього віку потребують психологічної підтримки і допомоги, проведення з ними психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

Висновки. Пандемія COVID-19 з її викликами та наслідками призупинення економічної діяльності, дотриманням соціального дистанціювання посилює стресові переживання у значній кількості людей. Серед останніх – самотні жінки, котрі внаслідок вимушеного карантину і тривалого перебування дома переживають соціальну депривацію, що спостерігається у збідненні міжособистісної комунікації, посиленні депресивних настроїв, зниженні стресостійкості тощо.

Почуття самотності позбавляє жінок бажання планувати майбутнє, вирішувати особисті проблеми, обирати продуктивні копінг-стратегії у напружених та складних ситуаціях. Лише незначна частина жінок обирають ефективні стратегії копінг-поведінки, які передбачають позитивну переоцінку ситуації, самоконтроль і прийняття відповідальності за прийняття рішень. Навпаки, у самотніх жінок переважають непродуктивні копінг-стратегії втечі-уникнення, занурення в себе, відсторонення від проблеми. Вони частіше вдаються до ігнорування проблеми та емоційно-фокусованого, поведінкового копіngu.

Подальші дослідження можуть стосуватися вивчення психологічних передумов та специфіки вибору самотніми жінками активних копінг-стратегій у стресових ситуаціях; створенню та апробації психологічних програм з регулювання емоційного реагування жінок на різні життєві події та стреси, профілактики фрустраційних станів.

Список використаної літератури

1. Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 17. С. 142–151.
2. Енрікес М. Хто постраждає від пандемії більше – чоловіки чи жінки. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-52328324>.
3. Заїка І. Пандемія, телемедицина і депресія. URL: https://k-s.org.ua/category/psykholohiya_dlya_doroslykh
4. Мартинова Л. Психічне здоров'я і COVID-19. *Neuronews. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 1 (122). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-6-7/psihichne-zdorov-ya-i-covid-#gsc.tab=0>
5. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 243–253.
6. Падірякова О., Сокуренько Є. Пандемія та віддалені наслідки режиму виживання: як жінкам долати стрес і де знайти підтримку. URL: <https://zmina.info/articles/pandemiya-ta-viddaleni-naslidky-rezhymu-vyzhyvannya-yak-zhinkam-dolaty-stres-i-de-znajty-pidtrymku/>.
7. Пирогова В. І., Долинський Р. І. Роль стресу й порушень сну у передчасному старінні жінки. *Тематичний номер «Акушерство. Гінекологія. Репродуктологія»*. 2020. № 2 (38). Опубліковано: Health-ua.com: Спеціалізований медичний портал. URL: <http://health-ua.com/article/60913-rol-stresu-j-porushen-snu-u-peredchasnomu-starnn-zhnki>.
8. Стояночка Д. Оперативна гендерна оцінка становища та потреб жінок у контексті ситуації з COVID-19 в Україні. Київ.: ООН Жінки в Україні, 2020. 110 с.
9. Шалатек Л. Невидимий коронавірус робить видимою системну гендерну нерівність та несправедливість. URL: <https://ua.boell.org/uk/2020/06/11/covid-19-uniquely-affects-women-here-are-many-ways-it-does>.
10. Як впоратися зі стресом під час пандемії? Радіо «Свобода» (публікація від 07 квітня 2020). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/30538026.html>.
11. Emmons R. A., Colby P. M. & Kaiser H. A. When losses lead to gains: personal growth and the recovery of meaning. *The human quest for meaning* / [Ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah]. NJ.: Erlbaum, 1998. P. 163–178.

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EXPERIENCING LONELINESS
AMONG MIDDLE-AGED WOMEN IN A PANDEMIC WORLD****Leonid Nikolaiev**

*Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
30, Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401
e-mail: leonid.nikolaiev@gmail.com*

Oksana Voitenko

*Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
30, Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401
e-mail: oxyvoyt@gmail.com*

Oleksandra Ozelli

*Private psychotherapeutic practice,
13, Holosiivskyi Ave., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: ivankevich@gmail.com*

A modern-day woman often encounters situations of stress. This is exacerbated by the pandemic that evokes negative feelings within most of the population. Among them are women who, in the wake of quarantine and lasting home isolation, are suffering from social deprivation. Theoretical analysis suggests that it is the feeling of loneliness that prevents women from planning their future, solving personal problems, and choosing productive coping strategies when under pressure.

Theoretical analysis reveals that middle-aged and elderly women experience the feeling of loneliness in case they are diagnosed with COVID-19, which often leads to the recurrence of chronic diseases and causes communicative and emotional deprivation. Among modern researchers in the field of psychology, one can notice a tendency to study delayed effects of a disease, such as prolonged anxiety disorders, neurotic disorders, and destructive personality changes.

An empirical study shows that the lasting influence of the “coronavirus syndrome” also affected medical workers, social workers, and those involved in overcoming the pandemic as well as those patients who were taken to hospital due to severe symptoms. It has been found that only a few lonely women under study choose effective coping strategies that include a positive reassessment of the situation, self-control, and taking responsibility for their own decisions. Instead, ineffective coping strategies prevail within this category of women. These include escaping-avoiding, self-withdrawal, and distancing from the problem. These women also tend to ignore the problem and cope with it by relying on emotions only.

Future research could attempt to study psychological pre-conditions for and the factors influencing the choice toward effective coping strategies in situations of stress; they could also touch upon the creation and implementation of psychological programs on emotional self-regulation in the context of various stressful life events and circumstances, and their prevention.

Key words: coping strategies, pandemic, loneliness, social deprivation, stress, consulting help, frustration.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.13>

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВАГІТНОЇ ЖІНКИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Ірина Пелех

*Український Католицький Університет,
вул. І. Свенціцького, 17, м. Львів, Україна, 79011
e-mail: i.v.pelekh@gmail.com*

Галина Католик

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79007
e-mail: katolyk@hotmail.com*

Вагітність вже досить тривалий час є в полі зору наукових досліджень. Багато дослідників займаються цим питанням. Вагітність досліджують з різних контекстів: медичного, соціального, економічного та психологічного. Ці дослідження зосереджені на ембріональному розвитку дитини та впливу на нього матері. Не менш важливими є дослідження почуттів та станів вагітної жінки, її переживань. Адже під час вагітності у жінки актуалізуються страхи, відбуваються зміни на тілесному рівні, змінюється звичний ритм життя, міняється взаємодія з оточенням та відбувається зміна діяльності після народження дитини, що нерідко супроводжується кризовими переживаннями.

Період вагітності – це період актуалізації певних тривожних переживань жінки, причому вагітній притаманна певна інфантилізація і регрес (особливо на рівні механізмів психологічного захисту). У цей період жінка зустрічається із своїм попереднім дитячим досвідом. Виринають не вирішені конфлікти із попередніх стадій розвитку, адже вагітність це кризова точка у житті жінки. Відповідно, жінка змушена знову пристосовуватись до свого внутрішнього світу. Вагітність викликає специфічні психологічні процеси. Відбувається процес ініціації в роль матері. Жінка переживає широкий спектр емоцій до майбутньої дитини. Від відторгнення до повного прийняття та безумовної любові. Етапи вагітності – триместри, супроводжуються різними емоційними переживаннями та різного роду страхами. Це підвищує рівень тривожності та інтенсивно впливає на психоемоційний стан вагітної жінки. І, відповідно, впливає на динаміку вагітності та на розвиток дитини в майбутньому. Велику увагу переживанням вагітних жінок у своїх працях приділяли Х. Дойтч, Д. Пайнз, Л. Янус, К. Хорні, М. Мід, Д. В. Віннікотт, Ф. Дольто та багато інших.

У статті представлено результати дослідження переживань вагітних жінок порівнюючи ці стани з не вагітними жінками та жінками, які щойно народили дитину (породіль). Це дослідження дозволяє говорити про необхідність психологічної допомоги вагітним жінкам та молодим мамам в подоланні переживань з якими важко справитись самотійно, а також про необхідність відповідних досліджень. Тому дана проблема є досить актуальною.

Ключові слова: вагітність, емоції, тривога, депресія, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Емоції та їх прояви займають важливе місце у житті людини. Кожний емоційний стан має свій спектр проявів та ознак, та характеризується наступними чинниками:

- рівень усвідомленості;
- домінування психічних процесів;
- тривалість;
- рівень глибини переживання;

- стійкість;
- ступінь адекватності ситуації та ін. [2].

Важливим питанням є визначення факторів, що впливають на характер функціонування емоційної сфери особистості, зокрема вагітної жінки. Сам факт настання вагітності часто примушує жінок відчувати широкий спектр емоцій. Емоції приходять зовсім різні та суперечливі, навіть якщо жінка заздалегідь планувала вагітність. Зовнішнє середовище, мікроклімат довкола жінки, її ставлення до себе та вагітності, а також наявність стресових чинників у житті визначають та впливають на емоційний пласт вагітної жінки.

Провівши дослідження порівняння емоційних станів у вагітних жінок, породіль та у не вагітних жінок спостерігаємо суттєві відмінності у цих станах. Отримано наступні результати.

За методикою діагностики самооцінки психологічних станів (за Г. Айзенком) було виявлено та проаналізовано наступні результати.

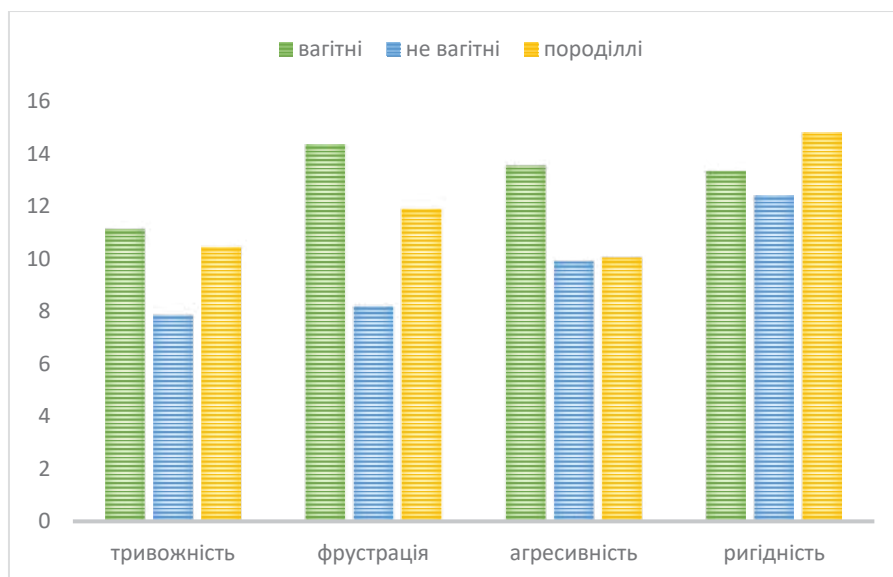


Рис. 1. Середні показники за шкалами методики діагностики самооцінки психологічних станів (за Г. Айзенком)

Розглядаючи цю методику, бачимо, що вагітні жінки мають більші показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Найвищою тут є фрустрація, за нею йде агресивність, потім тривожність і нарешті ригідність. Породіллі мають дещо нижчі показники, у них найвищий рівень ригідності. Найнижчі показники по шкалам у не вагітних жінок.

Високі показники фрустрації свідчать про те, що у жінок на момент вагітності дуже багато незадоволення та нереалізованих потреб. Жінці важко жити те життя, яке було до вагітності через вплив як фізіологічних так і психологічних змін. Часто це дає відчуття нереалізованості, незадоволеності своєю продуктивністю чи, навіть, настроєм. Фрустрація настає внаслідок неможливості вплинути на емоційні коливання, від надмірної втоми та пригніченості до енергійності та надмірної діяльності. У породіль рівень фрустрації дещо нижчий порівняно з вагітними жінками і вищий від не вагітних.

Що до тривожності, то тут вона виникає перед невідомим, змінами в собі та у житті, перед пологами та пов'язаними з цим страхами, страхом не справитись. Вагітність передбачає кінець існування жінки як незалежної окремої одиниці і початок незворотних стосунків мама-дитина [10, с. 57]. Що, як наслідок, породжує більше тривожності.

Бачимо, що з народженням маляти тривожність дещо зменшується. Це перш за все пов'язано з тим, що знімаються основні страхи, такі як страх перед пологами та страх за маля. Проте виникають інші, пов'язані з входженням в нову соціальну роль – роль мами.

Агресивність у вагітних набагато вища ніж у породіль та не вагітних жінок, що свідчить про те, що вагітні є набагато дратівливішими. Піддаються емоціям, швидко розгойдуються до злості, роздратованості та агресії.

Можна говорити і про те, що породиллі мають нижчі показники агресивності у зв'язку з втомую і виснаженням після пологів. Не вагітні жінки мають багато шляхів для вивільнення негативних емоцій та агресивності. А от вагітним з цим важко. Часто можливі раніше способи справитися з агресією та напругою стають недоступними.

Також можна сказати, що всі ці відмінності які виникли між вагітними і невагітними жінками також залежать від рівня гормонів. Оскільки у вагітних вони не є сталими у період вагітності, а їхня кількість змінюється, то і певні особливості коливаються.

Що до шкали ригідності то найвищі показники у породіль. Це говорить про те, що їм важко адаптуватися до нових умов життя. Вони починають входити в нову роль, яка їм не дуже відома, якщо це перша дитина. Вагітні жінки мають трохи менший показник, проте він свідчить теж про труднощі пов'язані із змінами.

За методикою вимірювання тривожності Тейлора, адаптація Т. А. Немчинова спостерігаємо наступну картину.

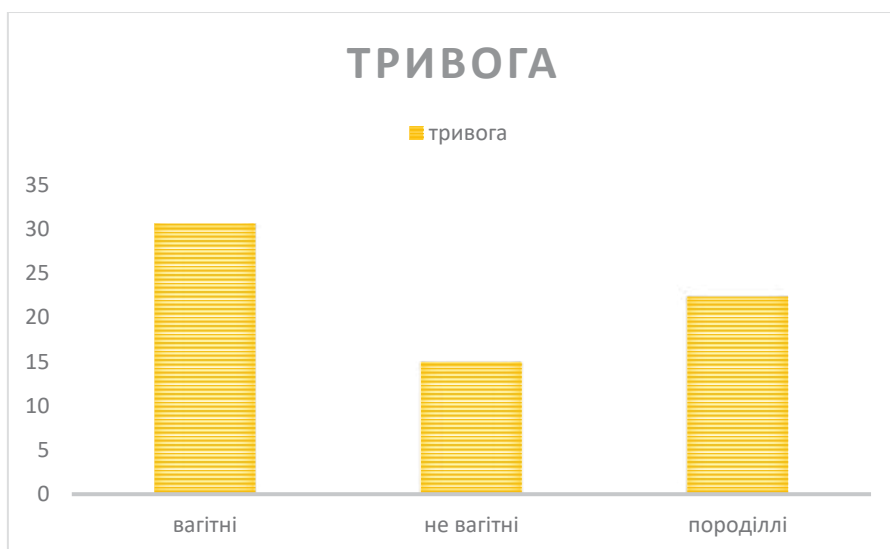


Рис. 2. Середні показники за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора адаптація Немчинова

Аналізуючи дані по цій методиці бачимо що тривога у вагітних значно вища за показники невагітних жінок та помітно вища від породіль. Вагітність це час де актуалізується

та піднімаються попередні досвід жінки, що веде за собою зростання тривоги. Досвід стосунку з її матір'ю та фантазіями і страхами пов'язаними з самою вагітністю ще у дитинстві [8].

У породіль простежується спад тривоги, адже роди вже позаду і новонароджене маля на руках у матері. Тут можуть виникати дещо інші переживання, проте вони не переростають у напади великої тривоги, за виключенням певних випадків.

Спостерігаємо чітку різницю по значеннях між вагітними та невагітними і дещо меншу між породіллями та невагітними.

За методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова.

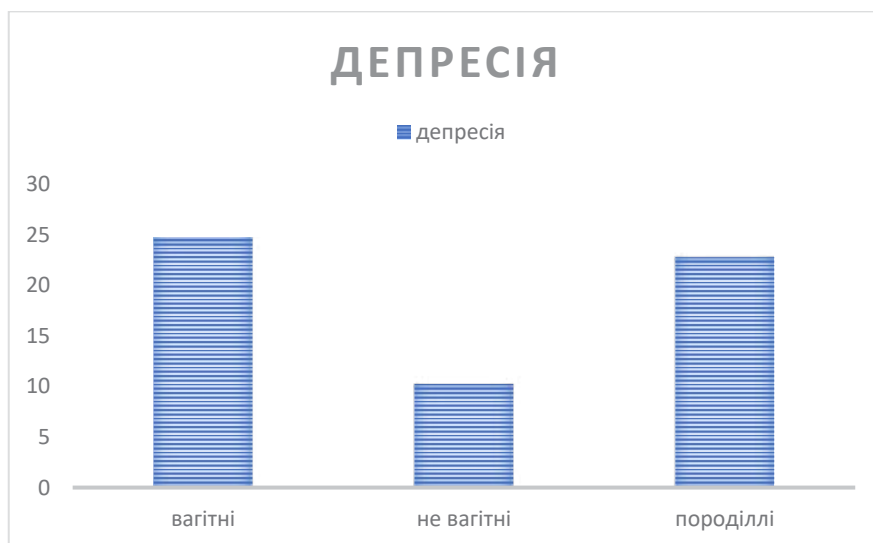


Рис. 3. Середні показники за шкалами методики диференціальної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова

Вагітність робить жінку емоційно вразливою, схильною до неспокою, чутливою до негативних переживань. Жінок може супроводжувати відчуття так званої пастки: нудота, втоми, дратівливість, плаксивість, надмірна чутливість. Також депресивні почуття можуть стосуватися життєвих змін які відбуваються в житті жінки і з якими важко справлятися.

Такий нестійкий емоційний стан може бути пов'язаний з бурхливими гормональними змінами, що відбуваються в організмі.

Що до породіль, то їхні показники депресії дещо нижчі, проте теж високі. Це пояснюється тим, що жінка одразу не може прийняти і ввійти в нову роль, змінити свій стиль життя та звикнути до того, що тепер вона відповідає не тільки за себе. Страх перед новими обов'язками та невиправданими очікуваннями ролі мами. Перевтома, недосипання, виснаження та, не завжди гладке налагодження всіх процесів, пов'язаних з дитиною, спричиняють депресивні відчуття. А в подальшому можуть перерости і в депресію, якщо жінці не допомагати справлятися з її обов'язками та лишити підтримку близьких.

За методикою діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища В. Бойко, отримали наступні дані:

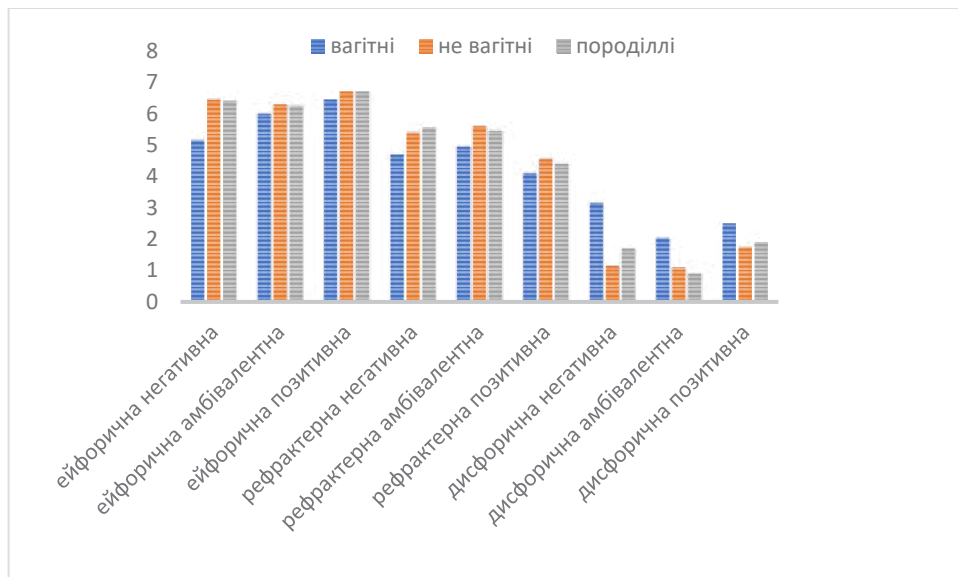


Рис. 4. Середні показники за шкалами методики діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища

У вагітних жінок переважає такий тип емоційної реакції як дисфорична негативна, позитивна та амбівалентна, а найнижчі показники таких типів реакцій як дисфоричні амбівалентна, позитивна та негативна. У не вагітних жінок домінує ейфорична та рефрактерна позитивні, негативні та амбівалентні, найнижчі показники у дисфоричних типів емоційних реакцій. А у породіль переважає ейфорична позитивна і вона має найвищі показники і знаходиться на одному рівні з невагітними жінками а найнижчі показники у дисфоричних амбівалентна, позитивна та негативна типів.

Не вагітні і породіллі мають майже однакові показники, різниця між ними не є великою та суттєвою. Що до вагітних жінок то типи їхніх емоційних реакцій різняться у порівнянні з іншими двома групами.

Отже, у вагітних домінує дисфорична реакція. Що означає неспокійність у емоційній сфері. В них виникає переживання пов'язане з будь-якими діями, побаченим або ж воно виникає просто саме по собі і не підкріплене ніякими стимулами.

Ейфоричний тип свідчить, про домінування ейфоричної формули, при якій емоційна система в цілому настроєна на позитивні стимули. Тобто більшість жінок, які не є вагітними налаштовані на позитивні емоції.

Рефрактерна емоційна реакція свідчить про те, що емоційна система сприйняття пасує перед різними впливами: позитивними, негативними й амбівалентними. У навколишній дійсності вона вибирає переважно амбівалентні стимули. При цьому вони «застрягають» в особистості, залишаються у вигляді переживань неприємного осадку, міркувань, затаєного смутку, злості.

Це говорить про те, що позитивні й негативні стимули зводяться до негативних переживань, а емоційна система в цілому налаштована на негативні стимули. Тобто вагітні жінки переживають на даному етапі страх, тривогу, апатію та багато інших негативних емоцій, які підкріплюються багатьма стимулами.

Дисфоричний амбівалентний тип реакції на стимули оточуючого середовища у породіль та не вагітних жінок є низьким і, порівняно з вагітними, однаковим. Опитувальник САН.

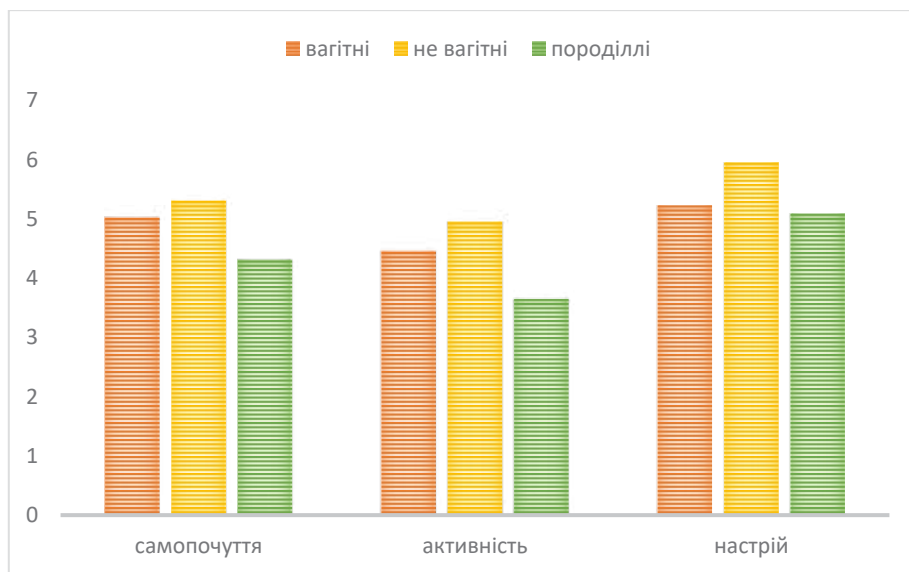


Рис. 5. Середні показники за шкалами опитувальника САН

Виходячи із цієї методики ми бачимо, що самопочуття та активність породіль є набагато нижчим від не вагітних та помітно нижчим від вагітних. У вагітних жінок вони є нижчими ніж у не вагітних. Що до настрою, то у породіль він найнижчий, проте не дуже різниться з вагітними, у порівнянні з не вагітними жінками.

Причиною низької активності та самопочуття у породіль є щойно перенесені пологи і організм ослаблений. Адже жінки після пологів є вимученими та безсилими. Що до вагітних, то це перш за все пов'язано з тим, що група вагітних жінок перебувають у третьому триместрі вагітності і у цей період їхня активність набагато знижується. Невагітні жінки в цей час легко справляються з навантаженнями будь-якого роду. Вагітним стає важко виконувати навіть незначні фізичні навантаження. Також погіршується самопочуття та швидко виникає втома.

Що до настрою, то його показники у породіль також є нижчими ніж у вагітних та набагато нижчі, ніж у не вагітних, оскільки на нього впливає низка різних факторів. Породіллі перенесли стресову ситуацію у вигляді пологів і ще не ввійшли в нову роль, тому їхнє бачення нової ролі, тобто ролі матері часто викликає амбівалентні емоції. Вагітні у цей період часу готуються до важливої події у їхньому житті, турбуються за будь-які дрібнички. У когось може виникати страх, у когось розгубленість перед невідомим, тому це все яскраво відображається на їхньому настрої.

Дискримінантний аналіз отриманих даних. Отримані результати дають можливість виділити з усього різноманіття особливостей характеристик респондентів тільки найбільш важливі. Проаналізувавши дані за допомогою дискримінантного аналізу виявилось, що найбільш важливими є тривога, активність, ригідність та агресивність.

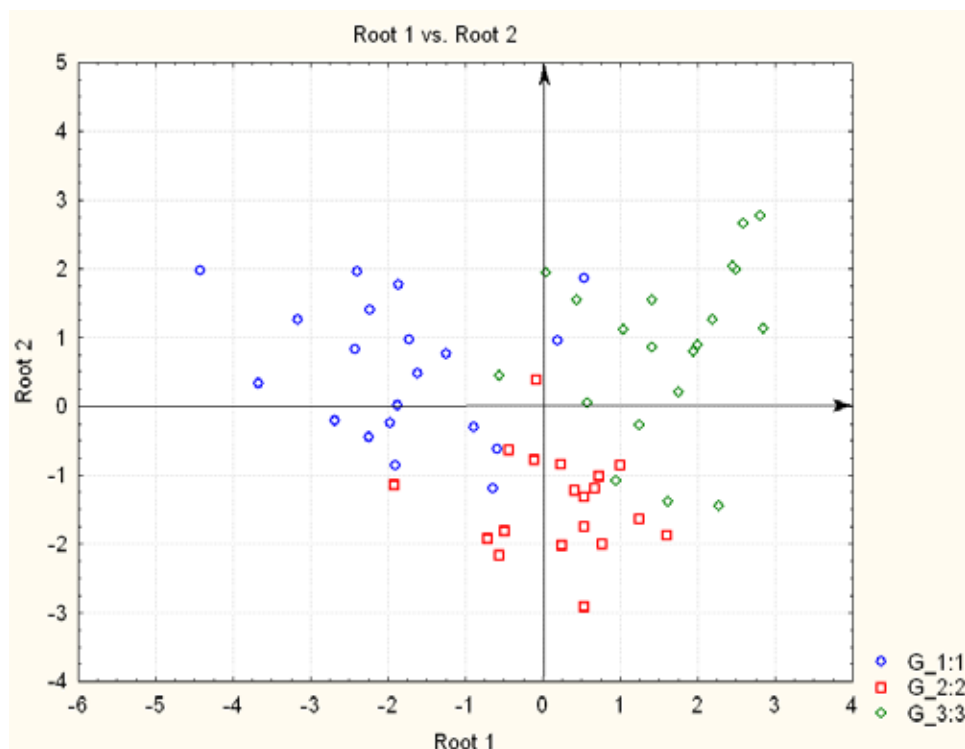


Рис. 6. Графік розподілу груп у просторі

Емоції – один з проявів суб'єктивного відношення людини до навколишньої дійсності і до самого себе. Власне, емоції виявляють оцінювальне ставлення індивіда до актуальних чи можливих ситуацій. Під час вагітності та післяпологового періоду, вони дуже часто змінюються. Емоційний стан молоді мами чи вагітної жінки не стійкий, часта зміна настрою, плаксивість, дратівливість, безсоння, перевтома, смуток, розгубленість, страх, озлобленість і агресивність – перші ознаки розвитку депресивного стану.

Вагітність, робить материнство реальністю, і для багатьох жінок стає радісним, а іноді й кризовим періодом їхнього життя. Вагітність – доволі непростий період у житті жінки, під час якого суттєво змінюється, перебудовується її свідомість та взаємовідносини з оточуючими. Ці зміни часто відбуваються не просто і заряджені емоційними переживаннями з якими майбутня мама зустрічається і вчиться з ними справлятися.

Список використаної літератури

1. Гасюк М.Б., Шевчук Г.С., Ішук О.Ю. Психологічні особливості емоційного стану жінки у першому триместрі вагітності (виношування першої дитини). *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
3. Ішук О.Ю. Програма психологічної підготовки вагітної жінки до перших пологів. Актуальні проблеми практичної психології. *Збірник наукових праць. Частина I*. Херсон, ПП. Вишемирський В.С., 2008.

4. Крушельницька І. В. Екологічний емоційний фон вагітної жінки як барометр здорового розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 7. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 208-216.
5. Крушельницька І. В. Стрес як чинник впливу на особливості емоційних станів у вагітних жінок. *Міжнародна науково-практична конференція: Особистість. Стосунки. Розвиток. Міждисциплінарний аспект*. тези доп., 3-5 червня, 2016 р., Львів/ Український Католицький Університет, Львів 2016. С. 114-118.
6. Перинатальна психологія А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І. Ісаков. – К.: Видавничий дім Медкнига, 2017. – 168 с.
7. Chopra D. *Magical Beginnings, Enchanted Lives*, Three Rivers Press; 1 edition (March 22, 2005), P. 336.
8. Deutsch H., Roazen P. *The Psychoanalysis of Sexual Functions of Women*, 1991.
9. *Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology: Integrating Research and Practice* / Ed. By Evertz K., Janus L., Linder R. Springer International Publishing, 2020.
10. Pines D. *A Woman's Unconscious Use of Her Body: A Psychoanalytical Perspective*, [Routledge, 2010.
11. Shtreshefsky P. & Yarrow L. J. *Psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adaptation*. N.Y., RavenPressPubl., 1973.

EMOTIONAL STATES OF A PREGNANT WOMAN: A COMPARATIVE ANALYSIS

Iryna Pelekh

*Ukrainian Catholic University,
17, I. Svetsitskoho Str., Lviv, Ukraine, 79011
e-mail: i.v.pelekh@gmail.com*

Galyna Katolyk

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, 79007
e-mail: katolyk@hotmail.com*

Pregnancy has been in the field of view of scientific research for a long time. Many researchers are dealing with this question. Pregnancy is studied from different contexts: medical, social, economic and psychological. These studies focus on the embryonic development of the child and the influence of the mother on it. No less important is the study of feelings and states of a pregnant woman, her experiences. After all, during pregnancy, women's fears are actualized, changes occur at the physical level, the usual rhythm of life changes, interaction with the environment changes and there is a change in activity after the birth of a child, which is often accompanied by crisis experiences.

The period of pregnancy is a period of actualization of certain anxious experiences of a woman, and a pregnant woman is characterized by a certain infantilization and regression (especially at the level of psychological defense mechanisms). During this period, the woman meets with her previous childhood experience. Unresolved conflicts emerge from the previous stages of development, because pregnancy is a crisis point in a woman's life. Accordingly, a woman is forced to readjust to her inner world. Pregnancy causes specific psychological processes. There is a process of initiation into the role of mother. A woman experiences a wide range of emotions towards the future child. From rejection to full acceptance and unconditional love. Stages of pregnancy – trimesters, accompanied by different emotional experiences and different kinds of fears. This increases the level of anxiety and intensely affects the psycho-emotional state of the pregnant woman. And, accordingly, affects the dynamics of pregnancy and child development in the

future. H. Deutsch, D. Pines, L. Janus, K. Horney, M. Mead, D. W. Winnicott, F. Dolto, and many others paid great attention to the experiences of pregnant women in their works.

The article presents the results of a study of the experiences of pregnant women comparing these conditions with non-pregnant women and women who have just given birth (childbirth). This study allows us to talk about the need for psychological assistance to pregnant women and young mothers in overcoming experiences that are difficult to cope on their own, as well as the need for appropriate research. Therefore, this problem is quite relevant.

Key words: pregnancy, emotions, anxiety, depression, anxiety, frustration, aggression, rigidity.

УДК 159.9 (005.32)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.14>

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ІЗ ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Вадим Пісоцький

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
вул. Графська, 2, м. Ніжин, Чернігівська область, Україна, 16600
e-mail: pesotskie2@gmail.com*

Анжела Горянська

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
вул. Графська, 2, м. Ніжин, Чернігівська область, Україна, 16600
e-mail: pesotskie2@gmail.com*

У статті подано результати теоретичного аналізу понять «толерантність», «комунікативна толерантність», «толерантність до невизначеності» та «емоційний інтелект». У філософсько-психологічних джерелах *толерантність* визначається як стійка ціннісно-сміслова установка суб'єкта, готовність неупереджено ставитися до відмінностей у поглядах, смаках, уподобаннях та орієнтує на їх визнання за умови, що вони не обмежують особисту свободу і гідність людини. Показано, що пристосування суб'єкта до індивідуальних відмінностей оточуючих залежить від рівня *комунікативної толерантності*, яка зумовлює початок спілкування і є умовою взаєморозуміння та конструктивної взаємодії. *Толерантність до невизначеності* – це установка, яка відображає рівень усвідомленості й прийняття суб'єктом невизначеності зовнішнього середовища та виявляє здатність переживати новизну, нестабільність власного розвитку. *Емоційний інтелект* як здатність людини розуміти власне та чуже ставлення до предмета, особи чи події, які репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі аналізу та синтезу є інструментальною складовою когнітивної підструктури комунікативної толерантності.

Для практичного дослідження особливостей взаємозв'язку показників цих конструктивів у магістрантів – майбутніх менеджерів були застосовані: методика «*Комунікативна толерантність*», «*Шкала толерантності до невизначеності*», «*Тест на визначення емоційного інтелекту*». Кореляційний аналіз показників цих методик показав, що центральною виявилася методика «Толерантність до невизначеності», у якій особливо виділяється показник «*міжособистісна інтолерантність до невизначеності*» (МІТН), який має 7 кореляцій з іншими методиками. З огляду на те, що 23,4 % досліджуваних мають високий рівень МІТН, оцінюючи їх комунікативну толерантність, можна констатувати її вимушений, неконструктивний характер. Цю особливість слід врахувати, розробляючи програму з розвитку цих професійно важливих якостей особистості менеджера.

Ключові слова: емоційний інтелект, толерантність, толерантність до невизначеності, комунікативна толерантність, міжособистісна інтолерантність до невизначеності.

Постановка проблеми. Сучасні реалії життя українців зазнали кардинальних змін в умовах війни на тлі різкого загострення світових економічних і суспільно-політичних суперечностей. Мільйони наших співвітчизників знаходяться на межі гуманітарної катастрофи, а в суспільній свідомості спостерігається поглиблення кризи гуманістичного світобачення, зростання кількості нетерпимих умонастроїв і негідних вчинків. Іде своєрідна,

хоч і жорстока, перевірка на людяність і культурність нації. Необхідною умовою трансформації цих тяжких випробувань в культуротворчу площину є актуалізація проблеми толерантності на всіх її рівнях: індивідуально-психологічному, соціально-психологічному та особистісно-смысловому. У філософських та психологічних працях Г. Балла, В. Бойка, С. Бондиревої, С. Братченка, М. Бубера, А. Горянської, Ю. Іщенка, С. Максименка, А. Маслоу, М. Мельничука, Г. Оллпорта, В. Павленка, В. Пісоцького, П. Рікера, А. Скок, О. Скрипченко, Е. Фромма, Ю. Хабермаса, О. Хьоффе, О. Швачко та ін. толерантність позиціонується як запорука і дієвий засіб культурної комунікації, діалогу, як умова досягнення консенсусу в спірних та невизначених ситуаціях, розвитку гуманних міжособистісних та міжгрупових стосунків. Узагальнюючи різні дефініції цього поняття, пропонуємо своє визначення: толерантність – це стійка ціннісно-смыслова установка суб'єкта, яка опосередковує його когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові реакції, спричинені вимушеним контактом з чимось інакшим, чужим, неочікуваним, неприємним та орієнтує на розуміння й урахування існуючої в суспільстві різноманітності поглядів, концепцій, вірувань як норми цивілізованих відносин, прийняття відмінностей між людьми (у зовнішності, смаках, переконаннях, поведінці). Толерантні стосунки відповідають принципам плюралізму, справедливості та взаємності, тобто їх обов'язковими умовами є збереження меж особистої свободи, дотримання фундаментальних прав людини та повага її особистої гідності.

Мірилом розвитку світоглядно зрілої особистості є диспозиційна міжособистісна толерантність (Г. Балл, Б. Братусь, С. Братченко, В. Знаков, Г. Кожухар, Д. Леонт'єв, М. Ліпман, А. Реан, М. Фрігцханд, О. Хьоффе) – така її інтегральна властивість, базова соціальна установка, позиція, яка ґрунтується на раціонально-гуманістичних принципах життєвої філософії особистості, передбачає здатність до самодетермінації, емоційно-вольову стійкість у конфліктних ситуаціях та відповідає за ціннісно-смыслову регуляцію загальної спрямованості інтересів особистості в площині соціальної активності.

Успішність психологічної адаптації суб'єкта спілкування до індивідуально-своєрідних характеристик оточуючих його людей залежить від рівня розвитку комунікативної толерантності (В. Бойко, Т. Гончарук, Г. Кожухар, Д. Леонт'єв, О. Романчук, Л. Харченко, Л. Яцевич), яка показує міру терпіння ним дискомфортних емоцій і станів, викликаних некомунікабельними якостями або поведінкою інших людей. Вона зумовлює початок спілкування і є умовою взаєморозуміння та конструктивної взаємодії. Людині з високим рівнем комунікативної толерантності властивий нейтральний або позитивний емоційний фон стосунків залежно від типу партнера по спілкуванню, тоді як інтолерантні особи свідомо чи мимохіть провокують в оточенні агресивні або пасивно-конформістські реакції. На нашу думку, для менеджера з персоналу комунікативна толерантність є важливою професійно-компетентнісною характеристикою його особистості: у ситуації потенційно конфліктного зіткнення інтересів, поглядів, почуттів та дій вона визначає готовність і здатність контролювати свої негативні стани і настрої, вміння переважно ненасильницькими засобами впливу на свідомість трансформувати ці суперечності у площину взаємного консенсусу, кооперації, критичного діалогу [4].

Адаптивні можливості особистості в інформаційному суспільстві суттєво підвищує відкритість новому досвіду в контактах з незнайомими людьми, ситуаціями й проблемами, завдяки чому суб'єкт здатен адекватно й неупереджено усвідомлювати складні реалії, не намагаючись втиснути їх у старі когнітивні схеми, тобто може емоційно виважено ставитися до суперечностей, виявляє непідробний інтерес до відмінностей та готовність змінюватися. Ця здатність лежить в основі толерантності до інформаційної невизначеності. Як соціально-психологічна установка, вона відображає рівень усвідомленості

й переживання невизначеності зовнішнього середовища та виявляє тенденцію реагувати на невизначеність тим або іншим способом. Дослідження С. Баднера, С. Бочнера, Р. Нортон, А. Мак-Дональда, Е. Френкель-Брунсувік та ін. виявили, що толерантній до невизначеності особистості властиві здатність приймати невідоме, міркувати над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти і можливі наслідки прийнятого рішення, готовність пристосуватися до очевидно неоднозначної ситуації або ідеї, здатність протистояти незв'язності і суперечливості інформації, сприйняття нових, незнайомих, ризикованих ситуацій як стимулюючих, бажаних, активний пошук ситуацій невизначеності як можливість отримати новий досвід та ін. А. Гусев [1] досліджує толерантність до невизначеності у зв'язку з проблемою ідентичності особистості, а Е. Носенко і М. Шаповал [3] – як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. Ці аспекти толерантності до невизначеності дуже актуальні для формування особистості майбутніх менеджерів з персоналу.

Для успішної соціальної та професійної взаємодії багато важить емоційний інтелект як здатність суб'єкта до розуміння своїх і чужих емоцій та ефективно регулювати їх. До цього конструкту J. D. Mayer, P. Salovey включили вміння безпомилково сприймати свої емоції, розрізняти, генерувати їх таким чином, аби покращити своє мислення, зрозуміти емоції інших людей та ідентифікувати почуття, а також рефлексивно скерувати їх на інтелектуальний розвиток особистості [6, с. 434]. Н. Gardner у структурі емоційного інтелекту виокремлює 1) міжособистісний емоційний інтелект як здатність розуміти інших людей, мотиви їх поведінки в тій чи іншій ситуації, ставлення до роботи та колег та ін., 2) внутрішньо-особистісний емоційний інтелект як спроможність суб'єкта розуміти причини власних емоцій, їх можливі наслідки та вміння керувати цими емоціями [5, с. 62]. Емоційний інтелект як інструментальна складова, що відповідає за прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, входить до когнітивної підструктури комунікативної толерантності. На думку Е. Носенко і Н. Ковриги, роль емоційного інтелекту в досягненні життєвих успіхів людини ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнавати витоки власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми, самотивувати власну діяльність, виявляти наполегливість у досягненні поставленої мети [2, с. 37].

З проаналізованих джерел випливає, що розглянуті нами такі особистісні властивості, як міжособистісна або комунікативна толерантність, толерантність до невизначеності та емоційний інтелект справляють істотний вплив на успішність соціально-психологічної адаптації індивіда в широкому її розумінні. Логічно припустити, що інтегруючу функцію в цій тріаді властивостей має виконувати комунікативна толерантність як ціннісно-когнітивний конструкт. Емоційний інтелект і толерантність до невизначеності виконують інструментальну функцію.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати особливості взаємозв'язків показників комунікативної толерантності з толерантністю до невизначеності та емоційним інтелектом майбутніх менеджерів з персоналу освітніх організацій і визначити їх потенційні можливості успішно адаптуватися до складних реалій життя та у професійній сфері.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2021 – 2022 років серед магістрантів факультету психології та соціальної роботи зі спеціальності «Менеджмент в освіті» стаціонарної та заочної форми навчання на базі НДУ імені Миколи Гоголя. Вибірка склала 25 осіб.

До психодіагностичного інструментарію дослідження увійшли: методика *Комунікативна толерантність* (В. Бойко), *Шкала толерантності до невизначеності* (С. Баднер,

модифікація Т. Корнілової, М. Чумакової (2014)), *Тест на визначення емоційного інтелекту* Н. Холла (*Emotional Quotient, EQ*).

Методика *Комунікативна толерантність* діагностує діапазон терпимості неприємних, неприйнятних для суб'єкта психічних станів, індивідуальних властивостей та манери поведінки осіб, з якими йому доводиться контактувати, або, принаймні, деякий час ділити спільний простір (приміщення, транспорт та ін.). Конструкт *комунікативна толерантність* поєднує в собі низку схильностей індивіда, що визначають його ставлення і вміння пристосовуватися до певних категорій і типів людей, психофізіологічних особливостей їх станів, акцентуацій, рис характеру та манери поведінки, а також включає здатність суб'єкта до децентрації, форму його реагування на впливи інших людей, ставлення до оточення взагалі. Усе це, так чи інакше, обумовлено провідними комунікативними установками особистості, її набутих позитивним або негативним досвідом спілкування, поєднанням провідних і другорядних рис характеру, морально-етичними принципами і переконаннями, загальним станом психічного здоров'я.

У табл. 1. відображено показники (компоненти) комунікативної толерантності майбутніх менеджерів.

Таблиця 1

Показники комунікативної толерантності магістрантів-менеджерів

Компоненти установки	Толерантний рівень	Середній рівень	Інтолерантний рівень
Неприйняття або незрозуміння індивідуальності іншого	50 %	44 %	6%
Орієнтація на себе, як на еталон при оцінці інших	46 %	48 %	6 %
Категоричність або консерватизм в оцінках інших	31 %	67 %	2 %
Невміння приховувати або пом'якшувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів	23 %	67 %	10%
Прагнення переробити, перевиховати партнера	31 %	59 %	10 %
Прагнення підігнати партнера під себе, зробити його зручним	46 %	48 %	6 %
Невміння вибачати іншому помилки, незграбність, ненавмисно завдану вам шкоду	35 %	56 %	9 %
Нетерпимість до фізичного або психологічного дискомфорту партнера	44 %	50 %	6 %
Невміння пристосовуватися до партнерів	40 %	52 %	8 %
Сумарний показник	29 %	67 %	4 %

Отже, загальний рівень комунікативної толерантності магістрантів дещо вищий за середній, а толерантні значення більшості показників на порядок вищі за інтолерантні. З огляду на ситуативну комунікативну толерантність, яка виявляє ставлення суб'єкта до певної конкретної людини, скажімо, шлюбного партнера, співбесідника, випадкового попутника та ін., це виглядає цілком прийнятним, однак, зважаючи на критерії професійної комунікативної толерантності, майбутнім менеджерам слід краще усвідомити свої умонастрої та змінити неконструктивні стратегії поведінки. Особливо це стосується невміння стримувати неприємні почуття у випадку зіткнення з некомунікабельними якостями партнерів; прагнення змінити, перевиховати партнера; невміння пробачати іншому його помилки та ін.

Методика діагностики *толерантності до невизначеності* (С. Баднер, модифікація Т. Корнілової, М. Чумакової (2014)) складається з 33 пунктів, які групуються в 3 шкали:

1) толерантність до невизначеності; 2) інтолерантність до невизначеності; 3) міжособистісна інтолерантність до невизначеності. При цьому кожній відповіді присвоюється від 1 до 7 балів.

За першою шкалою високий рівень толерантності до невизначеності (ТН) діагностований у 18,8 % досліджуваних. Для цієї категорії магістрантів ТН виявляється у прагненні до змін, новизни і оригінальності, готовності до ризику і схильністю обирати складніші завдання та розглядати альтернативні відповіді. Вони не бояться виходити за встановлені обмеження і покладаються на самостійність, інтуїцію. Показники 81,2 % досліджуваних відповідають середньому рівню ТН. Магістрантів з низьким рівнем ТН не виявлено.

«Інтолерантність до невизначеності» (ІТН) на високому рівні виявлена у 31,9 % досліджуваних. Ці магістранти виявляють тенденцію сприймати й інтерпретувати ситуацію як стресогенну, як загрозу власному благополуччю або джерело емоційного дискомфорту; відзначаються консерватизмом, надають перевагу чіткості вказівок, прагнуть упорядкованості у справах і планах, не приймають варіабельність, невідомість. Їм притаманне полярне розведення правильних і неправильних способів вирішення складних питань, думок і цінностей, бракує самостійності в прийнятті рішень в ситуації невизначеності й творчого підходу. Лише 2,1% магістрантів готові виявляти необхідну гнучкість і варіабельність поведінки, здатні продуктивно мислити і діяти в ситуації вибору та приймати рішення в умовах недостатньої інформованості. У 66 % досліджуваних виявлено середній рівень інтолерантності до невизначеності.

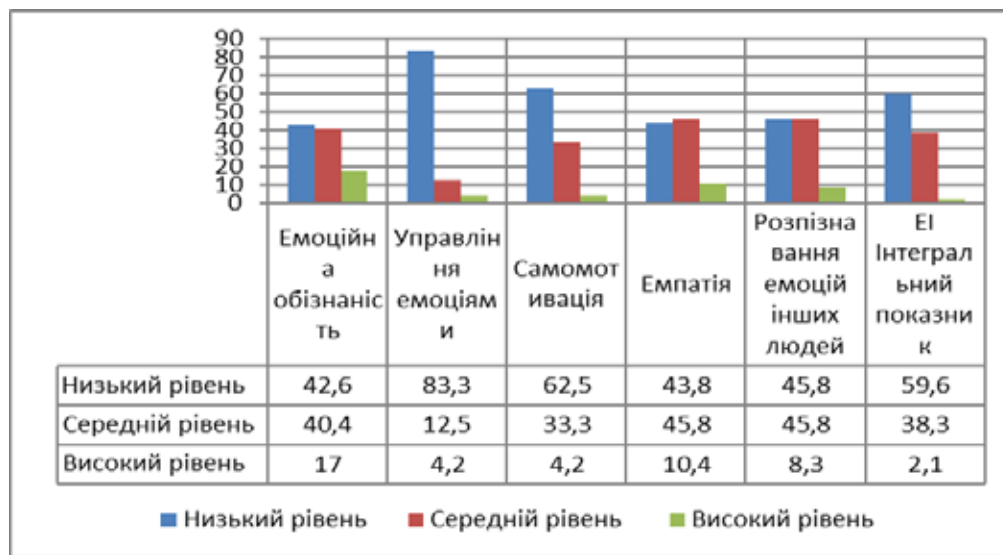
За шкалою «Міжособистісна інтолерантність до невизначеності» (МІТН) високий рівень діагностовано в 23,4 % досліджуваних. Вони прагнуть до прозорості й контролю в міжособистісних стосунках, переживають дискомфорт у випадку невизначеності стосунків з іншими людьми. Для них характерні нестійкість стосунків, монологічність спілкування, страх відкритися партнеру, що негативно впливає на подальший розвиток стосунків. Низький рівень МІТН констатовано в 14,9 % магістрантів, які не бояться експериментувати у сфері міжособистісного спілкування та орієнтовані на розвиток стосунків, їх діалогічність. У 61,7% досліджуваних виявлено середній рівень міжособистісної інтолерантності до невизначеності.

Тест на визначення емоційного інтелекту Н. Холла (*Emotional Quotient, EQ*) призначений для вияву здатності суб'єкта розуміти нюанси міжособистісних стосунків, відображених в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі раціонального прийняття рішень.

Результати цього тесту-опитувальника представлені в Діаграмі 1. Вони засвідчили критично низький рівень управління емоціями (83,3%), тобто переважна більшість досліджуваних визнали, що їм бракує емоційної гнучкості, самовладання, контролю над своїми емоціями в стресових ситуаціях, навіть якщо цього вимагають інтереси справи. Та сама проблема спостерігається також у сфері самомотивації: 62,5% досліджуваним не вдається ефективно скеровувати свої емоції для посилення власної мотивації, вони уникають можливих невдач і ризику в прийнятті рішень. Інші показники методики також не високі, що у підсумку й зумовило низький інтегральний показник (59,6 %).

Кореляційний аналіз отриманих показників показав, що найбільше зв'язків існує між методиками «Толерантність до невизначеності» і «Комунікативна толерантність». Так, «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» позитивно корелює з «категоричністю або консерватизмом в оцінках інших» ($r = 0,57$ при $p \leq 0,01$); «загальним показником КТ» ($r = 0,4$ при $p \leq 0,01$); «орієнтацією на себе, як на еталон, при оцінці інших» ($r = 0,35$ при $p \leq 0,01$); з «прагненням перевиховувати партнера» ($r = 0,3$ при $p \leq 0,05$) та «невмінням пристосовуватися до партнера» ($r = 0,33$ при $p \leq 0,05$). Також «міжособистісна

інтолерантність до невизначеності» негативно корелює з двома показниками емоційно-го інтелекту: «управління емоціями» ($r = 0,34$ при $p \leq 0,05$) та «емоційною обізнаністю» ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$). Хоча ці кореляції нижче середніх, але цілком очікувані.



Діаграма 1. Результати тесту Н. Холла на визначення EQ

«Інтолерантність до невизначеності» позитивно корелює з «категоричністю або консерватизмом в оцінках інших» ($r = 0,45$ при $p \leq 0,01$); «нетерпимістю до фізичного або психологічного стану дискомфорту в партнера» ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$) та «загальним показником КТ», тобто, чим він вищий, тим сильніше проявляється інтолерантність до невизначеності.

«Толерантність до невизначеності» не має жодної кореляції з показниками КТ і позитивно корелює лише з «емоційною обізнаністю» ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$).

Отже, найбільше зв'язків за результатами кореляційного аналізу містить методика «Толерантність до невизначеності», у якій особливо виділяється показник «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» (МІТН), який має 7 кореляцій з іншими методиками. З огляду на те, що 23,4 % досліджуваних мають високий рівень МІТН, оцінюючи їх комунікативну толерантність, можна констатувати її конформістський, неконструктивний характер.

Висновки й перспективи подальших розробок. Теоретичний аналіз понять «комунікативна толерантність», «толерантність до невизначеності» та «емоційний інтелект» показав, що у їх змісті існують спільні точки перетину. Насамперед це стосується когнітивної та емоційної складової цих конструктів. Разом вони істотно впливають на успішність соціально-психологічної адаптації індивіда. Інтегруючи функцію в цій тріаді властивостей виконує комунікативна толерантність як ціннісно-когнітивний конструкт, емоційний інтелект – інструментальну функцію. Толерантність до невизначеності виконує роль конструктивного перехідного феномену, який задає програму подальшого когнітивного та особистісного розвитку в напрямку підвищення стресостійкості, емоційної гнучкості, інтуїції, відкритості до сприйняття нового, самостійності в прийнятті рішень.

Перспективним напрямком дослідження є умови і технології розвитку цих професійно необхідних для менеджерів з персоналу якостей.

Список використаної літератури

1. Гусев А.І. Проблематика до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості // Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2007. – Т. 9, ч. 2. – С. 93 – 99.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. – К.: Вища школа, 2003. – 159 с.
3. Носенко Е., Шаповал М. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості // Психологія і суспільство. – 2002. – № 1. – С. 97 – 106.
4. Пісоцький В.П., Горянська А.М. Дослідження комунікативних якостей магістрантів-менеджерів // Молодий вчений. – Херсон : Вид-во «Молодий вчений», 2018. – № 7 (59). – С. 403 – 407.
5. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983.
6. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – N.Y., 1993. – P. 433 -442.

FEATURES OF THE INTERCONNECTION OF COMMUNICATIVE TOLERANCE OF FUTURE MANAGERS WITH INDICATORS OF THEIR EMOTIONAL INTELLIGENCE AND TOLERANCE TO UNCERTAINTY

Vadym Pesotskyi

*Mykola Gogol Nizhyn State University,
2, Graftska Str., Nizhyn, Chernihiv Region, Ukraine, 16600
e-mail: pesotskie2@gmail.com*

Angela Horyanska

*Mykola Gogol Nizhyn State University,
2, Graftska Str., Nizhyn, Chernihiv Region, Ukraine, 16600
e-mail: pesotskie2@gmail.com*

The article presents the results of the theoretical analysis of the following notions: "tolerance", "communicative tolerance", "tolerance to uncertainty" and "emotional intelligence". Accordingly to philosophical and psychological sources, tolerance is defined as a stable value-semantic attitude of the subject, readiness to treat differences in views, tastes, and preferences impartially and aims at their recognition, provided that they do not limit the personal freedom and dignity of a person. It is shown that the accommodation of the subject to the individual differences of others depends on the level of communicative tolerance, which determines the beginning of communication and is a condition for mutual understanding and constructive interaction. Tolerance towards uncertainty is an attitude that reflects the subject's level of awareness and acceptance of the uncertainty of the external environment and reveals the ability to experience the novelty and instability of one's own development. Emotional intelligence as a person's ability to understand one's own and others' attitude to an object, person or event, which are represented in emotions, and to manage the emotional sphere based on analysis and synthesis is an instrumental component of the cognitive substructure of communicative tolerance.

For a practical study of the peculiarities of the interrelationship of indicators of these constructs in master's students – future managers, the following methods were applied: "Communicative tolerance", "Uncertainty tolerance scale", "Test for determination of emotional intelligence". The correlation analysis

of the indicators of these methods showed that the "Tolerance to Uncertainty" method was the central one, in which the "Interpersonal Intolerance to Uncertainty" indicator (MITN) stands out, which has 7 correlations with other methods. Considering the fact that 23.4% of the subjects have a high level of MITN, assessing their communicative tolerance, it is possible to ascertain its forced, non-constructive nature. This feature should be taken into account when developing a program for the development of these professionally important qualities of a manager's personality.

Key words: emotional intelligence, tolerance, tolerance to uncertainty, communicative tolerance, interpersonal intolerance to uncertainty.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.15>

ПРОФЕСІЙНЕ САМОЗДІЙСНЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В КОНТЕКСТІ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Яна Пономаренко

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, 61080
e-mail: posokhova1992@gmail.com*

Стаття висвітлює теоретичний огляд психологічних джерел щодо інноваційної складової у практиці поліціювання. Презентовано найбільш актуальні наукові праці щодо проблеми толерантності до невизначеності у професійній діяльності поліцейських. Мета дослідження полягала у виявленні взаємозв'язків показників психологічної готовності до інноваційної діяльності (ПГД) та компонентів толерантності до невизначеності (ТН) у поліцейських з різним рівнем професійного самоздійснення (ПС). Вибірку дослідження склали 62 поліцейських. За допомогою кластерного аналізу та із застосуванням опитувальника «Професійного самоздійснення» О. Кокуна були сформовані три групи з різним рівнем (низький, середній та високий) ПС. Першу групу (з низьким рівнем) склали 28 досліджуваних, у другу групу (з високим рівнем) увійшло 33 досліджуваних. 24 респонденти з середнім рівнем показника були виключені із подальшого дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано методику «Психологічна готовність до інноваційної діяльності» В. Ключко та Є. Краснорядцевої. «Толерантність до невизначеності» С. Баднера та опитувальник «Толерантність до невизначеності» (MSTAT-1) Д. Маклейна. Емпірично встановлено, що у поліцейських з низьким рівнем ПС між показниками ПГД та за емоційно-оцінним компонентом ТН встановлений один позитивний взаємозв'язок, що демонструє збільшення ініціативності разом з посиленням впевненості щодо власних сил розв'язати складну ситуацію. За діяльнісно-смысловим компонентом ТН виявлені два позитивні й один негативний кореляційні зв'язки, що дозволяє констатувати про те, що збільшення ініціативності при новаціях супроводжується збільшенням сприятливого ставлення до складних та невизначених подій. У поліцейських з високим рівнем ПС між показниками ПГД та за діяльнісно-смысловим компонентом ТН виявлені три позитивні та один негативний кореляційні зв'язки. Це свідчить про збільшення впевненості щодо власної спроможності вирішити надскладні завдання, разом з посиленням ініціативності, переваги інноваційної діяльності та готовності до змін. За діяльнісно-смысловим компонентом ТН діагностовано три позитивні й один негативний зв'язки. Отже, у другій групі при збільшенні ініціативності посилюються загальні властивості до толерантного сприйняття невизначених ситуацій.

Ключові слова: інноваційна діяльність, поліцейські, професійне самоздійснення, психологічна готовність, толерантність до невизначеності.

Постановка проблеми. На тлі активного впровадження міжнародних програм підготовки поліцейських набуває особливої значущості питання готовності поліцейських кадрів до даних новацій, які містять в собі ще й невизначеність. Поліцейські організації керуються введенням нових технологій професійної підготовки з метою покращення результатів своєї роботи та своєчасного реагування на нові форми злочинності, що й обумовило актуальність у проведенні даних наукових розвідок.

Теоретичні засади дослідження. Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що питання готовності до інноваційної діяльності поліцейських в контексті їх особливостей

толерантного сприйняття невизначеності є вельми актуальною темою досліджень. Ми припускаємо, що здатність опанувати інновації та толерантне їх сприйняття пов'язані зі специфікою професійної здійсненності поліціантів, котра слугує для них ресурсною базою та забезпечує можливість долати виклики професії. Наприклад, О. Волуйко сходиться у думці, що готовність до інновацій в поліцейських службах є унікальним станом особистості, котрий забезпечує мотиваційно-ціннісне ставлення до своєї діяльності, містить ряд ефективних способів та засобів, які допомагають поліцейським ефективно виконувати свої обов'язки [1]. Істотне вивчення складових професійної діяльності працівників поліції було здійснене І. Клименком, котрий пропонує, толерантність до невизначеності віднести до одного з ключових блоків професійно-психологічної підготовки поліцейських кадрів [2]. І собі С. Бойчук пише, що готовність до змін та нововведень у поліцейських, необхідно вивчати у контексті специфіки толерантного ставлення до невизначених та непередбачуваних ситуацій, оскільки рівень її сформованості забезпечує адекватне їх сприйняття та застосування, особливо в такій ризиконебезпечній професії [3]. Закордонні науковці не менше переймаються даною проблемою. Так, В. Loveday вважає, що для того, щоб впоратися з новими проблемами безпеки та новими формами злочинності в умовах мінливого сьогодення, поліцейські організації повинні постійно розвиватися й вміти своєчасно адаптуватися до нових методів роботи [4]. С. Корег з колегами говорять, що головним в даному питанні є те, щоб ціль інновацій відповідала стратегічним цілям самої організації. Тобто, на думку вчених, ключову роль відіграє підтримка інновацій всередині та поза поліцейською організацією [5]. S. Ernst, H. Veen та N. Кор виділили 12 загальних факторів, котрі здатні вплинути на інноваційні процеси в поліції, а саме: *ideї* (об'єктивність та підхід/метод); *людський ресурс* (створення підтримки та характеристика залучених людей); *співпраця*; *контекст діяльності* (організаційна культура, лідерство, сприяння, набір та навчання, організаційна структура та технології) й *результат* [6]. Г. Стояцька наголошує, що знання специфіки готовності до інновацій у поліцейських, допоможуть спрогнозувати ефективність змін в майбутньому та ставлення до них [7, с. 351]. Н. Алексеєнко досліджувала готовності до інноваційної діяльності поліцейських в контексті їх гендерних розбіжностей. Авторка дійшла висновку, що чоловіки-поліцейські є доволі відповідальними, терплячими й спокійними у ситуаціях новацій та невизначеності. Жінки-поліцейські, наголошує дослідниця, складніше сприймають проблемні ситуації та воліють не приймати рішення імпульсивно, хоча є більш ініціативними в умовах інновацій [8].

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків показників психологічної готовності до інноваційної діяльності та компонентів толерантності до невизначеності у поліцейських з різним рівнем професійного самоздійснення (ПС).

Виклад основного матеріалу дослідження. У якості досліджуваних виступили працівники поліції. Із застосуванням опитувальника «Професійного самоздійснення» О. Кокуна [9], та за допомогою кластерного аналізу за методом *k* – середніх були сформовані групи з різним рівнем (низький, середній та високий) ПС. Першу групу (з низьким рівнем) склали 28 досліджуваних, у другу групу (з високим рівнем) увійшло 33 досліджуваних. 24 респонденти з середнім рівнем показника були виключені із подальшого дослідження. Всього досліджуваних – 62 особи. Для досягнення поставленої мети було використано методіку «Психологічна готовність до інноваційної діяльності» В. Ключко та С. Краснорядцевої в адаптації В. Чудакової. Опитувальник містить 21 твердження, які розкривають три параметри інноваційної діяльності: ініціативність, перевага інноваційної діяльності та готовність до змін [10]. «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в україномовній адаптації В. Барка й В. Остаповича налічує 16 питань, котрі дозволяють визначити основне джерело толерантності у працівників поліції [11]. Опитувальник

«Толерантність до невизначеності» (MSTAT-1) Д. Маклейна. Тест містить 22 питання та базується на вимірюванні діяльнісно-сміслового компоненту толерантності до невизначеності [12]. Для математико-статистичної обробки було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати досліджень надані у таблицях 1-4.

Таблиця 1

Взаємозв'язки складових психологічної готовності до інноваційної діяльності та емоційно-оцінних компонентів толерантності до невизначеності у поліцейських з низьким рівнем професійного самоздійснення (r)

Шкали	Новизна	Складність	Нерозв'язання
Ініціативність	-0,054	-0,140	0,322*
Перевага інноваційної діяльності	-0,003	-0,011	-0,058
Готовність до змін	0,071	0,118	0,099

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

У групі з низьким рівнем професійного самоздійснення складова інноваційної діяльності «Ініціативність» позитивно корелює з показником толерантності до невизначеності «Нерозв'язання» ($p \leq 0,05$). Отже, на підставі даного значущого зв'язку, можемо припустити, що для досліджуваних першої групи збільшення прояву ініціативності у професійній діяльності супроводжується разом зі збільшенням впевненості виконувати над складні завдання, навіть коли вони їм здаються нерозв'язаними. Ми припускаємо, що в такому випадку рівень ПС займає провідне місце у структурі особистості працівника поліції, оскільки здійсненість у професії є нерозривною частиною життєвого самоздійснення людини, яке допомагає ефективніше застосувати особистісний потенціал у діяльності та виступає показником можливості особистості розв'язати складні завдання. У цих досліджуваних не було встановлено більше жодних значущих кореляційних зв'язків, що підтвердило нашу гіпотезу стосовно того, що рівень професійного самоздійснення поліціантів є запорукою їх готовності опанувати новації професії та бути готовим до ситуацій, які характеризуються своєю невизначеністю.

Таблиця 2

Взаємозв'язки складових психологічної готовності до інноваційної діяльності та емоційно-оцінних компонентів толерантності у ситуаціях невизначеності у поліцейських з високим рівнем професійного самоздійснення (r)

Шкали	Новизна	Складність	Нерозв'язання
Ініціативність	0,067	0,113	0,341*
Перевага інноваційної діяльності	0,047	-0,205	0,397*
Готовність до змін	-0,050	-0,363*	0,322*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

У поліцейських з високим рівнем професійного самоздійснення за таким показником психологічної готовності до інноваційної діяльності як «Ініціативність» виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок з показником толерантності до невизначеності «Нерозв'язання» ($p \leq 0,05$). Отже, у цих досліджуваних, як й в першій групі, збільшення ініціативності посилює толерантність до проблем, які важко можна розв'язати, наприклад, через те, що недостатньо інформації або не очевидні альтернативні рішення тощо. За складовою інноваційної діяльності «Перевага інноваційної діяльності» було визначено

значущий зв'язок з показником толерантності «Нерозв'язання» ($p \leq 0,05$). Це свідчить, що у групі з високим рівнем ПС зі зростання прагнення до інноваційної діяльності супроводжується з посиленням впевненості щодо власної спроможності у вирішенні найбільш складних завдань, які потребують значних ресурсів та кваліфікації. За складовою інноваційної діяльності «Готовність до змін» також діагностовано позитивний зв'язок з показником толерантності о невизначеності «Нерозв'язання» ($p \leq 0,05$). Таким чином, отримані дані свідчать, що для цих досліджуваних збільшення готовності до змін, перетворень та трансформацій пов'язане зі зростанням здатності розв'язати складне завдання чи вирішити проблемну ситуацію, без попереднього її аналізу та без сумнівів. Отже, емпіричні розвідки свідчать, що для поліцейських з високим рівнем ПС характерні значущі позитивні кореляційні зв'язки зі всіма складовими психологічної готовності до інноваційної діяльності та показником толерантності до невизначеності «Нерозв'язання». Можемо стверджувати, що рівень професійного здійснення здійснює істотний вплив на здатність цих досліджуваних вирішувати складні професійні завдання, які, на перший погляд, здаються не вирішуваними, при цьому не зменшуючи ініціативності, готовності до інновацій та змін. За складовою готовності до інноваційної діяльності «Готовність до змін» встановлений негативний кореляційний зв'язок з показником толерантності «Складність» ($p \leq 0,05$). Тобто, у другій групі збільшення готовності сприймати зміни супроводжується разом зі зменшенням здатності сприймати ситуації як складні, що збільшує їх професійну ефективність та забезпечує здійсненність у діяльності.

В продовженні нашого дослідження проблеми готовності до інноваційної діяльності у контексті толерантності до невизначеності у поліцейських, які мають різний рівень професійного самоздійснення, нами було залучено опитувальник «Толерантність до невизначеності» Д. Маклейна (таблиця 3).

Таблиця 3

Взаємозв'язки показників психологічної готовності до інноваційної діяльності та діяльнісно-сміслових компонентів толерантності до невизначеності у поліцейських з низьким рівнем професійного самоздійснення (r)

Шкали	Відношення до новизни	Відношення до складних завдань	Відношення до невизначених ситуацій	Перевага неоднозначності	Толерантність до невизначеності
Ініціативність	-0,006	0,354*	0,358*	-0,008	0,024
Перевага інноваційної діяльності	0,065	0,076	-0,051	-0,044	0,073
Готовність до змін	0,005	-0,070	-0,160	-0,318*	0,095

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

У групі поліцейських з низьким рівнем ПС було діагностовано позитивні кореляційні зв'язки між показником готовності до інноваційної діяльності «Ініціативність» та діяльнісно-смісловими компонентами толерантності до невизначеності «Відношення до складних завдань» ($p \leq 0,05$) та «Відношення до невизначених ситуацій» ($p \leq 0,05$). Отже, можемо говорити, що у першій групі зі збільшенням ініціативності збільшуються здібності сприймати складні та невизначені ситуації. Досліджувані з низьким рівнем ПС мають негативну кореляцію між показником психологічного готовності до змін «Готовність до змін» та діяльнісно-смісловим компонентом толерантності до невизначеності «Перевага неоднозначності» ($p \leq 0,05$). Отже, збільшення готовності сприймати зміни

спостерігається разом зі зменшенням бажання переваги діяльності, яка характеризується своєю невизначеністю та непередбачуваністю.

Таблиця 4

Взаємозв'язки показників психологічної готовності до інноваційної діяльності та діяльнісно-сміслових компонентів толерантності до невизначеності у поліцейських з високим рівнем професійного самоздійснення (г)

Шкали	Відношення до новизни	Відношення до складних завдань	Відношення до невизначених ситуацій	Перевага неоднозначності	Толерантність до невизначеності
Ініціативність	-0,164	-0,068	-0,196	0,221	0,378*
Перевага інноваційної діяльності	-0,044	-0,019	-0,159	0,322*	0,075
Готовність до змін	-0,432*	0,073	-0,236	0,110	0,399*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$.

У групі поліцейських з високим рівнем ПС було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між показником готовності до інноваційної діяльності «Ініціативність» та діяльнісно-смісловими компонентами толерантності до невизначеності «Толерантність до невизначеності» ($p \leq 0,05$). На підставі отриманих результатів, можемо стверджувати, що у другій групі збільшення ініціативності при виконанні професійних обов'язків збільшується загальний показник толерантності до невизначеності, що сприяє посиленню їх ефективності та продуктивності. За показником «Перевага інноваційної діяльності» та шкалою толерантності «Перевага неоднозначності» визначено значущий позитивний кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$). Отже, збільшення схильності до опанування нового досвіду та інноваційної складової у професійній діяльності збігається зі збільшенням у респондентів другої групи потреби розв'язувати ситуації, які характеризуються своєю неоднозначністю. За показником готовності до інноваційної діяльності «Готовність до змін» діагностовано значущі взаємозв'язки з показниками толерантності до невизначеності, негативний зв'язок з «Відношення до новизни» ($p \leq 0,05$) та позитивний – з «Толерантність до невизначеності» ($p \leq 0,05$). Це свідчить, що у групі з високим рівнем ПС при збільшенні психологічної готовності сприйняти зміни зменшується стресове відношення до нових ситуацій та збільшується загальний показник толерантності до невизначеності. Звідси, можемо сказати, що для другої групи психологічна готовність до інноваційної діяльності сприяє зростанню діяльнісно-сміслових компонентів толерантності до невизначеності, що позитивно позначається на їх продуктивності та добробуті.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження показників психологічної готовності до інноваційної діяльності у взаємозв'язках з емоційно-оцінними та діяльнісно-смісловими компонентами толерантності до невизначеності показало значущі результати в обидвох досліджуваних групах. У поліцейських з низьким рівнем ПС між показниками психологічної готовності до інноваційної діяльності та за емоційно-оцінним компонентом толерантності до невизначеності встановлений один позитивний взаємозв'язок, що свідчить про збільшення ініціативності разом з посиленням впевненості щодо власних сил розв'язати ситуацію, яка на перший погляд здається нерозв'язною. За діяльнісно-смісловим компонентом толерантності до невизначеності виявлені два позитивні й один негативний кореляційні зв'язки, що дозволяє констатувати про те, що збільшення ініціативності у новачках супроводжується збільшенням сприятливого ставлення до складних та

невизначених ситуацій. У поліцейських з високим рівнем ПС показниками психологічної готовності до інноваційної діяльності та за емоційно-оцінним компонентом толерантності до невизначеності виявлені три позитивні та один негативний кореляційні зв'язки. Отже, збільшення впевненості щодо власної спроможності вирішити надскладні завдання у поліцейських другої групи співпадає зі збільшенням ініціативності, переваги інноваційної діяльності та готовності до змін у професії, що істотно впливає на ефективність та добробут досліджуваних. Однак збільшення готовності поліцейських сприймати зміни та нововведення відбувається разом зі зменшенням здатності оцінювати ситуації як складні та невіршувані, що позитивно відбивається на їх показниках успішності. За діяльнісно-смысловим компонентом толерантності до невизначеності діагностовано три позитивні й один негативний зв'язки. У досліджуваних другої групи при збільшенні ініціативності посилюються загальні властивості до толерантного сприйняття найбільш невизначених ситуацій. Зі зростанням пріоритету інноваційних завдань співпадає зі збільшенням переваги до неоднозначності. Перспективами подальших наукових розвідок, ми вбачаємо, дослідження психологічної готовності до інноваційної діяльності та толерантності до невизначеності у поліцейських в контексті їх особистісної здійсненності.

Список використаної літератури

1. Волюйко О.М. Готовність до інноваційної діяльності та діяльнісна рефлексія поліцейських. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018. № 32. С. 189–196.
2. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських: монографія. Харків : Фоліо, 2018. 424 с.
3. Бойчук С.С. Комплексне дослідження готовності до змін і толерантності до невизначеності у поліцейських КОРД із різним рівнем життєздатності. *Право і безпека*. 2021. № 3(82). С. 58–69.
4. Loveday B. Still Plodding along? The Police Response to the Changing Profile of Crime in England and Wales. *International Journal of Police Science & Management*. 2017. № 192. P. 101 – 109.
5. Koper C.S., Lum C., Woods D.J., Hibdon J. Realizing the Potential of Technology in Policing. A Multisite Study of the Social, Organizational and Behavioural Aspects of Implementing Policing Technologies, 2015. 336 p.
6. Ernst S., Veen H., Kop N. Technological innovation in a police organization: Lessons learned from the National Police of the Netherlands, *Policing: A Journal of Policy and Practice*. 2021. № 3(15). P. 1818–1831.
7. Стояцька Г. Характерні прояви толерантності до невизначеності в осіб, які працюють з обліковими записами. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 341–354.
8. Алексеєнко Н. В. Взаємозв'язки психологічної готовності до інноваційної діяльності з факторами прийняття рішень поліцейськими: гендерний аспект дослідження. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т.32(71). № 2. С. 183-187.
9. Кокун О.М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35–39.
10. Чудакова В.П. Формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності: дис.канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2016. 474 с.
11. Барко В.І., Остапович В.П. Україномовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Психологічний журнал*. 2019. № 5(8). С. 249-263.
12. McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. № 53(1). P. 183–189.

SELF-FULFILLMENT OF POLICE OFFICERS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR INNOVATION ACTIVITY AND TOLERANCE FOR UNCERTAINTY

Yana Ponomarenko

*Kharkiv National University of Internal Affairs,
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080
e-mail: posokhova1992@gmail.com*

The article covers a theoretical overview of psychological sources on the innovative component in police practice. The most relevant scientific works on the problem of tolerance to uncertainty in the professional activities of police officers are presented. The aim of the study was to identify the relationship between indicators of psychological readiness for innovation (PRI) and the components of tolerance for uncertainty (TU) in police officers with different levels of professional self-fulfillment (PF). The sample consisted of 62 police officers. With the help of cluster analysis and using the «Questionnaire of professional self-fulfillment» by O. Kokun, three groups with different levels (low, medium and high) PS were formed. The first group (with a low level) consisted of 28 subjects, the second group (with a high level) included 33 subjects. 24 respondents with an average level were excluded from further research. The study involved the method of "Psychological readiness for innovation" by V. Klochko, O. Krasnoryadtseva. "Questionnaire of tolerance to uncertainty" C. Badner and "Scale of general tolerance to uncertainty" (D. McLain (MSTAT-1)). It has been empirically established that low-level police officers have a positive relationship between PRI and the emotional component of the TU, which demonstrates increased initiative along with increased self-confidence to resolve a difficult situation. According to the activity-semantic component of TU, two positive and one negative correlations have been identified, which allows us to state that the increase in initiative in innovation is accompanied by an increase in favorable attitudes to complex and uncertain events. Three positive and one negative correlations were found in police officers with a high level of PF between the indicators of PRI and the activity-semantic component of TU. This shows an increase in confidence in one's ability to solve complex challenges, along with increased initiative, the benefits of innovation and a willingness to change. According to the activity-semantic component of TU, three positive and one negative connections were diagnosed. Thus, in the second group, with increasing initiative, the general properties of tolerant perception of uncertain situations increase.

Key words: innovation activity, policing, professional self-realization, psychological readiness, tolerance for uncertainty.

УДК 159.9:616-036.21

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.16>

COVID-19 ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Роман Попелюшко

*Державний університет інфраструктури та технологій,
вул. Кирилівська, 9, м. Київ, Україна, 04071
e-mail: roman-xnu@ukr.net*

У статті, автор, наголошує на тому що, хоча на даний час наша держава перебуває у стані війни, не потрібно забувати про пандемічну ситуацію, пов'язану з COVID-19, як в Україні так і у світі. Тому що, людство перебуває тільки на початку усвідомлення особливостей виникнення, протікання та наслідків впливу COVID-19 на психічне здоров'я людини. Також у статті, наголошується на тому, що необхідно звернути увагу науковців та практиків, на розроблення ефективних стандартизованих протоколів з психологічної реабілітації медичних працівників та людей що перехворіли COVID-19, для вчасної профілактики в них посттравматичного стресового розладу.

Метою даної статті, було здійснення аналізу можливих ризиків розвитку посттравматичного стресового розладу у медичних працівників та людей, які перехворіли на тяжку форму COVID-19. У статті також було зауважено, що у пацієнтів, у яких був позитивний тест на COVID-19, діагностували такі психічні розлади, як: тривога, панічні атаки, депресія, поява симптомів обсессивно-компульсивного розладу або безсоння протягом трьох місяців після позитивного тестування на COVID-19. При цьому, було констатовано, що були виявлені і симптоми «псевдо-ПТСР». При посттравматичному стресовому розладу спостерігається момент початку травматичної ситуації та її фіналізація. При COVID-19 йдеться швидше про «накопичувальну травму», тобто немає її початку та її закінчення. При цьому, людина постійно перебуває в стані стресу, і виникає стан очікування, що все це має скоро закінчитися, але нічого не закінчується. У статті були запропоновані рекомендації по збереженню психологічного благополуччя медичних працівників, які лікували та лікують пацієнтів з COVID-19 та самих пацієнтів і їх сімей.

Також зазначено, що перспективу подальших наукових досліджень буде спрямовано на вивчення особливостей підбору та ефективного застосування інструментів психологічної реабілітації, з метою їх використання для побудови більш ефективних реабілітаційних заходів щодо подолання психологічної травматизації медичних працівників, людей які перехворіли COVID-19 у тяжкій формі.

Ключові слова: COVID-19, пандемія, ПТСР, психологічна травма, психологічна допомога.

Актуальність дослідження. Сьогодення сучасної України, нам диктує екстремальні виклики пов'язані з війною в нашій державі. Але Україна і світ ось вже на протязі двох з половиною років потерпає від пандемії яка отримала назву «COVID-19». Останні дані засвідчують про 545 мільйонів випадків захворювання на COVID-19 з них 6,33 мільйонів померлих у світі [1]. Ця пандемія стала випробуванням не тільки для систем охорони здоров'я та світової економіки, а й для психіки особистості.

Пандемію COVID-19 можна порівняти з екстремальною ситуацією світового масштабу, світовою війною. На передовій цієї війни знаходились та знаходяться медичні працівники: лікарі, медичні сестри, санітари. Умови їх професійного життя можна порівняти з умовами військових під час перебування на передовій, в гущі бойових дій: наявність безпосередньої загрози власному здоров'ю та життю, важкі умови праці, моральне

навантаження, пов'язане з життям і смертю інших людей. Така загроза життю та здоров'ю сама по собі робить ситуацію потенційно психотравмуючою, тобто можна стверджувати, що медичні працівники, принаймні ті які знаходяться в безпосередньому контакті з хворими, переживають не просто стрес, а потерпають від психічної травматизації.

Також не слід забувати про те, що у пацієнтів які перехворіли важкою формою COVID-19, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), подібний до того, який виникає в учасників бойових дій.

Визначення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячена стаття, актуальність проблеми. Нажаль світ загалом і наша державам зокрема, тільки починають усвідомлювати особливості виникнення, протікання та наслідки впливу COVID-19 на психологічне здоров'я особистості. На це питання необхідно звернути негайну увагу науковців та практиків, щоб вчасно попередити ПТСР чи вчасно розробити стандартизовані протоколи по психологічній реабілітації медичних працівників та пацієнтів з ПТСР в наслідок COVID-19.

Метою даної статті є аналіз можливих ризиків розвитку посттравматичного стресового розладу у медичних працівників та людей, які перехворіли на тяжку форму COVID-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Медики та психологи в усьому світі стурбовані тим, що пандемія COVID-19 може негативно позначитися не тільки на фізичному, а й на психічному здоров'ї людей. Так, тривала стресова ситуація через неможливість контролювати те, що відбувається, страх невизначеності, зіткнення з хворобою рідних і близьких, впливає на емоційний стан особистості.

Важка форма COVID-19, особливо якщо людина лежала в реанімації (під апаратом штучного дихання), а замість обличч лікарів бачила тільки маски і скафандри, не кажучи вже про такий травматичний досвід, як смерть когось із реанімаційної палати, може призводити до розвитку ПТСР. ПТСР може виникнути не відразу, а протягом півроку після травмуючих психіку подій.

Дослідниками з Китаю було з'ясовано, що біля 96% пацієнтів, які пройшли через карантин і лікування від COVID-19, зіткнулися з ПТСР [2]. У дослідженні йдеться про людей, які перебували у лікарнях, обладнаних спеціально під лікування COVID-19. Під час ізоляції люди були позбавлені контакту з родичами і постійно бачили тільки медичних працівників, одягнених в захисні костюми. Більшу ж частину часу людина залишалася сам-на-сам зі своїми побоюваннями і страхами з приводу аналізів і наслідків COVID-19.

Спостереження китайських медиків схоже за результатами дослідників з Канади, якими були проаналізовані дані по психологічному стану перехворілих на COVID-19. Відповідно до їх дослідження, 29% пацієнтів після виписки відчували симптоми ПТСР. При цьому чим довше тривав карантин і чим важче проходив перебіг хвороби, тим сильнішою виявилася подальша травматизація [3].

Стівеном Тейлором, був введений новий термін «синдром COVID-стресу». Він вважає, що не менше ніж у 10% людей, які постраждали від COVID-19, будуть спостерігатися психологічні розлади під час або після цієї пандемії. На його думку, саме така частка людей, які пережили сильні буревії, землетруси та інші природні лиха, стикається зазвичай з афективними і тривожними розладами або ПТСР [4].

Також слід зауважити, що у пацієнтів, в яких був позитивний тест на COVID-19, діагностують такі психічні розлади, як: тривога, панічні атаки, депресія, поява симптомів obsесивно-компульсивного розладу або безсоння протягом трьох місяців після позитивного тестування на COVID-19.

Іншим важливим спостереженням є виявлення симптомів псевдо-ПТСР. При ПТСР є момент початку травматичної ситуації та її закінчення. А у випадку COVID-19 йдеться

швидше про накопичувальну травму, тобто немає початку та закінчення. І коли людина постійно перебуває в стані стресу, виникає стан «ось-ось це все скоро закінчиться», але нічого не закінчується. І це по-суті нам говорить про те, що людина має навчитись жити у цьому стані невизначеності, так як зараз це і є найстабільніший стан.

Центр біо-медичних досліджень охорони здоров'я Оксфорда та Національний інститут медичних досліджень Великої Британії, виявили, що у людей з діагнозом психічного нездоров'я на 65% більше шансів діагностувати COVID-19. А за три місяці після діагностики COVID-19 у 5,8% пацієнтів вперше було зафіксовано психічні захворювання, порівняно з 2,5% до 3,% пацієнтів у контрольних групах, тобто виникнення подвоєння ризику [5].

Дослідження психічного та психологічного стану 402 італійців, які перехворіли на COVID-19 в 2020 році, констатувало, що майже через місяць після офіційного одужання у 56% з них розвинулися такі симптоми, як: безсоння, тривожність, obsесивно-компульсивний розлад, депресія та ПТСР [4].

Посттравматичний стресовий розлад, розглядають як розлад, який розвивається після впливу екстремально-небезпечної (в нашому випадку це COVID-19) або катастрофічної події або серії подій [6].

Враховуючи все вищесказане, людині слід уважніше поставитися до своїх відчуттів в період карантину і відразу ж звернутися за допомогою, якщо вона відчує тривалий стрес.

Доктор Альберт Вонг вважає, що посттравматичний синдром позначається не тільки на поведінці і настрою людини, він проявляється також в тому, як веде себе наше тіло. Тобто, це комплексний розлад, до вирішення якого варто підходити з різних позицій. На жаль, з цього стану неможливо вийти виключно медикаментозними методами. Тому людині варто звернутися до психолога за консультацією [7].

Люди, що особисто постраждали від COVID-19, переживають гострий стресовий розлад, багато з них зіткнулись з ПТСР, але у деякої кількості постраждалих буде спостерігатись більш глибокі наслідки від пережитого у вигляді депресивних епізодів, затяжних тривожних розладів, невротичних порушень і особистісних деформацій. Відповідно, порушуючи тему психічних розладів, спровокованих пандемією COVID-19, можна говорити про «Постковідний синдром» [8].

«Постковідний синдром» – психічний розлад, що є реакцією на пандемію COVID-19, який за статистикою торкнеться до 10% постраждалого населення. Тобто, вже можна спостерігати гострі стресові реакції на тлі поширення COVID-19 і зміни у звичному ритмі життя. Проте, найбільш важкі особливості проявляться приблизно через 6 місяців після перенесеного в важкій формі захворювання, ці наслідки будуть аналогічними по своїй клінічній картині ПТСР. Небезпека «Постковідного синдрому» в тому, що він призведе до зниження працездатності населення саме тоді, коли вона буде вкрай важлива для відновлення економіки країни.

Відповідно, групами підвищеного ризику можна вважати такі [9, 10], як:

– медичні працівники, особливо лікарі, які надавали допомогу пацієнтам з COVID-19 в умовах підвищеного навантаження, дефіциту інформації про захворювання, відсутність достатньої кількості вакцин і специфічних лікарських засобів, нестачу засобів індивідуального захисту;

– пацієнти, які перенесли COVID-19, особливо ті які хворіли в важкій формі (госпіталізація, апарат ШВЛ);

– люди, що втратили близьких і родичів в наслідок COVID-19;

– люди інших професій (продавці, водії тощо), які змушені були продовжувати працювати під час пандемії, піддаючи себе ризику зараження;

– люди, що втратили роботу і зазнали фінансових втрат;
– особи, які зловживають алкоголем, наркотиками та іншими психоактивними речовинами.

Наявність у медичного персоналу та хворих на COVID-19 невизначеності, тривоги за себе та своїх близьких, ізоляції, перебування у негативному новинному просторі, проблем з власним бізнесом та інші матеріальні наслідки пандемії не сприяють поліпшенню їх психоемоційного фону. У минулому році перепади настрою, роздратування, втома та інші прояви хронічного стресу стали звичайним явищем для більшості населення нашої планети.

Деформації та зміни особистості, до яких призведе «Постковідний синдром», будуть пов'язані з поступовою зміною картини світу в очах конкретно взятої людини, визначення її місця в цьому світі. Наслідками пандемії буде зниження якості життя та соціального функціонування людини, пролонгованою стресовою реакцією та формуванням стійкої втрати працездатності, переходом невротичного розладу в органічний.

Існує ризик не тільки втратити пластичність міжособистісного спілкування і здатності адаптуватися до подій, але і виникнення цинізму, схильності до антисоціальних дій або бездіяльності, обмеження комунікацій, часто на тлі вживання алкоголю чи наркотиків. Також існує великий ризик суїцидальної схильності в наслідок пандемії COVID-19 [11].

Пацієнти після одужання, починають більше уваги звертати на відчуття в тілі: температуру, «задишку», біль в області грудей і в спині, слабкість. В них виникає страх, щодо повернення захворювання. Тому вони починають регулярно вимірювати температуру, уникати спілкування з рідними і близькими, посилюють дезінфекцію. Це прояв симптомів класичного ПТСР.

Методи які обирають люди для подолання негативних емоційних станів є найрізноманітнішими. Так, в інтернет-пошуковиках, на кінець минулого року, значно зросла кількість запитів, про те, які продукти допомагають від стресу. Також з'явилося безліч маркетингових пропозицій – від «антистресових іграшок» які допомагають подолати будь-які напруги і негативні емоції, до рекомендованих як альтернатива медитації – «засоби релаксації та заспокійлива практика» – розмальовок для дорослих. Великим попитом стали користуватися подушки і матраци для обіймання. Психологи зауважують, що в період самоізоляції людям стало не вистачати міжособистісної тактильності.

Виходячи з вище зазначеного, найскладнішим питанням є надання рекомендацій, медичним працівникам, людям які важко перехворіли на COVID-19 та їх близьким, щодо профілактики психологічного стресу і ПТСР. Відповідно, найбільш ефективними в процесі подолання стресу та ПТСР у зазначеній категорії людей, можуть бути психологічна освіта або інформування, неформальна соціальна підтримка, а також повна доступність психологічної чи психіатричної допомоги.

Нижче ми пропонуємо більш конкретні рекомендації про те, що конкретно може бути зроблено для збереження психологічного благополуччя медичних працівників, які лікували та лікують пацієнтів в умовах пандемії та самих пацієнтів і їх сімей:

– **уникайте спокуси дізнатися все, що можливо, про COVID-19.** Хоча може здаватися, що більша інформованість є найкращим захистом від хвороби, набагато більш імовірно, що вся ця інформація, особливо та, що отримується через електронну пошту, Viber, Telegram, Facebook або Twitter може посилити паніку. Намагайтеся обмежити отримання новин про COVID-19 з перевірених і достовірних офіційних джерел (Міністерство охорони здоров'я, Всесвітня організація охорони здоров'я тощо) не частіше 1 рази в день (до 30 хв.). На зазначених офіційних сайтах Ви можете ознайомитися з точною інформацією

про ознаки (симптоми) захворювання, фактори груп ризику, а також про те, як ефективно запобігти або контролювати хворобу;

– **зосередьте свою увагу на фактах, а не на емоціях, щоб керувати своєю тривою.** Якщо новини про COVID-19 надходять до Вас від друзів або членів вашої сім'ї, можна відключити їх в соціальних мережах або попросити не повідомляти Вам нічого, що пов'язано з пандемією;

– **розробіть свій «план безпеки»:** проводьте вологе прибирання, мийте руки, по можливості провітрюйте приміщення тощо;

– **при митті рук не варто дуже старатися.** Якщо Ви маєте руки занадто часто, більше 20 секунд, і використовуєте агресивні миючі засоби, на шкірі можуть з'явитися ранки, тріщини і подразнення, що фактично створює нові можливості для вірусу і підвищує ймовірність зараження;

– **не забувайте про різницю між фізичним дистанціонуванням (дотримання відстані мінімум 1,5 м. в громадських місцях) і соціальним дистанціонуванням.** Намагайтеся залишатися залученими в соціальне життя, так як це має вирішальне для збереження психічного здоров'я і благополуччя суспільства. Групові чати можуть бути гарним засобом підтримки та відчуття зв'язку з родиною та друзями;

– **намагайтеся дотримуватися режиму дня.** Переконайтеся, що Ви маєте достатньо часу для сну, дотримуетесь збалансованої дієти, обмежуєте себе у шкідливих звичках, підтримуєте позитивне спілкування, і займаєтесь фізичними вправами. Навіть якщо Ви не можете вийти з дому, є багато тренувань на дому (електронні додатки, онлайн-уроки у Facebook та YouTube тощо), які змусять ваше серце битися частіше від активності в наслідок фізичного навантаження, а не від занепокоєння;

– **відчувати занепокоєння і страх під час пандемії – це абсолютно нормально.** Відчувати тривогу і страх після загрозливого для життя захворювання, госпіталізації, в ситуації, коли занадто мало достовірної інформації про захворювання та його наслідки. У більшості людей почуття тривоги до закінчення пандемії, в наслідок прийняття цього твердження, ослабне або повністю зникне;

– **знайдіть людину, яка знаходиться в тій же ситуації, що і Ви.** Ця людина зможе правильно відреагувати і швидше допомогти, коли ваші емоції мають характер гострого афекту;

– **спробуйте визначити позитивні моменти, які виникли завдяки хворобі;**

– **зверніться за допомогою до невролога, психолога або психотерапевта.** Якщо симптоматика ПТСР зберігається більше місяця, то це викликає у особистості труднощі в соціальній взаємодії (сім'я, друзі) та впливає на її професійну діяльність;

– **прогулянки на свіжому повітрі, улюблені книги та музика, час, проведений з домашніми улюбленицями.**

Висновки. Отже, пандемічна ситуація яка склалася в на даний момент в світі, має ряд особливостей, які змушують говорити про неї як про глобальний травматичний стресор. Також ми наголошуємо на тому, що в цій глобальній травматизації необхідно позначити групи людей, які відчувають найбільш інтенсивну загрозу і психологічний стрес. Досвід Китаю, країн Європейського союзу та США чітко вказує на високі ризики розвитку важких психологічних наслідків для медичних працівників, які знаходились та знаходяться в авангарді боротьби з COVID-19 і людей які перехворіли у тяжкій формі та їхніх сімей. Наслідки цього стресу людство буде відчувати на собі ще багато років або ймовірно ще декілька десятиліть.

Перспективу подальших досліджень буде спрямовано на вивчення особливостей підбору та ефективного застосування інструментів психологічної реабілітації, з метою їх використання для побудови більш ефективних реабілітаційних заходів щодо подолання

психологічної травматизації медичних працівників, людей які перехворіли COVID-19 у тяжкій формі.

Список використаної літератури

1. Daily new confirmed COVID-19 deaths per million people. URL: <https://ourworldindata.org/explorers/coronavirus-data-explorer> (дата звернення: 29.06.2022).
2. Bo H-X, Li W, Yang Y, Wang Y, Zhang Q, Cheung T, Wu X, Xiang Y-T. Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological Medicine*, 2020, 1-2. URL: <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>
3. Quarantine can leave you traumatized. Here's what that means, and how to address it. URL: <https://www.businessinsider.com/can-quarantine-leave-you-traumatized-heres-what-it-means-2020-5> (дата звернення: 24.09.2021).
4. Що таке синдром COVID-стресу та хто на нього страждає. Інтерв'ю з канадським психологом Стівеном Тейлором. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/08/3/241840/> (дата звернення: 06.07.2022).
5. Психічне здоров'я та Covid-19. URL: <https://nuozu.edu.ua/n/m/6992-psykhichne-zdorovia-ta-covid-19> (дата звернення: 24.01.2022).
6. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
7. Albert Wong Why You Can't Think Your Way Out of Trauma. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-body-knows-the-way-home/202005/why-you-cant-think-your-way-out-trauma> (дата звернення: 21.02.2022).
8. Постковідний синдром або як повернутись до активного способу життя. URL: <https://medicover.ua/blog/postkovidnyy-syndrom.html> (дата звернення: 05.07.2022).
9. Смертельні випадки від Covid-19: вчені назвали групи ризику. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3000941-smertelni-vipadki-vid-covid19-vceni-nazvali-grupiriziku.html> (дата звернення: 05.07.2022).
10. COVID-19: Хто у найбільшій групі ризику? Що ми знаємо (і не знаємо). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/koronavirus-hrupa-ryzuku/30610422.html> (дата звернення: 06.07.2022).
11. Постковідний синдром – життя до та після! URL: <https://verde.com.ua/news/postkovidnyj-syndrom-zhyttya-do-ta-pislya-i127> (дата звернення: 06.07.2022).

COVID-19 AS A FACTOR OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Roman Popeliushko

*State University of Infrastructure and Technologies,
9, Kyrylivska Str., Kyiv, Ukraine, 04071
e-mail: roman-xnu@ukr.net*

In the article, the author emphasizes that, although our country is currently at war, we should not forget about the pandemic situation related to COVID-19, both in Ukraine and in the world. Because, humanity is only at the beginning of understanding the peculiarities of the origin, course and consequences of the impact of COVID-19 on human mental health. Also in the article, it is emphasized that it is necessary to draw the attention of scientists and practitioners to the development of effective standardized protocols for psychological rehabilitation of health workers and people with COVID-19, for the timely prevention of post-traumatic stress disorder.

The purpose of this article was to analyze the possible risks of developing post-traumatic stress disorder in health care workers and people who have become ill with a severe form of COVID-19.

The article also noted that patients who tested positive for COVID-19 were diagnosed with mental disorders such as anxiety, panic attacks, depression, symptoms of obsessive-compulsive disorder, or insomnia within three months of testing positive for COVID-19. At the same time, it was stated that the symptoms of "pseudo-PTSD" were also detected. In post-traumatic stress disorder, the moment of onset of the traumatic situation and its finalization is observed. COVID-19 is more of a "cumulative injury", there is no beginning or end. At the same time, a person is constantly in a state of stress, and there is a state of expectation that all this should end soon, but nothing ends.

The article offered recommendations for maintaining the psychological well-being of health professionals who have treated and are treating patients with COVID-19 and the patients themselves and their families.

It is also noted that the prospect of further research will be aimed at studying the features of selection and effective use of psychological rehabilitation tools, in order to use them to build more effective rehabilitation measures to overcome psychological trauma of health care workers, people with severe COVID-19.

Key words: COVID-19, pandemic, PTSD, psychological trauma, psychological assistance.

УДК 159.9.075

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

ПРОКРАСТИНАЦІЯ: СПІВВІДНОШЕННЯ ЇЇ СТРУКТУРНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА НАСЛІДКІВ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ

Юлія Рудоманенко

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65020
e-mail: juliyarud19.75@gmail.com*

У статті розглянуто наукові підходи до вивчення прокрастинації особистості, її структурних компонентів та наслідків. Також викладено емпіричне дослідження впливу структурних компонентів прокрастинації на наслідки прокрастинації особистості.

Узагальнюючи погляди на структуру прокрастинації в різних дослідницьких підходах, встановлено: прокрастинація є комплексний, неоднорідний у психологічному плані феномен, що містить у собі поведінковий, емоційний, несвідомий, когнітивний та мотиваційний компоненти.

Надано власне визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту»; власну класифікацію структурних компонентів прокрастинації: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний; та власну класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні.

Зазначено, що на основі власних класифікацій створено задля дослідження авторські опитувальники: Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості (містить 6 шкал) та Опитувальник наслідків прокрастинації особистості (містить 12 шкал).

Проведено емпіричне дослідження та зроблені основні висновки про співвідношення показників структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості: чим вищий загальний рівень прокрастинації, тим вищий загальний рівень наслідків прокрастинації, рівень негативних наслідків (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних наслідків взагалі. Підвищення рівня емоційного дискомфорту, низька регуляція поведінки та діяльності, наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, схильність до ірраціонального мислення та низька здатність прийняття важливих рішень в умовах наявності термінів призводять до негативних наслідків прокрастинації особистості. Позитивні особистісні наслідки не залежать від структурних компонентів прокрастинації. Зниження загального рівня прокрастинації призводить до підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації особистості.

Ключові слова: прокрастинація, структурні компоненти, когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий, емоційний, наслідки.

У сучасних реаліях зі стрімким збільшенням потоку інформації та можливостей вибору людина не встигає реалізувати заплановане та свідомо відкладає необхідні та важливі для неї справи «на потім», що викликає певні наслідки. У психології цей феномен отримав назву «прокрастинація», який поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. На сьогоднішній день в області визначення поняття прокрастинації є глибоке термінологічне протиріччя. У сучасній психологічній науці немає єдиного, загально визнаного трактування терміну «прокрастинація». Також відсутнє розуміння структури прокрастинації, її проявів та наслідків. Тому своєчасно та

затребувано наукові дослідження у цьому напрямку задля створення можливих заходів з корекції і превенції.

Klingsieck означив прокрастинацію як добровільне відкладання важливої для особистості діяльності, незважаючи на очікування негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання [1]. Прокрастинація, за К. Лей, це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, які стоять перед нею, але вважає за краще займатися чимось іншим [2]. Говорячи про складові прокрастинації, П. Стіл відзначав серед них безпосередньо факт відкладання і наявність термінів [3].

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом в співавторстві з Дж. Баторі і Д. Моурером, автори виділили п'ять основних її різновидів: 1) побутова; 2) прокрастинація в прийнятті рішень; 3) невротична; 4) компульсивная; 5) академічна [4]. Пізніше ця класифікація була вдосконалена Н. Мілграмом і Р. Тенне, які об'єднали ці п'ять видів прокрастинації в дві: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація в прийнятті рішень [5].

Переважає більшість дослідників відповідно до традиційних уявлень розміщує поняття прокрастинації десь на перетині процесів когнітивних і діяльнісних, розглядаючи її як похідну від нестачі волі та мотивації і вважаючи, що відтермінування призводить до певних життєвих проблем та станів дискомфорту, усе ж елементи уповільнення та зволікання властиві і таким схвалюваним особистісним характеристикам, як розсудливість, обачність, мудрість, спокій, розстановка пріоритетів [6].

Прокрастинація не є простим елементом якоїсь системи, вона сама може бути представлена різними одиницями аналізу. Спостережуваний (поведінковий) компонент прокрастинації є відкладання виконання важливих справ на останній момент, тому від інших проявів, що мають схожу видиму форму (лінощі, наприклад), її дозволяють відрізнити лише внутрішня будова і ознаки, що її відображають. Зазначаються три основні критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинація: контрпродуктивність, даремність, відстрочення [7].

Багато науковців описують даний феномен як відкладання виконання своєчасних дій та рішень, що у свою чергу супроводжується негативними емоційними реакціями і призводить до погіршення якості роботи. На думку дослідників, прокрастинація – феномен комплексний та неоднорідний в психологічному плані, складається з різних компонентів (когнітивних, емоційних, поведінкових), які пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Також можна додати ще й вплив несвідомого компоненту [8].

Підсумувавши та зробивши аналіз теорій та досліджень, пропонуємо, в свою чергу, власне бачення структури та визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Відповідно, її якісними характеристиками є п'ять складових: «ірраціональне»; «відтермінування»; «важливих»; «рішень»; «емоційний дискомфорт». Виходячи з якісних характеристик, можемо виділити наступні п'ять компонентів прокрастинації: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний [9].

На основі авторської концепції структури прокрастинації було створено авторський опитувальник структурних компонентів прокрастинації. В структурі явища було виділено 5 складових – 5 шкал: 1. Шкала «Когнітивний компонент прокрастинації» вимірює схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок. 2. Шкала «Часовий компонент прокрастинації» вимірює здатність прийняття важливого рішення в умовах наявності термінів для його прийняття та реалізації. 3. Шкала «Ціннісний компонент прокрастинації» вимірює наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, який являє

собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей. 4. Шкала «Поведінковий компонент прокрастинації» вимірює здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності. На іншому континуумі – зволікання з прийняттям рішень та виконанням справ, відволікання на другорядні справи. 5. Шкала «Емоційний компонент прокрастинації» вимірює наявність емоційного дискомфорту чи перезбудження від зволікання в прийнятті та реалізації важливих рішень. Дана методика призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за п'ятью компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоційним.

Також аналізуючи попередні теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні. За цією класифікацією і був створений авторський опитувальник наслідків прокрастинації особистості, який містить 12 шкал –наслідків прокрастинації.

У нашому дослідженні прийняли участь 206 респондентів різного віку, професій та статі. Була поставлена задача – дослідити вплив структурних компонентів прокрастинації на наслідки прокрастинації особистості. Були застосовані методики: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» (Ю. В. Рудоманенко), «Опитувальник наслідків прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко). За допомогою кореляційного аналізу встановлені значущі зв'язки між показниками структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснено із застосуванням програмного забезпечення IBM SPSS Statistik 20. Для кінцевих висновків використано лише значущі показники. Кореляційний аналіз виявив складну систему взаємозв'язків показників, що вивчалися. Були виявлені значущі додатні і від'ємні кореляційні зв'язки між показниками структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості та наслідками прокрастинації особистості

Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
Нзаг					175*	151*
О	181**		226**	197**	419**	319**
Онег	225**	155*	299**	283**	391**	369**
МОпоз			-188**	-140*	-155*	-206**
МОнег			223**	183**	174*	212**
СОпоз					-183**	-144*
СОнег			189**	214**	222**	221**
ПОЗн			-168*	-153*		-177*
НЕГн			271**	263**	317**	310**

Примітка. Позначка «**» – рівень значимості на 1% рівні ($p \leq 0,01$); «*» – рівень значимості на 5% рівні ($p \leq 0,05$); при описі зв'язків нулі і коми у показників кореляційних зв'язків опущені; умовні скорочення шкал: К – когнітивний компонент; Ч – часовий компонент; Ц – ціннісний компонент; Пов – поведінковий компонент; Е – емоційний компонент; ЗАГ5к – загальний показник п'яти компонентів прокрастинації особистості. Нзаг – загальний показник наслідків прокрастинації особистості; О – особистісні наслідки; Онег – негативні особистісні наслідки; МОпоз – позитивні міжособистісні наслідки; МОнег – негативні міжособистісні наслідки; СОпоз – позитивні соціальні наслідки; СОнег – негативні соціальні наслідки; ПОЗн – позитивні наслідки; НЕГн – негативні наслідки.

Когнітивний компонент додатньо пов'язаний з особистісними наслідками та з особистісними негативними наслідками.

Часовий компонент додатньо пов'язаний з особистісними негативними наслідками.

Ціннісний компонент додатньо пов'язаний з особистісними, особистісними негативними, негативними міжособистісними наслідками, негативними соціальними наслідками та негативними наслідками взагалі; та від'ємно – з позитивними міжособистісними наслідками та позитивними наслідками взагалі.

Поведінковий компонент прокрастинації додатньо пов'язаний з особистісними, особистісними негативними, негативними міжособистісними, негативними соціальними, негативними наслідками взагалі; та від'ємно – з позитивними міжособистісними і позитивними наслідками взагалі.

Емоційний компонент має найбільшу кількість кореляцій з показниками наслідків прокрастинації. Він додатньо корелює з загальним показником наслідків, з особистісними та особистісними негативними наслідками, з міжособистісними негативними, соціальними негативними та негативними наслідками взагалі. Від'ємно корелює з міжособистісними позитивними та соціальними позитивними наслідками.

Загальний показник структурних компонентів прокрастинації додатньо пов'язаний з загальним показником наслідків, з особистісними та негативними особистісними наслідками, з негативними міжособистісними, негативними соціальними та негативними наслідками взагалі. Від'ємно пов'язаний з позитивними міжособистісними, позитивними соціальними та позитивними наслідками взагалі.

Отже, узагальнення отриманих результатів надало змогу зробити наступні висновки:

1. Когнітивний компонент: Схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок призводить до особистісних та негативних особистісних наслідків.

2. Часовий компонент: Особистість, яка не здатна прийняти важливе рішення в умовах наявності термінів стикається з негативними особистісними наслідками.

3. Ціннісний компонент: Наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту призводить до особистісних, негативних особистісних, негативних міжособистісних, негативних соціальних та негативних наслідків взагалі. Вміння виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків прокрастинації взагалі. Чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації.

4. Поведінковий компонент: Чим нижча регуляція поведінки та діяльності, тим вище негативні наслідки прокрастинації. Чим більший рівень поведінкових проявів зволікання, тим більше рівень особистісних, негативних особистісних, негативних міжособистісних та негативних соціальних наслідків. Зниження рівня поведінкового компонента призводить до збільшення позитивних міжособистісних та позитивних наслідків взагалі. Збільшення поведінкових проявів прокрастинації підвищують негативні наслідки взагалі.

5. Емоційний компонент: Підвищення рівня емоційного дискомфорту призводить до збільшення всіх негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних наслідків взагалі. При зниженні емоційного компоненту спостерігаємо підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації. Чим більше рівень емоційного компоненту, тим більший загальний показник наслідків прокрастинації особистості.

6. Загальний показник структурних компонентів прокрастинації: Чим вищий загальний рівень прокрастинації, тим вищий загальний рівень наслідків прокрастинації та рівень негативних наслідків (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних

наслідків взагалі. Зниження загального рівня прокрастинації призводить до підвищення позитивних міжособистісних та соціальних наслідків.

7. Особистісні позитивні наслідки не корелюють з загальним показником та з усіма іншими шкалами наслідків прокрастинації, тобто позитивні особистісні наслідки не залежать від структурних компонентів прокрастинації, натомість негативні особистісні наслідки додатньо корелюють з усіма структурними компонентами прокрастинації.

Плануємо подальше вивчення прокрастинації особистості із використанням методів, які надають змогу прояснити, якими суб'єктивними категоріями мислить та оцінює світ людина, що, на нашу думку, може впливати на прояви та наслідки прокрастинації особистості.

Список використаної літератури

1. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013;18(1):24–34.
2. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. V. 20. P. 474–495.
3. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133 (1).
4. Milgram N. A., Batori G., & Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993; 31: 487 – 500.
5. Milgram N., & Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000; 14: 141-156.
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
7. Шиліна А. А., Євсігнеєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985, вип. 48. С. 41–45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_12
8. Рудоманенко Ю. В. Потреби та цінності в структурі індивідуальної мотивації проявів прокрастинації. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 310-312.
9. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 3 (19). С. 28-38.

PROCRASTINATION: CORRELATION OF ITS STRUCTURAL INDICATORS AND CONSEQUENCES FOR THE PERSONALITY

Iuliia Rudomanenko

*South Ukrainian National Pedagogical K.D. Ushinsky University,
26, Staroportofrankivska str., Odesa, Ukraine, 65020
e-mail: juliyarud19.75@gmail.com*

The article examines scientific approaches to the study of personality procrastination, its structural components and consequences. An empirical study of the influence of the structural components of procrastination on the consequences of personal procrastination is also presented.

Summarizing views on the structure of procrastination in various research approaches, it was established: procrastination is a complex, psychologically heterogeneous phenomenon that includes behavioral, emotional, unconscious, cognitive, and motivational components.

A proper definition of the phenomenon is provided: "procrastination is always an irrational postponement of important decisions with an accompanying feeling of emotional discomfort"; own classification of structural components of procrastination: cognitive; temporal; valuable; behavioral; emotional; and own classification of the consequences of personal procrastination: 1) personal; 2) interpersonal; 3) social.

It is noted that on the basis of own classifications author questionnaires were created for research: Questionnaire of structural components of personality procrastination (contains 6 scales) and Questionnaire of consequences of personality procrastination (contains 12 scales).

Empirical research was conducted and conclusions were drawn about the ratio of indicators of structural components and the consequences of procrastination of the individual: the higher the general level of procrastination, the higher the general level of the consequences of procrastination, the level of negative consequences (personal, interpersonal and social) and negative consequences in general. An increase in the level of emotional discomfort, low regulation of behavior and activity, the presence of a value-motivational conflict, a tendency to irrational thinking and a low ability to make important decisions in the presence of deadlines lead to the negative consequences of procrastination of the individual. Positive personal consequences do not depend on the structural components of procrastination. A decrease in the general level of procrastination leads to an increase in the positive interpersonal and positive social consequences of procrastination of the individual.

Key words: procrastination, structural components, cognitive, temporal, value, behavioral, emotional, consequences.

УДК 159.9+159.98+159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.18>

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Ольга Сандал

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Панківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: olha1404@gmail.com*

Стаття висвітлює частину результатів дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом, а саме соціально-демографічні характеристики (громадянство, країна проживання, мова спілкування, соціальний статус, вік та кількість дітей) осіб з травматичним досвідом. Визначені базові підстави для осмислення поняття травматичного досвіду у осіб, проаналізовані дослідження до визначення змісту поняття «травматичний досвід». Розглянута й обґрунтована актуальність дослідження проблеми травматичного досвіду та його зв'язку з функціонуванням емоційних стилів які викликають адаптивні функції (тобто посилюють активність) організму та дезадаптивні функції (тобто пригнічують активність) організму у осіб з травматичним досвідом. Протягом травня-листопада 2021 року було проведено онлайн-дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом в якому взяли участь особи чоловічої та жіночої статі віком від 18 до 72 років, загальною кількістю (N=201). Етична сторона дослідження була забезпечена за рахунок добровільної згоди респондентів на участь у дослідженні, конфіденційністю й анонімністю отриманих нами даних від респондентів та відсутністю будь-якої інформації, що може ідентифікувати особу. Наявність травматичного досвіду, визначалася за допомогою відповідей респондентів про саму важку пережиту ними екстраординарну подію, як психотравмуючу (згвалтування/сексуальне домагання, війна, загроза застосування зброї, фізичне насильство, нещасні випадки, свідок насильства/нещасного випадку, пожежа/стихийне лихо, погане поводження/зневага у дитинстві, захворювання з вітальною загрозою, ситуації загрожуючи життю тощо). Для дослідження психотравмувального впливу на психічне здоров'я у осіб з травматичним досвідом використовувався блок методик: шкала дисоціації в адаптації В. Агаркова, Н. Тарабріної; опитувальника перитравматичної дисоціації В. Агаркова, Н. Тарабріної та опитувальника вираженості психопатологічної симптоматики SCL-90-R., L. Derogatis. Використовуючи блок методик, ми виділили дві групи випробуваних: особи з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я (N=125), особи з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я (N=76). Наведені результати емпіричного дослідження, згідно з якими встановлено, що респонденти є громадянами України та невелика кількість Німеччини. Із них переважна більшість проживає в Україні, менше в Німеччині, ще менше в Туреччині та мало в Іспанії. Для половини досліджуваних мовою спілкування є українська, другої половини російська та невелика кількість осіб використовує одразу дві мови українську і російську. Встановлено, що особи з травматичним досвідом які зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я за віком значущо молодші (28 років), за соціальним статусом більшість із них неодружених/незаміжних та/або осіб у цивільному шлюбі, за кількістю дітей у них рідше є діти та/або їх менше у порівнянні з особами з травматичним досвідом які не зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я. Тож останні за віком старше (34 роки), за соціальним статусом більшість із них одружених/заміжних та/або розлучених, за кількістю дітей в них є щонайменше одна дитина. Визначено травматичний досвід у осіб, показники й стани

психотравмувального впливу на їх психічне здоров'я, які відповідають предмету дослідження. Окреслено подальші перспективи емпіричного дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом.

Ключові слова: екстраординарна подія; психотравмуюча подія; алопластична адаптація; дисоціація; перитравматична дисоціація; травматичний досвід; психотравмувальний вплив; психічне здоров'я.

Вступ. Починаючи з 2014 року Україна перебуває в стані неоголошеної війни через що майже півтора мільйона громадян України були вимушені покинути свої домівки і виїхати на підконтрольну Українській владі територію в пошуках захисту, а часто просто притулку [2]. У 2019 році відбувся спалах захворювання коронавірусної інфекції Covid-19 (пневмонія нового типу), а вже у 2020 році, голова ВООЗ Тедрос Адан Гебреїсус вперше назвав Covid-19 пандемією [4]. Через нову та небезпечну інфекційну хворобу Covid-19 для психічного/фізичного здоров'я сучасної особистості, уряд України вперше запровадив загальнонаціональний карантин. Паралельно обмеження вводили й інші країни, закриваючи кордони, магазини тощо, що призвело до соціальних обмежень, а саме вільно пересуватися як всередині країни так і вільно виїжджати за кордон [3]. З 24 лютого 2022 року почалася повномасштабна війна Росії проти України. Щоденні обстріли й бомбардування цивільного населення, інфраструктури міста, загрожуючи безпеці життя, змусили людей покинути або втратити свої домівки й мігрувати у держави-сусідів у статусі біженців, що в свою чергу спричиняє неабиякий стрес. Всі ці події в психології називаються: екстремальною(-ими), кризовою(-ими) та надзвичайною(-ими), які є потенційно психотравматичними ситуаціями, що визначають характеристики, які порушують алопластичну адаптацію людини. Хворобливі прояви які своєю чергою провокують порушення у психічному й особистісному розвитку суб'єкта, обтяжують його існування. Людині може не вистачати ресурсів, необхідних для результативного функціонування психіки та розв'язання завдання самозбереження/забезпечення діяльності. Через те, що у наслідок виникає психологічний стан (травма) за аналогією фізичної травми, тобто пошкодження організму. Будь-яка життєва ситуація може зумовити стрес, проте не кожна є критичною для особистості.

Згідно з сучасними дослідженнями в рамках психології посттравматичного стресу, останній стає психічною травмою тоді, коли результатом впливу стресора є порушення у психічній сфері особистості за аналогією з фізичними порушеннями. Внаслідок чого порушується когнітивна модель світу, афективна сфера, емоційні шляхи навчання тощо. Стресором у такому разі стає травматична подія. Травматична подія (екстремальна, кризова, надзвичайна) характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю; часто пов'язана з фактором або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; несе особі кардинально іншу інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Тож, не виникає сумніву, що психотравматичні ситуації, травматичний досвід є небезпечними для фізичного/психічного здоров'я сучасної людини.

У сучасних наукових дослідженнях емоційних стилів (Davidson, 2012) значна увага приділяється вияву емоційного стилю на різних рівнях емоційного життя людини (контакти з іншими особами, бачення світу, уявлення про щастя, здатність підтримувати позитивні почуття й емоції, концентруватися тощо); досліджуються емоції та звідки вони беруть свій початок; емпірично вивчаються форми емоційних стилів тощо, проте складні й суперечливі події останніх років, які спричиняють низку внутрішньо особистісних конфліктів в соціокультурному середовищі, зокрема у осіб з травматичним досвідом й зумовило вибір наших теоретичних та емпіричних пошукань, а саме дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом. Ми переконані у тому, що закономірність

функціонування емоційних стилів які викликають адаптивні функції (тобто посилюють активність) організму та дезадаптивні функції (тобто пригнічують активність) організму у осіб з травматичним досвідом, дозволить скорегувати зміни у психічній сфері та особистісному розвитку, що забезпечить успішну протидію зовнішнім негативним впливам.

Дослідження дозволяють зробити нам висновки щодо важливості й вивчення особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом в аспекті впливу на життя загалом: по-перше, емоції беруть свій початок у мозку де психологічна поведінка пов'язана з емоційними відгуками, тож різним людям властиві різні емоційні стилі. Емоційні стилі (оригінальна назва автора Emotional Style) – це сукупність емоційних реакцій і переживань, які різні за своїм видом, інтенсивністю і тривалістю [1]; по-друге, емоції можуть як обслуговувати когнітивні образи і предметну діяльність, так і в певній мірі ініціювати їх відповідні операції. Суб'єкт або робить вибір відповідних предметів в узгодженні зі своїми емоціями або (якщо вибір зробити важко) трансформує (фізично та/або подумки) предмет. Емоційні стилі – це своєрідний спосіб інтеграції внутрішнього і зовнішнього середовища субекта за емоційною основою; по-третє емоційна травма, спричиняє переживання невідповідності між загрозливими чинниками події й індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності й втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що в свою чергу можуть спричинити тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади. Ми будемо оперувати поняттям травматичного досвіду як наслідок пережитої особою екстраординарної події (психотравмуючої), що може викликати стійкі зміни стану і поведінки, створювати постраждалим особам труднощі для узгодженої роботи й інтеграції різних особистісних структур (когнітивної, афективної, емоційної), системи соціальних відносин і зв'язків, уявлень про себе і навколишній світ.

Мета. Презентація частини результатів емпіричного дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом, а саме соціально-демографічні характеристики (громадянство, країна проживання, мова спілкування, соціальний статус, вік та кількість дітей) осіб з травматичним досвідом.

Методи дослідження. Дослідження складалося з двох етапів, кількісного та якісного. На кількісному етапі з 16 травня по 11 листопада 2021 року тривав збір даних через заповнення респондентами блоку методик, що містив 9 опитувальників. В обмін на заповнення блоку методик, респондентам пропонувалася невелика грошова компенсація. Для участі у дослідженні зареєструвалося 223 особи, заповнений блок методик надіслали 201 особа. Всього було зібрано 201 блок методик. Етична сторона дослідження була забезпечена за рахунок добровільної згоди респондентів на участь у дослідженні, конфіденційністю й анонімністю отриманих нами даних від респондентів та відсутністю будь-якої інформації, що може ідентифікувати особу. Респонденти надавали свою інформовану згоду на обробку отриманих нами даних та повідомляли, що на момент заповнення блоку методик, не лікувалися від проявів психічних порушень, вважали себе психічно здоровими. Опитування проводилося дистанційно (Google forms, Telegram, Viber) що є мінімально достатнім для перевірки висунутих гіпотез та валідним для дослідницької вибірки. Тож, дослідницьку вибірку склали 201 особа віком від 18 до 72 років, із середнім віком (30,1 років). Із них 41 особа чоловічої статі, 160 – жіночої. Респондентів середньої статі, не виявлено. Емпіричне дослідження тривало з 11 січня по 02 травня 2022 року. Наявність ознак травматичного досвіду у осіб, визначалося за допомогою відповідей респондентів про саму важку пережиту ними екстраординарну подію, як психотравмуючу: звалтування/сексуальне домогатство, війна, загроза застосування зброї, фізичне насильство, нещасні випадки, свідок насильства/нещасного випадку, пожежа/стихийне лихо, погане поводження/зневага

у дитинстві, захворювання з вітальною загрозою, ситуації загрожуючи життю тощо. Найявність симптомів психотравмального впливу на психічне здоров'я у осіб з травматичним досвідом, визначалося за результатами *блоку методик* до яких входили показники: дисоціації, інтенсивність перітравматичної дисоціації, симптоматичні розлади.

Для дослідження показників дисоціації була обрана методика «Шкала дисоціації» (англ. Dissociative Experience Scale, DES) Bernstein E.M., Putnam F. W., в адаптації (Агарков В.А., Тарабріна Н.В., 1998). Оскільки дисоціація є особливим механізмом психологічного захисту, дія якого спрямована на копінг (coping) з інтенсивними негативними переживаннями, викликаними впливом екстремальних зовнішніх факторів. Авторами було розроблено шкалу дисоціації для оцінки вираженості диссоціативних симптомів у пацієнтів з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), а також у осіб, які перенесли сексуальне або фізичне насильство у дитинстві. Шкала дисоціації застосовується для виявлення диссоціативної симптоматики (оцінки диссоціативних переживань), містить 28 запитань в яких пропонується оцінити частоту того чи іншого переживання (в процентному співвідношенні) від 0(%) – ніколи та 100(%) – завжди. Загальний бал підраховується як середнє арифметичне по всім 28 пунктам. Діагностичні критерії: у психічно здорових осіб показники дисоціації від 6,97 до 12, 8; у осіб з ПТСР показники дисоціації від 20,7 до 38,1.

Для показників інтенсивності перітравматичної дисоціації ми використали «Опитувальник перітравматичної дисоціації». ОПД. (Агарков В.А., Тарабріна Н.В., 1998). Відомо, що диссоціативні стани є предикторами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виявляється в більш високих оцінках інтенсивності перітравматичної дисоціації у осіб, які страждають ПТСР, у порівнянні з особами, які перенесли аналогічний психотравмувальний вплив, але без діагнозу ПТСР. Респондентам пропонувалося відповісти на 9 запитань, які стосуються переживань респондента в той час, коли з ним (-єю) відбувалася потенційно травмуюча подія. В запитаннях описані різні диссоціативні стани, наприклад як дереалізація, деперсоналізація, досвід виходу з тіла тощо. Відповіді на запитання даються в формі п'ятибальної шкали від 1 – зовсім не вірно до 5 – цілком вірно. Загальний бал підраховується як середнє арифметичне по 9 пунктам. Діагностичні критерії: у психічно здорових осіб показники від 9 до 15 балів; у осіб з ПТСР від 19 до 45 балів.

Для додаткової інформації, що характеризує стиль вираженості дистреса, ми використали опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Symptom Check List-90-Revised-SCL-90-R) L. Derogatis. Методика була розроблена для того, щоб оцінювати психологічний симптоматичний статус широкого спектру осіб, починаючи з осіб групи «норма» й до різноманітних типів (від осіб загального профіля до осіб з психіатричними розладами). Опитувальник містить 90 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною системою (від 0 до 5), де 0 – зовсім ні, а 5 – дуже сильно. Відповіді на 90 пунктів підраховуються та інтерпретуються за 9 основним шкалам симптоматичних розладів: 1) соматизації; 2) обесивності компульсивності; 3) міжособистісної чутливості; 4) депресії; 5) тривожності; 6) ворожості; 7) фобічної тривожності; 8) паранояльних симптомів; 9) психотизма. А також за трьома загальними шкалами другого порядку: індекс наявного симптоматичного дистресу (PSDI); загальний індекс тяжкості (GSI); загальна кількість стверджувальних відповідей (PTS). Індекси другого порядку запропоновані для того, щоб мати можливість більш гнучко оцінювати психопатологічний статус осіб. Тож, в нашому дослідженні ми спиралися на результати показника загального індексу тяжкості симптомів, де GSI – є індикатором поточного стану й глибини розладу. Ми використовували цей показник для інформації про кількість симптомів й інтенсивність дистресу, що переживається особою, тобто нас цікавив загальний індекс тяжкості, тому що цей показник

є найбільш інформативним показником, відображаючи рівень психічного дистресу індивіда. Діагностичні критерії: у психічно здорових осіб показник 0,31; у осіб з психіатричним діагнозом показники 1,26 – 1,30.

Результати. Досліджуванні (N=201) вказали, що є громадянами України та Німеччини. Серед них є ті, що проживають в Україні, Німеччині, Туреччині та Іспанії*. Мову спілкування респонденти використовують українську, російську, українську й російську одночасно. Нижче наведено відповідну таблицю (табл. 1).

Таблиця 1

Соціально-демографічні характеристики осіб з травматичним досвідом N=201

Країни	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Громадянство		
Україна	197	98,0
Німеччина	4	2,0
Країна проживання		
Україна	185	92,0
Німеччина	7	3,5
Туреччина	8	4,0
Іспанія	1	0,5
Мова спілкування		
Українська	101	50,2
Російська	93	46,3
Українська та російська	7	3,5
Всього	201	100

*Отримані дані станом на 2021 рік. Примітка: загальна кількість респондентів N=201

З даних, що наведені в таблиці 1, ми бачимо, що 98% респондентів є громадянами України, а 2% громадянами Німеччини. З них в Україні проживають 92%, у Німеччині – 3,5%, у Туреччині – 4% та Іспанії – 0,5%. Мову спілкування респонденти використовують українську – 50,2%, російську – 46,3%, українську й російську одночасно – 3,5%.

За даними досліджуваних (N=201), що вказали на саму важку прожити ними екстремальну подію, як психотравмуючу, ми отримали наступні дані: сексуальне домогатство/звалтування – (31) 15,4%; війна – (11) 5,5%; загроза застосування зброї – (3) 1,5%; фізичне насильство – (13) 6,5%; нещасні випадки – (6) 3,0%; свідок насильства/нещасного випадку – (9) 4,5%; пожежа/стихийне лихо – (5) 2,5%; погане поводження у дитинстві – (15) 7,5 %; зневага у дитинстві – (22) 10,9 %; захворювання з вітальною загрозою (онкологія) – (13) 6,5%; смерть близької людини – (8) 4%; інші ситуації загрожуючі життю (не уточнені) – (21) 10,4%; інші травми (не уточнені) – (44) 21,9%

Згідно з вищенаведеними даними, ми бачимо, що 67,7 % досліджуваних пережили екстраординарні події (психотравмуючі), що могли викликати стійкі зміни стану й поведінки, створити постраждалим особам труднощі для узгодженої роботи й інтеграції різних особистісних структур (когнітивної, афективної, емоційної), системи соціальних відносин і зв'язків, уявлень про себе і навколишній світ. Також, 32,3% респондентів вказали на саму важку прожити ними екстремальну подію, як психотравмуючу (інші ситуації загрожуючі життю та інші травми) проте не уточнили які саме. Тож, наступним етапом нам важливо встановити наявність чи відсутність показників психотравмувального впливу на психічне здоров'я у осіб з травматичним досвідом.

Отже, у досліджуваних виявлено показники психотравмувального впливу на психічне здоров'я (шкала дисоціації, опитувальник перітравматичної дисоціації, опитувальник психопатологічної симптоматики SCL-90-R (загальний індекс тяжкості GSI) та встановлено: показники дисоціації у осіб з ПТСР (N=63) 31,3% та показники дисоціації у психічно здорових осіб (N=138) 68,7%; показники перітравматичної дисоціації у осіб з ПТСР (N=117) 58,2% та показники у психічно здорових осіб (N=84) 41,8%; показники загального індексу тяжкості симптомів GSI, що за методикою відповідають особам з психіатричним діагнозом (N=63) 31,3% та показники психічно здорових осіб (N=138) 68,7%.

Далі, у ході обробки даних було виділено дві групи досліджуваних: до першої групи (Гр. 1) увійшли особи з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я (N=125). До другої групи (Гр. 2) увійшли особи з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я (N=76). Визначення того, до якої групи відносяться досліджувані, приймалося нами на основі кількості наявних критеріїв травматичного досвіду/психотравмувального впливу. Усього критеріїв було визначено 4, ті досліджувані, що мали 1 критерій та/або не мали жодного, ми віднесли до осіб з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я, а ті хто мав 2, 3, 4 критерії вважалися особами з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

**Критерії психотравмувального впливу на психічне здоров'я
у осіб з травматичним досвідом**

Критерії	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних %
(0)досліджувані, що не мали жодного критерію	11	5,5%
(1)відповідь про наявність психотравмуючої події у минулому досліджуваного	65	32,2%
(2)результати за шкалою GSI, симптоматичного опитувальника SCL-90-R	63	31,3%
(3)результати за шкалою дисоціації	26	12,9%
(4)результати за опитувальником перітравматичної дисоціації	36	17,9%
Всього	201	100,0%

Порівняння результатів за номінальними шкалами (не чисельними, тим яким ми призначили цифрове значення) відбувається за допомогою таблиць сполучення. Для визначення статистично значущих відмінностей в них використовуються статистичні критерії Фі та V-Крамера.

До номінальних показників відносяться: стать, освіта, соціальний статус, місце роботи, громадянство, країна проживання, мова спілкування. Серед вищезазначених показників статистично значущими (тобто мають відмінності між Гр.1 та Гр.2) є лише соціальний статус (табл. 3).

Отримані дані за результатами наведеними у таблиці 3, свідчать про те, що серед (Гр.1) осіб з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я, більше неодружених/незаміжніх та осіб у цивільному шлюбі, тоді як серед (Гр.2) осіб з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я, більше одружених та розлучених осіб.

Таблиця 3

Статистичні показники соціального-демографічних характеристик соціального статусу у двох групах

Соціальний статус	Гр.1		Гр.2		Всього	
	Кількість	% по стовпцю	Кількість	% по стовпцю	Кількість	% по стовпцю
Цивільний шлюб	13	10,4%	4	5,3%	17	8,5%
Неодружений/незаміжня	79	63,2%	35	46,1%	114	56,7%
Одружений (-а)	27	21,6%	28	36,8%	55	27,4%
Вдівець/вдова	2	1,6%	0	0,0%	2	1,0%
Розлучений (-а)	4	3,2%	9	11,8%	13	6,5%

Примітка: результати порівняння показників соціального статусу для Гр.1 та Гр.2 було визначено за критеріями Фі та V-Крамера, наявність статистично значущих відмінностей між групами ($p=0,006$).

До кількісних параметрів соціально-демографічних характеристик досліджуваних, входили вік та кількість дітей. Результати наведені у таблиці (табл. 4).

Таблиця 4

Статистичні показники соціально-демографічних характеристик віку та кількості дітей у двох групах

Досліджуванні	Гр.1.	Гр.2.	Всього
	Середнє значення	Середнє значення	Середнє значення
Вік	28	34	30
Кількість дітей	0	1	1

Примітка: порівняння середніх показників для кількісних параметрів проводилося за допомогою статистичного критерію У-Манна-Уїтні.

Отримані дані за результатами наведеними у таблиці 4 свідчать про те, що по обом параметрам (вік та кількість дітей), присутня значуща відмінність між (Гр.1) осіб з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я та (Гр.2) осіб з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я. Отже, серед осіб з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я (Гр.1) досліджувані (статистично значущо) молодші (28 років) у порівнянні з особами з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я (Гр.2) 34 роки. У (Гр.1) середнє значення кількості дітей – 0, а в (Гр. 2) – 1, тобто в (Гр.1) рідше є діти або їх менше у порівнянні з (Гр.2).

Висновки з проведеного дослідження. З представленої частини результатів емпіричного дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом, а саме соціально-демографічних характеристик осіб з травматичним досвідом: «громадянство», «країна проживання», «мова спілкування», «соціальний статус», «вік» та «кількість дітей» ми можемо зробити наступні висновки: 1) 98% респондентів є громадянами України, а 2% громадянами Німеччини. З них в Україні проживають 92%, у Німеччині – 3,5%, у Туреччині – 4% та Іспанії – 0,5%. Мову спілкування респонденти використовують українську – 50,2%, російську – 46,3%, українську й російську одночасно – 3,5%; 2) всі респонденти (N=201) згідно з відповідями, пережили екстраординарну подію (психотравмуючу) в своєму житті та як наслідок, мають травматичний досвід. Із них 67,7% вказали

яка саме з ними відбувалася подія, а 32,2% досліджуваних не уточнили яка саме з ними відбувалася подія (інші ситуації загрожуючи життю та інші травми); 3) за допомогою блоку методик, ми дослідили показники психотравмувального впливу на психічне здоров'я осіб з травматичним досвідом та виділили дві групи випробуваних: особи з травматичним досвідом, які зазнали психотравмувальний вплив на психічне здоров'я (N=125), особи з травматичним досвідом, які не зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я (N=76); 4) з соціально-демографічних характеристик, таких як «стать», «освіта», «соціальний статус», «місце роботи», «громадянство», «країна проживання» та «мова спілкування», статистично значущими (мають відмінності) виявлено лише «соціальний статус», «вік» та «кількість дітей»; 5) встановлено, що особи з травматичним досвідом які зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я за віком значущо молодші (28 років), за соціальним статусом більшість із них неодружених/незаміжніх та/або осіб у цивільному шлюбі, за кількістю дітей у них рідше є діти та/або їх менше у порівнянні з особами з травматичним досвідом які не зазнали психотравмувального впливу на психічне здоров'я. Тож останні за віком старше (34 роки), за соціальним статусом більшість із них одружених/заміжніх та/або розлучених, за кількістю дітей в них є щонайменше одна дитина. Перспективою подальших наукових пошукань ми вбачаємо у емпіричному дослідженні особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом.

Список використаної літератури

1. Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain*. New York, NY: Hudson Street Press.
2. Міністерство соціальної політики України. *Інформація для переміщених осіб*. 2022. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 19.05.2022).
3. Журба А. Історія хвороби. *Як ми прожили перший рік глобальної пандемії*. 2021. URL: https://zaxid.net/pershiy_rik_pandemiyi_covid_19_v_ukrayini_podiyi_foto_video_n1515385 (дата звернення: 19.05.2022)
4. Слово і діло. Аналітичний портал. *Рівно рік тому ВООЗ оголосила про початок пандемії COVID-19*. 2021 URL: <https://www.slovoidilo.ua/2021/03/11/novyna/svit/rivno-rik-tomu-vooz-oholosyla-pro-pochatok-pandemiyi-covid-19> (дата звернення: 19.05.2022)

SOSIO-DEMOGRAPHICAL CHARACTERISTICS OF PERSONS WITH TRAUMATIC EXPERIENCES

Olha Sandal

*G.S. Kostyuk Institut of Psychology
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
2, Pankivska Str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: olha1404@gmail.com*

The article highlights some of the results of the study of emotional styles in people with traumatic experiences, namely socio-demographic characteristics (citizenship, country of residence, language, social status, age and number of children) of people with traumatic experiences. The basic for comprehension of the concept of traumatic experience at persons are defined, researches before definition of the maintenance of the concept of "traumatic experience" are analyzed. The relevance of the study of the problem of traumatic experience and its connection with the functioning of emotional styles that cause adaptive functions (increase activity) of the body and maladaptive functions (suppress activity) of the body in persons with traumatic experience is considered and substantiated. During May-November 2021, an online study of the

characteristics of emotional styles in people with traumatic experiences was conducted, which was attended by males and females aged 18 to 72 years old, the total number (N=201). The ethical side of the study was ensured by the voluntary consent of the respondents to participate in the study, the confidentiality and anonymity of the data we received from the respondents and the absence of any personally identifiable information. The presence of traumatic experiences was determined by the respondents' answers about the most severe extraordinary event they experienced, as psycho-traumatic (rape/sexual harassment, war, threat of weapons, physical violence, accidents, witness of violence/accident, fire, disaster/ childhood neglect, life-threatening illness, life-threatening situations etc.). To study the psycho-traumatic impact on mental health in people with traumatic experience used a set of methods: dissociation scale in the adaptation of V. Agarkov, N. Tarabrina; questionnaire of peritraumatic dissociation of V. Agarkov, N. Tarabrina and questionnaire of severity of psychopathological symptoms SCL-90-R., L. Derogatis. Using a set of methods, we identified two groups of subjects: persons with traumatic experience who had a traumatic impact on mental health (N=125), persons with traumatic experience who did not experience a traumatic impact on mental health (N=76). The results of an empirical study are shown, according to which it is established that the respondents are citizens of Ukraine and a small number of Germans. The vast majority of them live in Ukraine, less in Germany, even fewer in Turkey and few in Spain. For half of the respondents, the language of communication is Ukrainian, the other half is Russian, and a small number of people use two languages, Ukrainian and Russian. It has been established that persons with traumatic experience who have had a traumatic impact on mental health are significantly younger (28 years of age), most of them are single, unmarried, civilly married, and have fewer children fewer than those with traumatic experiences who have not had a psycho-traumatic impact on mental health. Therefore, the latter are older (34 years), most of them are married, divorced by social status, and they have at least one child in terms of the number of children. Traumatic experience in individuals, indicators and states of psycho-traumatic impact on their mental health, which correspond to the subject of the study. Further prospects of empirical research of features of emotional styles at persons with traumatic experience are outlined.

Key words: extraordinary event; psycho-traumatic event; alloplastic adaptation; dissociation; peritraumatic dissociation; traumatic experience; psycho-traumatic impact; mental health.

УДК 376-056.34:81'234

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.19>

СТАНОВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНО-МОВЛЕННЕВОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З АУТИЗМОМ З ОПОРОЮ НА МЕТОДИ «СЕНСОРНА ІНТЕГРАЦІЯ АЙРЕС» ТА «СЕНСОРНА ДІСТА»

Тетяна Скрипник

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Маршала Тимошенка, 136, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: t.skrypnyk@kubg.edu.ua*

Наталія Лопатинська

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Маршала Тимошенка, 136, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: n.lopatynska@kubg.edu.ua*

Тетяна Кострицька

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Маршала Тимошенка, 136, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: t.kostryska@kubg.edu.ua*

Анастасія Василевська

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Маршала Тимошенка, 136, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: avvasylevska.il21@kubg.edu.ua*

У статті представлено послідовні етапи впливу на комунікативно-мовленнєвий розвиток дітей з аутизмом з опорою на такі методи з науково доведеною ефективністю, як «Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна діста». Здійснено систематизацію щодо особливостей комунікативно-мовленнєвого розвитку дітей з аутизмом, зокрема, розглянуто чинники та наслідки типового за аутизму стану комунікативної та мовленнєвої сфер їхнього розвитку. Проведено дослідження особливостей комунікативно-мовленнєвого розвитку, а також стану сформованості сенсорної сфери у 26 дітей дошкільного віку з аутизмом. Узагальнено підходи, методи та засоби впливу на комунікативно-мовленнєвий розвиток дітей з аутизмом у відповідності до очікуваних результатів втручання. Представлено методи з науково доведеною ефективністю перегляду 2020 року щодо розладів аутистичного спектра, серед яких виокремлено «Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна діста» як методи, що базуються на ідеях закономірності розвитку та активної участі у життєдіяльності. Встановлено зміст та алгоритм впровадження втручання на кожному етапі сенсомоторного розвитку дітей з аутизмом. Розроблено та реалізовано стратегію втручання у напрямі нормалізації стану сформованості сенсорної інтеграції у дітей дошкільного віку з аутизмом, що позначилося на суттєвому покращенні їхніх комунікативно-мовленнєвих проявів.

Надбанням дослідження є розроблення схеми поетапного впливу на цілісний розвиток дітей з аутизмом як методичного інструменту для планування стратегії втручання задля їхнього комунікативно-мовленнєвого розвитку, реалізації цього втручання та моніторингу динаміки успіху у контексті міждисциплінарного супроводу цих дітей.

Ключові слова: розлади аутистичного спектра, сенсорна інтеграція, сенсорна діста, комунікативно-мовленнєва сфера, закономірності розвитку.

Постановка проблеми. Головна особливість, яка вирізняє дітей з розладами аутистичного спектра (РАС) від усіх інших дітей, як з типовим розвитком, так і з іншими функціональними обмеженнями – це стійкий дефіцит соціальної комунікації та соціальної взаємодії. У випадку аутизму брак соціальних якостей розповсюджується на: соціально-емоційну взаємодію (знижена здатність вести розмову, ділитися емоціями й інтересами, ініціювати чи відгукуватися на соціальну взаємодію); невербальну комунікацію (відсутність міміки, нездатність зрозуміти вирази обличчя чи жести іншої людини); стосунки (нездатність розвивати, підтримувати й розуміти стосунки). Серед цих специфічних ознак осіб з РАС особливе місце займає комунікативно-мовленнєва сфера, адже, як відомо, саме завдяки різнобічному спілкуванню дитина пізнає зовнішній та внутрішній світ, переймає моделі взаємодії з іншими людьми, вчиться наслідувати і розуміти сенс усього, що відбувається у довкіллі.

Особливості розвитку комунікативних функцій та мовлення у дітей з аутизмом досліджували зарубіжні (Attwood T., Bakhshi E., Ganz JB., Gevarter C., Schopler E. та ін.) й вітчизняні (Куценко Т., Логвінова І., Лопатинська Н., Скрипник Т., Тарасун В. та ін.) фахівці [1-12]. При цьому недостатньо розробленим лишається методичне підґрунтя розбудови цілеспрямованого й послідовного впливу на формування комунікативно-мовленнєвих функцій дітей з аутизмом з урахуванням специфіки їхньої психічної організації та ідеї етапності психолого-педагогічного впливу.

Мета статті – обґрунтувати етапи психолого-педагогічного впливу на стан комунікативно-мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом в процесі міждисциплінарного супроводу з опорою на методи з науково доведеною ефективністю «Сенсорна інтеграція Айрес» й «Сенсорна дієта».

Виклад основного матеріалу дослідження.

Серед характерних особливостей комунікативно-мовленнєвого розвитку дітей з РАС частіше за все зазначають: ехोलалії, брак реакції на звернене мовлення, не використання мовлення (як вербального, так і невербального) з комунікативною метою, слабкість ініціювання комунікації. Визначено психолінгвістичний аспект порушень комунікативно-мовленнєвої сфери в осіб з аутизмом, серед яких: порушення ритміко-часової синхронізованої комунікації; ігнорування мовленнєвої поведінки партнера; екстралінгвістичні аспекти висловлення (жести, акценти, інтонації, емоції); нездатність забезпечити тематичну спрямованість повідомлення; труднощі формування «вербальних мереж»; дефіцит соціально-прагматичного висновку (нерозуміння прихованих смислів, тропіки) та ін. [1] Також йдеться про уникнення вербального спілкування з навколишніми людьми, замкненість та ізоляваність, що може виникнути через те, що дитина набула негативний досвід, коли їй нездатність зрозуміти мовця приводила до «неприємних» наслідків; при цьому з часом зростає ризик дискримінації з боку однолітків та труднощів при інтеграції в суспільство [4].

Типові для дітей з РАС складнощі комунікативно-мовленнєвої діяльності

зумовлені особливостями їхнього психічного розвитку, передусім, вразливістю їхньої нервової системи, що спричинює сприймання ними довкілля як стресогенного. Прагнучи зменшити неприємні враження від навколишнього світу ці діти на несвідомому рівні вибудовують захисні механізми, тим самим начебто відмежовуючи себе від довкілля, що суттєво ускладнює формування у них адаптивних властивостей і негативно позначається на їхньому перебуванні у колективі однолітків, викликає гостре незадоволення педагогів та батьків дітей з типовим розвитком. Брак адаптивних реакцій прирікає цих дітей на індивідуальний формат навчання й унеможливує успішність їхнього подальшого пізнавального, соціального та комунікативно-мовленнєвого розвитку.

Для дослідження мовленнєвої здатності дітей з РАС нами було застосовано Карту логопедичного обстеження дитини дошкільного віку з порушеннями мовлення (за І. Дмитрієнко, Л. Федорович) та структуровані аркуші спостереження. У дослідженні взяло участь 26 дітей дошкільного віку з РАС, вихованців 7 закладів дошкільної освіти м. Києва. Основну увагу було приділено таким аспектам комунікативно-мовленнєвого розвитку, як здатність сприймати і продукувати мовлення, реагувати на комунікативні звернення інших, розуміти слова, речення, граматичні конструкції тощо. Отримані результати систематизувалися й оцінювалися за показниками високого, середнього й низького рівнів. Також ми здійснили обстеження стану сформованості сенсорних процесів, здатності до адаптивних реакцій, а також типу сенсорних дисфункцій у кожного дошкільника з РАС, для чого було задіяно діагностичні інструменти «Сенсорний профіль» (модифікований нами методика W. Dunn), Опитувальник сенсорного сприймання (SEQ-3) та розроблені нами проби щодо визначення стану сформованості базових передумов розвитку (за Дж. Айрес).

За отриманими даними можна зробити висновок, що усі діти дошкільного віку з РАС, які брали участь у дослідженні, мають відхилення від середнього показника за типом сенсорної дисфункції «пасивно-реактивні прояви» (за W. Dunn). У переважній більшості дітей (92%) виявлено відхилення від середнього діапазону за таким типом дисфункції, як «захист у ритуалах» (стереотипна поведінка, спрямована на контроль інтенсивності сенсорних стимулів), що підтверджує уявлення про те, що довкілля для них є стресогенним і вони прагнуть уникнути надмірного навантаження сенсорними стимулами. 81% дітей з РАС потрапили до типу «підвищена вразливість» (гіперчутливість щодо тієї чи іншої сенсорної системи); у 73% дітей було виявлено недостатню сформованість постурального контролю (труднощі з утриманням пози тіла у статиці та динаміці) та прояви незграбності; 50% обстежених продемонстрували відхилення від середнього діапазону сенсорної обробки у типі «сенсорний пошук», що свідчить про потреби дитини у відчуттях (переважно кінестетичних, пропріоцептивних й тактильних).

Також було виявлено недостатній рівень здатності дітей дошкільного віку з РАС до так званих адаптивних відповідей (доречного відгуку на ті чи інші відчуття, що сприяє сенсорній інтеграції), що відображається на поведінкових реакціях (81%), соціально-емоційних станах (100%) та увазі (100%).

Нами здійснено розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між типами сенсорної дисфункції та ступенем порушення функціонування комунікативно-мовленнєвих функцій у дітей з РАС. Так, у межах нашого дослідження виявлено прямий зв'язок між типом сенсорної дисфункції «захист у ритуалах» та ступенем порушення мовленнєвої здатності ($r=0.87$), між типом сенсорної дисфункції «підвищена вразливість» та ступенем порушення мовленнєвої здатності ($r=0.8$), між типом сенсорної дисфункції «пасивно-реактивні прояви» та ступенем порушення мовленнєвих функцій ($r=0.5$). Результати кореляційного аналізу узагальнено в таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз взаємозв'язків між рівнем проявів сенсорних дисфункцій та ступенем порушення комунікативно-мовленнєвих функцій

Тип сенсорної дисфункції	Сенсорний Пошук	Захист у Ритуалах	Підвищена вразливість	Пасивно-реактивні прояви
Ступінь порушення комунікативно-мовленнєвих функцій	---	0,87*	0,8*	0,5*

* $p \leq 0,01$. N = 26

Отримані результати підтверджують висновки нашого теоретичного аналізу про те, що гіперчутливість сенсорних систем обмежує дитину в отриманні сенсорного досвіду та перешкоджає формуванню передумов цілісного розвитку дитини, у тому числі, її комунікативно-мовленнєвих функцій.

Серед методологічних підходів, які враховують стадії закономірного розвитку і орієнтують фахівців спиратися на них у процесі розробки та реалізації програм втручання, одними з найпотужніших, на наш розсуд, є теорія координаційних рівнів руху М. Бернштейна та співзвучна їй теорія сенсо-моторної інтеграції Джин Айрес. На основі цих підходів нами розроблено послідовність цілісного розвитку дітей з аутизмом [3] (рис. 1).



Рис. 1. Модель цілісного розвитку дитини з розладами аутистичного спектра (за ідеями М. Бернштейна та Дж. Айрес)

Представлена модель демонструє, що здатність розуміти та продукувати мовлення може з'явитися тільки на 3-му етапі цілісного розвитку; цим процесам має передувати скрупульозна робота, спрямована на формування базових структур і функцій, власне – фундаменту розвитку (1-й та 2-й етапи). Саме досягнення на цих етапах сприяють підвищенню у дітей з РАС адаптивних можливостей, що складає передумови їхнього навчання і подальшого розвитку. Базові складники цілісного розвитку – тонічна регуляція та рівновага (динамічна й статична); без відповідного стану сформованості цих властивостей не може відбуватися послідовного розвитку. Так, наприклад, артикуляція виникає на завершальному етапі розвитку синхронних процесів смоктання, ковтання і дихання. Таким чином, можна стверджувати наявну зумовленість стану розвитку комунікативно-мовленнєвих

функцій попереднім сенсо-моторним розвитком. Це вказує на те, що артикуляція має певні кореляційні зв'язки з процесами сенсорної інтеграції, науковим підтвердження яких є дослідження щодо провідної ролі соматосенсорної інформації в досягненні вимог до точності артикуляційних рухів [5; 6; 7].

Визначено, що підґрунтям розвитку мовлення є здатність дитини інтегрувати сенсорну інформацію, оскільки вона сприяє формуванню сенсомоторного досвіду, який впливає на здатність дитини до саморегуляції, контролю, утримуванню уваги, засвоєнню побутових, соціальних навичок, формуванню емоційного інтелекту [8; 9]. Отже, долінгвістичний сенсомоторний період є фундаментом в онтогенетичному розвитку мовлення дитини.

Для цілеспрямованого і послідовного впливу на комунікативно-мовленнєву сферу дітей дошкільного віку з РАС ми розробили методіку підвищення адаптивних можливостей з використанням методів з науково доведеною ефективністю (перегляду 2020 року): «Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна дієта», що базуються на ідеях закономірності розвитку та активної участі у життєдіяльності. Метод «Сенсорна інтеграція Айрес» (Ayres Sensory Integration) – це продуманий вплив на стан сенсомоторного розвитку дитини з метою підвищення рівня організованості її мозку, здатності до сприймання, навчання, соціальної адаптації, долання обмежень у життєдіяльності [8; 9].

Розбудова цілеспрямованого впливу на основи сенсомоторного стану дитини (у відповідності до представленої на рис. 1 етапності закономірного розвитку) відбувається за такою логікою, як:

1) нормалізація тонічної регуляції дитини з РАС, набуття нею впевненості у собі на фізичному рівні та біомеханічної рівноваги, розвиток здатності до тонічного підлаштування; формування функції ніг як опори для тіла. *Підходи та методи:* Вправи за методом «Спів-творення» О. Максимової (на основі теорії координаційних рівнів М. Бернштейна (рівень А); Wilbarger-протокол; 1 етап програми втручання «Синергія» та ін. *Інструменти та засоби:* Засоби для тренування вестибулярного апарату та пропріоцептивної чутливості: (підвісні балансири, рухливі платформи, різномисотні сенсорні доріжки; засоби з обтяжуванням; Т-стілець, балансири, м'які модулі, масажери, щітки для розтирання). *Очікувані результати:* вивільнення напруги, підвищення толерантності до сенсорних стимулів, збільшення обсягу уваги (у тому числі, щодо сприймання іншої людини та її вербальний й невербальних звернень), усвідомлення свого тіла та поява саморегуляції на початковому рівні;

2) розвиток координації на рівні тіла, здатності до внутрішньої мобільності, білатеральній інтеграції, якості та різноманіттю у виконанні автоматизованих дій. *Підходи та методи:* відпрацювання автоматизованих рухів різними способами (повзання, лазіння, біг, хода); вправи на білатеральну інтеграцію (одно-іменні та різно-іменні кінцівки); вправи за методом «Спів-творення» О. Максимової (рівень В); вправи за методом А. Смолянінова «Нейродинамічне моделювання руху»; парна взаємодія руками, ногами; «Body percussion» та ін. *Інструменти та засоби:* еспандери, м'ячі, засоби з обтяжуванням; гумові петлі; платформи на колесах, парашут та ін. *Очікувані результати:* поява сили, здатності: докладати зусилля, наслідувати діяльність інших людей, витримувати фізичні та емоційні навантаження, виконувати прохання; підвищення концентрації уваги;

3) досягнення психомоторної інтеграції на рівні системи «Я-Довкілля»: досвід узгодженого функціонування тіла у навколишньому просторі; зорово-моторна координація; формування функції руки як органу пізнання світу. *Підходи та методи:* вправи за методом «Спів-творення» О. Максимової (рівень С); вправи на освоєння простору, силові вправи, смуги перешкод; метод розвивального руху В. Шерборн; рухливі ігри, предметна та сюжетна гра. *Інструменти та засоби:*

зряддя для занять фізичною культурою (обручі, м'ячі, гімнастичні палки; ходулі, засоби для смуги перешкод; канат, турнік/шведська стінка, «гладіаторська сітка», набір для мозочкової стимуляції тощо. *Очікувані результати:* розуміння контексту ситуації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, здатність до адекватних та послідовних відповідей (вербальних чи невербальних) та до цілеспрямованої діяльності, активізація комунікативних навичок та розмовного мовлення;

4) розвиток тіла як вправного сенсомоторного ціле: формування цілісних предметних дій, набуття пластичності, організованості. *Підходи та методи:* елементи кінезітерапії; естафети; постукування у складних ритмах; креслення; графічна й писемна діяльність, мовленнєво-рухові процеси; спарингова взаємодія; рольові ігри та ігри за правилами. *Інструменти та засоби:* різноманітні пристосування для естафет; дидактичні матеріали для різнопланових занять (у тому числі, з формування комунікативно-мовленнєвих навичок). *Очікувані результати:* поява самоконтролю та впевненості у собі, гнучкість у функціонуванні комунікативно-мовленнєвих навичок, уміння задавати питання, розпочинати, підтримувати і завершувати діалог.

Представлена нами логіка послідовного впливу на комунікативно-мовленнєву сферу дітей з РАС принципово вирізняється від типових підходів щодо втручання тим, що ця сфера розглядається не ізольовано, а, по-перше, у контексті з іншими складниками цілісного розвитку дитини, а, по-друге, ґрунтуючись на послідовних етапах розвитку. Переконливість такого підходу стає очевидною, коли здатність до розуміння і продукування мовлення (або комунікативних інтеракцій) формується у відповідності до того, як дитина з РАС набуває здатності відчувати себе, реагувати на іншу людину, утримувати увагу, мати додаткові ресурси (окрім постійного підтримання своїх захисних реакцій) для того, щоб усвідомлювати довкілля, свої прояви, регулювати свій стан й цілеспрямовано розвиватися. Все це стає можливим за умови прицільного досягнення ладу на «підвалинах» сенсомоторного розвитку.

Нами було організовано заняття з 26 дітьми дошкільного віку з РАС, які відбувалися в індивідуальному режимі та мікрогрупах. Заняття тривали 2 рази на тиждень по півтори години. Головною особливістю здійснюваної корекційно-розвивальної діяльності було те, що фахівці працювали у повній співпраці з батьками дітей з РАС. Для цього, починаючи з першої зустрічі, коли відбувалося знайомство з дитиною та визначення особливостей стану сформованості у неї сенсо-моторних якостей на кожному з 4-х етапів цілісного розвитку, закладалися основи співпраці з батьками. Така співпраця стала можливою завдяки підвищенню інформаційної компетентності батьків у плані усвідомлення значущості базових етапів (фундаменту) розвитку і необхідності постійного впливу на стан дитини з метою вивільнення напруги, формування статичної та динамічної рівноваги, білатеральної інтеграції та ін., що потребує організації втручання протягом дня. Набуттю батьками здатності продуктивно впливати на стан розвитку дитини сприяли майстер-класи фахівців, на яких вони не тільки показували, що і як треба робити, а також взрошували відповідні навички у батьків, коригуючи їх власні стани та навички.

Впровадження чіткого і послідовного впливу на стан сенсо-моторного розвитку дітей з РАС стало можливим за рахунок застосування методу «Сенсорна дієта» (слово «дієта» з грецького перекладається як «спосіб життя»); термін, придуманий Patricia Wilbarger). Зміст цього методу визначають як ретельно структурований індивідуальний план занять / процедур для отримання дитиною сенсорних стимулів протягом дня і тижня, які їй необхідні, щоб набувати таких нових можливостей, як: здатність переносити незнайомі відчуття та неочікуваний розвиток подій, регулювати тривожність, позбавлятися стереотипної та проблемної поведінки, бути зосередженою й організованою [10; 11; 12].

Другою важливою умовою здійснення цілеспрямованого впливу на стан сенсо-моторного розвитку дітей з РАС було впровадження елементів програми втручання у закладі дошкільної освіти. Для цього відбулися зустрічі з учасниками команд супроводу дітей з РАС, на яких обговорювалися актуальні потреби дитини, колегіально формувалися довготривалі та короткотривалі SMART-цілі, визначалися критерії досягнень та алгоритм узгодженої співпраці успіх учасників команди супроводу щодо досягнення цих цілей, шляхи і методи здійснення неперервного моніторингу динаміки успіху і (за необхідності) коригування цілей. Формувальний вплив на дітей з РАС тривав 5 місяців, після чого діти були повторно обстежені за названими визе методиками як щодо сенсо-моторного, так і мовленнєвого розвитку. Окрему увагу було також приділено питанню підвищення адаптивних можливостей кожної дитини.

За результатами повторної діагностики було визначено:

1) Зменшення ступені прояву дезадаптивної поведінки та підвищення здатності концентрувати увагу в шумному середовищі (за опитувальником для батьків);

2) Позитивні зміни щодо адаптивних реакцій усіх дітей та підвищення їхньої здатності до саморегуляції, суттєве покращення соціально-емоційних реакцій (за експертними оцінками вихователів);

3) Суттєве зменшення у всіх дітей проявів типу «сенсорний пошук», що можна коментувати як наслідок гармонізації їхнього стану;

4) Дослідження комунікативно-мовленнєвої сфери виявив позитивну динаміку: вдалося подолати численні порушення експресивного та імпресивного мовлення, проте, більшого результату вдалося досягти стосовно таких проявів експресивного мовлення, як: спонтанність та адекватність мовленнєвих реакцій, активний словник, співвідношення слова з предметом, вміння висловити прості форми бажання (що почали демонструвати усі учасники дослідження, і у випадку аутизму – це дуже важливе надбання).

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі. Здійснені нами наукові розвідки стосовно питання становлення комунікативно-мовленнєвої сфери у дітей дошкільного віку з РАС дали змогу дійти висновку про наявний стереотипний підхід, що недостатньо враховує потреби дітей з РАС, а також цілісність їхнього розвитку. У межах дослідження виявлено прямий зв'язок між типом сенсорної дисфункції дітей з РАС та ступенем порушення мовленнєвої здатності, що обґрунтовує доречність вибору методів «Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна дієта» як інструментів впливу на комунікативно-мовленнєвий розвиток цих дітей. Реалізована програма втручання довела дієвість цілеспрямованого впливу на важливі компоненти розвитку дітей з РАС у контексті їхньої участі у різних видах діяльності. у цілому, та на їхній комунікативно-мовленнєвий розвиток, зокрема. Перспективи подальших розробок у даному напрямі: 1) дослідження ефективності впливу методів «Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна дієта» на дітей з РАС у різні вікові зрізи; 2) співставлення дієвості впливу різних методів з науково доведеною ефективністю на такі аспекти розвитку осіб з аутизмом, як: соціально-емоційна сфера, пізнавальна сфера, особистісний розвиток.

Список використаної літератури

1. Скрипник, Т. В., Лозова, О. М. Формування діалогічних інтеракцій у дітей з розладами аутистичного спектра. *Психолінгвістика*. 27 (1). 2020. С. 237–261.
2. Скрипник Т. В. Програма втручання «Синергія»: формування базових передумов навчання і розвитку у дітей з розладами аутистичного спектра. Київ : Вид-во «Альянт», 2020. 94 с.

3. Лопатинська Н. А. Психолінгвістичні механізми кодування та декодування мовлення дітей із розладами аутистичного спектра. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. Випуск 32. С. 167–174.
4. Loukusa, S., Mäkinen, L., Kuusikko-Gauffin, S., Ebeling, H., & Leinonen, E. Assessing social-pragmatic inferencing skills in children with autism spectrum disorder. *Journal of Communication Disorders*. 2018. 73. P. 91–105. doi:10.1016/j.jcomdis.2018.01.006.
5. Nasir Sazzad M, Ostry David J. Somatosensory precision in speech production. *Current biology*. 2006. Vol. 16 (19). P. 1918-1923. DOI: 10.1016/j.cub.2006.07.069.
6. Tremblay S., Shiller Douglas M., Ostry David J. Somatosensory basis of speech production. *Nature*. 2003. Vol. 423. P. 866–869. DOI: 10.1038/nature01710.
7. Kashefimehr, B., Kayihan, H., & Huri, M. The effect of sensory integration therapy on occupational performance in children with autism. *OTJR: Occupation, Participation, and Health*. 2018. 38(2), P. 75–83. <https://doi.org/10.1177/1539449217743456>.
8. Pingale V. The effects of sensory diets on children with sensory processing disorder: dissertation for the degree of doctor of philosophy. *The Graduate School of the Texas Woman's University*. Denton, Texas. 2019. P. 133.
9. Quinn, J., Pedlow, K., & Bleakley, C. What is the current level of knowledge and confidence of mainstream school SENCOs in sensory integration theory and using sensory strategies within education? *Support for Learning*. 2022. 37(1). P. 80–90.
10. Sheikhtaheri, A., Khanahmadi, S., & Sourtiji, H. A mobile-based sensory diet application to educate parents of children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Health Administration*. 2022. 24(4). P. 11–22.
11. Barnsley, B., & Bates, L. An evaluation of sensory diets and the impact on sensory processing, engagement and the wellbeing of autistic children. *Good Autism Practice (GAP)*. 2021. 22(1). P. 38–58.
12. Trewin, A., Mailloux, Z., & Schaaf, R. C. Evaluation of MealSense ©. A Sensory Integration–Based Feeding Support Program for Parents. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2022. 76(3). doi: 10.5014/ajot.2022.046987.

FORMATION OF THE COMMUNICATIVE AND SPEECH SPHERE IN CHILDREN PRESCHOOL AGE WITH AUTISM BASED ON METHODS „AYRES SENSORY INTEGRATION” AND „SENSORY DIET”

Tetiana Skrypnyk

*Borys Grinchenko Kyiv University,
13b, Marshal Timoshenko Str., Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: t.skrypnyk@kubg.edu.ua*

Nataliia Lopatynska

*Borys Grinchenko Kyiv University,
13b, Marshal Timoshenko Str., Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: n.lopatynska@kubg.edu.ua*

Tetiana Kostrytska

*Borys Grinchenko Kyiv University,
13b, Marshal Timoshenko Str., Kyiv, Ukraine, 02000
t.kostrytska@kubg.edu.ua*

Anastasiia Vasilevskaya

*Borys Grinchenko Kyiv University,
13b, Marshal Timoshenko Str., Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: avvasylevska.il21@kubg.edu.ua*

The article presents successive stages of influence on the communicative speech development of children with autism reliance on evidence-based practices "Ayres Sensory Integration" and "Sensory Diet". Systematization of the features of communicative speech is carried out development of children with autism, in particular, the factors and consequences of the typical autism state of communicative and speech spheres of their development are considered. A study of the features of communicative and speech development, and the state of formation of the sensory sphere in 26 preschool children with autism. Approaches, methods, and means of influencing the communicative speech development of these children in accordance with the expected results intervention. Evidence-based practices viewing efficiency are presented 2020 on autism spectrum disorders, among which are highlighted "Ayres Sensory Integration" and "Sensory diet" as methods based on ideas of patterns of development and active participation in life. The content and algorithm of intervention implementation at each stage are established sensorimotor development of children with autism. Developed and implemented the strategy of intervention in the direction of normalization of the state of sensory formation integration of preschool children with autism, which has significantly affected improving their communicative and speech manifestations.

The property of the study is to develop a scheme of gradual impact on holistic development of children with autism as a methodological tool for planning an intervention strategy for their communicative-speech development, implementation of this intervention, and monitoring of the dynamics of success in context of interdisciplinary support of these children.

Key words: autism spectrum disorders, sensory integration, sensory diet, communicative-speech sphere, patterns of development.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Білозерська Світлана Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

Бліхар В'ячеслав Степанович, доктор філософських наук, професор, директор Інституту управління психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів, Україна.

Бондаревич Світлана Майславівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри «Практичної психології» Одеського національного морського університету, м. Одеса, Україна.

Бочелюк Віталій Йосипович, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна.

Бугрій–Шрамко Наталія Леонідівна, магістр кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Василевська Анастасія Вадимівна, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Васютинський Вадим Олександрович, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Войтенко Оксана Валеріївна, викладач кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Київська обл., Україна.

Гавриловська Ксенія Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

Гачак-Величко Лілія Андріївна, кандидат юридичних наук, доцент кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Горянська Анжела Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, викладач кафедри психології факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Чернігівська область, Україна.

Дем'янчук Юлія Юрївна, викладач кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

Жигайло Наталія Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Зінченко Олександр Володимирович, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології і туризму Київського національного лінгвістичного університету, м. Київ, Україна.

Католік Богуслава Олександрівна, аспірант кафедри практичної психології Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів, Україна.

Католік Галина Вікторівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології Інституту управління психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів, Україна.

Кострицька Тетяна Дмитрівна, старший викладач кафедри інклюзивної та спеціальної освіти Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Левус Надія Ігорівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Лопатинська Наталія Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Лукашук Світлана Юрївна, викладач Рівненського фахового медичного коледжу, м. Рівне, Україна.

Матейюк Олег Анатолійович, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціального забезпечення ДУ «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна.

Ніколаєв Леонід Олегівич, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Київська обл., Україна.

Озеллі Олександра Олегівна, приватна психотерапевтична практика, м. Київ, Україна.

Пальчинська Мар'яна Вікторівна, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри психології, педагогіки та лінгводидактики Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку, м. Одеса, Україна.

Панов Микита Сергійович, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри спеціальної освіти та психології Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Пелех Ірина Володимирівна, викладач кафедри психології та психотерапії Українського Католицького Університету, м. Львів, Україна.

Підбуцька Ніна Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна.

Пісоцький Вадим Петрович, кандидат філософських наук, доцент кафедри психології, викладач Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Чернігівська область, Україна.

Пономаренко Яна Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, Україна.

Попелюшко Роман Павлович, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін Державного університету інфраструктури та технологій, м. Київ, Україна.

Рудоманенко Юлія Володимирівна, аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна.

Сандал Ольга Сергіївна, аспірантка лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Скрипник Тетяна Вікторівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Чумаєва Юлія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри «Практичної психології» Одеського національного морського університету, м. Одеса, Україна.

ЗМІСТ

<i>Світлана Білозерська. Професійно-особистісний саморозвиток майбутнього педагога.....</i>	3
<i>В'ячеслав Бліхар, Галина Католик, Богуслава Католик. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій.....</i>	11
<i>Світлана Бондаревич, Мар'яна Пальчинська, Юлія Чумаєва. Взаємозв'язок Я-концепції, самооцінки та копінг-стратегій особистості у формуванні психосоматичних розладів.....</i>	21
<i>Віталій Бочелюк, Микита Панов. Дослідження психологічної готовності фахівців спеціальної та інклюзивної освіти до роботи з аутичними дітьми.....</i>	32
<i>Вадим Васютинський. Ціннісні аспекти сприймання українцями російської влади і російських громадян як винуватців воєнної агресії.....</i>	42
<i>Ксенія Гавриловська, Юлія Дем'янчук. Тренінгові техніки як засіб формування толерантності в системі інклюзивної освіти.....</i>	49
<i>Лілія Гачак-Величко. Психологічні засоби профілактики стресу у професійній діяльності військовослужбовців.....</i>	55
<i>Наталія Жигайло, Олег Матеюк. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій</i>	64
<i>Олександр Зінченко. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни.....</i>	71
<i>Надія Левус, Ніна Підбуцька, Наталя Бугрій-Шрамко. Соціально-психологічні чинники культурної адаптації студентів-іноземців.....</i>	78
<i>Світлана Лукашук. Стрес як передумова інтернет-залежності студентів.....</i>	87
<i>Леонід Ніколаєв, Оксана Войтенко, Олександра Озеллі. Психологічні засади переживання самотності жінками середнього віку в умовах пандемії.....</i>	97
<i>Ірина Пелех, Галина Католик. Емоційні стани вагітної жінки: порівняльний аналіз.....</i>	106
<i>Вадим Пісоцький, Анжела Горянська. Особливості взаємозв'язку комунікативної толерантності майбутніх менеджерів із показниками їх емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності.....</i>	115
<i>Яна Пономаренко. Професійне самоздійснення поліцейських в контексті їх готовності до інноваційної діяльності та толерантності до невизначеності</i>	123
<i>Роман Попелюшко. COVID-19 як чинник виникнення посттравматичного стресового розладу.....</i>	130
<i>Юлія Рудоманенко. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості.....</i>	137
<i>Ольга Сандал. Соціально-демографічні характеристики осіб з травматичним досвідом.....</i>	143

*Тетяна Скрипник, Наталія Лопатинська, Тетяна Кострицька,
Анастасія Василевська. Становлення комунікативно-мовленнєвої сфери
у дітей дошкільного віку з аутизмом з опорою на методи
«Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна дієта».....* .152

CONTENTS

<i>Svitlana Bilozerska</i> . Personal professional self-development of a future teacher.....	3
<i>Vyacheslav Blihar, Halyna Katolyk, Boguslava Katolyk</i> . Values: concepts, structure and approaches in context modern military existences.....	11
<i>Svitlana Bondarevych, Mariana Palchynska, Yuliia Chumaieva</i> . Relationship between self-concept, self-assessment and copy-strategies of personality in the formation of psychosomatic disorders.....	21
<i>Vitalii Bocheliuk, Mykyta Panov</i> . Research of psychological readiness of special and inclusive education specialists to work with authentic children.....	32
<i>Vadym Vasiutynskiy</i> . Value aspects of perception by Ukrainians Russian authorities and Russian citizens as perpetrators of military aggression.....	42
<i>Kseniia Havrylovska, Yuliia Demianchuk</i> . Training techniques as a means of formation of tolerance in the system of inclusive education.....	49
<i>Liliia Hachak-Velychko</i> . Psychological means of stress prevention in the professional activities of servicemen.....	55
<i>Nataliya Zhyhaylo, Oleg Mateyuk</i> . Psychological support of military persons in the zone of combat actions.....	64
<i>Zinchenko Oleksandr</i> . Psychological conditions efficiency of distance learning during the war	71
<i>Nadiia Levus, Nina Pidbutska, Natalia Buhrii-Shramko</i> . Socio-psychological factors of cultural adaptation of foreign students.....	78
<i>Svitlana Lukashchuk</i> . Stress as a prerequisite for students 'internet addiction.....	87
<i>Leonid Nikolaiev, Oksana Voitenko, Oleksandra Ozelli</i> . Psychological aspects of experiencing loneliness among middle-aged women in a pandemic world.....	97
<i>Iryna Pelekh, Galyna Katolyk</i> . Emotional states of a pregnant woman: a comparative analysis.....	106
<i>Vadym Pesotskyi, Angela Horyanska</i> . Features of the interconnection of communicative tolerance of future managers with indicators of their emotional intelligence and tolerance to uncertainty.....	115
<i>Yana Ponomarenko</i> . Self-fulfillment of police officers in the context of psychological readiness for innovation activity and tolerance for uncertainty.....	123
<i>Roman Popeliushko</i> . COVID-19 as a factor of post-traumatic stress disorder.....	130
<i>Iuliia Rudomanenko</i> . Procrastination: correlation of its structural indicators and consequences for the personality.....	137
<i>Olha Sandal</i> . Sosio-demographical characteristics of persons with traumatic experiences	143

Tetiana Skrypnyk, Nataliia Lopatynska, Tetiana Kostrytska, Anastasiia Vasilevskaya.

Formation of the communicative and speech sphere in children preschool age
with autism based on methods „Ayres Sensory Integration” and „Sensory Diet”.....152

НОТАТКИ

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 13

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2022