

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2023.15

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 15

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 15

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 49/6 від 29.06.2023 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 А. Марєсва

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. 10,56.
Тираж 100 прим. Зам. 0623/394

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2023

УДК 159.91-159.92:159.944

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.1>

ЦИФРОВИЙ АУТИЗМ ЯК АСПЕКТ ВПЛИВУ НА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Іван-Максиміліан Афанасьєв

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

У статті йдеться про вплив смартфонів на психологічний стан та розумові здібності людей. Зазначено зв'язок між використанням мобільних телефонів та поганим настроєм, депресією, а також відносинами з тривогою та психопатологією. Описано розвиток функціональних мозкових мереж від місцевої до розподіленої організації. Також розглянуто зв'язок між смартфонами та сексуальним життям людей.

Приведено дані, що присутність смартфона поруч з людиною зменшує її когнітивні здібності та увагу. Підкреслено, що сучасні робочі місця занадто відволікають людей, що може привести до стресу та зменшення продуктивності роботи.

Зазначено взаємозв'язок між використанням мобільних телефонів та стресом, порушенням сну, депресією та симптомами тривоги серед молодих дорослих. Окрім того, розглянуто зв'язок між використанням мобільних телефонів та збільшенням ризику депресії та самогубства серед підлітків.

Висвітлено проблематичне використання смартфонів та його вплив на психологічний стан людей, зокрема, на стан тривоги та депресії. Окрім того, досліджено вплив мобільних телефонів на сексуальне життя та відносини між статями у молодих дорослих.

Узагальнено, що використання смартфонів може мати негативний вплив на психологічний стан людини, зокрема на стан тривоги та депресії, а також зменшувати її когнітивні здібності та увагу. Це може призвести до збільшення ризику розвитку психічних порушень та зменшення продуктивності роботи. Дослідження також показали, що використання мобільних телефонів може мати негативний вплив на сексуальне життя та відносини між статями.

Отже, важливо знати про можливі наслідки надмірного використання смартфонів та здійснювати раціональний підхід до їх використання. Це може включати обмеження часу, проведеного з мобільним телефоном, та використання його лише в необхідних випадках. Також можна рекомендувати проведення регулярних перерв від використання смартфонів для збереження психологічного здоров'я та підвищення продуктивності роботи.

Ключові слова: цифровий аутизм, сексуальність, дефолтна мережа мозку, виконавча мережа мозку, синдром дефіциту уваги й гіперактивності.

Визначення цифрового аутизму – можна сформулювати як нездатність концентрувати увагу не тільки на завданнях, а й у підтримці тривалого психологічного контакту з людиною, коли з'являється відчуття, що людину можна легко замінити. І саме в цей період нам найважливіше зрозуміти, як влаштований наш мозок. І на превеликий подив виявилось, що архітектура нейронних зв'язків змінюється з роками.

Дефолтна мережа мозку так само відома як Default Mode Network (DMN) є мережею областей мозку, яка є активною у стані спокою та бере участь у формуванні нашого внутрішнього світу. Нещодавні дослідження показали, що мережі мозку є функціональними і крім того розвиваються від локальної до розподіленої організації, і ключовою у цьому аспекті є DMN [3].

Наш мозок складається з кількох великих мереж, які комунікують одна з одною, і що дослідження великих мозкових мереж відіграють критичну роль в уявленні і розумінні стосовно когнітивно-поведінкових функцій [19].

Згідно з даними досліджень, формування нейронних зв'язків у мозку добігає кінця у віці 25 років. Усвідомлення цього факту вносить корективи у сприйняття аспекту побудови сексуальності людей і вплив зовнішніх факторів на розвиток тієї ж самої сексуальності.

З роками змінюється сама архітектура нейронних мереж. Структура зміцнюється з метою ефективності роботи, навіть якщо елементи перебувають у різних ділянках мозку. Іншими словами, молода людина не просто отримує знання про світ, молода людина програмує свій мозок [13]. І ось проблема.

Ми живемо у гіперінформаційному середовищі, де кожен вільну хвилину «скролимо» стрічку новин, повідомлень чи відео. І коли активується виконавча мережа пригнічується дефолтна. І якщо людина постійно споживає контент, то енергія для мислення просто не надходить. Тобто мозок впадає у сплячку. Люди, які не відводять погляд з телефону, рідко «вмикають» голову, мислять стереотипно, шаблонно і не розвиваються. Замість відкриттів та змін весь час поглинають меми, та й весь порядок денний вишиковується навколо мемів. Люди вже не просто одержують задоволення від мемів, вони ними мислять. І це при тому, що 90% енергії мозок витрачає якраз на дефолтну мережу, як на таку, котра конструює саме особистість, але коли після роботи чи навчання, де господарює виконавча мережа, ми як б «відпочиваємо» в телефоні, в результаті просто атрофуємо свій сервер мислення, який до 25 років ще перебуває у стадії формування та особливо пластичний.

Не для кого не секрет, що в онлайні ми перебуваємо більшу частину свого часу. за різними даними десь близько 7 годин. Хоча в опитуванні брала участь дуже широка група осіб від 16 до 64 років. Так що впевнений, якщо звзвити коло хоча б до 40 років, то реально вийдемо годин на 10, а якщо виміряти додатками, то ще більше. При чому всі користувачі стикаються з однією загальною проблемою – концентрацією уваги. Адже ми перевіряємо свій смартфон кожні 12 хвилин. І ось тут виникає конфлікт із нашою природою.

Глорія Марк і Даніела Гудіт дослідили вплив переривань діяльності спричиненим переключенням на роботу смартфона і виявили, що вони призводять до збільшення швидкості виконання завдань та збільшенню рівня стресу, що спричинено збільшенням кількості кортизолу [12].

Справа в тім, що для повного поринання у завдання після того, як ми відволіклися, нам потрібно 23 хвилини, 1395 секунд, якщо бути точними. 1395 секунд, щоб упіймати робочу хвилю, зрозуміло, що насправді ми продовжимо роботу відразу після відволікання. Але ось за такий розірваний режим роботи розплачується наша нервова система. Ми страждаємо від потужного стресу та незадоволеності якістю роботи. Враховуючи, що кожні 12 хвилин ми відволікаємося в телефон, а для входження в робочий ритм завдання потрібно 23 хвилини то кожного разу, ми завдаємо біль самі собі [12].

Ще одним важливим аспектом впливу використання смартфонів на психічне здоров'я є зв'язок між вживанням мобільних пристроїв та погіршенням сну, почуттям стресу та депресивними симптомами. У зв'язку з цим варто звернути увагу на дослідження, опубліковане в "Journal of Occupational Health", в якому було показано, що тривале використання мобільних пристроїв у молодих дорослих може призвести до підвищення рівня стресу, порушення сну та появи симптомів депресії [7].

Загалом дуже багато досліджень вказують на те, що надмірне використання смартфонів негативно впливає на користувачів. Підвищений рівень стресу, знижена самооцінка – це згадані ознаки в літературі. Більш того, частотність споживання інтернет-контенту пов'язують зі ступенем тяжкості депресії та соціальної тривожності. Деякі наукові роботи зі статистики вказують точні цифри. Якщо людина проводить більше 2,5 годин у телефоні, то у неї різко зростають депресивні думки та суїцидальні схильності. Дослідження японських вчених застерігає, що тривожитися варто після 5 годин на день проведених у смартфоні [10].

Також слід згадати про те, що участь у соціальних мережах та обмін повідомленнями через смартфони може вплинути на психічне здоров'я. Згідно з дослідженням, опублікованим у "Journal of Affective Disorders", проблемне використання смартфонів пов'язане з високим рівнем тривожності та депресії у людей [4].

Але загалом, практично всі ці роботи ґрунтуються на опитуваннях. А в даній справі – це не дуже релевантне джерело. Наприклад, депресія це серйозний діагноз, який виставляється психіатром. Але з іншого боку, велику кількість результатів таких досліджень ігнорувати некоректно. Це лише основа для майбутніх досліджень.

Наступне: дослідження ізраїльтян куди цікавіше. Вони сформували дві групи: перша – затятих користувачів смартфонів та друга: тих, хто ними не користувався. І окрім опитувань, перевіряли завдання та скрінли активність мозку на енцефалограмі.

У активних користувачів смартфонів виявилися виражені ознаки СДУГ і вони загалом були більш імпульсивні та менш уважні. Але найголовніше, що коли користувачам дали телефони, то вже через 3 місяці їх здібності до обчислень впали, але натомість виникла неухважність і побоювання щодо соціального схвалення [8].

Відкритим залишається питання, як впливає користування мобільним телефоном на архітектуру мозку при багаторічному використанні. Про що, до речі, пишуть у дослідженні ізраїльтян. Активні користувачі смартфонів також виявляли підвищену імпульсивність, порушення функцій уваги, які корелювалися з аномальною передачею сигналів між півкулями та зниженою збудливістю префронтальних нейронів. Саме там, де знаходиться більша частина нашої дефолтної мережі, яка, вочевидь, спить. Люди з деградованою дефолтною мережею не тільки зазнають складнощів з обробкою свого минулого досвіду, але і з розробкою сценаріїв свого майбутнього (в тому числі і в контексті побудови сексуальних сценаріїв) [14].

Для кращого розуміння того, як патологічна форма розладів аутистичного спектру (спричинених користуванням смартфоном) представлена провідними рисами СДУГ, вважаємо доцільним використати результати досліджень людей з проявами СДУГ в контексті побудови сексуальних стосунків.

Встановлення безпечної сексуальної ідентичності є основною метою розвитку людини на етапі переходу від дитинства до підліткового віку та наступних років. Синдром дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ) як розлад нервового розвитку, що визначається основними симптомами неухважності, гіперактивності та імпульсивності, а також емоційною дисрегуляцією, опозиційною поведінкою або дезорганізацією, що з'являються на ранньому етапі життя, може впливати на кілька сфер особистісного та особистого життя людини. на соціальний розвиток, включаючи сексуальне здоров'я. Тим не менш, наукових доробків про зв'язок між СДУГ і сексуальним функціонуванням все ще замало. Коли використовували анонімне онлайн-опитування і порівняли різну сексуальну поведінку, включаючи ризиковану сексуальну поведінку, гіперсексуальну поведінку та сексуальні дисфункції між 206 особами з ($n = 139$) і без ($n = 76$) СДУГ, то особи з СДУГ продемонстрували значно більшу гіперсексуальну поведінку, ніж люди без СДУГ, тоді як не було виявлено відмінностей щодо ризикованої сексуальної поведінки чи сексуальних дисфункцій. У жінок із СДУГ гіперсексуальна поведінка, схильність до сексуального ризику, а також сексуальні дисфункції були тісно пов'язані з симптомами емоційної дисрегуляції, імпульсивності та симптомів опозиції. У чоловіків із СДУГ зв'язок між симптоматикою СДУГ та показниками, пов'язаними із сексуальністю, був менш чітким, однак ознаки емоційної дисрегуляції також виявилися актуальними. Оскільки особи з СДУГ мають підвищений ризик виникнення деяких особливостей сексуальної поведінки, питання, пов'язані з сексуальністю, слід регулярно розглядати під час клінічних консультацій, щоб забезпечити більш комплексне лікування з метою покращення індивідуального благополуччя та якості життя [8].

Крім того в питаннях дослідження взаємодії смартфонів і сексуальності, а саме формування її серед молодих людей проводилися різними дослідницькими групами, нижче будуть висвітленні декілька досліджень на дану тематику:

Дослідження, проведене Центром дослідження сексу та культури при Університеті Індіани (USA), показало, що використання мобільних пристроїв пов'язане із раннім початком сексуальної активності у молодих людей [20].

Дослідники університу Мельбурну з Австралії дійшли висновку, що збільшення кількості сексуальних партнерів і підвищений ризик зараження інфекціями, які передаються статевим шляхом, теж взаємопов'язані з використанням мобільних телефонів [11].

І ще одне дослідження колег з США, а саме дослідників з Техасу, показало, що експозиційний рівень перегляду порнографічних матеріалів може впливати на уявлення про секс і сексуальність, і головним аспектом фігуруючим в цьому дослідженні якраз таки були смартфони [6].

Крім того, варто звернути увагу на дослідження, проведене Адріаном Ф. Вордом та його колегами, опубліковане в журналі "Journal of the Association for Consumer Research". Автори дослідження дійшли висновку, що проста наявність смартфона в полі зору може знизити доступну когнітивну здатність людини, обмежуючи її здатність концентруватися на задачі, яку людина виконує [19].

У опитуваних проблеми з мотивацією, у кращому випадку вони очікують стороннього чинника підвищення цієї самої мотивації. Шокуючим фактом виявилось те, що проста наявність смартфона поряд знижує когнітивні здібності. 520 студентам видали однакові завдання, різниця була лише в тому, що одна група поклала телефон на стіл перед собою, у другій групі смартфон знаходився в сумці, а третя група залишила смартфон в іншій кімнаті. Виявилось, що наявність телефону поряд, сильно зменшує нашу оперативну пам'ять та рухливий інтелект. Люди втрачають здібність мислити, коли телефон знаходиться поруч [19].

Пояснюється це так: у нас є умовна максимальна потужність для розв'язання задачі. Але якщо наша увага постійно скеровується на щось інше, то природно збільшиться відсоток помилок, і розумовий процес починає гальмуватися. Якщо телефон знаходиться у полі зору, він постійно вимагає нас перевірити його. І навіть якщо ви цього не робите, сигнали надходять і ви витрачаєте зусилля, щоб не «зірватись». Виходить, що чим ви більш залежні від телефону, тим більший він має на вас вплив. Або оптимістичніше, чим сильніше ви залежите від телефона, тим сильніше ви можете покращити можливості свого мозку. До речі, саме тому ми відчуваємо фантомні вібрації, коли нам здається, що хтось написав. Надто глибоко телефон злився з нашим життям, що аж 89% людей стикалися з таким ефектом.

Дослідники радять відносити телефон до іншої кімнати, щоб підвищити свої когнітивні показники. Адже навіть якщо він вимкнений, навіть якщо ви перевернули його екраном вниз, сама його присутність гальмуватиме мозкову діяльність.

Висновок, який ми можемо зробити зі всієї цієї інформації такий: якщо дефолтна мережа відповідальна за самоідентифікацію, за побудову моделі світу, за обробку минулого та прогнози майбутнього, а гіпернавантаження виконавчої мережі пригнічує дефолтну, то коли людина залишається наодинці з самою собою, вона відчуває тривожність, страх і безперспективність. Їй просто не комфортно перебувати у цьому світі, бо дефолтна система не встигла побудувати особисту структуру її світу, тому вона шукає способи приспати дефолтну мережу і навантажити виконавчу, «вколовши» ще одну дозу «інформаційного наркотику». Важливо зрозуміти одне – коли здається, що ми нічого не робимо, наш мозок працює. Активність дефолтної мережі підтримується, коли ми спимо та думаємо ніпрощо. У цей момент дефолтна мережа буде нашу версію світу.

Список використаної літератури:

1. Bergland C. What Is the Human Connectome Project? Why Should You Care? *Psychology Today*. 2012. Vol. 1. No. 1. P. 1–4.
2. Bressler S. L., Menon V. Large-scale brain networks in cognition: emerging methods and principles. *Trends in Cognitive Sciences*. 2010. Vol. 14. No. 6. P. 277–290.
3. Default Mode Network [Електронний ресурс]. 2018. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/default-mode-network>
4. Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., Hall B.J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 207. P. 251–259.
5. Fair D. A., Cohen A. L., Power J. D., Dosenbach N. U. F., Church J. A., Miezin F. M., Schlaggar B. L., Petersen S. E. Functional Brain Networks Develop from a “Local to Distributed” Organization. *PLoS Biology*. 2009. Vol. 7. No. 2. P. e1000067.
6. Grubbs J., Perry C., Exline J. The Impact of Mobile Devices on Human Sexuality. *Archives of Sexual Behavior*. 2019. Vol. 48. No. 5. P. 1475–1489.
7. Harenstam A., Thomée S., Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – A prospective cohort study. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. No. 1. P. 1345.
8. Hertz P. G. Sexuality in Adults With ADHD: Results of an Online Survey. *The Journal of Sex Research*. 2017. Vol. 54. No. 2. P. 214–226.
9. Hupalovska V., Kocherhina I. Features of sexual nervousness of men and women. *Journal of Education Culture and Society*. 2020. 2. P. 199–210. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.199.210>
10. Ikeda K., Nakamura K. Association between mobile phone use and depressed mood in Japanese adolescents: a cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 2014. Vol. 19. No. 3. P. 187–193.
11. Lim M., Hellard M., Dietze P. Mobile Phones and Sexual Health: A Review of the Literature. *Journal of the International AIDS Society*. 2014. Vol. 17. No. 1. P. 19041.
12. Mark G., Gudith D. The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 2012.
13. Raichle M. The brain’s default mode network – what does it mean to us? *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2015. Vol. 1351. P. 1–9.
14. Resnick B. Have smartphones really destroyed a generation? We don’t know. *The Atlantic*. 2017. Vol. 320, № 1. P. 62–71.
15. Scutti S. 10 FAQ About The Human Connectome Project, The Astonishing Sister Of NIH’s Human Genome Project. *Medical Daily*. 2014. Режим доступу: <https://www.medicaldaily.com/10-faq-about-human-connectome-project-astonishing-sister-nih-human-genome-project-266513>
16. Sigman A. Well connected? The biological implications of 'social networking'. *The Biologist*. 2014. Vol. 61, № 1. P. 14–19.
17. Solis B. The modern workplace is hopelessly distracting. And it's costing us time and money. *Quartz*. 2018. Режим доступу: <https://qz.com/work/1269055/the-modern-workplace-is-hopelessly-distracting-and-its-costing-us-time-and-money/>
18. Twenge J. Screen time boosts depression and suicide in U.S. teens – “These increases in mental health issues among teens are very alarming”. *MarketWatch*. 2017. Режим доступу: <https://www.marketwatch.com/story/screen-time-is-boosting-depression-suicide-and-suicide-risk-factors-in-teens-says-a-new-study-2017-11-14>
19. Ward A. F., Duke K., Gneezy A., Bos M. W. Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*. 2017. Vol. 2, № 2. P. 140–154.

20. Wilson B. D. M., Herbenick D., Fortenberry J. D. Mobile Phones and Emerging Adults' Sexual Life : A Latent Class Analysis. *Journal of Sex Research*. 2017. Vol. 54, № 2. P. 139–151.
21. Гупаловська В. А. Гендерні особливості задоволення життям чоловіків. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський. 2009. Вип.4. С. 168–180. <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/162883/161910>

DIGITAL AUTISM AS AN ASPECT OF INFLUENCE ON SEXUALITY

Ivan-Maksymilian Afanasiev

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

The article discusses the impact of smartphones on the psychological state and mental abilities of people. The relationship between mobile phone use and poor mood, depression, anxiety, and psychopathology is noted. The development of functional brain networks from local to distributed organization is described. The connection between smartphones and people's sex life is also considered.

The data presented shows that the presence of a smartphone near a person reduces their cognitive abilities and attention. It is emphasized that modern workplaces are too distracting, which can lead to stress and decreased work productivity.

The correlation between mobile phone use and stress, sleep disturbance, depression, and anxiety symptoms among young adults is noted. In addition, the connection between mobile phone use and increased risk of depression and suicide among teenagers is discussed.

The problematic use of smartphones and its impact on the psychological state of people, particularly on anxiety and depression, is highlighted. In addition, the influence of mobile phones on the sexual life and relationships between genders in young adults is examined.

It is concluded that the use of smartphones can have a negative impact on a person's psychological state, particularly on anxiety and depression, as well as reduce their cognitive abilities and attention. This can lead to an increased risk of developing mental disorders and decreased work productivity. Research also shows that the use of mobile phones can have a negative impact on sexual life and relationships between genders.

Therefore, it is important to be aware of the possible consequences of excessive smartphone use and to adopt a rational approach to their use. This may include limiting the time spent with mobile phones and using them only when necessary. It is also recommended to take regular breaks from smartphone use to maintain psychological health and increase work productivity.

Key words: digital autism, sexuality, default mode network, executive network, attention deficit hyperactivity disorder.

УДК 159.9:796:17.036.2(043.3)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.2>

ДИНАМІКА РІВНЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ У ПОСТІНДУСТРІЛЬНОМУ СУСПІЛЬСТВІ УКРАЇНИ: СОЦІОПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Іван Батраченко

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

Тетяна Батраченко

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

Анжела Плошинська

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
просп. Гагаріна, 72, м. Дніпро, Україна, 49010
e-mail: anzhela130172@gmail.com*

Євгенія Коваленко

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
просп. Гагаріна, 72, м. Дніпро, Україна, 49010
e-mail: ri4tusik@gmail.com*

Стаття містить результати теоретичного вивчення причин зниження рівня академічної доброчесності в сучасній Україні. Аналіз історичної динаміки функціонального спектру освіти показує, що наприкінці 80-х, початку 90-х років відбувся зсув з функції освіти щодо забезпечення ринку праці фахівцями з високою якістю знань на іншу не менш важливу проблему компенсації молодіжного безробіття, яка стала наслідком радикального скорочення в результаті індустріалізації сільського господарства та промислового виробництва потреби в некваліфікованій та малокваліфікованій праці. За таких умов заміна трудової зайнятості молоді навчальною виникла як мимовільний соціальний компроміс щодо превенції молодіжного безробіття який неминуче тягнув за собою і зниження стандартів якості освіти досягнутих у середині ХХ століття. Видача та отримання дипломів особам які не засвоїли відповідного обсягу та якості знань стало перетворювати все більшу частину освітнього процесу у прихований різновид шахрайства, яке як і будь-яке інше виникає в результаті кумулятивної дії трикутника чинників, здатних до взаємокомпенсації: тиску обставин; можливостей здійснення; аргументації його морального виправдання. В умовах становлення масової вищої освіти вже сам масовий характер вищої освіти створює своєрідний тиск обставин, який штовхає частину недостатньо сильних студентів до академічної недоброчесності. У додаток до цього маркетингова діяльність переорієнтованих на прибуток освітніх установ сформувала у споживачів освіти ірраціональне прагнення до неї, дипломанію, яка перетворила освіту фактично у величезну «освітню бульбашку», яка поки що зростає на основі ірраціональної гіперболізації цінності дипломів. Висловлюється гіпотеза, що в недалекому майбутньому це призведе до саморуїнування цієї бульбашки з шансами на відродження традицій академічної доброчесності та ризиками виникнення широкого кола соціальних та психологічних ускладнень в українському суспільстві до яких варто було б завчасно готуватися.

Ключові слова: академічна доброчесність; ринок праці; молодіжне безробіття; раціональні цінності; ірраціональна поведінка; індустріальне суспільство; постіндустріальна епоха.

Постановка загальної проблеми. Масштаби зниження рівня академічної доброчесності в Україні на сьогодні сягнули вже такого рівня, що стали цілком очевидними не тільки безпосереднім учасникам освітнього процесу, але всьому українському суспільству. Фактично нині склалася ситуація, коли прояви недоброчесності в академічній сфері переважають над представленістю доброчесної поведінки учасників освітнього процесу. При цьому старше та середнє покоління українських громадян добре пам'ятає, що ще два-три десятиліття до того проблема академічної недоброчесності хоч, безперечно, й існувала, але доброчесна поведінка всіх суб'єктів системи тодішньої освіти на теренах України була явно домінуючою. Відповідно впала і якість освіти, оскільки академічна недоброчесність за своєю суттю і є видання за якісну освіту неякісної освіти, підтвердженого у кінцевому підсумку диплом державного зразка.

Результатом такої терпимості до недостатньої якості знань стало історично безпрецедентне розширення освіти у кількісних масштабах та появи значного масиву випускників з «пустими дипломами», які не володіють навіть половиною того мінімуму компетенцій, які передбачені отриманим рівнем кваліфікації у задекларованому фаховому спрямуванні. Між тим перехід від індустріального до інформаційного суспільства, яке ще називають суспільством знань, і яке разом з усім цивілізованим світом обрала Україну мейнстрімом свого державотворення, навпаки, потребує розширення сектору фахівців з якісними високотехнологічними компетенціями. І хоча не можна сказати, що сучасна українська освіта не видає для потреб нинішнього ринку праці достатнього обсягу компетентних випускників, неухильне збільшення кола дипломованого фальсифікату серед фахівців практично у всіх сферах викликає наростаюче занепокоєння в суспільстві.

Щоправда більшість такого роду неякісних випускників так і розпочинають реальну професійну діяльність, але й та меншість якій все вдається розпочати професійну діяльність вже породжує острах серед клієнтів та роботодавців отримати неякісні послуги. Окрім того стає все очевиднішим, що успішна цифрова трансформація України у високотехнологічну економічно розвинену державу, якої так хочуть українці, неможлива без відновлення якості освіти і, відповідно, відновлення високого рівня академічної доброчесності [4]. Проте рух за відновлення академічної доброчесності, який все інтенсивніше розгортається останніми роками, хоч і має вже певні здобутки, але, на жаль, поки що далекий від того щоб переломити ситуацію у бажаному напрямку.

За таких умов не тільки зберігається але й більше того загострюється актуальність наукової рефлексії феномену масштабного поширення різноманітних практик академічної недоброчесності, які, по суті, з економічної точки зору є нераціональними, а з психологічної ірраціональними. Адже в кінцевому підсумку інвестування як державних, так і приватних ресурсів у отримання «пустого» диплома, незабезпеченого відповідним обсягом знань, вмінь та навичок, не може створити економічну віддачу, яка у перспективі виправдала витрати на навчання. Тоді можливо свідомо чи підсвідомо академічна недоброчесність мотивується якимись потужними сподіваннями на якісь неекономічні, наприклад, соціальні чи психологічні «дивіденди». Такі питання й стали предметом наших наукових розвідок викладених далі у даній статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми академічної доброчесності останніми десятиліттями репрезентуються вже дуже широким колом наукових розвідок (І.О. Доценко [6]; І.І. Розман [10]; Черненко Н.А [14] та ін.) Впадає в око й досить виразна тенденція щодо збільшення інтересу до вивчення феномену у теоретичному

плані. Цей тренд виразно контрастує на тлі досить скромних практичних досягнень щодо викорінення, або, принаймні, зменшення поширеності академічної недоброчесності у практиці української освіти.

У нас склалося враження, що домінантна стратегія полягає в тому, що більшість авторів зосереджує свою увагу на пошуку все нових аргументів, або посиленню старих, які нарешті б створили настільки переконливу етичну аргументацію недопустимості проявів академічної недоброчесності, щоб усі суб'єкти системи освіти, які прямо чи опосередковано задіяні у сертифікації випускників без належного рівня компетентності, нарешті прозріли, схаменулись і припинили займатися цією, безперечно, негідною справою.

Висловлюючи повагу та солідаризуючись зі згаданим вище етично акцентованим підходом ми пропонуємо перефокусувати увагу на аналітику мотивацій, які в нинішніх соціально-економічних умовах свідомо або підсвідомо мотивують одних громадян до академічної доброчесності, а інших до поведінки, яка кваліфікується як недоброческа. Більше того ми, навіть, спробуємо лишаючись на позиціях етичного осуду академічної недоброчесності знайти часткові виправдання, а, точніше, пояснення, існуванню цього явища й спрогнозувати перспективи розвитку феноменів академічної доброчесності та недоброчесності у осяжному майбутньому.

При цьому ми будемо опиратися на роботи з дослідження навчальної мотивації студентів, динаміки ринку праці та цифрової трансформації економіки. Серед робіт останніх років слід звернути увагу, насамперед, на роботи С.В. Шевченко [16], Н. А. Шалімова [15], Н. Атаманчук [3] які вивчають проблему в мотивації здобувачів вищої освіти. Із зазначеного кола робіт слідує, що останніми роками для щонайменше третини студентства, а той більше, домінантним мотивом навчання стало прагнення отримати диплом про вищу освіту, а прагнення отримати якісні знання, уміння та навички виступає як субдомінантне, другорядне, а той неістотне.

При цьому значна кількість здобувачів фінансують своє навчання не за державні, а за власні, приватні кошти. Однак, незалежно від того державним чи приватним є такого роду інвестування в освіту воно у будь-якому разі виглядає ірраціональним з економічної точки зору, якщо основною функцією освіти вважати набуття майбутнім суб'єктом ринку праці знань, необхідних для ефективного здійснення професійної трудової діяльності. З огляду на це виключно моральне таврування академічної недоброчесності хоч і необхідне, але недостатнє. Цілком доцільно було доповнити його безпристрасним аналізом соціальних та психологічних детермінант, які стоять за фетишизацію дипломів про освіту в індивідуальній та суспільній свідомості. Але такого роду аналіз поки що залишають на периферії уваги науковців і тому ми вирішили обрати його для даної наукової розвідки.

Метою статті є аналіз історичної динаміки функціонального спектру освіти за останні щонайменше півтора століття, осягнення контраверсійних тенденцій переоцінки цінностей академічної доброчесності та недоброчесності в суспільній та індивідуальній свідомості, які призвели до появи феномену фетишизації дипломів про освіту та оцінити перспективи інволюції цього явища у найближчому майбутньому.

Виклад основного матеріалу. Академічна доброчесність є інтуїтивно добре зрозумілий концепт для всіх учасників освітнього процесу починаючи з учнів та студентів і закінчуючи вчителями та професорами. У нормативно-правовому аспекті його зміст з 2017 року окреслюється у Законі України «Про освіту»: «Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень» [1]. Однак попри сказане вище, наукова концептуалізація згаданого

поняття «Академічна доброчесність» лишається справою дискусійною. На це вказують чимало дослідників.

Ще складнішою є справа вимірювання, оцінки рівня прояву академічної доброчесності чи недоброчесності у конкретних випадках або закладах освіти у той чи інший період часу. Тим не менше наявність дефінітивних дискусій не заважає як науковцям, так і практикам бути на рідкість однотайними щодо констатації тренду на неухильне зниження рівня академічної доброчесності в Україні, яке вже щонайменше три десятиліття відбувається у режимі загостреного прискорення. При цьому активізацію боротьби з проявами академічної недоброчесності, яка також останнім часом набирає темпи поки що лише пригальмувала, але не переламала значену тенденцію.

Настільки стабільне переважання тренду на зниження інтересу до якості освіти, на нашу думку, не може бути випадковим явищем. Це означає, що наприкінці 80-х, початку 90-х років відбувся зсув з функції освіти щодо забезпечення ринку праці фахівцями з високою якістю знань на якусь іншу не менш важливу проблему. Такою проблемою стало радикальне скорочення в результаті індустріалізації сільського господарства та промислового виробництва потреби в некваліфікованій та мало кваліфікованій праці. До цього цей сегмент постійно поглинав більшу частину поколінь молоді.

Переформатування ринку праці в аспекті зниження попиту на мало кваліфікованих працівників на користь збільшення потреби у висококваліфікованих має місце і в розвинутих країнах Європи. За таких умов розширення масштабів залучення молоді в систему освіти, з одного боку, створила можливості для тимчасового пом'якшення проблеми молодіжного безробіття, а з іншого – для часткового її розв'язання переміщуючи частину трудової зайнятості молоді з індустріального сектору економіки у інформаційний. На теренах України гострота вказаної проблеми посилилася ще процесами деіндустріалізації економіки у після радянську епоху, що додатково скорочувало робочі місця.

В умовах постіндустріального етапу розвитку України порівняно з індустріальною епохою гостро стала проблема зростаючого безробіття загалом, а серед молоді особливо. Так, наприклад, за даними Держкомстату у 2009 рік кількість безробітних серед молоді в Україні складала більше 13%, що у два рази перевищувало цей показник серед усього населення, де він сягнув рівня 6% [7]. У подальшому зазначений тренд продовжував зберігатися і молодь стала й залишається найбільш уразливою соціально-демографічною групою із усіх на українському ринку праці.

Особливо це стосується сегменту молоді віком до 15–24 роки. На думку фахівців, сучасне безробіття молоді в Україні має виразну тенденцію до збільшення, втричі перевищуючи безробіття серед дорослого населення [8; 11; 13]. У світі показники безробіття молоді віком 15–24 років хоч і коливаються та відрізняються по різних країнах, але також зростають. На ринку праці ЄС групою найвищого ризику безробіття є молоді працівники віком 15–24 роки. Рівень безробіття молоді 15–24 років в країнах ЄС впродовж 2005–2018 рр. був вищим за середній показник безробіття і у 2–2,5 рази перевищував рівень безробіття у вікових групах 25–54 роки та 55–64 роки [11].

За таких умов кількарічна заміна трудової зайнятості молоді навчальною виникла як мимовільний соціальний компроміс щодо превенції молодіжного безробіття який неминуче тягнув за собою зниження стандартів якості освіти досягнутих у середині ХХ століття. Це був один з важливих чинників, який запустив процес швидкого кількісного розширення освіти з певними жертвами щодо її якості, які з плином часу перейшли межу за якою стали все більшою мірою суперечити первинній місії освіти й *de facto* перетворилося у фальсифікацію вищої освіти, неправомірне присвоєння освітніх рівнів бакалавра чи магістра. Зазначене дає підстави також кваліфікувати академічну недоброчесність

і як поширення особливого різновиду шахрайства [2]. Тому шукаючи стратегії боротьби з нею, на наш погляд, доцільно буде залучити такий концептуальний інструмент, який відомий у кримінальній психології як «трикутник шахрайства» [17].

Згідно цієї моделі шахрайство виникає внаслідок кумулятивної дії трьох чинників: можливості легко здійснити дане діяння; міри тиску обставин які б про волі змушували особу до скоєння злочину; рівня готовності до морального виправдання правопорушення. В результаті остаточне прийняття рішення щодо схилення або утримання від шахрайства визначається не якимось одним із зазначених чинників, а їх сумациєю де менша інтенсивність одного фактору може компенсуватися більшою інтенсивністю іншого тощо. Відтак профілактика або розслідування має включати аналіз по всім трьом напрямкам вести по всім цим факторам та враховати їх спроможність до взаємокомпенсацій.

У контексті цієї моделі слід зазначити, зростання академічної недоброчесності залежить від об'єктивної можливості її здійснити. У цьому плані диджиталізація навчання спрацювала на ріст легкості здійснення такого різновиду академічного шахрайства як плагіат, оскільки в електронну епоху здійснення копіпасту потребує незрівнянно менше зусиль і часу ніж переписування у паперову. Теж саме стосується й доступу до джерел запозичення які став надавати Інтернет порівняно з бібліотеками на паперових носіях. Джерела інформації як для корисної діяльності, так і для шахрайських запозичень, завжди поряд в інтернет-просторі і у надзвичайно широкому асортименті. Таке розширення технічних можливостей плагіату для багатьох створило спокусу копіпасту та зробило її важко переборною. Однак схоже, що розвиток програм антиплагіату скоро згорне свято копіпастерів, яке напевно вже добігає кінця.

Про тиск обставин, який штовхав і продовжує штовхати до академічної недоброчесності ми по суті говорили раніше. Йдеться про істотне зростання молодіжного безробіття, оскільки в інформаційному суспільстві порівняно з індустріальною фазою його розвитку освіта і в тому числі вища стала масовою замістивши трудову зайнятість молоді навчальною. До кінця ХХ століття, принаймні, у вищу освіту через її значно менші масштаби попадали люди переважною мірою гностичного типу емоційної спрямованості особистості [5] та добре розвинутими інтелектуальними здібностями.

Проте гностичний тип особистості як і високий рівень розвитку інтелектуальних здібностей не може бути за своєю природою масовим. Природжені і, навіть, сформовані інтелектуали складають завжди статистичну меншість у суспільстві, принаймні значно меншу ніж масштаб нинішньої вищої освіти. Тому в умовах масової вищої освіти невідворотно буде існувати значна частка осіб недостатньо мотивованих до інтелектуальної діяльності, яким вчитися нецікаво, що нерідко може бути ще й обтяжено браком здібностей. За таких умов не порушуючи норм академічної доброчесності отримати освіту неможливо. Тобто сам масовий характер нинішньої вищої освіти створює для значної частини її учасників своєрідний тиск обставин, який так чи інакше штовхає їх до академічної недоброчесності.

На початок ХХІ століття відбулися також і зміни в ментальних механізмах та моральних регулятивах освітньої діяльності. Ринок остаточно переміг освіту і маркетингова діяльність орієнтованих на прибуток освітніх установ спромоглася сформувати у споживачів освіти ірраціональне прагнення до неї, яке, на наш погляд, доречно було б назвати дипломанією по аналогії з назвою одної з перших фінансових бульбашок, яка утворилася в Голландії 17 століття й збереглася в історії під метафорою «тюльпаноманії» [12]. Нині дипломанія перетворила освіту фактично у величезну «освітню бульбашку» де академічна доброчесність гранично девальвується, цінність недоброчесно отриманого диплома гіперболізується, стає ірраціональною.

І тут треба зауважити, що академічно недоброчесна складова нинішньої освіти, яка поки що видається важкопереборною може рухнути сама через механізм самозаперечення. Адже як і кожна бульбашка освітня бульбашка скоріше за все скоро несподівано для багатьох лопне сама собою, що з одного боку створить умови для нового відродження академічної доброчесності на теренах України, а з іншого загострить низку інших проблем, які вона до сих пір нехай і не зовсім адекватно компенсувала: молодіжне і викладацьке безробіття, недостатня релевантність програм запитам практики тощо. Тобто скоріш за все навряд чи це буде вирішення проблеми після якої можна буде хоча тимчасово перепочити, а зміну одних проблем на інші не менш гострі, що якщо не свідомо то підсвідомо тривожить всіх учасників освітньої системи значною мірою, на наш погляд соціально-психологічно пояснюючи природу економічний ірраціоналізм феномену академічної недоброчесності.

Висновки дослідження. Історична динаміка функціонального спектру освіти у умовах переходу від забезпечення індустріального ринку праці порівняно невеликою кількістю працівників з високою якістю знань з залученням в освітній процес меритократично відібраної молоді й наданні іншим представниками достатньо широких можливостей працевлаштування у сегменті некваліфікованої та малокваліфікованої праці, який в процесі індустріалізації був значною мірою механізований та автоматизований.

Такий стан ринку стимулював в освітньому середовищі високий рівень запиту на академічну доброчесність і значною мірою позбавляв сенсу академічну недоброчесність. Проте радикальне звуження ринкового запиту на малокваліфіковану працю спровокувало різкий ріст молодіжного безробіття, що потягнуло за собою тенденцію до заміщення трудової зайнятості молоді навчальною й розширенням системи освіти задля компенсації прогалин на ринку праці.

У таких умовах зниження рівня академічної доброчесності стало набувати певного сенсу, а ринкова трансформація самої освіти стала додатковим каталізатором контраверсійних тенденцій переоцінки цінностей академічної доброчесності та недоброчесності в суспільній та індивідуальній свідомості, які з рештою призвели до появи феномену фетишизації дипломів про освіту та формування на ринку освітніх послуг класичної економічної бульбашки, яка поки що зростає на основі ірраціональної гіперболізації цінності. Напевно, в недалекому майбутньому призведе до досить складного саморуйнування цієї бульбашки з шансами на відродження традицій академічної доброчесності та ризиками виникнення широкого кола соціальних та психологічних ускладнень в українському суспільстві до яких варто було б завчасно готуватися.

Тому **перспективами** подальших досліджень повинно бути більш детальне вивчення психологічних та соціальних наслідків руйнування чи саморуйнування освітньої бульбашки та психологічний супровід тих хто опинятиметься через це в складних життєвих ситуаціях.

Список використаної літератури:

1. Академічна доброчесність: проблеми дотримання та пріоритети поширення серед молодих вчених: кол. моногр. / за заг. ред. Н. Г. Сорокіної, А. Є. Артюхова, І. О. Дегтярьової. Дніпро : ДРІДУ НАДУ, 2017. 169 с.
2. Антонюк, Н., Пушкар, Н., (2022). Академічна доброчесність у вітчизняному освітньому просторі: причини порушення і шляхи формування. *Acta Paedagogica Volynienses*, 1, 10–16. doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.1.2.2>
3. Атаманчук Н. Мотивація до навчання студентів педагогічного закладу вищої освіти / Н. Атаманчук, Ю. Курило. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць / Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2018. Випуск 19. (Серія педагогічні науки). С. 16–21.

4. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-технологічної платформи освіти і науки України. *Матеріали методологічного семінару НАПН України "Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку"*. 4 квітня 2019 р. / за ред. В. Г. Кременя, О. І. Ляшенка. К, 2019. С. 20–26.
5. Богдан Ж. Б. Мотиваційні предиктори спрямованості особистості / Ж. Б. Богдан, Н. В. Підбуцька. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. / гол. ред. Р. В. Павелків. Рівне : РДГУ, 2017. Вип. 8. С. 23–27.
6. Доценко І. О. Академічна доброчесність у системі забезпечення якості вищої освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. № 32. 2022. С. 31–42.
7. Дубич К. В. Українські реалії молодіжного безробіття та світові тенденції. *Економіка та держава*. Серія : *Державне управління*. 2020. № 2. С. 65–71.
8. Кузьма, Х. В., and В. М. Сороківський. «Молодіжне безробіття як одна із основних проблем на ринку праці України». *Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення*. 2022: 64.
9. Пиголенко І. В. Вища освіта як пріоритетна цінність в умовах становлення інформаційного суспільства. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/VKPI_fpp/2007-1/07_Pigolenko.pdf (2007).
10. Розман, Ірина. Академічна доброчесність як важлива складова якісної освіти. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. 2(4)
11. Романіка Т. К. Інститут влади як фактор впливу на молодіжне безробіття в Україні. *Бізнес Інформ*. 2020. № 3. С. 161–169.
12. Рудницька А. М. Вплив поведінкових відхилень на фінансових ринках на формування фінансових бульбашок. *International relations, part "Economic sciences"*. № 27. 2021. С. 35–37.
13. Сербалюк Ю. В. Безробіття серед молоді та можливості його подолання. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія : *Соціально-педагогічна*. 2020. Вип. 34. С. 196–205.
14. Черненко, Ніна Анатоліївна. «поняття доброчесність і академічна доброчесність у руслі морально-ціннісної концептуалізації дійсності.» *editorial board* (2022): 277.
15. Шалімова, Наталія Станіславівна. Академічна доброчесність у вищій освіті: прояви та мотиваційні чинники. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 3(140). Одеса, 2022. С. 7–15.
16. Шевченко, С. В. Особливості діагностики навчальної мотивації здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. 2.1. 159–163.
17. Albrecht, W. Steve; Wernz, Gerald W.; Williams, Timothy L. *Fraud: Bringing Light to the Dark Side of Business*. Irwin Professional Pub., 1995. 296 s.

DYNAMICS OF THE LEVEL OF ACADEMIC INTEGRITY IN THE POST-INDUSTRIAL SOCIETY OF UKRAINE: SOCIOPSYCHOLOGICAL DIMENSION

Ivan Batrachenko

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

Tetiana Batrachenko

*University of Customs and Finance,
2/4, Volodymyr Vernadsky St, Dnipro, Ukraine, 49000
e-mail: tatianabatrachenko@gmail.com*

Yevheniia Kovalenko

*Oles Honchar Dnipro National University,
72, Haharin Ave, Dnipro, Ukraine, 49010
e-mail: ri4tusik@gmail.com*

Anzhela Ploshynska

*Oles Honchar Dnipro National University,
72, Haharin Ave, Dnipro, Ukraine, 49010
e-mail: anzhela130172@gmail.com*

The article contains the results of a theoretical study of the reasons for the decline in the level of academic integrity in modern Ukraine. The analysis of the historical dynamics of the functional spectrum of education shows that in the late 1980s and early 1990s, there was a shift from the function of education aimed at providing the labour market with specialists with high-quality knowledge to another important problem of youth unemployment compensation, which was the consequence of a radical reduction in as a result of the industrialization of agriculture and industrial production, the need for unskilled and low-skilled labour. Under such conditions, the replacement of youth employment by educational employment arose as an involuntary social compromise regarding the prevention of youth unemployment, which inevitably entailed a decrease in the quality standards of education achieved in the middle of the 20th century. Issuing and receiving diplomas to persons who have not mastered the appropriate amount and quality of knowledge began to turn an increasingly large part of the educational process into a hidden type of fraud, which like any other, arises a result of the cumulative effect of a triangle of factors capable of mutual compensation: the pressure of circumstances; implementation opportunities; arguments of his moral justification.

In the conditions of the formation of mass higher education, the very mass nature of higher education creates a peculiar pressure of circumstances that pushes some of the insufficiently strong students to academic dishonesty. In addition, the marketing activities of profit-oriented educational institutions have created an irrational desire for education in consumers, so-called “diploma mania”, which has turned education into a huge “educational bubble” that is still growing on the basis of irrational exaggeration of the value of diplomas. It is hypothesized that in the near future this will lead to the self-destruction of this bubble, with the chances of reviving the traditions of academic integrity as well as with the risks of a wide range of social and psychological complications in Ukrainian society, for which it would be worthwhile to prepare in advance.

Key words: academic integrity; labour market; youth unemployment; rational values; irrational behaviour; industrial society; post-industrial era.

УДК 159.9.072.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.3>

ОСОБЛИВОСТІ НОВОГО РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ: НЕРВОВА ОРТОРЕКСІЯ У 21-СТОЛІТТІ

Лариса Дідковська

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

Ольга Балагурак

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

Харчування може принести багато користі в наше життя і у сучасному світі ця тема є дуже популярною. Звісно, важливо переглядати свої харчові звички, покращувати якість свої продуктів споживання, адже так ми можемо покращити стан свого здоров'я. Однак, для деяких людей – тих, хто доводить ідею здорового харчування до крайності – такий спосіб життя може призвести до складної форми розладу харчової поведінки. Дослідники вказують, та й кожен з нас може спостерігати, що в останні роки зростає культура різноманітних дієт (безглютенова, безмолочна, вегетаріанські, сиродієтні та ін.) обмежень харчування, створення певного образу «поганої» та «хорошої» їжі. Люди можуть надмірно заціклюватися на харчуванні настільки, що це може перерости у нав'язливу ідею та завдати шкоди їхньому загальному благополуччю. Тому в кінці ХХ ст. виникає новий термін: «нервова орторексія», а останні декілька років активно досліджується даний феномен.

Нервова орторексія (ОН) визначається як розлад харчової поведінки, що характеризується перебільшеною увагою до якості їжі з метою контролю дієтичних звичок здоровим і правильним чином. Люди з високою схильністю до орторексії підкреслюють надмірне занепокоєння їжею, яка може заважати повсякденному функціонуванню; більшість їхніх проблем пов'язані з всеохопною стурбованістю їжею, великою кількістю часу, що витрачається на приготування їжі або вибір/перевірку продуктів. Даний феномен позначає патологічну одержимість поїданням «чистої» їжі.

Стаття присвячена огляду доступних наукових досліджень орторексії. Зокрема, метою було визначити, чим здорове харчування відрізняється від нервової орторексії, що відомо про симптоми, діагностику, поширеність, особистісний профіль і лікування цього нового типу харчової поведінки. Стаття ґрунтується на огляді баз даних PubMed та Google Scholar.

Ключові слова: здорове харчування, розлади харчової поведінки, орторексія, нервова орторексія, орторексична поведінка.

Виклад основного матеріалу. Розлади харчової поведінки на сьогоднішній день знаходяться у центрі уваги багатьох клініцистів та дослідників. Загальновідомим є той факт, що діагноз РХП – серйозна проблема, яка приносить страждання людині, порушує її приватне та соціальне життя. За визначення Американської асоціації психологів (APA), розлади харчової поведінки «...характеризуються постійним порушенням прийому їжі або пов'язаної з їжею поведінки, що призводить до змін у споживанні їжі та значно погіршує фізичне здоров'я та/або психосоціальне функціонування [1, 371]. В 11-ому перегляді МКХ, розлади харчової поведінки розглядаються як поведінка, пов'язана з ненормальним харчуванням, яка не пояснюється іншим станом здоров'я та не відповідає розвитку чи

культурним нормам; РХП включають ненормальну харчову поведінку та надмірне занепокоєння їжею, а також помітні проблеми з масою тіла та фігурою [2]. Це дуже серйозні і досить поширені розлади психічного здоров'я, особливо у західному суспільстві, де велика увага приділяється худорлявості та зовнішньому вигляду. **За статистикою понад 30 млн людей** страждають від розладів харчової поведінки незалежно від віку та статі. Що ще більше, згідно наукових джерел, ці розлади мають найвищий рівень смертності серед усіх психічних захворювань, й останнім часом їх кількість зросла у кілька разів [3].

Найбільш відомими розладами харчової поведінки є анорексія, булімія та компульсивне переїдання. Однак, останні декілька років дослідників зацікавив, відносно новий розлад харчової поведінки – орторексія. Останнім часом у багатьох наукових дисциплінах спостерігається постійно зростаючий інтерес до здоров'я та звичок здорового харчування. Наші звички в їжі впливають на нашу фізичну форму та психологічне самопочуття. Звісно, правильне харчування сприяє здоровій імунній системі та швидкому одужанню. Однак надмірна концентрація на якості їжі може парадоксально бути шкідливою для здоров'я. Нервова орторексія (ОН) визначає патологічну одержимість правильним харчуванням, що характеризується обмежувальною дієтою, ритуальними моделями харчування і жорстким відмовою від товарів, які вважаються хворими чи нечистими [4]. Тобто, даний розлад представляє собою патологічну прив'язаність до здорового, правильного харчування.

За даними Варга та ін. [5], ОН можна сприйматися як континуум, де однією крайністю є здорове харчування, а іншою – патологічний інтерес до здорових звичок харчування. Автор зауважив, що в ході розвитку ОН можна виділити дві стадії: здорову орторексію з інтересом до здорового харчування без патологічних особливостей та нервову орторексію з нав'язливою спрямованістю на здорове харчування. Слід уточнити, що акцент на здоровому харчуванні не є розладом як таким, однак надмірна фіксація на якості продуктів та їх приготуванні разом з негативними наслідками поведінки може призвести до ОН.

На сьогоднішній день нервова орторексія входить DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) у розділ «Інші специфічні розлади харчування та прийому їжі» (OSFED). В даний час в DSM-5 існує два запропонованих діагностичних критерії для ОН (Критерій А і Б) [6].

Критерій А

Нав'язлива зосередженість на «здоровому» харчуванні, дотримання певної дієтичної теорії або набором переконань, деталі яких можуть відрізнятися; відзначається перебільшеним емоційним стресом у зв'язку з вибором їжі, яка сприймається як нездорова; втрата ваги може виникнути в результаті вибору дієти, але це не є основною метою. Про що свідчить таке:

– Компульсивна поведінка та/або психічне захоплення позитивними та обмежувальними методами харчування, які, на думку індивіда, сприяють оптимальному здоров'ю.

– Порушення дієтичних правил, встановлених самим собою, викликає перебільшений страх перед хворобою, відчуття особистої нечистоти та/або негативні фізичні відчуття, що супроводжуються тривогою та соромом.

– Дієтичні обмеження посилюються з часом і можуть включати виключення цілих груп продуктів і включати все більш часті та/або серйозні «очищення» (часткове голодування), які вважаються очисними або детоксикаційними. Ця ескалація зазвичай призводить до ваги втрати, але бажання схуднути відсутнє, приховане або підпорядковане уявленням про здорове харчування.

Критерій В

Компульсивна поведінка та психічна заклопотаність клінічного характеру, яка проявляється у вигляді:

– Недоїдання, різка втрата ваги або інші медичні ускладнення внаслідок обмеженої дієти.

– Внутрішньо особистісний дистрес або погіршення соціального, академічного чи професійного функціонування вторинні щодо переконань або поведінки здорового харчування.

– Позитивне уявлення про своє тіло, самооцінка, ідентичність та/або задоволення надмірно залежать від дотримання самовизначеної «здорової» харчової поведінки.

При цьому немає офіційно прийнятого визначення ОН чи стандартизованих критеріїв, методів діагностики. Звісно, все ж є розроблені опитувальники такі як тест Братмана (тест орторексії – BOT), ORTO-15, опитувальник харчових звичок— ENQ, Дюссельдорфська шкала орторексії – DOS. Однак, як зазначають дослідники Неделській А., Казьменчак – Вотас Н., [7] використання даних опитувальників для діагностики орторексії сумнівне через високий відсоток хибно позитивних результатів. А також підкреслюють той факт, що досі немає рекомендованого інструменту для оцінки ОН. Таким чином, статус нервової орторексії як психічного розладу підлягає обговоренню. Серед дослідників немає єдиної думки про те, чи слід розглядати ОН як психічний розлад, різновид добре відомих розладів чи просто нездорову звичку харчування. Однак, на сьогодні інтерес до даного розладу лише посилюється і дослідники активно його вивчають.

Вперше термін «нервова орторексія» ввели науковці Данн і Братман у 1997 році та дали опис людей з одержимістю правильним харчуванням. Автори дають опис осіб з даним розладом: вони дотримуються обмежувальної дієти, зосереджують надмірну увагу на приготуванні їжі та ритуальних моделей харчування. Таких людей зазвичай турбує якість, а не кількість їжі в їх раціоні, вони витрачають багато часу на детальне вивчення: складу продуктів (наприклад, чи піддавалися овочі впливу пестицидів; чи були молочні продукти отримані від корів, що отримували гормональні добавки); упаковки (наприклад, чи можуть продукти харчування містити канцерогенні сполуки, отримані з пластику; чи достатньо інформації на етикетках для оцінки якості конкретних інгредієнтів); обробку (наприклад, чи не було втрачено поживний вміст під час приготування; чи були мікроелементи, штучні ароматизатори або чи були додані консерванти) [8]. Варто зазначити, що надмірна фіксація на якості їжі викликана бажанням максимізувати власне фізичне здоров'я та благополуччя, а не релігійними переконаннями, захистом довкілля чи піклуванням про тварин. Така стурбованість здоров'ям через їжу може викликати особливо складні моделі харчування (наприклад, правила, що визначають, які продукти можна поєднувати за один прийом їжі або в певний час дня) та/або потребують незвичайно тривалого часу для виконання (наприклад, переконання, що максимальне перетравлення одного типу їжі відбувається через певний час після прийому іншого типу їжі). Страви готуються з особливою ретельністю та увагою, а будь-яке відхилення від нав'язаних норм призводить до почуття страху, вини, сорому та подальших обмежень у харчуванні [9].

Хоча орторексія викликана бажанням досягти оптимального здоров'я, вона може призвести до дефіциту поживних речовин, медичних ускладнень та погіршення якості життя. Дослідження вказують, що такий вид дієтичного екстремізму може призвести до тих же медичних ускладнень, що і при тяжкій анорексії: остеопатії, анемії, метаболічному ацидозу, дефіциту тестостерону і брадикардії [10].

Як зазначалося вище, досі остаточно не визначено, чи є нервова орторексія окремим розладом чи різновидом інших відомих психічних розладів. З цього приводу між дослідниками ведуться дискусії. Деякі дослідники наголошують на тому факті, що ОН має деякі спільні риси з нервовою анорексією (АН) [11]. І ОН, і АН можна охарактеризувати прагненням до досконалості, високим рівнем тривожності та потребою у контроль;

в обох спостерігається надмірна спрямованість на здорові харчові звички. Тим не менш, люди із нервовою орторексією більше уваги приділяють якості їжі, у той час як люди із анорексією в основному звертають увагу на кількість їжі. Деякі дослідники стверджують, що фіксація на якості та типі їжі може спостерігатися у хворих на АН, оскільки вони дотримуються певних суворих правил дієти [12]. Тому фіксація на якості та вигляді їжі не може бути необхідною та достатньою умовою ОН. Жорсткий відбір і поступове скорочення «прийнятних» продуктів можна спостерігати при обох розладах, проте хворі на ОН обмежують свій раціон, щоб залишатися оптимально здоровими, а не через страх ожиріння, типового для анорексії [13]. У DSM-5 чітко вказано, що основною ознакою, яка відрізняє нервову анорексію від інших розладів харчової поведінки є спотворений образ власного тіла [6]. Дослідження підтверджують це і пов'язують значну та цілеспрямовану втрату маси тіла разом із спотвореним уявленням про своє тіло тільки з нервовою анорексією. Тим не менш, недавні дослідження, здається, демонструють, що існує кореляція між нервовою орторексією і прагненням до зниження маси тіла та викривленим уявленням про себе [13; 14], що також вказує на кореляцію між ОН та АН. Деякі інші дослідження вказують на те, що ОН і АН слід розглядати як континуум одного і того ж психопатологічного виміру різного ступеня. Так дослідник Енвіллі припустив, що ОН може бути фактором ризику та початковою стадією розвитку вже відомих розладів харчової поведінки, а не окремим видом [15].

ОН має багато спільного не тільки з розладами харчової поведінки, але і з іншими психічними розладами. Чимало авторів концептуалізують ОН як прояв obsесивно-компульсивного розладу з нав'язливими думками про здоров'я та їжу, керованими уникненням та ритуалізацією (наприклад, вживання тільки «здорової» їжі, надмірно обережна поведінка для забезпечення «якості» їжі [16]. Були виявлені навіть можливі біохімічні подібності, які можуть впливати на моделі мислення та поведінку як при ОН, так і при ОКР [17]. З іншого боку, деякі дослідження показали, що поширеність ОН серед пацієнтів з ОКР низька [11; 18]. Та основною відмінністю між ОН та ОКР, яка відділяє ці розлади, дослідники називають те, люди з ОН сприймають свою поведінку як ego-синтонну і, ймовірно, не будуть вдаватися до лікування проблем, пов'язаних з проблемним харчуванням. Тобто, люди з орторексією не усвідомлюють наявності у себе порушень харчування, харчової поведінки, навпаки, вважають це своїм досягненням.

Визначено також, що близько половини людей з обмежувачим режимом харчування відповідають критеріям генералізованого тривожного розладу (ГТР), а 15% людей із розладами харчової поведінки також страждають на соціальну фобію. Таким чином, депресія та тривожні розлади були визнані можливими факторами ризику ОН [19]. Що стосується здорової орторексії, дослідження пов'язують, що здорове харчування, особливо багате фруктами, овочами, рибою та цільними зернами пов'язане зі зниженим ризиком депресії [20].

Однак, науковці все ж наводять досить чіткі відмінності орторексії від анорексії, що може бути підтвердженням унікальності цього розладу харчової поведінки. Зокрема, дослідники Ковен Н., Абрі А підкреслюють, що при анорексії люди стурбовані своїм тілом і бояться ожиріння, змінюючи свій режим харчування, щоб схуднути. При орторексії люди переймають харчові звички, враховуючи бажання, щоб бути саме здоровими, природними або чистими. Також люди з анорексією схильні приховувати свою поведінку, натомість люди з орторексією частіше виставляють свої звички напоказ [21].

Науковці Глівс, Грехем, та Амбвані розглядають нервову орторексію як окремий розлад харчової поведінки та описують п'ять її головних характеристики:

Витрачання великої кількості часу (більше трьох годин на день) на роздуми, покупки та приготування здорової їжі;

Відчуття переваги над людьми з іншими харчовими звичками;

Суворе дотримання певної здорової дієти та застосування компенсаторних обмежень для будь-якої харчової необережності;

Прив'язка самооцінки до дієти (почуття провини і ненависті до себе, коли було допущення відхилення від дієти, і самовдоволення, коли чітко дотримання);

5. Перетворення «правильного» харчування в центр життя та відкидання при цьому інших особистих цінностей, стосунків, занять, а іноді, за іронією долі, фізичного здоров'я [22, с. 2].

Психологи також активно вивчають профіль особистості людей із високим ризиком ОН, так звані орторексичні риси. Зокрема, результати дослідження Кіс-Ляйцер, М., та Ріго А. [21] підтвердили, що високий рівень уникнення небезпеки та низька самоспрямованість є важливими факторами для ОН, як при obsесивно-компульсивних станах, так і при анорексії та булімії. Високий рівень уникнення небезпеки вказує на песимістичну стурбованість майбутнім разом зі страхом, почуттям незахищеності, сором'язливості перед незнайомцями, підкреслюють дослідники. Крім того, низька самоспрямованість пов'язана з низькою самооцінкою, звинуваченням інших, залежність і невизначеність щодо власної ідентичності та цілей. Підсумовуючи, автори пишуть, що «орторексична особистість» може бути охарактеризована наступним чином. Це схильна до надмірної тривоги та контролю особистість, занепокоєння якої проявляється сором'язливістю в соціальних ситуаціях, поєднується з бажанням бути ідеальною і прийнятною. А також такі риси можуть бути опосередковані незадоволенням власним тілом і жорсткою інтерналізацією соціального культурного ставлення до зовнішнього вигляду. А суворе планування надмірно «чистих» харчових звичок впливають із гострої потреби контролю внутрішньої тривоги.

Дослідниця Стралер Дж. з колегами звернули увагу на зв'язок між орторексією та емоційною дисрегуляцією і ненадійними стилями прив'язаності [22]. Емоційна дисрегуляція, як зазначають автори, характеризується нездатністю переносити інтенсивні, неприємні емоційні стани, що підвищує ймовірність розвитку серйозних проблем з психічним здоров'ям, часто пов'язаних з проблемами контролю імпульсів. Результати їхнього дослідження виявили, що особи, які мають труднощі в регуляції емоцій, мають також більш високу схильність до нервової орторексії. Отже, негативні афективні стани можуть бути підґрунтям до виникнення орторексичної харчової поведінки. Автори припускають, що цілком можливо, що орторексична поведінка є, власне, формою регуляції емоцій, яка використовується, коли інші стратегії не працюють. Таким чином, надмірне зосередження уваги на здоровому питанні є засобом для досягнення почуття безпеки.

Ще одним неспецифічним фактором для пояснення ризиків розвитку нервової орторексії, дослідники називають ненадійний тип прив'язаності. Результати дослідження показали, що тривожна прив'язаність була пов'язана з орторексичним прийомом їжі, але в цій вибірці був лише невеликий зв'язок з унікаючою прив'язаністю. Важливо відзначити, стиль прив'язаності грав роль для жінок, меншою мірою для чоловіків. Таким чином, дане дослідження вказує, що порушення регуляції емоцій і стиль прив'язаності є важливими детермінантами психічного здоров'я при нервовій орторексії.

Результати іншого дослідження також свідчать про те, що люди з патологічною заклопотаністю здоровим харчуванням є більш тривожними, емоційно лабільними та гнівливими [23].

Декілька досліджень виявили, що особи з високим рівнем перфекціонізму частіше страждають орторексією [24]. Таким чином, надмірний перфекціонізм, що характеризується високими особистісними стандартами, стурбованістю власними помилками та сумнівами у діях, є одним із предикторів виникнення орторексичної харчової поведінки.

Науковці Лассон С., Райнал Р. [25] також зосередилися на описі профілю особистості, схильної до ОН. Вони визначили, що люди з орторексичною харчовою поведінкою мають високий рівень параноїдальних і нарцисичних рис та помірний рівень шизотипових і межових рис. Автори вказують, що психотичний спектр у таких людей може бути пояснений відчуттям себе особливим і несхожим на інших, а також наявністю переконань та почуттів, відмінних від більшості людей; з відсутністю довіри до інших, до походження та безпеки харчових продуктів, які регулярно споживає переважно більшість населення. Справді, люди, які дуже заклопотані здоровим харчуванням, з підозрою ставляться до продуктів, що продаються в більшості супермаркетів, і намагаються купувати продукти в місцях, які їм здаються безпечнішими, таких як органічні магазини.

Епідеміологія ОН. Через відсутність чітко зазначених діагностичних критеріїв важко визначити масштаби цього явища у світі. Загалом, дослідження показують, що ризик орторексії може торкнутися від 1% до 57,6% населення, залежно від досліджуваної групи та прийнятих діагностичних критеріїв [26]. Наприклад, у 2019 році дослідження польських дослідників Лючка et al. [27] показало, що з групи з 864 респондентів аж 240 осіб (27,7%) мали ризик розвитку нервової орторексії.

Щодо груп ризику, то тут теж немає однотайності. На думку деяких дослідників молоді люди найбільш вразливі, тоді як інші вказують на відсутність зв'язку між віком і орторексією [28]. Однак, дослідження Тернер Р. Дж., Лефевр С. Е. [29] показує, що ризик розвитку орторексії набагато більш поширений серед користувачів соціальних мереж, особливо Instagram. У людей, які користувалися цією платформою, частіше розвивали симптоми ОН. Отже, можна зробити висновок, що соціальні медіа, особливо ті, що багаті профілями, які присвячені темі здорового харчування, сприяють формуванню деструктивних харчових звичок.

Інші дослідження [30; 31] доводять, що у групі ризику знаходяться люди, які відвідують фітнес-центри, наполегливо займаються фізичними вправами. Виявлено, що від 32% до 52% відвідувачів фітнес-центрів мають високу схильність до орторексичної поведінки. Зокрема, науковець Мартинович Д. встановив [30], що досліджувані, які відвідують фітнес-центр менше року мають найвищі бали за опитувальником орторексичної поведінки. Навпаки, ті, хто використовував його протягом 1–3 років, мали найнижчі показники за опитувальником. Ці результати вказують на те, що «новачки» у фітнес-центрі можуть бути вразливими для розвитку ОН.

Деякі дослідження виявили, що жінки повідомляли про вищу схильність до орторексичної поведінки, ніж чоловіки, в різних культурах. І це пояснюється тим, що жінки знаходяться під значно вищим тиском з боку суспільства, що змушує їх дотримуватись обмежувальної дієти і вести здоровий спосіб життя [31].

Терапія ОН. Подібно до інших розладів харчової поведінки, для лікування орторексії можуть використовуватися різні види психотерапії та терапевтичних методів. Це може допомогти людині з орторексією збільшити кількість продуктів у своєму раціоні. Хоча досліджень терапевтичних результатів лікування саме орторексії не проводилося, фахівці з розладів харчової поведінки зазвичай використовують комбінацію медикаментів та різних видів когнітивно-поведінкової терапії [21]. З психодинамічної точки зору вважають, що основне лікування для повного одужання від розладу харчової поведінки включає розуміння і лікування *причини, адаптивної функції* або *мети*, яким *служить* розлад харчової поведінки [32]. Оскільки, як зазначалося вище, орторексія тісно пов'язана із особистісними особливостями, типом прив'язаності, може говорити про те, що психодинамічна психотерапія може бути ефективною і при ОН.

Загалом, лікування орторексії засноване на мультидисциплінарному підході, що включає команду психотерапевтів, лікарів та дієтологів, що забезпечує поєднання психотерапії та фармакології, правильного підбору харчування [33].

Висновки. Отже, орторексія – відносно нове явище, яке на сьогоднішній день активно вивчається. У наукових колах точаться дискусії щодо її діагностичних критеріїв, методів класифікації та основних механізмів. Досі не дуже ясно, як діагностувати цю патологічну поведінку, оскільки багато її симптомів можуть не перевищувати норму або навіть бути бажаними для людини. Проте, на сьогодні чітко відомо, що орторексія – це феномен, що описує прагнення людини до здорового харчування. Виділяють здорову орторексію та нервову. Нервова орторексія (ОН) включає дисфункційну, одержиму заклопотаність споживанням продуктів, що сприймаються як здорові і надзвичайно суворе дотримання добровільних дієтичних обмежень, що в результаті призводить до медичних, психологічних порушень, соціальної ізоляції. Ключовими елементами ОН є: виключення цілих груп продуктів, відчуття емоційного стресу, коли «чиста» їжа недоступна, нав'язлива перевірка складу продуктів, одержимість плануванням, приготуванням та споживанням «чистої» їжі, ставлення до їжі як джерела здоров'я, а не задоволення тощо. Важливо підкреслити, що всі ознаки є его-синтонними, тобто людина, яка страждає від ОН не усвідомлює свого розладу. Таким чином, хоч статус ОН як окремої клінічної одиниці залишається незрозумілим, все ж більшість дослідників відносять цей феномен до спектру розладів харчової поведінки.

Серед причин виникнення ОН називають біологічні, психологічні та соціально-культурні аспекти. Якщо зосередитися саме на психологічних, то дослідники схиляються до того, що орторексія для людини є деструктивним способом емоційної регуляції, способом справитися з внутрішньою тривогою, створити собі ілюзію безпеки, намаганням зменшити своє розчарування за допомогою здорового харчування та спеціальних ритуалів навколо приготування їжі. Пов'язана вона також із особистісними характеристиками такими як перфекціонізм, низька самооцінка та ненадійним типом прив'язаності.

Все вище сказане змушує замислитись над харчовими звичками і наводить на роздуми з приводу «правильності» чи «здоровості» харчування. Чи варто взагалі послуговуватись такими термінами? Чи варто досліджувати якість їжі детально? Чи варто шукати інформацію про вплив окремих продуктів на окремі розлади? На мій погляд, навіть сам термін «здорова орторексія» може бути хибним у контексті орторексії, адже де та межа між турботою про здоров'я та зацікавленістю харчуванням? З точки зору терапії та роботи про психічне здоров'я в першу чергу, мабуть варто припинити пропагувати терміни «правильне харчування» та «здорова їжа», адже уже вони і покладають початок думок про те, яка їжа є хорошою, яка поганою. А поділ їжі на хорошу і погану це уже перший крок на шляху до орторексії. Перспектива подальших досліджень велика, адже варто дослідити можливий вплив тривожних розладів на розлади харчової поведінки і навпаки, детальніше розглянути критерії діагностики та опитувальники.

Список використаної літератури:

1. APA Dictionary of Psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/eating-disorders>. 2023.
2. Mental disorders. World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. 2023.
3. Пінчук І. Харчові розлади можуть мати непередбачувані наслідки для здоров'я. Українформ – актуальні новини України та світу. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3385308-harcovi-roztladi-mozut-mati-neperedbacuvani-naslidki-dla-zdorova.html> (2023. № 1. С. 1).
4. Bratman, S., Knight D. Health food junkies: Orthorexia nervosa: Overcoming the obsession with healthful eating. Harmony, 2004.
5. Varga M. Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa /et al. Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2013. №. 18, no. 2. P. 103–111. URL: <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0026-y>

6. McCallum Place | DSM 5 Diagnostic Criteria for Eating Disorders. McCallum Place Eating Disorder Center. URL: <https://www.mccallumplace.com/admissions/dsm-5-diagnostic-criteria/2023>
7. Niedzielski A., Kaźmierczak-Wojtaś N. Prevalence of Orthorexia Nervosa and Its Diagnostic Tools—A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. №. 18, no. 10. P. 5488. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18105488>
8. Bratman, S.; Knight, D. *Health Food Junkies. Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*; Broadway Books: New York, NY, USA, 2000.
9. Moroze R. M. Microthinking About Micronutrients: A Case of Transition From Obsessions About Healthy Eating to Near-Fatal “Orthorexia Nervosa” and Proposed Diagnostic Criteria / et al. *Psychosomatics*. 2015. № 56, no. 4. P. 397–403. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psym.2014.03.003>
10. Park S. W. Orthorexia Nervosa with Hyponatremia, Subcutaneous Emphysema, Pneumomediastinum, Pneumothorax, and Pancytopenia / et al. *Electrolytes & Blood Pressure*. 2011. №. 9, no. 1. P. 32. URL: <https://doi.org/10.5049/ebp.2011.9.1.32>
11. Kummer, A.; Dias, F.M.; Teixeira, A.L. On the concept of orthorexia nervosa. *Scand. J. Med. Sci. Sports*. 2008. № 18. C. 395–396.
12. Brytek-Matera, A. Orthorexia nervosa—An eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Arch. Psychiatry Psychother*. 2012. № 14. C. 55–60.
13. Brytek-Matera, A.; Donini, L.M.; Krupa, M.; Poggiogalle, E.; Hay, P. Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *J. Eat. Disord*. 2015. № 24. C. 1–8.
14. Barnes, M. A.; Caltabiano, M. L. The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eat. Weight Disord*. 2017. № 22. C. 177–184.
15. Mac Evilly, C. The price of perfection. *Nutr. Bull*. 2001. № 26. C. 275–276. Zagaria A. Associations between orthorexia, disordered eating, and obsessive-compulsive symptoms: A systematic review and meta-analysis / et al. *International Journal of Eating Disorders*. 2021. №. 55, no. 3. C. 295–312. URL: <https://doi.org/10.1002/eat.23654>
16. Awad E. Association between impulsivity and orthorexia nervosa / healthy orthorexia: any mediating effect of depression, anxiety, and stress? / et al. *BMC Psychiatry*. 2021. № 21, C. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03594-4>
17. Costa C. B., Hardan-Khalil K. Orthorexia nervosa and obsessive-compulsive behavior among college students in the United States. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2018. №. 9, C. 67. URL: <https://doi.org/10.5430/jnep.v9n2p67>
18. Walker-Swanton F. E., Hay P., Conti J. E. Perceived need for treatment associated with orthorexia nervosa symptoms. *Eating Behaviors*. 2020. №. 38. C. 101415. URL: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101415>
19. Strahler J. Food cue-elicited brain potentials change throughout menstrual cycle: Modulation by eating styles, negative affect, and premenstrual complaints / et al. *Hormones and Behavior*. 2020. №. 124. C. 104811. URL: <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2020.104811>
20. Koven N., Abry A. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2015. C. 385. URL: <https://doi.org/10.2147/ndt.s61665>
21. Gleaves, D. H., Graham, E. C., & Ambwani, S. Measuring “orthorexia”: Development of the Eating Habits Questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*. 2013. № 12(2). C. 1–18.
22. Kiss-Leizer M., Rigó A. People behind unhealthy obsession to healthy food: the personality profile of tendency to orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018. №. 24, no. 1. C. 29–35. URL: <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0527-9>
23. Strahler J. Psychological Correlates of Excessive Healthy and Orthorexic Eating: Emotion Regulation, Attachment, and Anxious-Depressive-Stress Symptomatology / et al. *Frontiers in Nutrition*. 2022. №. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.817047>

24. Lasson C., Raynal P. Personality profiles in young adults with orthorexic eating behaviors. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01124-5>
25. Roncero M. Personality Profile in Orthorexia Nervosa and Healthy Orthorexia / et al. *Frontiers in Psychology*. 2021. №. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710604>
26. Łucka I. Orthorexia nervosa – a separate clinical entity, a part of eating disorder spectrum or another manifestation of obsessive-compulsive disorder? / et al. *Psychiatria Polska*. 2019. №. 53, no. 2. С. 371–382. URL: <https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/85729>
27. Decyk A., Księżopolska M. Orthorexia nervosa – the border between healthy eating and eating disorders. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*. 2022. С. 381–385. URL: <https://doi.org/10.32394/rpzh.2022.0231>
28. Turner P. G., Lefevre C. E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2017. №. 22, no. 2. С. 277–284. URL: <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
29. Martinovic D. Orthorexia nervosa and its association with narcissism in fitness center users / et al. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01368-9>
30. Almeida C., Vieira Borba V., Santos L. Orthorexia nervosa in a sample of Portuguese fitness participants. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018. Oberle C. D., Samaghabadi R. O., Hughes E. M. Orthorexia nervosa: Assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite*. 2017. №. 108. С. 303–310. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.021>
31. Finlay H. A. Recognizing the Territory: The Interaction of Trauma, Attachment Injury, and Dissociation in Treating Eating Disorders. *Trauma-Informed Approaches to Eating Disorders*. New York, NY. URL: <https://doi.org/10.1891/9780826172655.0003>
32. Gramaglia C. Orthorexia and anorexia nervosa: two distinct phenomena? A cross-cultural comparison of orthorexic behaviours in clinical and non-clinical samples / et al. *BMC Psychiatry*. 2017. №. 17. С. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1241-2>

FEATURES OF A NEW EATING DISORDER: ORTHOREXIA NERVOSA IN THE 21ST CENTURY

Larysa Didkovska

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

Olha Balahurak

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

Nutrition can bring many benefits to our lives, and in the modern world, this topic is very popular. Of course, it is important to review our eating habits and improve the quality of the foods we consume, as this can improve our overall health. However, for some people – those who take the idea of healthy eating to extremes – such a lifestyle can lead to a complex form of eating disorder. Researchers point out, and each of us can observe, that in recent years, the culture of various diets (gluten-free, dairy-free, vegetarian, raw food, etc.), dietary restrictions, and the creation of a certain image of "good" and "bad" food is growing. People can become excessively fixated on their diet to the point that it can grow into an intrusive idea and

harm their overall well-being. Therefore, in the late 20th century, a new term emerged: "orthorexia nervosa," and this phenomenon has been actively studied in recent years.

Orthorexia nervosa (ON) is defined as an eating disorder characterized by an excessive focus on the quality of food in order to control healthy and proper dietary habits. People with a high tendency toward orthorexia emphasize excessive concern about food, which can interfere with daily functioning; most of their problems are related to pervasive preoccupation with food, a large amount of time spent preparing food or selecting/verifying products. This phenomenon denotes pathological preoccupation with consuming "pure" food.

This article is devoted to a review of available scientific research on orthorexia. In particular, the aim was to determine how healthy eating differs from orthorexia, what is known about the symptoms, diagnosis, prevalence, personal profile, and treatment of this new type of eating behavior. The article is based on a review of the PubMed and Google Scholar databases.

Key words: healthy eating, eating disorders, orthorexia, orthorexia nervosa, orthorexic behavior.

УДК 323.232

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.4>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ПОЛІТИЧНИХ ПРОЦЕСІВ

Наталія Жигайло

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

Михайло Цимбалюк

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей сучасних політичних процесів. Представлено політичні технології як важливу складову сучасного політичного процесу. Окреслено важливість їх використання для досягнення політичних цілей, залучення громадськості, маніпулювання масами та формування громадської думки. Доведено, що політичні технології мають психологічний аспект, що полягає у використанні психологічних методів та засобів для впливу на громадську думку та поведінку. Відзначено, що застосування політичних технологій може мати як позитивні, так і негативні наслідки для суспільства. Позитивний вплив полягає у залученні більшої кількості громадян до участі в політичному житті, підвищенні інформованості та освіченості суспільства. Негативний вплив може полягати у примусі громадян підкорятися інтересам політичних еліт, погіршенні моральних та етичних стандартів політичної діяльності, сприянні розпалюванню конфліктів та іншому. Для ефективного впливу на громадську думку та поведінку, політичні технології використовують різноманітні психологічні прийоми, такі як маніпуляція емоцій, формування стереотипів, залучення авторитетних осіб та інших.

Психологічні особливості політичних процесів вимагають уваги та контролю з боку суспільства, державних органів та інших зацікавлених сторін. Політичні технології можуть використовуватися для підвищення рівня демократії та розвитку суспільства, але також можуть бути використані для авторитаризму та диктатури. Встановлено етичні та правові норми для використання політичних технологій. Представлено взаємозв'язок політичних технологій із мас-медіа тощо.

Ключові слова: політичні процеси, політичні технології, громадська думка, маніпуляції, авторитаризм, диктатура, демократія, психологія впливу, політична психологія.

Актуальність дослідження. Психологічні фактори та процеси, що впливають на політичні процеси, можуть мати складний та непередбачуваний вплив на суспільство. Наприклад, соціальна політика, що не враховує психологічні особливості та потреби населення, може призвести до несприятливих соціальних наслідків. Також, політичні рішення, що не враховують психологічні фактори, можуть бути непродуктивними або навіть шкідливими для суспільства в цілому. Окрім того, зростаюча кількість даних та інформації, які збираються та аналізуються під час політичних процесів, може викликати психологічний стрес та перевантаження інформацією у політичних лідерів та виборців. Це може призвести до складних рішень та помилок у прийнятті рішень. Отже, постановка проблеми полягає в тому, що психологічні фактори та процеси мають великий вплив на політичні процеси, і їх необхідно враховувати при розробці та виконанні політичної стратегії.

Метою є дослідження психологічних особливостей, які лежать в основі політичних технологій, що використовуються для формування думок, переконань та поведінки людей

у політичному процесі. Праця має на меті проаналізувати вплив різних політичних технологій на психологічний стан людей, їх емоції та реакції, а також з'ясувати, які конкретні психологічні механізми використовуються для досягнення політичних цілей. Дослідження має допомогти зрозуміти, як використання психологічних технологій може вплинути на демократичний процес та національну безпеку країни, і як можна було б покращити ситуацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної тематики. В результаті ґрунтовних психологічних досліджень (С. Максименко, Г. Балл, Л. Виготський, О. Леонтєв, А. Маслоу, Ж. Піаже) склалося розуміння політичного мислення як процесу відображення у свідомості людини об'єктивної дійсності. Окремі аспекти політичних технологій вивчають А. Білоус, Є. Головаха, М. Лагунова, М. Головатий, С. Одарич, М. Томенко. Вивчення та аналіз проблеми психологічної стійкості в процесі сучасних політичних процесів належить науковцям С. Максименко, М. Цимбалюк, Н. Жигайло, М. Козирев, Н. Сергієнко тощо [1–8].

Зокрема, використання соціальних мереж та інших цифрових платформ для поширення політичної інформації може викликати значний вплив на громадську думку. Ці платформи можуть бути використані для сприяння політичній кампанії, але також можуть викликати психологічні стреси у користувачів, які намагаються розібратися в тому, що є правдою та що ні.

Емоції відіграють важливу роль у політичному процесі. Дослідження показують, що політичні реклами та інші форми політичної комунікації, які спрямовані на підвищення емоційної залученості, можуть бути особливо ефективними. Однак, вони також можуть бути використані для підсилення негативних емоцій, таких як страх та гнів, що можуть призвести до погіршення психологічного стану громадян.

Вплив політичних технологій на людську поведінку є складним. Дослідження показали, що різні люди по-різному можуть реагувати на однакові політичні технології: в залежності від їхніх індивідуальних особливостей та соціального середовища, в якому вони живуть. Також, політичні технології можуть мати неочікувані наслідки, наприклад, збільшення впливу ксенофобії та іншого негативного впливу.

Виклад основного матеріалу. Політична психологія сформувалася на межі психології та політології. Проте, вона не є просто взаємодією двох методів дослідження чи механічним зближенням цих систем, а самобутньою наукою за своєю проблематикою та логікою дослідження. Знання політичної психології є необхідним чинником для функціонування політичної системи, розвитку держави, етносів та особистості. Особливо важливим воно є нині, в процесі модернізації українського суспільства та докорінних змін у суспільно-політичному житті, які супроводжуються різкими змінами у масовій свідомості громадян та політичній культурі, а також у світовому політичному процесі. Політику можна розуміти як соціальне явище, людську діяльність, що виражається у взаємодії між соціальними спільнотами, класами, націями, народами, державами, партіями, громадянами та їх об'єднаннями на основі політичної влади, з метою досягнення певних цілей для покращення умов життя та забезпечення суспільного та світового порядку. Політика в суспільстві завжди виражає певні суспільні інтереси. Інтерес є об'єктивно зумовленим мотивом діяльності окремої людини, соціальної спільноти та суспільства загалом, спрямованим на досягнення мети. Політичний інтерес має пряме або опосередковане відношення до влади та спрямований на досягнення.

Політична діяльність є необхідною складовою загальної людської діяльності, яка відображає дії окремих осіб та соціальних груп, таких як класи, партії та суспільні організації, з метою захисту та реалізації їхніх політичних інтересів. Політична діяльність

включає в себе дії політичних суб'єктів, таких як політичні структури, групи та особистості, які прагнуть збалансувати та узгодити свої політичні інтереси. У широкому розумінні, політична діяльність відображає важливу роль політичної сили в житті суспільства, зокрема в легальній владі. У вузькому значенні, політична діяльність є активністю суб'єктів, пов'язаною з реалізацією їхніх інтересів та здатністю бути представленими в органах управління.

Політична діяльність характеризується свідомими діями, спрямованими на досягнення певних цілей, задоволенням політичних інтересів і є однією з найважливіших умов існування суспільства.

Об'єктивні чинники, що впливають на політичну діяльність, включають: економічні, політичні, соціальні (які можуть бути мікросередовищем, таким як родина, друзі, або макросередовищем, таким як місце проживання, територіальні громади), соціально-психологічні та політичну культуру суспільства, а також гендерно-вікові фактори та інші.

Суб'єктивні чинники включають:

- мотиваційно-ціннісні (мотиви політичної участі, ставлення до політичних рухів);
- конативні (вольові якості та навички політичної взаємодії);
- когнітивно-рефлексивні (ідеологічні настанови, стереотипи, чинники ухвалення рішень стосовно політичної поведінки) та інші.

При врахуванні умов, за яких громадяни беруть участь у політичній діяльності, важливо враховувати індивідуальні якості громадян та їхнє соціальне оточення як на чинники, що полегшують або ускладнюють політичну участь.

Психологічні властивості особистості, що стимулюють інтенсивність її політичної діяльності, включають:

- інтерес до політики;
- самовідчуття особистісного залучення до політичного процесу;
- суб'єктивна впевненість відповідальності за дії в політичному процесі.

Окрім того, ефективна політична діяльність вимагає від особистості певних навичок та вмій, таких як лідерство, комунікабельність, аналітичність, толерантність тощо. Ці навички можна набути як в процесі освіти та самовдосконалення, так і під час безпосередньої участі в політичному житті.

Отже, політична діяльність є невід'ємною частиною суспільного життя і залежить від багатьох факторів, включаючи об'єктивні та суб'єктивні умови, психологічні властивості особистості та наявність необхідних навичок і вмій. Для досягнення успіху в цій сфері важливо бути свідомим, цілеспрямованим та володіти необхідними знаннями та навичками. Саме тому політична психологія є важливою складовою політичної науки, оскільки вона досліджує психологічні аспекти політичної поведінки та процесів, що відбуваються в суспільстві. Це дозволяє краще розуміти мотивацію та інтереси політичних діячів, а також причини та наслідки політичних рішень.

Оскільки політична психологія є самобутньою наукою, її дослідження не обмежуються рамками психології чи політології, а включають у себе елементи інших наук, таких як соціологія, антропологія, історія та інші. Знання політичної психології є важливим для розвитку держави, забезпечення стабільності та мирного співіснування у суспільстві. Також важливо розуміти психологічні наслідки політичних процесів, що відбуваються у світі, оскільки вони можуть вплинути на глобальну політичну ситуацію та міжнародні відносини. Отже, політична психологія є необхідною для кращого розуміння політичних процесів, які відбуваються в суспільстві, та для забезпечення стабільності та миру у світі.

Політичні технології – це стратегії та методи, які використовуються для здійснення політичних кампаній, виборчих кампаній та лобювання інтересів. Психологічні аспекти

відіграють важливу роль у використанні політичних технологій, оскільки, вони допомагають залучати та мобілізувати виборців. Світова політика знає чимало прикладів успішних виборчих кампаній останнього десятиліття, коли перемагали ті, хто протиставив себе «старим» політикам: Дональд Трамп у США, комік Лука Максимович у Сербії, актор і телеведучий Мар'ян Шарец у Словенії, колишній рок-музикант Павел Кукіз у Польщі тощо. Причина успіху Володимира Зеленського – це величезний негативний рейтинг людей із тодішньої влади. Тому на фоні них молода людина із відсутнім негативним рейтингом, із колосальною впізнаваністю, яка дарує позитивні емоції – збрала стільки голосів. Плюс до електоральної підтримки Зеленського додали соціальні мережі. Багато важила також телевізійна картинка, образ, сформований для кандидата.

Інші приклади включають використання візуальних ефектів, таких як використання кольорів та логотипів, щоб відобразити образ кандидата. Також використовуються техніки, які засновані на психологічних впливах, такі як психологія соціальної взаємодії, щоб переконати виборців підтримати кандидата.

Однак, використання політичних технологій може також мати негативні наслідки. Наприклад, дослідження показують, що деякі технології можуть сприяти поширенню фальшивих новин та дезінформації. Також, використання психологічних стратегій може бути ефективним у залученні виборців, але водночас може створювати невірні уявлення про кандидата та спотворювати образ політичної ситуації.

Вивчення психологічних особливостей політичних технологій допомагає розуміти, як вони працюють та як вони впливають на виборців. Використання технологій, що базуються на психологічних методах, може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Тому важливо бути обізнаним із цими методами та їх впливом, щоб зробити інформовані політичні вибори та підтримувати тих кандидатів, які відповідають нашим цінностям та ідеалам. Окрім того, психологічні особливості політичних технологій можуть мати вплив не лише на виборців, але й на саму політику. Наприклад, використання емоційно заряджених слів та образів може змінювати сприйняття людей щодо певних питань та провокувати масові реакції. Також, психологічні технології можуть використовуватись для маніпулювання ідеологією та позиціями партій чи політичних лідерів.

Дослідження психологічних особливостей політичних технологій є постійним процесом, оскільки з часом з'являються нові методи та стратегії, які використовуються в політичних кампаніях. Тому важливо постійно оновлювати знання з цієї теми та відстежувати зміни в цій галузі.

Узагальнюючи, психологічні особливості політичних технологій є важливим фактором в політичних процесах, оскільки вони визначають ефективність та етичність використання різних стратегій та методів. Розуміння психології виборців та використання психологічних технологій можуть допомогти політичним лідерам та партіям досягти своїх цілей, але важливо дотримуватись етичних норм та робити інформовані вибори на основі того, як політичні технології працюють та як вони впливають на свідомість.

Дослідження психологічних особливостей політичних технологій також має важливе значення для забезпечення демократії та прав людини. Одна з основних проблем, пов'язаних з використанням психологічних технологій у політичних кампаніях, полягає в тому, що вони можуть призводити до маніпулювання виборцями та порушувати їхнє право на інформований вибір. Наприклад, використання фейкових новин та інформації може спотворювати дійсність та впливати на рішення людей.

Також важливо звернути увагу на те, що деякі психологічні технології можуть бути шкідливими для здоров'я та благополуччя людей. Наприклад, надмірне використання емоційних апеляцій та стресувальних ситуацій можуть спричинити стрес, тривожність та

інші негативні емоції у виборців. Отже, важливо розуміти, що психологічні особливості політичних технологій мають значний вплив на політичні процеси, вибори та сприйняття громадськістю. Вони можуть допомогти політичним лідерам та партіям досягти своїх цілей, але важливо дотримуватись етичних норм та робити інформовані вибори на основі розуміння того, як політичні технології працюють та як вони впливають на нашу свідомість. Також важливо забезпечувати демократію та права людини, уникати маніпуляцій та шкідливих впливів на громадське здоров'я та благополуччя.

Сучасні політичні процеси мають важливу психологічну складову, оскільки вони залежать від участі та реакції людей на політичні події. Особливості сучасних політичних процесів, які можна виокремити з психологічної точки зору, включають наступне:

Поляризація суспільства: сьогодні в політиці можна спостерігати зростання поляризації суспільства, коли люди стають більш розділеними за політичними поглядами та переконаннями. Це може спричинити конфлікти та незгоди, що можуть мати негативний вплив на розвиток демократії.

Використання соціальних медіа: соціальні медіа стали потужним інструментом для впливу на громадську думку та ставлення до політичних процесів. Це може викликати широкомасштабну маніпуляцію громадською думкою та поширення фейкових новин.

Емоційна ідентифікація: люди стають більш емоційно ідентифікованими з політичними партіями та лідерами, що може спричинити появу "сліпих плям" та відмову від об'єктивної оцінки політичних подій.

Зростання недовіри: зростає недовіра до політичної еліти та політичних інституцій, що може спричинити зменшення рівня довіри до демократії та виникнення альтернативних форм влади.

Нейромаркетинг: політичні кампанії використовують методи нейромаркетингу, щоб краще зрозуміти психологічні особливості своїх виборців та впливати на їх поведінку. Це може вести до збільшення ефективності політичних кампаній, але також може викликати занадто агресивні або маніпулятивні методи впливу на емоції та поведінку виборців.

Політичний активізм: зростає роль громадськості та активізму у політичному житті, що може бути відображене у різноманітних проявах, від масових протестів до активної участі у виборчих кампаніях. Це може виявлятися як позитивний фактор для демократії, але також може привести до конфліктів та напруженості в суспільстві.

Політична ангажованість: люди стають більш ангажованими у політичних процесах та проявляють активний інтерес до політики. Це може бути сприятливим для демократії, але також може викликати відчуття виснаження та безнадії в разі невдач політичних змін.

Психологія сприйняття фактів: у сучасному світі існує тенденція до сприйняття фактів, що відповідають власним поглядам, а відхилення від них сприймаються як фейки або змови. Це може приводити до перекручення дійсності та зниження рівня довіри до джерел інформації.

Культурний контекст: політичні процеси також залежать від культурного контексту, у якому вони відбуваються. Різні культури можуть мати різні цінності, переконання та підходи до політики, що може впливати на сприйняття політичних лідерів та ідей.

Психологія лідерства: успіх політичної кампанії залежить від навичок лідерства та здатності кандидата ефективно комунікувати з виборцями. Психологічні особливості лідерства включають харизму, спроможність залучати та мотивувати людей, ефективність комунікації та управління конфліктами.

Політична психологія конфлікту: політичні процеси часто пов'язані з конфліктами та напруженістю, що може виникати як міжнаціональний, міжкультурний, політичний або

економічний. Політична психологія конфлікту досліджує механізми виникнення конфлікту, способи його ескалації та розв'язання.

Психологія влади: політична влада пов'язана зі способом управління людьми та ресурсами. Психологія влади досліджує механізми виникнення влади, способи її здобуття та збереження, а також вплив влади на психіку та поведінку людей. Наприклад, влада може призводити до зловживань, корупції, підкупу та інших негативних явищ.

Психологія громадянської участі: громадянська участь в політичних процесах є важливим елементом демократії. Психологія громадянської участі досліджує мотивації та бар'єри, що заважають людям брати участь у політичних процесах, а також ефективність методів залучення громадян до участі.

Психологія соціальної інженерії: соціальна інженерія описує методи впливу на поведінку та думки людей, зокрема в політичних процесах. Психологія соціальної інженерії досліджує методи та ефективність різних підходів до впливу на масову свідомість.

Психологія політичного ризику: прийняття політичних рішень часто пов'язано з ризиком, який може мати різні наслідки. Психологія політичного ризику досліджує способи оцінки та управління ризиком, а також вплив ризику на прийняття політичних рішень.

Отже, психологічні особливості сучасних політичних процесів включають зростання поляризації суспільства, використання соціальних медіа, емоційну ідентифікацію, зростання недовіри, нейромаркетинг, політичний активізм та політичну ангажованість. Розуміння цих особливостей може бути корисним для розробки більш ефективних стратегій впливу на громадську думку та управління політичними процесами.

Узагалі, психологічні особливості сучасних політичних процесів включають різні аспекти, що відображають вплив психології на політику та її розвиток. Вони допомагають краще зрозуміти поведінку та рішення політичних лідерів, виборців, а також механізми функціонування політичної системи в цілому.

Результати досліджень психологічних особливостей політичних технологій показали, що такі технології можуть мати значний вплив на політичні процеси та вибори. Дослідження показали, що емоційні апеляції та створення емоційних зв'язків з виборцями можуть збільшувати шанси на успіх у виборах. Також дослідження показали, що використання технологій мікрмаркетингу може дозволити політичним партіям та кандидатам більш точно налаштувати свої повідомлення та пропозиції на потреби та інтереси конкретних груп виборців, що збільшує ефективність їхньої реклами та кампаній. Однак, використання неправдивої або спотвореної інформації може призводити до маніпуляції виборцями та порушувати їхнє право на інформований вибір. Такі технології можуть створювати небезпеку для демократії та порушувати права людини. Використання психологічних технологій може мати шкідливий вплив на здоров'я та благополуччя людей, зокрема призводити до стресу, тривожності та інших негативних емоцій.

Висновок. Політичні технології є важливою складовою сучасного політичного процесу. Вони використовуються для досягнення політичних цілей, залучення громадськості, маніпулювання масами та формування громадської думки. Політичні технології мають психологічний аспект, що полягає у використанні психологічних методів та засобів для впливу на громадську думку та поведінку.

Застосування політичних технологій може мати як позитивні, так і негативні наслідки для суспільства. Позитивний вплив полягає у залученні більшої кількості громадян до участі в політичному житті, підвищенні інформованості та освіченості суспільства. Негативний вплив може полягати у примусі громадян підкорятися інтересам політичних еліт, погіршенні моральних та етичних стандартів політичної діяльності, сприянні розпалюванню конфліктів та іншому.

Для ефективного впливу на громадську думку та поведінку, політичні технології використовують різноманітні психологічні прийоми, такі як маніпуляція емоцій, формування стереотипів, залучення авторитетних осіб та інших. Психологічні особливості політичних технологій вимагають уваги та контролю з боку суспільства, державних органів та інших зацікавлених сторін

Політичні технології можуть використовуватися для підвищення рівня демократії та розвитку суспільства, але також можуть бути використані для авторитаризму та диктатури. Тому, важливо встановлювати етичні та правові норми для використання політичних технологій. Взаємозв'язок політичних технологій із мас-медіа є дуже важливим. Мас-медіа можуть відігравати як позитивну, так і негативну роль в політичних технологіях тощо.

Список використаної літератури:

1. Васютинський В. О. Психологія масової політичної свідомості та поведінки / відп. ред. В. О. Васютинський. К. : Док-К, 1997. 163 с.
2. Головатий М. Ф. Політична психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : МАУП, 2006. 400 с.
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Козирев М. П. Політична психологія : навч. посібник / М. П. Козирев. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 648 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
7. Психологія бізнесу та управління: навч. посібник / автори : Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін. ; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. 402 с. (Видання 2-ге, перероблене та доповнене).
8. Сергієнко Н. О. Психологічні прийоми в політиці: навч. посіб. К.: МАУП, 2006. 112 с.
9. Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MODERN POLITICAL PROCESSES

Nataliya Zhyhaylo

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

Mykhailo Tsybaliuk

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

The article is devoted to the study of psychological features of modern political processes. Political technologies are presented as an important component of the modern political process. The importance of using them to achieve political goals, engage the public, manipulate the masses, and shape public opinion. Political technologies have a psychological aspect, which consists in the use of psychological methods and means to influence public opinion and behavior. The use of political technologies can have both positive and negative consequences for society. The positive impact consists in attracting more citizens to participate in political life, increasing awareness and education of society. The negative impact can consist in forcing citizens to obey the interests of political elites, deterioration of moral and ethical standards

of political activity, contributing to the instigation of conflicts and others. To effectively influence public opinion and behavior, political technologies use a variety of psychological techniques, such as the manipulation of emotions, the formation of stereotypes, the involvement of authoritative figures and others.

Psychological features of political processes require attention and control from society, state bodies and other interested parties. Political technology can be used to advance democracy and societal development, but it can also be used for authoritarianism and dictatorship. Ethical and legal norms for the use of political technologies have been established. The relationship between political technologies and mass media, etc., is presented.

Key words: political processes, political technologies, public opinion, manipulation, authoritarianism, dictatorship, democracy, psychology of influence, political psychology.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.5>

ДО ПРОБЛЕМИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ

Інна Загурська

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008
e-mail: izagurska55@gmail.com*

Юлія Дем'янчук

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

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми експериментальних досліджень, який показав, що в українській та зарубіжній психології є необхідність посилення уваги до ролі експерименту як методу наукового дослідження. Прослідковано тенденцію до зменшення кількості експериментальних досліджень в українській психології. На противагу цій тенденції, огляд зарубіжних фахових видань на сайті Американської психологічної асоціації дозволяє відмітити особливу увагу до експериментальних наукових досліджень. Примітною ознакою є те, що всі проаналізовані зарубіжні періодичні видання із експериментальної психології заохочують проведення реплікаційних експериментальних досліджень.

Враховуючи всі описані тенденції, а також переваги та перестороги по відношенню до процедури планування експериментальних психологічних досліджень, зауважуємо, що у процесі підготовки майбутніх психологів, зокрема, під час вивчення навчальної дисципліни «Експериментальна психологія», ми звертаємо особливу увагу на розвиток спеціальних компетентностей, які важливі для майбутніх дослідників. Одним із базових професійно орієнтованих завдань, яке виконують здобувачі вищої освіти, вивчаючи експериментальну психологію, є планування, організація та захист власного експериментального дослідження із можливістю подальшої публікації результатів у збірниках наукових праць. Такі публікації дозволяють розвивати здобувачам освіти важливі спеціальні компетентності та є гарною традицією підтримки експериментальних досліджень в українській психології з боку майбутніх фахівців у галузі психології.

Стаття містить зразок опису етапів планування та організації експериментального дослідження за планом істинного експерименту. Представлені матеріали будуть корисними майбутнім психологам, які вивчають експериментальну психологію та всім зацікавленим фахівцям.

Ключові слова: психологічний експеримент, планування психологічного експерименту, етика психологічного дослідження, спеціальні компетентності, соціальні навички.

Постановка проблеми. Достовірність результатів будь-якого психологічного дослідження залежить від багатьох складників. І передусім це стосується обраних дослідницьких методів, які мають бути сензитивними до об'єкта та предмета дослідження, узгоджуватися зі сформульованою гіпотезою. Залежно від того, який характер зв'язку (кореляційний чи каузальний) між аналізованими психологічними явищами має бути встановлений, і буде залежати вибір методів психологічного дослідження. Якщо гіпотезою передбачено встановлення причинно-наслідкового (каузального) зв'язку між змінними, то однозначно таке дослідження має бути експериментальним.

В. Горбунова наголошує на важливості експериментальних досліджень у психології, оскільки саме експеримент підвищує ефективність дослідницького прогнозу та є фундаментом психологічної науки. Одночасно з цим дослідниця відмічає певну тенденцію до зменшення кількості експериментальних досліджень в українській психології [1]. Однозначно, що цей момент потребує уваги наукової спільноти.

Будь-яке психологічне дослідження, а особливо експериментальне, має відповідати всім вимогам деонтологічного аналізу. В. Горбунова наголошує: «Етичні аспекти психологічних досліджень набувають особливої ваги в силу специфічності дослідницького матеріалу, адже це поведінкові прояви людей, їх емоції, ціннісно-смилова сфера тощо» [2, с. 18]. Для того, щоб дотриматися всіх необхідних вимог до деонтологічного аналізу експериментального дослідження, варто скористатися відповідною схемою, розробленою В. Горбуновою. Схема деонтологічного аналізу описує критерії, відповідно до яких дослідники можуть визначити, чи є ризик порушення норм професійної етики на етапах планування та організації психологічного експерименту [1]. Посилена увага до деонтологічних аспектів експериментального дослідження, зокрема, до інформованої згоди на участь в експерименті, є характерною і для зарубіжної експериментальної психології [3].

Л. Шатирко зауважує на постійному зменшенні кількості експериментальних досліджень і насамперед ця тенденція простежується у галузі психології навчання. Серед багатьох причин такої ситуації авторка вбачає і складність отримання згоди на участь у дослідженні як від учасників, так і від керівників освітніх установ. Окрім цього, можливість учасників відмовитися від дослідження на будь-якому з етапів також ускладнює процедуру планування та обробки результатів експериментального дослідження, що теж має певний вплив на те, чи зупиняють свій вибір дослідники саме на експериментальних методах [4].

Е. Панасенко в теоретичному огляді проблеми використання психологічного експерименту також підкреслює, що саме цей метод дослідження має переваги у порівнянні з іншими емпіричними методами, оскільки дозволяє аналізувати психічні явища з більш високим рівнем надійності [5].

Деяко іншу тенденцію по відношенню до ролі експериментальних досліджень у психології можна відмітити на основі аналізу зарубіжних фахових видань. Зокрема, на сайті Американської психологічної асоціації (American Psychological Association) Товариством експериментальної психології та когнітивної науки представлено п'ять журналів (Journal of Experimental Psychology: Animal Learning and Cognition, Journal of Experimental Psychology: Applied, Journal of Experimental Psychology: General, Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance), які публікують виключно результати експериментальних досліджень [6]. Наявність таких зарубіжних вузькоспеціалізованих журналів є свідченням належної уваги до експериментальних наукових досліджень.

Кожен із журналів охоплює опис експериментальних досліджень у певній сфері за визначеною тематикою. Наприклад, у журналі «Journal of Experimental Psychology: Animal Learning and Cognition» публікуються експериментальні дослідження, які стосуються різних аспектів поведінки тварин, а журнал «Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition» спеціалізується виключно на експериментальних дослідженнях процесів пізнання, навчання, пам'яті, мислення, формування понять. Примітною ознакою є те, що всі згадані зарубіжні періодичні видання із експериментальної психології заохочують проведення реплікаційних експериментальних досліджень із дотриманням всіх етичних та правових норм посилання на оригінальне, первинне дослідження.

Теоретичний аналіз окремих зарубіжних навчальних підручників з експериментальної психології показав, що експериментальні методи дослідження описуються як такі,

що займають чільне місце серед інших дослідницьких методів. Наголошується, що ефективність проведеного експериментального дослідження залежить від ретельності планування, збору даних, якісного та кількісного аналізу отриманих результатів [7].

При виборі експериментального плану як в українській, так і зарубіжній експериментальній психології береться до уваги критерій істинності (валідності) експерименту. Відповідно до цього критерію дослідники найчастіше зупиняють свій вибір на квазіекспериментальних планах та планах істинних експериментів. Так, у підручнику з експериментальної психології (Баррі Х. Кантовіц, Генрі Л. Редігер III, Девід Г. Елмс) детально представлено етапи планування та приклади різних типів квазіекспериментальних планів [3].

Враховуючи всі вище описані тенденції, а також переваги та перестороги по відношенню до процедури планування експериментальних психологічних досліджень, зауважуємо, що у процесі підготовки майбутніх психологів, зокрема, під час вивчення навчальної дисципліни «Експериментальна психологія», ми звертаємо особливу увагу на розвиток спеціальних компетентностей, які важливі для майбутніх дослідників. До таких компетентностей відносимо здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження; здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації; здатність дотримуватися норм професійної етики [8; 9]. Окреслені компетентності розвиваються комплексно та корелюють із такими професійно важливими соціальними навичками як вміння працювати в команді, управляти своїм часом, розуміти важливість дедлайнів, логічно і системно мислити [10].

Мета статті: представити структурований опис етапів планування та організації експериментальних психологічних досліджень.

Виклад основного матеріалу. Одним із базових професійно орієнтованих завдань, яке виконують здобувачі вищої освіти, вивчаючи експериментальну психологію, є планування, організація та захист власного експериментального дослідження із можливістю подальшої публікації результатів у щорічному збірнику наукових праць викладачів та студентів соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. Видання таких збірників є гарною традицією підтримки експериментальних досліджень в українській психології.

Власне експериментальне дослідження починається із формулювання теми, яку студенти обговорюють на заняттях із викладачем. Після її узгодження починається планування та організація експерименту. Всі етапи роботи оформляються у вигляді звіту за результатами наукового дослідження [11]. Опишемо загалом структуру та змістове наповнення звіту.

На титульній сторінці студенти зазначають тему експериментального дослідження, вказують інформацію про автора, наукового керівника дослідження, установу, місто та рік (рис. 1).

Наступна сторінка звіту – це оформлення змісту (плану) роботи, у якому студенти зазначають сторінки, на яких починаються відповідні розділи, параграфи, список використаних джерел та літератури, а також додатки.

У **вступній частині звіту** вказується актуальність дослідження, об'єкт, предмет, мета, гіпотеза, завдання, методи та процедура проведення, наукова новизна роботи, практичне та теоретичне значення, умови забезпечення надійності та вірогідності результатів.

Теоретична частина звіту містить опис методологічних засад дослідження, аналіз робіт інших українських та зарубіжних авторів, які займалися вивченням дотичних проблем до теми здобувача.

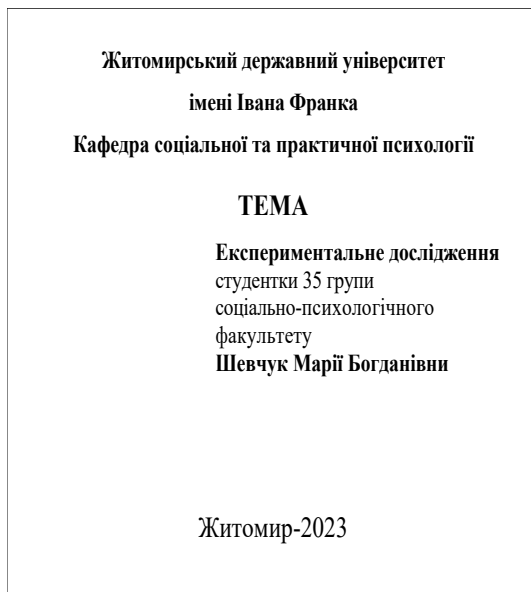


Рис. 1. Зразок оформлення титульного аркуша звіту за результатами експериментального дослідження

У **практичній частині** звіту детально описуються етапи планування та організації експериментального дослідження.

Етап планування експериментального дослідження передбачає опис основних структурних елементів:

1. Визначення залежної змінної, незалежної змінної та рівнів її прояву.
2. Формулювання експериментальної гіпотези.
3. Опис експериментальної ситуації.
4. Вибір стратегії експериментального дослідження.
5. Вибір плану експериментального дослідження:

– за способом представлення незалежних змінних;
– за кількістю груп;
– за кількістю незалежних змінних та їх варіантів;
– за особливостями контролю валідності опис схеми плану;
Методи виміру залежної змінної.

1. Визначення способів контролю валідності в експерименті.
2. Підбір методів перевірки статистичної достовірності результатів дослідження.
3. Деонтологічний аналіз експерименту.

Пропонуємо приклад планування експериментального дослідження за описаною структурою.

Тема експериментального дослідження: «Вплив корекційно-розвиткової роботи психолога на прояв гніву у підлітковому віці».

Незалежна змінна (НЗ): впровадження корекційно-розвиткової програми.

Рівні прояву незалежної змінної :

- наявність корекційно-розвиткової програми;
- відсутність корекційно-розвиткової програми.

Залежна змінна (ЗЗ): рівень гніву у підлітків.

Експериментальна гіпотеза: зниження рівня гніву у підлітків буде залежати від ефективного впровадження корекційно-розвиткової програми.

Опис експериментальної ситуації: у дослідженні брали участь старшокласники (50 осіб віком від 16 до 17 років). На початку всі учасники / учасниці були поінформовані про мету, права та обов'язки сторін і з кожним / кожною була укладена згода про участь у експериментальному дослідженні. Всіх досліджуваних випадковим чином розподілили між експериментальною (Е) та контрольною (К) групами.

На першому етапі дослідження був здійснений вимір ЗЗ у двох групах за допомогою «Шкали тригерів підліткового віку» (автори Е. Лютенберг і Дж. Ліптак) [12]. На другому етапі дослідження учасники Е групи протягом місяця були включені у корекційно-розвиткову програму з метою рефлексії тригерів гніву і способів його конструктивного прояву, а в К групі жодних впливів здійснено не було. На третьому етапі дослідження був проведений повторний вимір ЗЗ в обидвох групах.

Вибір стратегії експериментального дослідження (констатуючої, формуючої чи стратегії зіставлення): формуюча стратегія (завдяки корекційно-розвитковій програмі знижується рівень прояву гніву у підлітковому віці).

Вибір плану за способом представлення незалежних змінних (якісного, кількісного чи комбінованого), опис незалежних змінних: якісний план експерименту (НЗ представлена у номінальній шкалі, кожен рівень прояву представлений якісною ознакою (наявність корекційно-розвиткової програми, відсутність корекційно-розвиткової програми).

Вибір плану за кількістю груп (міжгрупового чи внутрішньогрупового), визначення плану, опис вибірки із поділом на експериментальну та контрольну групи: міжгруповий план експерименту.

Дослідженням охоплено 50 осіб – учнів 10-х класів віком від 16 до 17 років (до експериментальної та контрольної групи увійшло по 25 осіб відповідно).

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів (план з однією незалежною змінною чи факторний план): план з однією незалежною змінною. Рівні прояву незалежної змінної: наявність корекційно-розвивальної програми; відсутність корекційно-розвивальної програми.

Вибір плану за особливостями контролю валідності (доекспериментальний, істинний чи квазіекспериментальний), визначення плану, представлення схеми плану: істинний план експерименту. Схема плану:

ROXO

ROO

План для двох рандомізованих груп із попередніми і підсумковими вимірами, де співставляються результати еквівалентних експериментальної і контрольної груп до і після впливу. Рандомізація та вимір до і після впливу є ефективним прийомом контролю загроз валідності.

Методи виміру залежної змінної: Шкала тригерів підліткового віку (автори Е. Лютенберг і Дж. Ліптак [12], апробація Шкали у перекладі на українську мову здійснена І. Загурською, Ю. Дем'янчук, Л. Фальковською [13; 14]).

Визначення способів контролю валідності в експерименті (загрози внутрішньої та зовнішньої валідності): в експерименті використано такі способи контролю валідності: фон, природний розвиток, ефект тестування, інструментальна похибка, відсіювання, склад груп.

Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження: з метою доведення ефективності застосування корекційно-розвиткової програми варто використати U-критерій Манна-Уїтні.

Деонтологічний аналіз експерименту (пропонуємо скористатися схемою, розробленою В. Горбуною [1]).

У **висновках звіту** представляються результати експериментального дослідження.

Список використаних джерел та літератури, яка використовувалась у процесі планування, організації та опису результатів експериментального дослідження, оформляється в алфавітному порядку відповідно до Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

У кінці звіту додаються **додатки**, які можуть містити таблиці з вихідними даними за результатами дослідження.

Висновки. Представлений у статті теоретичний аналіз проблеми експериментальних досліджень в українській та зарубіжній психології показав необхідність посилення уваги до ролі експерименту як методу наукового дослідження. Прослідковано тенденцію до зменшення кількості експериментальних досліджень в українській психології. На протипагу цієї тенденції, огляд зарубіжних фахових видань на сайті Американської психологічної асоціації дозволяє відмітити особливу увагу до експериментальних наукових досліджень. Примітною ознакою є те, що всі згадані у статті зарубіжні періодичні видання із експериментальної психології заохочують проведення реплікаційних експериментальних досліджень.

Враховуючи всі описані тенденції, а також переваги та перестороги по відношенню до процедури планування експериментальних психологічних досліджень, зауважуємо, що у процесі підготовки майбутніх психологів, зокрема, під час вивчення навчальної дисципліни «Експериментальна психологія», ми звертаємо особливу увагу на розвиток спеціальних компетентностей, які важливі для майбутніх дослідників. Одним із базових професійно орієнтованих завдань, яке виконують здобувачі вищої освіти, вивчаючи експериментальну психологію, є планування, організація та захист власного експериментального дослідження із можливістю подальшої публікації результатів у щорічному збірнику наукових праць викладачів та студентів соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. Видання таких збірників є гарною традицією підтримки експериментальних досліджень в українській психології.

Представлений у статті зразок опису етапів планування та організації експериментального дослідження за планом істинного експерименту не претендує на досконалість. Перспективи подальшої роботи вбачаються в розробці методичних рекомендацій до планування та організації експериментальних досліджень за планами істинних експериментів та квазіекспериментальними планами.

Список використаної літератури:

1. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Професіонал», 2007. 208 с.
2. Горбунова В. В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальна робота*. 2005. № 3. С. 18–23.
3. *Experimental Psychology* / Barry H. Kantowitz, Henry L. Roediger III, David G. Elmes. Cengage Learning, 2014. 640 p.
4. Експериментальна традиція психології навчання в Україні : монографія / Шатирко Лариса Олексіївна. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 324 с.
5. Панасенко Е. Експеримент як провідний емпіричний метод наукового дослідження в психології: теоретичний аспект. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1(17). С. 127–133.
6. American Psychological Association. URL: <https://www.apadivisions.org/division-3/publications/journals> (дата звернення: 10.01.2023).

7. Oivind Andersson. Experiment: Planning, Implementing and Interpreting. John Wiley & Sons Ltd, 2012. 288 p.
8. Освітньо-професійна програма «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка. 2022. URL: <https://eportfolio.zu.edu.ua/media/StudyProgram/357/lprav1tnf.pdf> (дата звернення: 05.01.2023).
9. Робоча програма вивчення освітньої компоненти «Експериментальна психологія» для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / Розробники: В.В. Горбунова, І.С. Загурська, Ю.Ю. Дем'янчук. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка. 2022. URL: <https://eportfolio.zu.edu.ua/media/WorkProgram/357/bhyc8c3b.pdf> (дата звернення: 05.01.2023).
10. Силабус вивчення освітньої компоненти «Експериментальна психологія» для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / розробники: В. В. Горбунова, І. С. Загурська, Ю. Ю. Дем'янчук. ЖДУ імені Івана Франка. 2020. URL: <https://eportfolio.zu.edu.ua/media/Syllabus/357/bncomo.pdf> (дата звернення: 05.01.2023).
11. Методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Експериментальна психологія» / укладачі: В. В. Горбунова, О. С. Голентовська, І. С. Загурська, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка. 2018. 107 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30752> (дата звернення: 05.01.2023).
12. Fields R. Douglas, Why We Snap: Understanding the Rage Circuit in Your Brain. Dutton, 2016. 408 p.
13. Загурська І. С., Фальковська Л. М., Дем'янчук Ю. Ю. Рефлексія тригерів гніву в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, Т. 2. С. 18–23.
14. Загурська І. С., Фальковська Л. М., Весельська А. Л., Дем'янчук Ю. Ю. Психологічні засоби роботи з агресією у дитячому віці : навчально-методичний посібник. Житомир, 2019. 45 с.

ON THE PROBLEM OF PLANNING AND ORGANIZATION OF EXPERIMENTAL RESEARCH IN PSYCHOLOGY

Inna Zahurska

*Zhytomyr Ivan Franko State University,
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine, 10008,
e-mail: izagurska55@gmail.com*

Yuliia Demianchuk

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

The article presents a theoretical analysis of the problem of experimental research, which shows that it is necessary to increase attention to the role of experiment as a method of scientific research both in Ukrainian and foreign psychology. The tendency of decreasing the number of experimental studies in Ukrainian psychology has been noticed. In contrast to this tendency, a review of foreign professional publications on the website of the American Psychological Association allows us to note a special attention to experimental scientific research. It is noteworthy that all analyzed foreign periodicals on experimental psychology encourage replication experimental research.

Considering all the trends described, as well as the advantages and precautions in relation to the procedure for planning experimental psychological research, we note that in the process of training future psychologists, in particular, when studying the academic discipline "Experimental Psychology", we pay special attention to the development of special competencies which are important for future researchers.

One of the basic professionally oriented tasks performed by higher education applicants studying experimental psychology is planning, organizing and defending their own experimental research with the possibility of further publication of the results in collections of scientific papers. Such publications allow applicants to develop important special competencies and are also a good tradition of supporting experimental research in Ukrainian psychology by future specialists in the field of psychology.

The article contains an example of describing the stages of planning and organizing an experimental study according to the plan of a true experiment. The presented materials will be useful to future psychologists studying experimental psychology as well as to all interested specialists.

Key words: psychological experiment, planning of a psychological experiment, ethics of psychological research, special competences, social skills.

УДК 159.91

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.6>

ДІЯЛЬНІСТЬ МЕДИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОДІАГНОСТИЧНОЇ ФУНКЦІЇ НАД СОМАТИЧНИМИ ХВОРИМИ

Роксолана Карпінська

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Валентин Беляк

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: vbelyak@gmail.com*

В статті представлено особливості діяльності медичного психолога по здійсненню психодіагностичної функції над соматичними хворими. Запропоновано програму психодіагностичного дослідження соматичних хворих, показано залежність цього процесу від професійної діяльності медичного психолога, його вміння вибирати адекватні методики.

Внаслідок використання психокорекційних вправ, спрямованих на подолання стресового навантаження та прискорення процесу позитивних змін емоційної сфери соматичних хворих, ступінь стресового навантаження та рівня тривожності суттєво знизився. Ступінь опірності та рівень оптимізму соматичних хворих, які звертаються до медичного психолога суттєво підвищився. Це дає можливість адекватно вирішити питання медичної психології щодо своєчасного вияву і попередження психічних, психосоматичних і нервово-психічних розладів. Відбулися суттєві позитивні зміни емоційної сфери соматичних хворих.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що воно дозволяє поглибити розуміння процесу організації психодіагностичного дослідження соматичних хворих, з'ясувати особливості цього процесу та показати його значимість; а також показати залежність цього процесу від професійної діяльності медичного психолога, його вміння вибирати адекватні методики. Практичне значення дослідження визначається розробкою методичних рекомендацій з питань організації психодіагностичного дослідження та впровадження у практику медичної психології методичного матеріалу. Результати дослідження можуть використовуватися медичними психологами для організації психодіагностичного дослідження соматичних хворих і прогнозування успішності цих методик.

Ключові слова: психодіагностична функція, медичний психолог, соматичні хворі, психокорекція, психологічний тренінг, психосоматичні хворі.

Актуальність проблеми організації психодіагностичного дослідження соматичних хворих визначається декількома підставами. Ускладнення у сучасних умовах виробничої діяльності, зміна характеру праці і способу життя великих мас населення, виникнення постійних стресових ситуацій внаслідок війни в Україні, ставлять високі вимоги перед інтелектуальним та емоційно-вольовим потенціалами особистості, викликають їх розлади. У свою чергу, психоневротичні відхилення знижують функціональні можливості організму і зумовлюють погіршення працездатності індивіда. У зв'язку з цим виникає необхідність своєчасного виявлення не тільки осіб з психічними хворобами, які потребують лікування, але і людей з проявами нервово-психічної нестійкості. Тому необхідно

створювати проведення комплексних і міждисциплінарних психологічних і патопсихологічних досліджень, що сприятиме більш глибокому розумінню етіопатогенетичних механізмів психічних розладів, індивідуального підходу у ранній діагностиці і лікуванні нервово-психічних захворювань та їх попереджень.

Труднощі розмежування нервово-психічних розладів, невротичних реакцій, неврозоподібних порушень і системних нервово-психічних розладів ускладнюють проблему виявлення людей групи ризику і надання їм своєчасної допомоги. Особи з такими рисами характеру як відлюдність, тривожність, боязкість, нерішучість, надумливість, як правило, не привертають уваги і їх вважають благополучними. Вони рідко звертаються в медичні установи за допомогою у випадках доклінічних форм нервово-психічних порушень.

Основна мета роботи полягала у розкритті особливостей процесу психодіагностичного дослідження соматичних хворих і вияву його значимості.

Аналіз останніх досліджень. Методологічну основу дослідження становлять: генетична психологія та психологія особистості (С.Д. Максименко, Г.О. Бал, І.С. Вітенко, Н.І. Жигайло) [1–6], уявлення про єдність внутрішніх і зовнішніх індивідуальних особливостей особистості (М.В. Савчин, В.П. Москалець, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко) [7–10] та про поведінкові реалізації властивостей особистості в соціальному середовищі (Л.Ф. Бурлачук); про необхідність комплексного врахування факторів особистості та середовища у психогенезі неврозів (В.М. Мясішев, Б.Д. Карвасарський).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що дозволяє поглибити розуміння процесу організації психодіагностичного дослідження соматичних хворих, з'ясувати особливості цього процесу та показати його значимість; а також показати залежність цього процесу від професійної діяльності медичного психолога, його вміння вибирати адекватні методики. Практичне значення дослідження визначається розробкою методичних рекомендацій з питань організації психодіагностичного дослідження та впровадження у практику медичної психології методичного матеріалу.

Результати дослідження можуть безпосередньо використовуватися медичними психологами для організації психодіагностичного дослідження соматичних хворих і прогнозування успішності цих методик.

Виклад основного матеріалу. Одним із головних принципів побудови психодіагностичного дослідження, спрямованого на вивчення психіки хворих, є принцип моделювання звичайної психічної діяльності, який втілюється людиною в праці, навчанні, спілкуванні. Моделювання полягає в тому, що відокремлюються основні психічні акти і дії людини і організовується виконання цих дій в незвичних, дещо штучних умовах. Кількість і якість такого виду моделей дуже різноманітна. До них відносяться і аналіз, і синтез, і встановлення різних зв'язків між предметами, комбінування, розщеплення і т.д. практично більшість експериментів полягає в тому, що хворому пропонують виконати будь-яку роботу, пропонують йому ряд практичних завдань або дій, а потім детально реєструють, яким способом хворий діяв, а якщо помилявся, то чим були викликані, і якого типу були ці помилки.

Другим принципом побудови психодіагностичного експерименту є спрямованість на якісний аналіз психічної діяльності хворих. Для обґрунтування експериментальних даних, суттєвим є не те, чи вирішеним є завдання, яке запропоноване хворому. Головним для обґрунтування експериментальних даних є кількісні показники, тобто ті показники, які свідчать про спосіб виконання завдання, про тип і характер помилок, про відношення хворого до своїх помилок і критичних зауважень експериментатора. Цей важливий принцип побудови і тлумачення експериментів буде конкретно розкритий при описі кожної експериментальної методики зокрема.

Принцип якісного аналізу не слід розуміти як дещо протилежне кількісній статистичній обробці даних. При апробації всіх експериментальних методик така кількісна обробка обов'язково проводиться, але підраховуються способи виконання завдань чи помилки і їх типи, тому кількісні показники є обов'язковою умовою якісного аналізу даних.

Зайвою і просто неможливою при дослідженні психіки хворих є надмірна стандартизація умов дослідження, обмеження часу. Бажаною і потрібною є допомога експериментатора, індивідуальний підхід до нього в процесі дослідження. Спільне подолання помилок, які виникають у хворих в процесі виконання експериментальних завдань, врахування того, яка допомога виявлялась хворому необхідною і достатньою, являє собою найбільш цікавий і показовий матеріал. Лише в окремих випадках визначним є вимірювальний характер дослідження: при аналізі втоми, психічного і моторного темпу.

Третій принцип, який лежить в основі всіх експериментальних прийомів, є дуже простий і впливає з самого змісту слова «експеримент».

Експеримент потребує точної і об'єктивної реєстрації фактів. При всіх варіаціях і видозміненнях конкретних методичних прийомів недопустимо зводити експеримент до вільної бесіди з хворим чи обмежитися суб'єктивною інтерпретацією експериментальних даних.

Експерименти, які проводяться з психічно хворими, не можуть бути надто точними і як експерименти в загальній психології. Хворі, які мають певні психічні розлади, не тільки можуть порушувати порядок роботи, який передбачений інструкцією, але й інколи діють не так як вимагається, обговорюючи і коментуючи методичний матеріал, замість того, щоб розкладати їх відповідним чином, виконують дії протилежні тим, які вимагаються.

Протокол є важливим моментом експериментального дослідження, без нього не допустимо вести експеримент. Для кожної експериментальної методики існує переважно своя особлива форма протоколу і особливий спосіб обробки експериментальних даних. Важливими також є способи варіювання умов експерименту. Перший спосіб полягає у варіюванні ситуації, в якій знаходиться хворий, так, наприклад можна з експериментальною ціллю помістити хворого в спеціальну кімнату, залишити біля нього деякі предмети, реєструвати поведінку хворого в абсолютній тиші і в умовах, коли діє спеціально створений шум чи словесні подразники. Другий спосіб полягає в штучному варіюванні діяльності хворого. Наприклад, для вивчення стану пам'яті хворому пропонують заучувати що-небудь; для вивчення мислення його спонукають вирішувати різного типу завдання. Третій спосіб полягає в штучному варіюванні стану хворого шляхом спеціальних (не терапевтичних) лікарських впливів.

В реальній практиці психологічного дослідження експеримент приймає переважно форму якихось конкретних спеціалізованих методик. Кожна така методика відповідає на вузьке питання, яке характеризує той чи інший аспект психічної діяльності, кожна методика володіє спрямованістю на знаходження якого-небудь одного елемента психічної діяльності чи психічного дефекту.

Так, наприклад, при дослідженні мислення деякі методики виявляють особливості думок хворого в умовах завдань, які строго регламентують хід роздумів, а інші особливості думок у вільних умовах вибору спрямованості думки. Одні методики виявляють стійкість думок хворого при відволікаючих елементах завдань, інші продуктивність асоціацій при необхідності спонтанної діяльності. Методики експериментальної психології можуть бути також використані для аналізу найпростіших розладів психіки, така елементарна особливість психіки, як сповільненість її процесів, може по різному розкритись при експериментальному дослідженні. В одних випадках сповільненість зумовлена психогенною депресією, і тоді хворі виявляються здатними до швидкого, легкого розуміння різноманітного матеріалу. Сповільненість проявляється головним чином в продуктивній діяльності,

в практичних діях хворих. В інших випадках сповільненість розкривається як компенсаторний механізм; при переключенні від словесно-логічних завдань до технічних, хворий починає працювати швидко, без напруження.

Сповільненість деяких хворих зумовлена коливаннями уваги, тобто нерівномірністю темпу, чергуванням нормальної за темпом роботи з епізодичними паузами, перервами діяльності.

Майже кожна із методик дозволяє певним чином аналізувати і відношення хворого до ситуації, і до себе самого. Це визначається тим, що будь-який набір експериментальних завдань незалежно від конкретного змісту методик є для хворого своєрідним “природнім експериментом”. Хворі сприймають зміст цих завдань як перевірку їх розумової працездатності. Велике значення має те, як хворі відносяться до цієї перевірки: заохочено, старанно чи нехотячи виконують інструкції; зацікавлені в хорошій оцінці своїх рішень чи байдужі до неї.

Методики, які спрямовані на аналіз мислення, допомагають також виявити збереженість чи розпад особистості хворого, його емоційної сфери. Навіть у межах пізнавальної діяльності одна і та ж методика може бути використана і для аналізу пам'яті хворого, і для аналізу особливостей його асоціацій, і для характеристики інертності або рухливості його психічних процесів.

Внаслідок такої багатосторонньої можливості тлумачення експериментальних даних по кожній окремій методиці система їх викладу набуває умовний і приблизний характер.

Вибір програми дослідження залежить від клінічного завдання, від психічного стану хворого, від його освіти і від ступеня складності психічних розладів. Тому важливо помітити, що експериментатор завжди стоїть перед завданням вибору 7–8 адекватних для даної клінічної мети методик із кількості 40–60 взагалі існуючих.

Порядок опису методик носить характер дуже умовної схеми у зв'язку з вказаною раніше можливістю різноманітного тлумачення експериментальних даних (тобто, в зв'язку з тим, що методика, яка призначена для дослідження пам'яті, може дати матеріал для аналізу мислення і емоційно-вольової сфери хворих).

Перша група методик спрямована на дослідження сенсомоторної сфери і уваги. Друга група методик спрямована на дослідження пам'яті і мислення. І третя група методик спрямована на дослідження емоційно-вольової сфери хворих, їх самооцінки і так званої внутрішньої картини хвороби.

Обов'язковою умовою є ведення протоколів дослідження в момент їх проведення. Протоколи, які проводяться під час роботи з хворим, будуть не такими повними і акуратними, як би це хотілося, але вони є набагато достовірніші і точніші.

В процесі виконання хворим експериментальних завдань, експериментатор задає йому питання і допомагає йому правильно виконати завдання. Іншим видом допомоги є схвалення дій хворого і стимуляція, наприклад, словами: добре, даліше. Допомогою можуть бути питання про те, чому хворий зробив ту чи іншу дію, оскільки такі питання допомагають хворому уточнити власні думки.

Найважчим є аналіз експериментальних даних. Важливо зуміти відмежувати прояви патології психічної діяльності від особливостей психіки, пов'язаних із індивідуальними властивостями особистості хворого, чи від неправильного відношення до дослідження. Психолог повинен перед дослідженням детально вивчити історію хвороби хворого, включаючи останні щоденники, і, аналізувати експериментальні факти з надзвичайною стриманістю і обережністю. На основі аналізу експериментальних даних складається «заключення», яке вкладається чи вписується в історію хвороби (протоколи дослідів зберігаються окремо).

Програма констатуючого етапу нашого дослідження включала виявлення ступеню стресового навантаження та ступінь опірності, рівень оптимізму, рівня тривожності та рівня депресивних станів соматичних хворих, які звертаються до медичного психолога.

В дослідженні прийняли участь хворі (50 чол.), віком 30–40 р. Львівської обласної клінічної психіатричної лікарні. На першому етапі психологічного дослідження був використаний метод тестування. Методика складалася з блоків питань, які відповідають таким проблемам:

Отже, запитання були спрямовані на виявлення:

- ймовірність виникнення якогось захворювання;
- ступінь опірності стресу;
- настроєність (оптимістична чи песимістична).

Проводилось дослідження стресостійкості й соціальної адаптації соматичних хворих. Призначення тесту полягає в тому, що доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам звичайно передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності.

В результаті проведеного тестування ми отримали такі дані (рис. 1).

Також нами був проведений тест на оптимізм. Результати даного дослідження представлені на рис. 2.

На подальшому етапі дослідження ми провели для даної вибірки запитальник Тейлора (1953) для виміру рівня тривожності («Особистісна шкала проявів тривоги»). Запитальник складається із 50 тверджень. Досліджувані помічали «+» ті твердження, з якими вони згодні і «-» – з якими не згодні.

Отже, за результатами цього тесту (табл.1) ми можемо ствердити, що у більшості хворих спостерігається середній рівень тривожності з тенденцією до високого. Це ще раз підтверджує результати проєктивних методик.

Для продовження дослідження емоційних станів ми провели тест-шкалу депресії, що розроблена для диференційованої діагностики депресивних станів і станів близьких до депресії. Результати цього тесту показують, що незначна кількість хворих (13%) депресії не має, тобто в них діагностується стан без депресії і у 12% хворих спостерігається легкий стан депресії ситуативного чи невротичного генезу, а у 27% – субдепресивний і 48% – депресивний стан (табл. 1). Можна констатувати факт, що емоційний стан соматичних хворих характеризується високим рівнем підвищеної тривожності і схильністю до депресії.

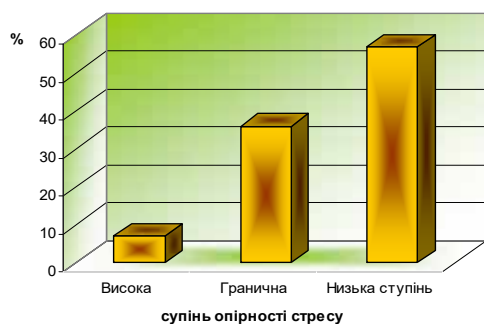


Рис. 1. Ступінь опірності стресу

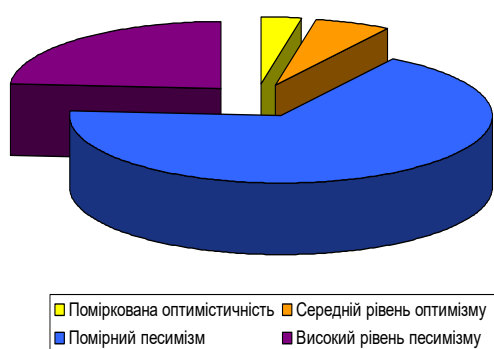


Рис. 2

Таблиця 1

% відношення			
Рівень тривожності	Соматичні хворі	Стан депресії	Соматичні хворі
високий	27	без депресії	13
середній (з тенденцією до високого)	51	легкий ситуативного чи невротичного генезу	12
середній (з тенденцією до низького)	21	субдепресивний	27
низький	1	депресивний	48

Організація психологічного дослідження соматичних хворих, будучи важливим теоретичним і практичним завданням, дає можливість адекватно вирішити питання медичної психології щодо своєчасного вияву і попередження психічних, психосоматичних і нервово-психічних розладів.

Проведене нами анкетування дає підстави стверджувати, що соматичні хворі на початку дослідження долають великі труднощі і мало замислюються над перспективами свого майбутнього. Таким чином, їх необхідно спонукати до роботи над собою, до аналізу своєї діяльності, а також формувати у них потребу до самостійної роботи, навичок саморегуляції своєї діяльності. Для цього, медичному психологу необхідно створити програму психокорекційних заходів, спрямованих на прискорення процесу одужання.

Слід створити для соматичних хворих психологічний комфорт в тренінговій групі – бажаний для них стан, який свідчить про гармонію у внутрішньому, психічному і соціальному його житті. Соматичні хворі відчувають комфорт, коли задовольняються всі основні їх потреби, коли оточуючі люди виявляють до них прихильність, коли вони задоволені результатами своєї діяльності.

Для нормального одужання соматичні хворі повинні звільнитися від переживань, тривоги, недовіри, страху, оволодіти способами налагодження стосунків з друзями та рідними. З цією метою медичним психологам слід:

- орієнтуватися в проблемах соматичних хворих;
- вивчати реальні потреби соматичних хворих;
- мати покликання до роботи медичного психолога;
- проводити з соматичними хворими довірчі бесіди, які давали б їм змогу висловити свої переживання, а згодом – упоратись із ними. Доцільно запитувати соматичних хворих про їх настрій, причини образ та незадоволення; проводити індивідуальні бесіди з рідними з метою глибокого вивчення сім'ї;
- тренувати прояви волі соматичних хворих в різних життєвих ситуаціях, схвалювати за саме намагання подолати перешкоду, сприяти збереженню в них самоповаги, розвивати якості, необхідні для одужання;
- проводити анкетування з метою перевірки самопочуття соматичних хворих;
- проводити тестування з метою вивчення особистісних особливостей соматичних хворих тощо.

Внаслідок використання психокорекційних вправ, спрямованих на подолання стресового навантаження та прискорення процесу позитивних змін емоційної сфери соматичних хворих, одержали такі дані (див. табл. 2).

Таблиця 2

Рівні самооцінки реалізації життєвих цілей особистості	До психокорекційних вправ	Після психокорекційних вправ
Високий	7	35
Середній (з тенденцією до високого)	10	15
Середній (з тенденцією до низького)	32	18
Низький	51	32

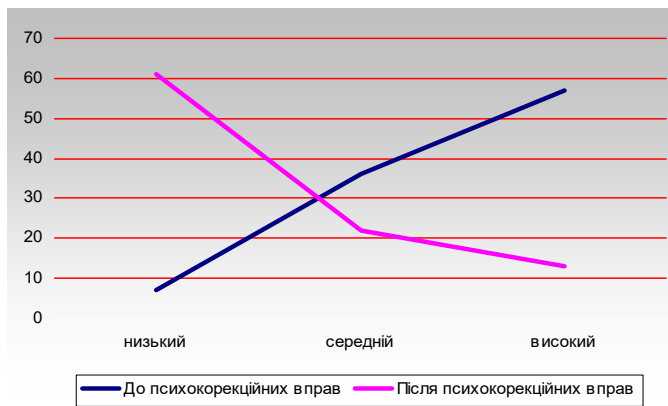


Рис. 3. Ступінь стресового навантаження

Рівень тривожності
(до і після психокорекційних вправ)

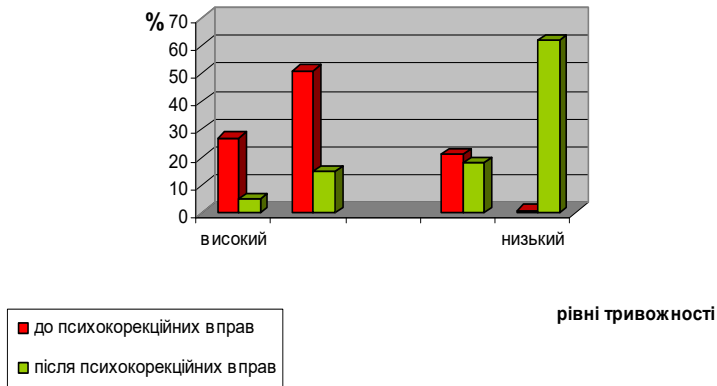


Рис. 4

Висновок. Внаслідок використання психокорекційних вправ, спрямованих на подолання стресового навантаження та прискорення процесу позитивних змін емоційної сфери соматичних хворих, ступінь стресового навантаження та рівня тривожності суттєво знизився. І навпаки, ступінь опірності та рівень оптимізму соматичних хворих, які звертаються до медичного психолога суттєво підвищився. Це дає можливість адекватно вирішити питання медичної психології щодо своєчасного вияву і попередження психічних, психосоматичних і нервово-психічних розладів. Відбулися суттєві позитивні зміни емоційної сфери соматичних хворих.

Список використаної літератури:

1. Балл Г. О. Психологія і духовність / упоряд.: Г. Балл, Р.Трач. *Гуманістична психологія*. 2005. 279 с.
2. Вітенко І. С. Особливості мотивації учбової діяльності студентів медичних вузів України. *Актуальні проблеми вищої освіти в Україні*. Київ – Харків, 1994. С. 78.
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Жигайло Н. І., Карпінська Р. І. Основи загальної та медичної психології : навч. посібник. Л. : Видавничий центр Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, 2018. 286 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
7. Москалець В.П. Психологія особистості : навч. посібник. К. : «Центр учбової літератури», 2013. 416 с.
8. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
9. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. К., 1998. 348 с.
10. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції : навч. посіб. К. : Либідь, 1996. С. 246.

FEATURES OF THE ACTIVITY OF A MEDICAL PSYCHOLOGIST PERFORMING THE PSYCHODIAGNOSTIC FUNCTION OVER SOMATIC ILLNESSES

Roksolana Karpinska

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Valentyn Belyak

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: vbelyak@gmail.com*

The article presents the peculiarities of the activity of a medical psychologist in performing the psychodiagnostic function on somatic patients. A program of psychodiagnostic research of somatic patients is proposed, the dependence of this process on the professional activity of a medical psychologist, his ability to choose adequate methods is shown.

As a result of the use of psychocorrective exercises aimed at overcoming stress and accelerating the process of positive changes in the emotional sphere of somatic patients, the degree of stress and anxiety significantly decreased. The degree of resistance and the level of optimism of somatic patients who turn

to a medical psychologist has significantly increased. This makes it possible to adequately solve the issues of medical psychology regarding the timely detection and prevention of mental, psychosomatic, and neuropsychiatric disorders. There have been significant positive changes in the emotional sphere of somatic patients.

The scientific novelty and theoretical significance of the research lies in the fact that it allows deepening the understanding of the process of organizing psychodiagnostic research of somatic patients, clarifying the peculiarities of this process and showing its significance; and also show the dependence of this process on the professional activity of a medical psychologist, his ability to choose adequate methods. The practical significance of the study is determined by the development of methodological recommendations on the organization of psychodiagnostic research and the introduction of methodological material into the practice of medical psychology. The results of the study can be directly used by medical psychologists to organize a psychodiagnostic study of somatic patients and predict the success of these methods.

Key words: psychodiagnostic function, medical psychologist, somatic patients, psychocorrection, psychological training, adequate methods.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.7>

СПЕЦИФІКА СТИЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Євгеній Коваленко

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080
e-mail: kovalenkoyevhenii5@gmail.com*

Стаття презентує теоретичний та емпіричний аналіз проблеми саморегуляції. Саморегуляція визначається як здатність, готовність особистості контролювати свої реакції та емоції в будь-яких невизначених та стресових ситуаціях. Успішність та ефективність військової служби обумовлена поведінкою військовослужбовців, яка характеризується психологічною стійкістю, правовою толерантністю, нормативністю та культурою. Метою дослідження є встановити специфіку саморегуляції у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою. Емпіричну вибірку становило 200 військовослужбовців. Опитування та збір даних проводився в період з січня по лютий 2022 року. Досліджувані групи були утворені за показником вчинення та відсутності у військовослужбовців дисциплінарних порушень. До першої групи увійшло 98 осіб, які характеризуються ненормативною поведінкою та мають дисциплінарні проступки. Друга група є контрольною, до неї увійшло 102 військовослужбовці, які характеризуються умовно нормативною поведінкою. Для досягнення поставленої мети було залучено опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – 98».

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що у першій групі військовослужбовців з ненормативною поведінкою виявлені низькі значення показників саморегуляції: моделювання, гнучкість та самостійність. У цих досліджуваних реєструється недостатня сформованість здатності до процесів моделювання, яка відбивається на їх адекватному сприйнятті ситуації та негативно впливає на психоемоційний стан. Разом з тим, перша група схильна до планування, програмування та оцінювання результатів, які знаходяться на рівні середніх значень. Щодо другої групи військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою, то у них більшою мірою сформована потреба в плануванні, моделюванні та оцінюванні своєї діяльності, тобто вони усвідомлено підходять до своєї роботи, намагаються спрогнозувати імовірні ризики та спланувати свої кроки при урегулюванні складних ситуацій. Моделювання, програмування, гнучкість та самостійність фіксуються у даній групі в межах середнього рівня. Планування, оцінювання результатів та загальний рівень саморегуляції виявляється у високих показниках.

Ключові слова: військова служба, військовослужбовці, ненормативна поведінка, правова толерантність, саморегуляція, умовно нормативна поведінка.

Постановка проблеми. Виклики, які сьогодні стоять перед військовослужбовцями є пріоритетними завданнями для українського суспільства, тому потребують якісного дослідження всіх аспектів їх діяльності з метою покращення їх психологічного стану та добробуту. Саморегуляція виступає важливим аспектом у військовій службі, оскільки вона свідчить про здатність або готовність військовослужбовців змінювати свої реакції, щоб досягати намічених цілей. Недостатня сформованість саморегуляції може ініціювати виникнення ненормативної або адиктивної поведінки. Розуміння психологічних факторів, які можуть впливати на саморегуляцію, має вирішальне значення для здоров'я військовослужбовців, враховуючи роль зниження самоконтролю в широкому спектрі потенційно ненормативних форм поведінки. Саморегуляція військовослужбовців передбачає здатність змінювати свої реакції, щоб

дотримуватися цінностей, моралі та соціальних очікувань та підтримувати досягнення довгострокових цілей. Ми вважаємо, що саморегуляція пов'язана із виконанням бажаної поведінки та стримуванням небажаної у військовослужбовців.

Теоретичні засади дослідження. В наукових джерелах зазначається, що саморегуляцію можна трактувати як когнітивний процес при регулюванні емоцій, думок та поведінки перед обличчям спокусу та імпульсів. Потенційні фактори, що сприяють саморегуляції, на думку науковців, є поведінковий підхід у вивченні даного феномену. О. Колесніченко ґрунтовно дослідив наукові роботи з проблеми саморегуляції військовослужбовців і дійшов висновку, що більшість досліджень присвячені їх психологічному супроводу в мирний час, а саморегуляція набуває особливої актуальності у період реальних військових конфліктів й небезпек [1, с. 39]. Ми впевнені, що стрес знижує саморегуляцію, а вплив стресових факторів у військовій діяльності може вплинути на розвиток самоконтролю. Так, Т. Кучерява сходиться у думці, що стрес виникає, коли виклик перевищує ресурси особистості їх подолати. Авторка вважає, що одним з джерел стресу є не реакція на нього, очікування труднощів. Механізми саморегуляції у військовослужбовців зосереджені на мобілізації ресурсів людини, специфіці її адаптації до професії й побудові планів та стратегій поведінки [2]. Згідно з закордонними працями, енергія, сила й ресурси людини, які є основами саморегуляції, обумовлені силою волі людини. L. Magnussen та O. Voe впевнені, що сила волі виступає характеристикою, якою повинні володіти військовослужбовці [14]. Схожих поглядів дотримується M. Drasopoli, котрий вважає, що військовослужбовці з високим моральним духом й саморегуляцією є більш налаштованими воювати довше й сильніше всупереч перешкодам, ніж ті, хто був виснажений фізично та морально [10]. Саморегуляція свідчить про силу волі, яка запобігає виникненню імпульсивної та необдуманної поведінки [11]. O. Фурс також пов'язує мораль військовослужбовців із саморегуляцією через силу волі. Дослідник говорить, що завдяки взаємодії особистих і міжособистісних психологічних конструктів мораль може викликати силу волі, що своєю чергою може сприяти саморегуляції [8]. Концептуально саморегуляція тісно пов'язана із силою волі людини. Силова модель саморегуляції передбачає, що даний процес функціонує як м'язи, а активація саморегуляції споживає ресурси. Так, В. Шевченко з колегами резюмують, що формування й розвиток емоційно-вольової сфери військовослужбовців обумовлений їх психологічною стійкістю до негативних явищ та емоцій завдяки способам саморегуляції [9, с. 511]. O. Сидоренко також особливу увагу приділяє регулятивній сфері військовослужбовців, яка потребує навичок витримки та самовладання. Згідно з авторкою, саморегуляція – це здатність управляти собою на підставі отриманої інформації, вона пов'язана з пізнанням власних психічних процесів, умінь та здібностей [6]. Л. Левицька пропонує використовувати засоби саморегуляції з метою зняття емоційної напруги у військовослужбовців [3, с. 8]. Я. Мацегора виділяє типи саморегуляції у професійній діяльності військовослужбовців. В ході дослідження найпоширенішим виявився той, який відповідає за сформованість процесів саморегуляції та самоврядування [4, с. 440]. Р. Федоренко зі співавторами підкреслюють, що навички саморегуляції є превентивною мірою психічних зривів та порушення рівноваги у військовослужбовців, адже вміння управляти собою є запорукою їх добробуту. У разі недостатньої сформованості саморегуляції є ризик самогубства. Оскільки, саморегуляція має центральне місце при регулюванні емоцій, думок та поведінки [7, с. 419]. Закордонні дослідники вважають, що відносно нижчий рівень самоконтролю пов'язаний із накопиченням стресу. Науковці довели, що цей стрес є провідним фактором суїцидальних думок, разом з тим, моральний дух військовослужбовців може зіграти компенсаторну роль [12].

Метою дослідження є встановити специфіку стильової саморегуляції у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні брало участь 200 військовослужбовців. Опитування та збір даних проводився в період з січня по лютий 2022 року. Групи були сформовані за критерієм вчинення військовослужбовцями дисциплінарних проступків й ознак ненормативної поведінки. До першої групи увійшло 98 осіб, які характеризуються ненормативною поведінкою та мають дисциплінарні проступки. Друга група є контрольною, до неї увійшло 102 військовослужбовці, які характеризуються умовно нормативною поведінкою. Для досягнення поставленої мети було застосовано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – 98». Тест налічує 46 питань, які утворюють 6 шкал та загальний рівень саморегуляції [5]. Обробка результатів здійснювалася з використанням метода математичної статистики t – критерій Стьюдента для незалежних груп. Результати представлені у таблиці 1.

Результати представлені у таблиці 1 свідчать, що у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою виявлені вірогідні відмінності за шкалою «Планування» у порівнянні з першою групою військовослужбовців, які характеризуються ненормативною поведінкою, при статистичній значущості $p \leq 0,05$. Отримані дані свідчать, що у другій групі більшою мірою сформована потреба в плануванні своєї діяльності, вони усвідомлено підходять до своєї роботи, намагаються спрогнозувати імовірні ризики та спланувати свої кроки при урегулюванні складних ситуацій. Планування в цьому випадку слугує представникам другої групи як засіб у досягненні цілей та намічених планів, які на їх думку, їм підвладні, тому це знижує певний страх та тривожність, оскільки вони більшою мірою готові до будь-яких непередбачуваних ситуацій. Така тенденція з психологічної точки зору є позитивним фактором у військовій діяльності, яка містить численну кількість загроз, небезпек та непередбачуваних ситуацій, а здатність дотримуватися плану та послідовність у діях сприяє, як психологічному комфорту, так і збільшує продуктивність людини.

За шкалою «Моделювання» у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою виявлені вірогідні відмінності щодо групи військовослужбовців першої групи, при статистичній значущості $p \leq 0,05$. Отримані дані є підтвердженням результатів попередньої шкали. Оскільки високий рівень у плануванні своєї діяльності позначається на здібностях людини визначити пріоритетні цілі, побудувати плани щодо їх досягнення та спрогнозувати необхідні результати. Моделювання, симуляція та аналіз є дуже важливими інструментами у військовій справі. Звідси, ми вбачаємо, що здатність змоделювати

Таблиця 1

Особливості стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців ($M \pm \sigma$)

Шкали	Перша група (ненормативна поведінка)	Друга група (умовно нормативна поведінка)	t	p
Планування	4.18 ± 1.12	7.49 ± 1.19	2.03	0.05
Моделювання	2.97 ± 1.07	5.27 ± 1.10	2.07	0.05
Програмування	5.23 ± 1.19	6.62 ± 1.15	0.84	–
Оцінювання результатів	5.21 ± 1.13	8.48 ± 1.09	2.08	0.05
Гнучкість	4.58 ± 1.21	6.19 ± 1.18	0.95	–
Самостійність	3.19 ± 1.17	5.73 ± 1.24	1.49	–
Зальний рівень саморегуляції	25.87 ± 1.22	34.25 ± 1.30	4.70	0.001

та спланувати свої дії є дуже важливими здібностями у військовослужбовців. Закордонні науковці наголошують на важливості процесу моделювання при прорахунку факторів ризику, які впливають на бойові пошкодження. Науковці підкреслюють важливість впровадження моделювання у логістику військової діяльності [13].

У відповідності з вищенаведеним у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою вірогідно вищі показники за шкалою «Оцінка результатів» у порівнянні з респондентами першої групи, при статистичній значущості $p \leq 0,05$. Отже, можемо сказати, що у другій групі респонденти є доволі розвинутими, вони адекватно оцінюють себе, свої здібності, вміння, що демонструє їх стійкість при труднощах та готовності застосувати власні ресурси з метою отримання найліпшого результату. Такі дані говорять про те, що представники другої групи є гнучкими та адаптивними особистостями, які здатні не лише оцінити ситуацію, а й з'ясувати причини її виникнення.

За загальним показником саморегуляції було виявлено вірогідні відмінності у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою стосовно першої групи військовослужбовців, які характеризуються ненормативною поведінкою, при статистичній значущості $p \leq 0,001$. Таким чином, представники другої групи мають вірогідно більший рівень саморегуляції, що допомагає їм своєчасно попередити імпульсивні поведінкові реакції та мотивує планувати свою діяльність заздалегідь. Досліджувані другої групи самостійно приймають рішення, гнучкі та здатні ставити перед собою мету та досягати її. Вони мотивовані та активні, що дозволяє їм отримати бажаний результат у своїй діяльності. Отримані результати обумовили необхідність подальшого якісного аналізу отриманих даних, який ми представили у таблиці 2.

Для військовослужбовців з ненормативною поведінкою показники саморегуляції розподілилися на рівні середніх та низьких значень. На низькому рівні виявилися шкали: моделювання, гнучкість та самостійність. Згідно з результатами описової статистики, можемо сказати, що у респондентів першої групи є недостатньо сформована здатність моделювати ситуацію, що позначається на адекватному всебічному її оцінюванні з урахуванням всіх умов та обставин, що призводить до надмірного фантазування, перепадів настрою через наслідки власних дій. Низькі показники також свідчать, що у цих досліджуваних спостерігається невпевненість у невизначених й мінливих ситуаціях, їм важко пристосуватися до змін та спланувати свою діяльність самостійно, що призводить до невдачі та розчарування у разі відсутності сторонньої допомоги. Однак, у першій групі на рівні середніх значень знаходяться показники саморегуляції: планування, програмування,

Таблиця 2

Аналіз групової ієрархії показників саморегуляції у військовослужбовців

Рівні показників саморегуляції	Військовослужбовці з ненормативною поведінкою (перша група)	Військовослужбовці з умовно нормативною поведінкою (друга група)
Низький	Моделювання Гнучкість Самостійність	–
Середній	Планування Програмування Оцінювання результатів Зальний рівень саморегуляції	Моделювання Програмування Гнучкість Самостійність
Високий	–	Планування Оцінювання результатів Зальний рівень саморегуляції

оцінювання результатів та загальний її рівень. Це дозволяє стверджувати, що у представників першої групи амбівалентність у проявах здатності до планування своєї діяльності, деталізації своїх дій, слідуванню заздалегідь наміченої програми та оцінці прогнозованих результатів, що й свідчить про середній рівень саморегуляції в цілому.

Так, N. Mead та R. Baumeister вважають, що саморегуляція може трактуватися як адаптивна характеристика, що дозволяє людині визначати та коригувати свою поведінку відповідно до особистих потреб та соціальних стандартів. Іншими словами, автори намагаються з'ясувати, що саме сприяє саморегуляції. Автори пропонують функціональні та символічні аспекти об'єктів, котрі на їх думку, сприяють саморегуляції через розширене визнання та прихильність загальноприйнятним стандартам поведінки, моніторингу та здатності до змін. Науковці резюмують, що для особистості вкрай важливо вміти врегулювати свої стосунки, що позитивно позначається на їх особистому задоволенні потреб [15].

Аналіз розподілу показників саморегуляції у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою показав наступне. Що на рівні низьких значень не представлений жоден з параметрів саморегуляції, що демонструє достатню їх сформованість. На рівні середніх значень у другій групі виявлені параметри саморегуляції: моделювання, програмування, гнучкість та самостійність. Це свідчить, що ці респонденти схильні моделювати власні дії у відповідності до умов діяльності, однак можуть тривожитися з приводу результатів своєї роботи. Вони звикли планувати свою діяльність, пластичні у невизначених ситуаціях, готові адаптуватися до змін, здатні самостійно примати рішення та брати відповідальність за них. Отже, на високу рівні у даній групі показники саморегуляції: планування, оцінювання результатів та загальний рівень саморегуляції. Це свідчить, що у цих досліджуваних повністю сформована потреба у планованості своєї діяльності, вони здатні побудувати план своїх дій, готові до будь-яких професійних ситуацій та проявляють стійкість разі невдачі чи перешкод. У представників другої групи високий рівень за показником оцінювання результатів свідчить про розвиненість самооцінки, самоприйняття та усвідомлення своїх сильних та слабких сторін й ресурсів.

Висновки. В психологічній науці доволі широко представлене дослідження особливостей прояву саморегуляції особистості. Наукові здобутки свідчать, що саморегуляція – це регуляція емоцій, стриманість і поведінковий контроль. В деяких дослідженнях йдеться, що надмірна імпульсивність й недостатня сформованість адекватних поведінкових моделей здатні погіршити саморегуляцію людини й збільшити ризик залучення до адиктивної поведінки. Емпірично доведено, що у групі військовослужбовців з ненормативною поведінкою виявлені низькі значення показників саморегуляції: моделювання, гнучкість та самостійність. Тобто, у першій групі спостерігається недостатня сформованість здатність процесів моделювання, що відбивається на їх адекватному сприйнятті ситуації та негативно впливає на психоемоційний стан військовослужбовців. У той час, представники першої групи схильні до планування, програмування та оцінювання результатів, які знаходяться на рівні середніх значень. У другій групі військовослужбовців більшою мірою сформована потреба в плануванні, моделюванні та оцінюванні своєї діяльності, тобто вони усвідомлено підходять до своєї роботи, намагаються спрогнозувати імовірні ризики та спланувати свої кроки при урегулюванні складних ситуацій. Моделювання, програмування, гнучкість та самостійність фіксуються у даній групі в межах середнього рівня. Планування, оцінювання результатів та загальний рівень саморегуляції виявляється у високих показниках, що характеризує представників другої групи як амбітних, цілеспрямованих та готових опанувати себе, що допомагає їм якісно виконувати свої обов'язки без шкоди власному добробуту.

Перспективами подальших досліджень, ми вважаємо, емпіричне вивчення специфіки саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем правової толерантності, яку ми трактуємо через опірність деструктивним формам поведінки, котрі не відповідають вимогам закону.

Список використаної літератури:

1. Колесніченко О. Роль саморегуляції комбатантів у формуванні посттравматичного стресового розладу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50(2). Р. 39–44.
2. Кучерява Т. О. Специфіка стильової саморегуляції військовослужбовців як основа їхньої надійності у складі танкових екіпажів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 191–197.
3. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023. № 4. С. 5–8.
4. Мацегора Я. В. Типологія професійної саморегуляції діяльності у військовослужбовців Національної гвардії України. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року)*. Кривий Ріг, 2019. С. 440–443.
5. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Розроблення системи саморегуляції військовослужбовців Національної гвардії України: звіт про науково-дослідну роботу. Харків : НАНГУ, 2018. 596 с.
6. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. № 15. С. 491–502.
7. Федоренко Р., Коширець В., Шкарлатнюк К. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи*. 2022. № 8(26). С. 408–421.
8. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 52(2). Р. 135–145.
9. Шевченко В., Ларіонов С., Мілорадова Н. Емпіричне дослідження емоційно-вольового компонента професійно-психологічної компетентності військовослужбовців НГУ на етапі фахової підготовки. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С. 507–520.
10. Dracopoli M. Z. A New Officer for a New Army: The Leadership of Major Hugh JC Peirs in the Great War. *The Gettysburg Historical Journal*. 2014. № 13. Р. 6.
11. Duckworth A., Gross J.J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. №23. Р. 319–325.
12. Lawrence E. G., Jones N., Greenberg N., Fear N.T., Wessely S., Michael G. Mental well-being interventions in the military: the ten key principles. *BMJ Military Health*. 2022. № 168(3). Р. 179–180.
13. Li X.; Zhao X.-d., Pu W. Knowledge-oriented modeling for influencing factors of battle damage in military industrial logistics: An integrated method. *Defence Technology*. 2020. № 16. Р. 571–587.
14. Magnussen L.I., Boe O. Machine, Machine! Stories about How Border Breaking Experiences from a Combat Fatigue Course Relates to the Development of Willpower and the Educational Concept of Bildung. *Military Behav. Health*. 2021. № 9. Р. 101–109.
15. Mead N. L., Baumeister R. F. Do objects fuel thyselves? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2021. № 39. Р. 16–19.

SPECIFICS OF STYLISTIC SELF-REGULATION OF BEHAVIOR IN MILITARY OFFICERS

Yevhenii Kovalenko

*Kharkiv National University of Internal Affairs,
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080
e-mail: kovalenkoyevhenii5@gmail.com*

The article presents a theoretical and empirical analysis of the problem of self-regulation. Self-regulation is defined as the ability, readiness of the individual to control his reactions and emotions in any uncertain and stressful situations. The success and effectiveness of military service is determined by the behavior of military personnel, which is characterized by psychological stability, legal tolerance, normativeness and culture. The purpose of the study is to establish the specifics of self-regulation in servicemen with deviant and conditionally normative behavior. The empirical sample consisted of 200 military personnel. The survey and data collection were conducted in the period from January to February 2022. The studied groups were formed according to the indicator of the commission and absence of disciplinary violations by servicemen. The first group included 98 people who are characterized by deviant behavior and have disciplinary offenses. The second group is a control group, it included 102 servicemen who are characterized by conditionally normative behavior. To achieve the goal, the questionnaire "Style of self-regulation of behavior – 98" was used. In the empirical study, it was established that the first group of servicemen with deviant behavior had low values of self-regulation indicators: modeling, flexibility, and independence. In these subjects, an insufficiently formed ability to model processes is registered, which affects their adequate perception of the situation and negatively affects the psycho-emotional state. However, the first group tends to plan, program and evaluate results that are at the level of average values. As for the second group of servicemen with conditionally normative behavior, they have a greater need for planning, modeling and evaluation of their activities, that is, they consciously approach their work, try to predict possible risks and plan their steps in resolving difficult situations. Modeling, programming, flexibility and independence are fixed in this group within the medium level. Planning, evaluation of results and common level of self-regulation is manifested in high indicators.

Key words: military service, military personnel, deviant behavior, legal tolerance, self-regulation, conditionally normative behavior.

УДК 159.922:316.61

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.8>

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ

Олександр Крупнік

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

Наталія Гребінь

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

У статті представлено результати вивчення особливостей життєстійкості осіб з різним локусом контролю. Створено та емпірично перевірено розширену модель життєстійкості. Групу досліджуваних склали 60 осіб, віком від 19 до 47 років. Серед них 25 чоловіків та 35 жінок. З'ясовано, що найвищий рівень життєстійкості – у осіб з вираженим інтернальним локусом контролю. Інтерналам притаманні високе самоставлення, мотивація досягнення успіху та оптимістичні очікування. Зростання суб'єктивного локусу контролю супроводжується підвищенням таких аспектів самоставлення як: самоповага, самоінтерес, самоприйняття, самокерівництво та саморозуміння. Внутрішній локус контролю співвідноситься із відкритістю досвіду, однак виключає прийняття непоміrkованих рішень, пов'язаних із ризиком. Напротивагу, особам з екстернальним типом локусу контролю притаманний нижчий рівень життєстійкості, що відображається у відчуженні від світу та власного Я, неприйнятті труднощів та, очевидно, браку контролю. Їм характерні занижене самоставлення, мотивація уникнення невдач та песимізм, через призму якого сприймаються події. Екстернальний локус контролю передбачає певну консервативність та вузьке коло інтересів, однак як не парадоксально це може поєднуватись із схильністю до ризикованої поведінки. В дослідженні також здійснено спробу аналізу збалансованого локусу контролю, при якому відповідальність за події розподілена між людиною та зовнішніми чинниками. Особам із збалансованим локусом контролю притаманний порівняно нижчий рівень життєстійкості ніж в осіб з інтернальним типом. Суттєво від екстерналів в загальних аспектах життєстійкості вони не відрізняються. Однак, при цьому є менш песимістичними, більш мотивовані на досягнення успіху та схильні до самокерівництва, тобто планування та організації власної діяльності в напрямі досягнення цілей, контролю власної поведінки. Занижене самоставлення, сумніви та переконання у неспроможності впоратись з певними труднощами зближує цей тип із екстернальним.

Ключові слова: життєстійкість, локус контролю, самоставлення, оптимізм, схильність до ризику.

Постановка проблеми. Кожна людина у своєму житті стикається з труднощами, що потребують від неї неабиякої гнучкості для вирішення проблем. Наявність властивостей, котрі дозволяють ефективно взаємодіяти з навколишнім оточенням в напрямі реалізації власних цілей, та здатності долати негативні обставини, зберігаючи при цьому внутрішній спокій та гармонію. Одні люди легко адаптуються до обставин, беруть ініціативу на себе та досягають успіху. Інші ж, навпаки, мають певні труднощі з адаптацією до ситуацій та схильні уникати зайвого ризику.

В зарубіжній психології вивченням життєстійкості займались С. Мадді, С. Кобейса, Д. Кошаба, С. Хобфол, Д. Кутейль, А. Антоновський. У вітчизняній психології – О. Чиханцова,

Т. Титаренко, Т. Ларіна, Т. Бондарева, К. Маннапова. Спільним для існуючих концепцій життєстійкості є акцент на глибинних психологічних характеристиках таких як: переконання, цінності, самоствавлення тощо. Проте, обмеженням є відсутність одноставності в розумінні сутності цього феномену, його основних психологічних компонентів та показників.

В концепції життєстійкості, запропованій С. Мадді, одним із компонентів цього явища є контроль, який описує переконання у здатності здійснювати вплив на життя та своє місце в ньому. Дослідження, проведені у зарубіжній психології, довели зв'язок цього компоненту із локусом контролю, вперше описаним Дж. Роттером [8]. Відповідно до цього, актуально дослідити особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю. Знання психологічної основи, що складає сутність цих відмінностей дозволяє виділити конкретні аспекти з якими можна працювати з метою покращення адаптаційних можливостей. Часто ці відмінності є доволі глибинними та пов'язані, не стільки з конкретними рисами особистості, реакцією на стрес та стратегіями його долання, скільки із системою сформованих переконань та ставлень до себе, оточуючих та навколишнього світу.

Аналіз наукових джерел та публікацій. В широкому значенні феномен життєстійкості описує ті властивості, що дозволяють долати життєві труднощі та ефективно взаємодіяти з навколишньою дійсністю, зберігаючи при цьому внутрішній спокій та гармонію. Найбільш відомою є концепція Мадді, яка розроблялась в межах психології стресу та стрес-долаючої поведінки та зазнала значного впливу з боку екзистенційної психології. Вчений запровадив відповідне поняття та окреслив його структуру. Життєстійкість – це система переконань щодо себе та навколишнього світу, основу якої складають три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику [9; 10].

Залученість – характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка породжує почуття значущості та самоцінності, що в свою чергу визначає ступінь суб'єктивної включеності особистості в конкретні життєві обставини.

Контроль – переконання у здатності вирішити проблеми, вплинути на обставини та направити їх у бажаному для особи напрямі. Протилежна цьому безпорадність, тобто віра у неконтрольованість ситуації.

Прийняття ризику – переконання в тому, що все, що трапляється, сприяє розвитку, який відбувається при збагаченні власного досвіду новими враженнями. Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова йти на ризик та приймати його можливі негативні наслідки.

Залученість описує самоствавлення та ставлення до навколишніх подій. Самоствавлення часто трактується вченими як цілісний відгук, загальне відчуття схвалення, в якому втілено переконаність індивіда в своїй значущості, ставлення до всього, що входить в сферу "Я". Воно займає провідну роль в структурі самосвідомості, відображаючи її емоційно-ціннісні аспекти [3]. Проявом позитивного самоствавлення можна вважати так зване "почуття власної гідності", критеріями якого є: реалістичний образ Я (чесність та ширість по відношенню до себе), мотивація досягнення (позитивна та адекватна оцінка власних можливостей, вміння втілити задумане) та саморегуляція поведінки (самопідтримка, самозахист, вміння утриматись від неприйнятної поведінки) [7]. Ставлення до обставин може відображатись в оптимізмі, що розглядається як атрибутивний стиль, система переконань особистості, позитивне ставлення до світу або як соціальна установка. Оптимісти очікують позитивного ставлення оточуючих до них та відмінного результату, навіть якщо справи йдуть досить погано. Песимісти навпаки є тривожно налаштованими щодо майбутніх результатів або сумніваються у можливості успіху і часто схильні очікувати від оточуючих негативного ставлення [2; 6]. Однак, все ж як надмірна песимістичність, так і оптимістичність ґрунтуються на нереалістичних очікуваннях щодо подій. У песимістів це може відбуватись завчасно ще до зіткнення

з ситуаціями, оскільки вони схильні концентруватись на невдачах. Оптимісти бувають надто впевненими у власних здібностях та можливостях щодо виконання певних завдань, тому можуть розчаруватися коли в результаті все буде зовсім по-іншому. Тому, життєстійкості сприятимуть радше реалістичні очікування.

Прийняття ризику ґрунтується на сприйнятті подій як виклику та готовності діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Емоції, орієнтації, набуті когнітивні схеми визначають особливості сприймання ситуації в умовах ризику та невизначеності. Зокрема, люди, для яких характерне переживання тривоги, схильні завищувати ступінь небезпеки і можливості її втілення. Людям, які навпаки сконцентровані на досягненні мети, властиво занижувати рівень небезпеки і вважати її появу менш можливою, ніж це є насправді [1]. Життєстійкі особи ризикують з метою внесення позитивних змін у власну ситуацію, самовдосконалення та отримання нових вражень. При розгляді відповідного компонента життєстійкості з позиції готовності до змін можна знайти багато спільного з відкритістю новому досвіду у концепції "Великої п'ятірки рис особистості". Ця диспозиція визначає зацікавленість до навколишнього світу, різноманіття інтересів і готовність пізнавати нове. Низька відкритість до досвіду, означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям та недовіру до нововведень [5].

Контроль як складова життєстійкості є близьким до локусу контролю, що розкриває стратегії за допомогою яких люди приписують причину та відповідальність за результати своєї діяльності. Особам з екстернальним локусом контролю притаманна переконаність в тому, що все, що з ними відбувається є результатом дії зовнішніх обставин того чи іншого роду. Напротивагу, особи з інтернальним локусом контролю вважають наслідки подій результатом прикладених зусиль та власних психологічних властивостей [4]. Для досягнення високої рівня життєстійкості, особа повинна вміло маневрувати між цими площинами. Тобто, усвідомлювати, що обставини часто є непередбачуваними, оскільки цьому сприяє значна частина факторів виникнення яких є непередбачуваним. Однак, при цьому роль людини не є пасивно визначеною.

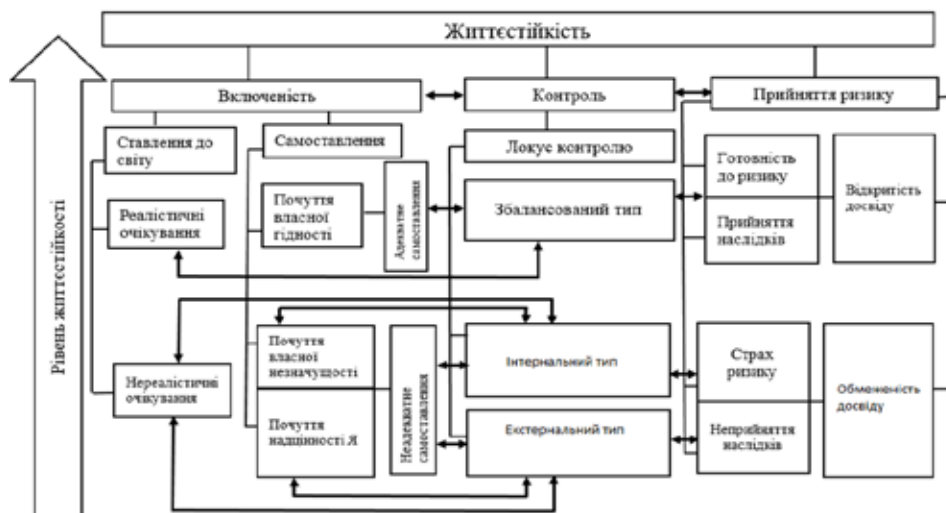


Рис. 1. Теоретична модель життєстійкості у взаємозв'язку з локусом контролю особистості

На основі аналізу праць зарубіжних та вітчизняних дослідників розроблено теоретичну модель життєстійкості осіб з різним типом локусу контролю (див. рисунок 1).

Було припущено, що високому рівню життєстійкості сприяє баланс між екстернальним та інтернальним локусом контролю, який втілений у адекватному самоставленні особистості та реалістичних очікуваннях стосовно подій. Збалансований локус контролю сприяє готовності особистості до ризикованих ситуацій та прийняттю можливих наслідків цих подій, які не відповідають очікуванням, та пов'язаний із відкритістю досвіду як особистісною рисою.

Низькій життєстійкості сприяють виражені інтернальний/екстернальний локус контролю, які пов'язані з неадекватним самоставленням та нереалістичними очікуваннями стосовно подій. Для екстернального типу характерне занижене самоставлення та песимістичні очікування. Для інтернального – переживання надцінності Я та нереалістичний оптимізм. Екстернальний локус контролю призводить до страху ризику, оскільки особистість очікує втілення негативного сценарію і не ризикуючи відгороджує себе від можливих невдач. При інтернальному локусу контролю особистість може бути схильною до ризику, однак не приймає наслідки подій, якщо вони відрізняються від її очікувань. Неприйняття наслідків та страх ризику пов'язані із консервативністю та вузьким колом інтересів.

Постановка задачі. Метою дослідження є теоретично окреслити та емпірично перевірити модель життєстійкості у зв'язку з локусом контролю особистості. В дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 19 до 47 років, серед яких 35 жінок та 25 чоловіків. У роботі використано методики: тест життєстійкості С. Мадді (адаптований Д. Леонтєвим), тест-опитувальник "Рівень суб'єктивного локусу контролю" Дж. Роттера (адаптований Е. Бажиним, С. Голинкіною та А. Еткіндом), опитувальник самоставлення В. Століна, тест на оптимізм "ELOT" Е. Чанга (адаптований М. Замишляєвою), опитувальник на схильність до ризику О. Шмельова, опитувальник на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана, українська адаптація короткого п'яти факторного опитувальника особистості (TIPI-UKR).

Виклад основного матеріалу дослідження. Був здійснений поділ досліджуваних на три групи за шкалою загальної інтернальності. Першу групу "інтернальний локус контролю", склали 17 осіб, результат яких більший ніж 7 стенів. В другу групу "екстернальний тип" увійшли 20 досліджуваних, що набрали менше ніж 5 стенів. Третю групу, "збалансований локус контролю", склали 23 осіб, результат яких від 5 до 7 стенів. Послугуючись критерієм Шеффе проведено порівняльний аналіз за загальними особливостями життєстійкості та релеватними до неї показниками. Так, з'ясовано ($p < 0,01$), що інтернали ($M = 106,47$) є більш життєстійкими у порівнянні з екстерналами ($M = 74,7$) та особами із збалансованим локусом контролю ($M = 85,52$). Однак, суттєвих відмінностей між групами із екстернальним та збалансованим типами локусу контролю не було виявлено. Результати свідчать про те, що інтернали рідше переживатимуть відчуження, частіше вдаються до дій, які вимагають зусиль та ризику для досягнення успіху в житті. Їм характерне переконання у здатність впливати на події.

Результати показали ($p < 0,01$), що інтернали мають суттєво вищі значення за загальним показником самоставлення ($M = 86,58$; $M = 61,33$) у порівнянні з особами з екстернальним типом локусу контролю. При цьому, інтернали мають вищу самоповагу, розуміють власні сильні та слабкі сторони та сприймають ставлення оточуючих людей в позитивному ключі. Крім того, характеризуються високим інтересом до власної персони. Особи із збалансованим типом локусу контролю суттєво не відрізняються від інших типів. Єдиним в цьому випадку диференціюючим ці три групи параметром виступає самокерівництво ($p < 0,05$). Причому, інтерналам ($M = 91,51$) найбільш притаманна здатність

бути внутрішньо послідовним, самоорганізовуватись та управляти власною діяльністю, у порівнянні з екстерналами ($M = 51,73$) та особами із збалансованим локусом контролю ($M = 74,20$). Позитивне сприймання власної особистості, впевненість в собі, може лежати в основі віри у здатність вплинути на ситуацію та змінити її. Впевнені люди високо оцінюють власні здібності, переконанні у можливості долати труднощі, тому рідше будуть звинувачувати зовнішні обставини і прохати про допомогу.

Як показують результати ($p < 0.01$), екстернали ($M = 35$) є більш песимістичними у порівнянні з інтерналами ($M = 22,47$) та мають відносно вищі значення ($p < 0.05$) за цією шкалою від осіб із збалансованим типом локусу контролю ($M = 28,60$). Пояснення цього факту скоріше за все полягає в тому, що невдачі сприймаються такими особами якої загроза, якої не можливо уникнути та запобігти наслідкам. Ймовірно песимізм буде викликаний усвідомленням підпорядкованості обставинам, на які не можна вплинути.

За готовністю до ризику не було виявлено суттєвих відмінностей в розглянутих групах. Однак, особи з інтернальним типом локусу контролю ($M = 16,29$) більш мотивовані на досягнення успіху у порівнянні з екстерналами ($M = 12,65$). Відмінності вказаних груп від групи, що включає досліджуваних із збалансованим типом локусу контролю ($M = 14,43$) були виявлені при $p < 0.05$. Крім того, певною мірою інтернали ($M = 11,82$) є більш відкритими до нового досвіду ніж екстернали ($M = 9,45$). Це вказує на те, що внутрішній локус контролю визначає широту інтересів та спрямованість на розвиток, однак не передбачає ризиковану поведінку, яка може бути непоміркованою.

З метою аналізу кореляційних зв'язків між складовими життєстійкості та шкалами інших опитувальників був застосований критерій Пірсона. З'ясовано, що чим вища залученість, тим вищі самоставлення ($r = 0,53$) та оптимізм ($r = 0,47$). Прийняття ризику не має зв'язку із схильністю до ризику. Проте, вказаний компонент життєстійкості прямо пов'язаний із мотивацією досягнення успіху ($r = 0,45$) та відкритістю досвіду ($r = 0,32$; $p < 0,05$).

Для аналізу зв'язків інтернальності із життєстійкістю застосовано критерій рангових кореляцій Спірмена. Прийняття особистої відповідальності тісно співвідноситься із залученістю ($r = 0,57$), вірою у здатність впливати на ситуації ($r = 0,56$) та прийняттям ризику ($r = 0,56$).

Зростання внутрішнього локусу контролю супроводжується підвищенням загального самоставлення ($r = 0,50$) та його окремих аспектів: "самоповаги" ($r = 0,62$), "очікуваного відношення" ($r = 0,36$), "реального відношення" ($r = 0,46$), "саморозуміння" ($r = 0,46$) та "самокерівництва" ($r = 0,67$). Менш значимими ($p < 0.05$) є виявлені зв'язки із "самоінтересом" ($r = 0,28$) та "самоприйняттям" ($r = 0,25$). Особи, які беруть відповідальність



Рис. 2. Зв'язок життєстійкості із самоставленням, оптимізмом, мотивацією досягнення успіху та відкритістю досвіду

за власне життя, схильні приписувати передусім собі роль у досягненні успіхів та подоланні невдач, а не зовнішнім обставинам та соціальному оточенню, що відображається у високій самооцінці та здатності до управління власною діяльністю. Оскільки вони не шукають причину невдач в лиці інших людей та не звинувачують у власних труднощах, то це може позитивно впливати на суб'єктивну оцінку оточення та відносини загалом.

Що більший рівень інтернальності в різних життєвих сферах, то менш особа є схильною до песимізму ($r = -0,58$; $p < 0,01$). Ймовірно, оскільки інтернали беруть відповідальність за власну долю і вважають, що лише вони є творцями власного майбутнього, то можливі невдачі їх не лякають. Екстернали, як вже було сказано, вважають події не контрольованими та хаотичними, тому передбачають можливе втілення негативного сценарію.

Що вища інтернальність, то більш виражені мотивація досягнення успіху ($r = 0,54$; $p < 0,01$), відкритість досвіду ($r = 0,30$; $p < 0,05$) та менш схильність до ризикованої поведінки ($r = -0,31$; $p < 0,05$). Відповідно прийняття особистої відповідальності за події у власному житті передбачає спрямованість на реалізацію власних цілей та інтерес до нових занять. Однак, така особа може уникати зайвого ризику, що ймовірно пов'язано з тим, що вона достатньо все обдумує, оскільки в разі невдачі картатиме передусім саму себе, тому уникає непоміркованих рішень.

З метою визначення того як групуються взаємопов'язані психологічні параметри в трьох групах досліджуваних був застосований факторний аналіз методом головних компонент з обертанням результуючої нормативної матриці факторних навантажень методом Varimax. На підставі критерію "кам'янистого осипу" було виділено 3 фактори в кожній із груп (див. рисунок 3).

Результати свідчать про те, що для інтерналів важливий оптимізм, який тісно пов'язаний із життєстійкістю. Такі особи намагаються за можливості уникати ризикованих рішень, але все ж готові виходити за межі зони комфорту та приймати ризик, якщо в них достатньо виражена мотивація досягнення. В екстерналів життєстійкість та спрямованість на досягнення пов'язані із вірою у здатність впливати на обставини. Для них характерні песимізм та консервативність, схильність триматись за старе, ніж пробувати себе в новій та різноманітній діяльності. Для групи із збалансованим типом притаманне зниження

Інтернальний тип	Екстернальний тип	Збалансований тип
Оптимістичні установки: -оптимізм (0,80) -включеність (0,76) -контроль (0,84) -життєстійкість (0,85)	Потреба в контролі: -включеність (0,82) -контроль (0,90) -життєстійкість (0,89) -мотивація успіху (0,77)	Песимістичні установки: -песимізм (-0,84) -включеність (0,72) -прийняття ризику (0,85) -життєстійкість (0,76) -глобальне самоставлення (0,74)
Уникнення ризику: -готовність до ризику (0,87) -інтервальність (-0,79)	Обмеженість досвіду: -готовність до ризику (0,80) -відкритість досвіду (-0,75)	Зниження інтернальності: -інтернальність (-0,85)
Спрямованість на досягнення: -прийняття ризику (0,90) -мотивація успіху (0,77)	Песимістичні установки: -песимізм (-0,86) -глобальне самоставлення (0,80)	Спрямованість на досягнення: -контроль (0,71) -мотивація досягнення (0,87)

Рис. 3. Трьохфакторна структура життєстійкості у групах за типом локусу контролю

рівня суб'єктивного локусу контролю, яке ймовірно і визначає специфіку психологічних особливостей. Що краще такі особи ставляться до себе, оцінюють оточення та приймає ризик, то менш песимістичні. Що цікаво, наявність цілей та спрямованість на їхнє досягнення визначитиме віру у можливість впливати на обставини. Можливо відсутність мети є причиною сумнівів та зневіри в цьому випадку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, найбільш життєстійкими є особи із вираженим інтернальним локусом контролю, що спростовує висунуті припущення. Відносно найнижчий рівень життєстійкості в осіб з екстернальним типом локусу контролю, які при цьому суттєво не відрізняються від осіб із збалансованим типом. Інтерналам у порівнянні з екстерналами притаманні висока самооцінка, мотивація досягнення успіху та менша схильність до песимізму. Внутрішній локус контролю передбачає прагнення до збагачення власного досвіду цікавою та різноманітною діяльністю. Однак, при цьому такі особи певною мірою є схильними уникати ризикованих ситуацій.

На результати дослідження могли вплинути обмеження діагностичного інструментарію. Розробки потребує методика, яка би якісно визначала збалансований локус контролю. Труднощі пов'язані із розмежуванням адекватних та неадекватних форм самоставлення та реалістичних очікувань від нереалістичних. Оскільки тип локусу контролю визначає рівень життєстійкості особистості, предметом для майбутніх досліджень можуть слугувати чинники, які впливають на його розвиток. Знання останніх в свою чергу дозволило би формувати бажаний рівень суб'єктивного контролю, що в свою чергу сприятиме життєстійкості.

Список використаної літератури:

1. Безродний А. В. Схильність до ризику як особистісна детермінанта небезпечної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 33–45.
2. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. № 1. С. 162–168.
3. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету «Педагогічні науки»*. 2010. № 2(13). С. 48–52.
4. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 2(1). С. 53–58.
5. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого пятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR). *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5(9). P. 57–74.
6. Кузнецова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. № 56. С. 146–158.
7. Чиренко Н. В. Почуття власної гідності: критерії та показники. *Інститут проблем виховання АПН України*. 2008. № 1(12). С. 115–119.
8. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental-health during a stressful real-life situation: the roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68(4). P. 687–695.
9. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44(3). P. 278–298.
10. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54(3). P. 173–185.

THE HARDINESS OF PEOPLE WITH DIFFERENT TYPES OF LOCUS OF CONTROL

Nataliia Hrebin

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

Oleksandr Krupnik

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

The present study examined the hardiness of people with different types of locus of control. Questionnaires were completed by 60 people aged 19 to 47. According to the theoretical model of the study, each of the hardiness subscales contains sub-components. This made it possible to expand the original concept. "Commitment" is determined by high self-esteem and optimism, "Control" through types of locus of control, and "Challenge" by risk-taking, approach motivation, and openness to experience. When we center a certain type of locus of control, the overall structure of hardiness changes. The types of locus of control determine the features of self-esteem, expectations regarding events and willingness to take risks. The findings showed that, the highest level of hardiness is characteristic of respondents with an internal locus of control. Internals are characterized by high self-esteem, approach motivation and less tendency to pessimism. The locus of control directly correlates with openness to experience, but such persons are inclined to avoid risky situations. Respondents with an external type of locus of control have a lower level of hardiness. They are characterized by low self-esteem, avoidance motivation and pessimistic expectation. The external type of locus of control predicts conservatism, however, such individuals are more prone to risky behavior. In the study, an attempt was made to analyze the balanced type of locus of control. Respondents with a balanced type of locus of control have a lower level of hardiness than pronounced internal type. This group does not significantly differ from externals in general aspects of hardiness. However, such persons are less pessimistic, more motivated to achieve success and tend to self-management, that is, planning and organizing their own activities in the direction of achieving goals, controlling their own behavior. They are characterized by a lower self-esteem, doubts, conviction of their own inability to cope with certain difficulties.

Key words: hardiness, locus of control, self-esteem, optimism, risk-taking.

UDC 159.922.23+159.954.2]:81'373.612.2
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.9>

THEORETICAL BASES OF USING METAPHOR AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL INFLUENCE ON PERSONALITY

Maryna Leonenko

*Black Sea National University named after Petro Mohyla
68 Desantnykiv Str., 10, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: mleonenkom@gmail.com*

Iryna Lysenkova

*Black Sea National University named after Petro Mohyla
68 Desantnykiv str., 10, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: ip_lysenkova@ukr.net*

The article is devoted to the theoretical study of metaphor as a means of influencing personality in psychological science and practice. The works of national and foreign researchers who have studied the phenomenon of metaphor are analyzed. The origin of the definition of the concept of metaphor have been distinguished and summarized. Approaches to the interpretation of metaphor in the psychological context are analyzed. The analysis of modern scientific psychological works about metaphor is carried out. The foreign psychologists-researchers' ideas about the effectiveness of using metaphor are summarized. An overview of the problem of the psychological phenomenon of metaphor in different areas of psychotherapy have been done.

New aspects of metaphor's using in psychotherapeutic practice by authors of different conceptions have been observed. The use of metaphor in psychological and psychotherapeutic practice is defined. The understanding of the phenomenon of metaphor in psychological counseling is found out. The mechanism of the influence of metaphor on a person and its results have been presented. A special class of metaphors, metaphors of change and visual metaphors, have been considered. Recommendations for their use in working with the client have been presented. The concept of conceptual metaphor, which deals with the study of cognitive models and gestalts, have been revealed. The peculiarities of the psychological component of the metaphor and the psychological properties of the metaphor have been determined. The systemic effect of the metaphor, which determines its psychological phenomenon: the ability to activate the emotional and intellectual spheres of the individual, have been considered. The origin of the definition of the concept of metaphor have been distinguished and summarized.

Special attention is paid to the therapeutic metaphor and the effectiveness of its use. The three main functions of metaphor and more detailed and clearly structured classification of the functions of psychotherapeutic metaphors are considered in detail. The example of working process with a metaphor in Gestalt therapy is given. The aspects of effectiveness of using metaphor as a means of psychological influence on a person are generalized and formulated. Further use of the results of this theoretical study is proposed.

Key words: metaphor, psychological influence, practical psychology, personality, psychotherapeutic resources, unconscious, therapeutic metaphor.

Introduction. The aspect of using metaphor as a means of psychological influence has not studied enough yet in native psychology. Psychologists actively use metaphor for the purpose of psychological influence working with clients in their practical activities, however, some researchers note that the transmission of the "specifics of psychological reality" is not defined

yet and this issue is relevant nowadays. Today, the metaphor has not been sufficiently studied yet by psychologists, but it is actively used in practical psychology (Ericksonian hypnosis, NLP, art therapy, Gestalt therapy, humanistic directions) as a means of psychological influence. According to this, the theme of our research is relevant and practically significant. The relevance of the topic of this study is also due to the fact that the results will be used in preparation for the next empirical step of our research.

The aim of the article is to study and theoretically substantiate the using of metaphor as a means of psychological influence on a person.

Analysis of recent research and publications. In recent years there is an active interest to the metaphor in psychological theoretical and practice activities. However, the real history of metaphor began only in the XX century, when it became an independent object of study in various disciplines such as philosophy, linguistics, psychology. Phenomenologically, metaphor can be found in all spheres of human reality, but the first sphere is language, and many philosophical, linguistic, and psychological studies began with the study of metaphoricity. In any research work, as a rule, the approach to defining this term begins with quoting ancient works, and the beginning of research interest in metaphor is usually associated with the name of Aristotle. He described metaphor as a way of rethinking the meaning of a word on the basis of similarity in his work "Poetics" [1].

A metaphor is an expression of a concept or situation in a figurative sense. It is always directly or indirectly correlated with the real world, deepening the understanding of reality and its features. The origin of the word "metaphor" is from the Greek "metaphora", which means a vessel for carrying something, an amphora, and it brings us closer to understanding the basic mechanism of metaphor – the transfer of properties of one object or phenomenon to another [2].

As an independent object of psychological research, metaphor has been used only since the mid-1970s. D. Gordon, J. Mills, R. Crowley, K. Jol, P. Ricker, J. Lakoff, M. Johnson, M. Black, M. Erikson, A. Brushlinsky, O. Potebniia, V. Shadrikov and others have studied metaphor in psychology at different times. It should be noted that in psychology, metaphor and other types of indirect language were initially used only as empirical material.

The strongest incitement for understanding the psychotherapeutic resources of metaphor came from the work of S. Freud, who showed the metaphorical nature of the language of mental images. Later, C. Jung and E. Berne revealed the role of fairy tale metaphors in human life and proposed psychotherapeutic technologies using metaphors in their conceptions within the framework of the psychodynamic approach [3].

M. Erikson's followers D. Mills and R. Crowley also used the method of therapeutic metaphor in their psychological practices. They considered it as a basic, transformative and therapeutic factor. Scientists noted that the use of metaphor in psychotherapy is ensured by the next features: the ability to reveal one phenomenon through another and the quality of softening, facilitating the perception of painful information [4].

S. Kopp, E. Rossi, J. Zeig, R. Bendler, J. Grinder, D. Gordon, F. Barker, R. Sperry, M. Hall, B. Bodenheimer and others have also studied therapeutic metaphor.

I. Mikhina defines the therapeutic metaphor as an effective tool of reconstructing the value-sense sphere of the personality, which affects the actualization of the creative potential [2]. The metaphorical material get the basic features of projective stimulus in the projective work of a psychologist. It can become like a kind of screen, which respondents use to project their thought processes, needs, anxieties and conflicts [5].

The use of metaphorical, figurative, and symbolic material by psychologists is not accidentally. It is not without reason, J. Ortega y Gasset notes that almost all modern psychological terminology is a pure metaphor [2].

We have analyzed modern scientific psychological works about this issue and can suggest that metaphor is considered as a means of activating the mental activity of the individual and as a means of emotional influence on a person. For example, L. Shragina believes that the systemic effect of a metaphor is formed as a result of the interaction of the main and auxiliary components and determines its psychological phenomenon: the ability to activate the emotional and intellectual spheres. Also, L. Shragina considers metaphor as a universal tool for realizing the function of understanding not only the external but also the internal (mental) world. It is reasonable to think that a person communicates with inner (ideal) world through metaphor. Using comparison with something from the real world a person can verbalize own unconscious feelings and emotional status, and conscious it [6].

H. Pezeshkian concludes that the client's understanding of their own problems can be achieved easily by visual, imaginative thinking and emotionally colored imagination. This fact justifies the use of metaphors in his own psychotherapeutic practice is very difficult to perceive psychotherapeutic topics in an abstract way for many people find. In his opinion, the metaphorical material in the form of life examples, myths and parables helps to create a distanced attitude to one's own problems, when used purposefully [7].

According to O. Svirepo and O. Tumanova, metaphor helps a person to make accents in a new way and rethink about own experience, to look at everything from a distance; it allows to simplify a complex problem and make it more accessible for understanding. Metaphor is used when it is necessary to express something that is difficult to express clearly [8].

The Erickson's approach uses numerous metaphors, there have been distinguished metaphors of change as a special class among them. The metaphor of change can be represented by visual, verbal (myth, fable, fairy tale, parable, etc.) and color-spatial content [9].

Together with verbal metaphors, visual metaphors are used in psychological and psychotherapeutic practice. According to this point, O. Svirepo and O. Tumanova mean a graphic transmission of a message based on the principle of analogy, similarity, and comparison [8].

It can be a variety of images. It is important, they are meaningful and have a sense for the client. The authors know the opportunities of using visual metaphors, when the expressing of any information by client is extremely painful or impossible. From their point of view, subconscious conflicts and internal experiences are easier to express with visual images than verbally, because there is no conscious censorship.

According to L. Shragina's point of view, the psychological phenomenon of metaphor is the ability to activate the emotional and intellectual spheres, due to a person becomes able to study own leading motives [6].

S. Rubinstein notes that the whole meaning of a metaphor based on the new expressive shades, that are added in a metaphorically. The value of a metaphor is in the fact that it contains more than the formulation of a thought itself. It transforms the world of objects into a world of meanings through the features of some objects [8].

The works by L. Vyhotskyi have a special role in the study of metaphor nature as a psychological phenomenon. He believed, a metaphor, as a work of art, has a similar origin and evokes an emotional reaction based on form and content [10].

Cognitive psychology studies cognitive models and gestalts and conceptual metaphors are important there. In J. Lakoff's and M. Johnson's opinion, conceptual metaphors "can create coherent global-level conceptual structures – "cognitive models" [11, p.11].

So, no matter how diverse the approaches to interpreting the definition "metaphor", there is no doubt that metaphor corresponds to the human ability to capture and create similarities between very different classes of objects. In the psychological context, it is defined as an extension, a transfer of one reality of discourse or content to another, the ability to reveal one phenomenon

through another. Metaphor is a tool for creating and representing a picture of the world, researching it, generating personal meanings, and forming the conceptual sphere of consciousness [12].

Results of the theoretical study. Taking into account the analysis of the literature, we will consider the use of metaphor in psychological and psychotherapeutic practice. A metaphor is understood as a way of metaphorically expressing a problem, experience, and personality of the client for the purpose of their therapeutic processing in psychological counseling. Metaphor specifies the content, makes information more visual and acceptable for perception. It can be called a tool for creating a picture of the world, exploring it, generating personal meanings of orientation in this world, and forming the conceptual sphere of consciousness [13].

It is believed that each person has own individual set of basic metaphors that structure his or her perception of the object and social worlds around this person. People often do not even realize that the metaphorical image of their world is very different from the images of others. Due to metaphor, a person gets the ability to see own person, own life, own work, own relationships with other people differently than usual, and thus to discover new features and depths in himself and in the world around him.

The entering of the phenomenon of metaphor into psychology gives a suggest that this stylistic way is increasingly defined as a key to understanding the foundations of thinking and the processes of creating a picture of the world, its universal image, because a person not only discovers similarities, but creates it. The metaphor generates meanings and it is perceived by the mind, creating an image and appealing to the imagination. Metaphor is a product of such a feature of thinking as associativity, which establishes connections based on similarity, adjacency, or opposition.

The metaphor, as a method of unobtrusive influence, focuses on the unconscious, has an important property: the ability to remove resistance. This happens because the transferring to an object, image or situation disables possible stereotypes of thinking, behavior and reaction that are traditionally for typical situation. Distraction from the problem makes a person freer in their thoughts, decisions and actions, revealing the huge potential of creative forces, that opens the way to solving the situation [Gordeeva, 2009].

Metaphor involves not only imagination, but also feelings and intellect. The use of metaphor actually activates all human mental systems: from perception to self-awareness.

As for the peculiarities of the psychological component of metaphor. Metaphors are most often used when thinking in the searching of a solution to a problem does not have the ready means for a typical solution or a known unambiguous answer. the metaphor isn't a tool of creating an image, it turns into a way of forming meanings and acts as a universal weapon of thinking and cognition of the world in all spheres of activity. The effectiveness of understanding through metaphor is caused by its psychological essence – the ability to activate the emotional and intellectual spheres [8].

Three main functions of metaphor, which are determined by the general methodological context of its understanding, is defined in modern psychological research. Firstly, it is the aesthetic function of metaphor. A metaphor as an aesthetic phenomenon should provoke positive emotions. A metaphor makes a speech expressive, evokes a sense of novelty and surprise, thereby realizing the idea of beauty. The aesthetics of a metaphor is only one side of it, we can say, its appearance, which makes to pay attention to it and admire its beauty (especially if the metaphor is unexpected, non-standard). But the external form often hides a diverse and rich content.

Secondly, the psychological function of metaphor. According to Aristotle, metaphor involves the process of human perception of the world into an atmosphere of psychological stability. Formed on the basis of common words, it facilitates the visual representation of information. It is transferred in the form of images. The metaphor "represents the inanimate with the animate", providing abstract concepts with dynamics and vital content. It is a tool for creating and representing a picture of the world, its research, generating personal meanings of orientation in this

world, and forming the conceptual sphere of consciousness [3].

And, thirdly, the cognitive function of metaphor. The cognitive function of metaphor is realized, first of all, by its clarifying activity. Being both a cultural and a psychological phenomenon, a metaphor can be used as a natural tool of cognition, with the help of which a person creates individual image of the world and himself or herself in this world. Internal and external representation of personal meanings is successfully carried out using the metaphor [2].

Understanding and interpreting metaphors enable a person to discover not only different aspects of own life, but also to comprehend them more deeply. The depth of comprehension and non-standard interpretations of metaphors demonstrate not only the level of intellectual development of a person, but also the versatility of inner world, own value and meaningful attitude to reality and to oneself. The real existential nature of a personality is revealed in such intuitive, imaginative, emotional expression. Metaphor is an effective means of cognition, when a new concept is comprehended by comparing it to an old, already known one. Metaphor allows avoiding verbosity in judgments and contributes to their concise expression. By establishing the relationship of a concept with a certain semantic context, it specifies its meaning [9].

More detailed and clearly structured classification of the functions of psychotherapeutic metaphors is given by D. Trunov. *He identifies next functions:*

- expressive function is reflected in the fact that it is easier for a client to express a difficult to verbalize experience (mood, feelings, impressions, etc.) with the help of a metaphor;

- diagnostic function is based on the images chosen by the client; they are determined by own conscious and unconscious motives; it gives the grounds therapist for some diagnostic conclusions;

- dissociating function is in its externalization, i.e. moving the problem from the client's internal field to the external one, which allows the client to "see from the outside" the problem and find the ways of decision, and the psychologist to do various therapeutic interventions;

- explanatory function – due to the symbolic substitution of abstract concepts, the perception and assimilation of psychological laws and theories is greatly facilitated; metaphor allows to translate some abstract psychological theories and concepts into a visual and therefore more understandable form for the client;

- manipulative function means a more or less soft influence on the client. The client can be oriented in any way optimal chosen by psychotherapist through indirect assessment, or with the help of a metaphor etc;

- developmental function is aimed at expanding the client's existing cultural and behavioral orientations and stereotypes; enables the client to learn and get new cultural and behavioral norms and models [14].

This classification is opinionated, because metaphors are mostly multifunctional, their role depend on the context of the situation and the psychologist.

The mechanism of a metaphor's influence on a person can be described as follows: the metaphor structures life experience in such way that the solution is crystallized from the available fragments of experience and becomes obvious [15]. The moment of semantic resonance of a metaphor is experienced as recognition, clarification. If this happens, then the metaphor is perceived as significant, evoking special feelings. The result of such perception can be a changing of own opinions about the situation, role and place in the world.

The work process with metaphor in Gestalt therapy includes the following stages [16]:

Step 1. Creating a metaphor. Telling a story about the metaphor.

After creating a metaphor, the therapist offers the client to tell (in the third person) about it. It is proposed to use as many adjectives as possible to describe the objects of the metaphor, their relations, and ways of interaction.

During this process, the client studies own vision of the situation. It corresponds to the phase of working with conflation (merging with one's experience) and working with introjection (beliefs).

Step 2. Contacting. Work on assimilating projections.

The therapist helps the client to clarify the meaning of the metaphor by offering to talk about metaphor in the first person. The main task of this round is to clarify the client's blocked needs. Therefore, special attention is paid to the main character (central fragment) of the metaphor. You can use the following questions: What does the main character do? How does he do it? Why does he need it? It is important to find out: which need is frustrated?

The client can identify not only with the main character, but also with different parts of the metaphor (projective images) and assimilate the feelings and desires that belong to him. According to F. Perls, this is work with parts of the projected image, where the client becomes each of the parts in turn and at the same time lives them holistically. The polarities of each of the poles can be clarified. The therapist motivates the client to stay with the sensations and feelings that are evoked by the metaphor or image.

Step 3. Full contact. Searching the ways to satisfy needs.

When the client's projections are assimilated and introjects are analyzed, the person is able to navigate in own needs and look for new ways to satisfy them.

In this period, it is important to clarify actions the client avoids and the reasons of it. Active creative search, experimentation to expand the limits of the "acceptable", and enrichment of the repertoire of behavior are appropriate. Then work is usually going on with internal phenomenology or therapist-client contact work.

Thus, based on the above material, let us formulate the parameters of the effectiveness of using metaphor as a means of psychological influence on a person:

- is focused on the client's unconscious;
- is used as a one-time therapeutic technique and as a stable image that accompanies the entire process of psychotherapy;
- combines logical and sensory perception of the world;
- is viewed as a subject of thinking and understanding of oneself and the world;
- allows the use of the client's language without deviations and introduction of any concepts, images and concepts into map of reality;
- always refers to personal experience;
- is not a concept, but is its transmitter;
- allows to distance oneself from the problem;
- provides understanding that precedes knowledge;
- solves problems of confrontation and psychological resistance;
- can be effectively used in various activities of practical psychology.

So, it can be stated that metaphor is a qualitative method of studying the subjective world of the individual, an effective means of developing self-awareness and activating the mental activity of the individual. The various possibilities of metaphor determine its use as a diagnostic, psychotherapeutic, and developmental method. The authors of different concepts research metaphor as a multifaceted phenomenon, and its use in psychological work is very diverse and effective. Metaphor makes it possible to make each person's own inner life an object, a subject of contemplation and influence, removing the person from the problem, bypassing own instinctive defense mechanisms, shifting the focus of attention from seeing obstacles to seeing opportunities and ready-made action algorithms. The competent using of metaphorization can accompany the practical work of a psychologist from the moment of collecting information to the last behavioral check of the intervention.

Conclusions. Thus, as a result of the analysis of metaphor in psychological science and practice, we can affirm its effective use as a diagnostic, psychotherapeutic, and developmental method. The authors of different concepts consider metaphor to be a multifaceted phenomenon, and its use in psychological practice is very diverse and effective. The effectiveness of using metaphor as psychological influence for a person is confirmed by many scientists and motivates to do empirical research, which we plan to do in the next stages of our work.

The results of this theoretical research can be used in the educational process for lectures and practical classes of such as disciplines "Art Therapy", "Psychological Counseling", "Psychocorrection", "Psychology of Creativity" and in the system of training and advanced training of psychological and psychological-pedagogical personnel. Also, on the basis of the article, it is possible to further thoroughly study the psychological aspects of metaphor in psychodiagnostics and psychocorrection and the development of a methodology for psychocorrection of the emotional state of a person in conditions of uncertainty.

References:

1. Шніцер М. Образно-символічна природа метафори. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2018. № 1. С. 88–97.
2. Гордєєва Ж. В. Методолого-психологічні засади використання метафори як засобу розвитку самосвідомості особистості. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2009. Вип. 37. С. 127–136.
3. Шубіна І. Є. Застосування методу метафори в психотерапії. *Тези доп. учасн. Др. міжн. наук.-практ. конф. «Методологія та технології практ. психології в системі вищої освіти»*. Київ, 2009. С. 206–208.
4. Mills, J., Crowley, R. J., & Crowley, R. Therapeutic metaphors for children and the child within. New York : Psychology Press. 2001. 284 p.
5. Abbatiello G. Cognitive Behavioural Therapy and Metaphor. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2006. No. 42(3). Pp. 208–211.
6. Шрагіна Л. Технологія розвитку креативності. Київ, 2010. 160 с.
7. Солодухов В. Л. Метафоричність казки як засіб активного соціальнопсихологічного навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2006. 20 с.
8. Заїка В.М. Теоретичні засади застосування терапевтичних метафор в практичній психології. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі : збірник наукових праць*. Полтава, 2007. С. 14–20.
9. Barker P. Psychotherapeutic Metaphors: a guide to theory and practice. 1996. 176 p.
10. Leiman M. The concept of sign in the work of Vygotsky, Winnicott and Bakhtin: Further integration of object relations theory and activity theory. *British Journal of Medical Psychology*. 1992. No. 65. Pp. 97–106.
11. Lakoff, G. & Johnsen, M. *Metaphors we live by*. London: The university of Chicago press. 2003. 242 p.
12. Метафора як спосіб символічного вираження внутрішнього досвіду особистості. *Основи психосемантики* (за наративними технологіями) / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Чепелевої Н. В. Київ, 2008. С. 64–76.
13. Barker P. Using Metaphors in Psychotherapy. New York. 1985. 236 p.
14. Варава Л. А. Метафора щастя як спосіб презентації психологічних проблем та їх розв'язання. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 40. С. 25–31.
15. Siegelman Ellen Y. Metaphor and meaning in psychotherapy. New York. 1990.
16. Kopp R. Metaphor Therapy: Using client generated metaphors in psychotherapy. New York. 1995. 214 p.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ

Марина Леоненко

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: mleonenkot@gmail.com*

Ірина Лисенкова

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: ip_lysenkova@ukr.net*

Стаття присвячена теоретичному дослідженню метафори як засобу впливу на особистість у психологічній науці та практиці. Проаналізовано праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, які вивчали проблематику феномену метафори. Проаналізовано підходи до тлумачення метафори у психологічному контексті. Проведено аналіз сучасних наукових психологічних праць, присвячених метафорі та узагальнено думки зарубіжних психологів-дослідників з питання ефективності використання метафори. Зроблено огляд проблеми психологічного феномену метафори у різних напрямках психотерапії і простежено нові аспекти її використання у власній психотерапевтичній практиці авторами різних концепцій. Висвітлено використання метафори у психологічній та психотерапевтичній практиці та розкрито розуміння феномену метафори в психологічному консультуванні. Представлено механізм впливу метафори на людину та його результати. Розглянуто особливий клас метафор – метафори змін і візуальні метафори та представлено рекомендації щодо їх використання у роботі з клієнтом. Розкрито поняття концептуальної метафори, яка займається вивченням когнітивних моделей та гештальтів. Визначено особливості психологічної складової метафори та психологічні властивості метафори. Розглянуто системний ефект метафори, що зумовлює її психологічний феномен: здатність активізувати емоційну та інтелектуальну сфери особистості. Окрема увага приділяється терапевтичній метафорі та ефективності її використання. Детально розглянуто три основні функції метафори і більш розгорнуту та чітко структуровану класифікацію функцій психотерапевтичних метафор. Наведено приклад етапів роботи з метафорою у гештальт-терапії. Узагальнено і сформульовано критерії ефективності використання метафори як засобу психологічного впливу на особистість. Запропоновано подальше використання результатів даного теоретичного дослідження.

Ключові слова: метафора, психологічний вплив, практична психологія, особистість, психотерапевтичні ресурси, несвідоме, терапевтичній метафори.

УДК 316.612:[331.544:378]

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.10>

ОЦІНКА МАЙБУТНІМИ ПСИХОЛОГАМИ ПАРАМЕТРІВ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО ЯК ЗОВНІШНЬОГО ЧИННИКА РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Лада Мазай

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна, 21001
e-mail: lada.mazai@vspu.edu.ua*

У статті представлено фрагмент результатів анкетування студентів-психологів, проведеного в межах дисертаційного дослідження на здобуття ступеня доктора філософії з психології. Аналіз стосується специфіки оцінки респондентами різних параметрів соціокультурного середовища закладу вищої освіти (далі ЗВО) як зовнішнього чинника ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Як наслідок проведеного опитування вдалось з'ясувати основні орієнтації здобувачів вищої освіти в професійній підготовці та конкретизувати їхні освітні потреби. Так, рівень теоретичної фахової підготовки більшість майбутніх психологів оцінюють як достатній та базовий, що формує позитивну основу для подальшого навчання та фахового удосконалення. Водночас для опитаних респондентів характерним є високий рівень спрямованості на здобуття практичних знань, умінь і навичок, що підсилюється суб'єктивним відчуттям недостатності практичної фахової підготовки у межах ЗВО. Виявлені тенденції частково можливо пояснити переходом більшості університетів України на онлайн формат навчання через пандемію COVID-19 та згодом повномасштабну збройну агресію РФ. Серед пропозицій опитаних щодо покращення й удосконалення практичної складової професійної підготовки найчастіше згадувались такі, які стосуються тривалості навчальних і виробничих практик, а також різноманітності установ, організацій, закладів, запропонованих для її проходження. Також виявлено індивідуальну та інтенціональну специфіку в пошуках студентами інформації про додаткові можливості фахового навчання та удосконалення. Одним із ймовірних способів підсилення параметрів соціокультурного середовища ЗВО як чинника ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів названо необхідність реалізації практично зорієнтованого та компетентнісного підходів до навчання.

Ключові слова: ресурсне забезпечення, професійне становлення, майбутні психологи, соціокультурне середовище ЗВО, зовнішні чинники, професійна ресурсність.

Постановка проблеми. Трансформаційні зміни в країні та виклики сьогодення, з якими зіткнулось українське суспільство, загострюють потребу в фахівцях соціономічних професій. Кризи та травмівні події, якими стала для українців багаторічна війна та повномасштабне збройне вторгнення РФ, створюють серйозні проблеми у психоемоційному благополуччі нації. Такі умови роблять практичну діяльність психологів та психотерапевтів надзвичайно важливою та актуальною.

Водночас через низку економічних, правових та освітніх проблем фахова психологічна спільнота дедалі частіше порушує питання щодо стандартів вищої освіти та професійної компетентності фахівців з психологічної допомоги. Значну увагу науковців привертає до себе проблематика психологічної та професійної ресурсності психологів-консультантів та зовнішніх чинників, що сприятимуть її забезпеченню та актуалізації.

На нашу думку, вирішення цих проблем слід починати ще на етапі професійного навчання майбутніх психологів при супроводі їхнього професійного становлення. Так, у професіоналізації будь-якого фахівця важливу роль відіграє соціокультурне середовище закладу вищої освіти (далі ЗВО). Саме у стінах університету відбувається особистісне та професійне становлення, а саме формування стартової бази для подальшого фахового розвитку та самореалізації.

Для кращого розуміння того, у який спосіб варто удосконалювати параметри соціокультурного середовища ЗВО як ключового зовнішнього чинника ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, необхідно зрозуміти особливості суб'єктивної оцінки його ефективності та якості самими здобувачами вищої освіти.

Професійне становлення майбутніх психологів ставало предметом наукових досліджень багатьох українських науковців, а саме С. Максименка, І. Андрійчука, О. Бондаренко, Ж. Вірної, Л. Долинської, В. Панок, Н. Пов'якель, Л. Уманець, О. Кокуна, В. Штифурака, В. Шахова та ін. Проблема професіоналізації фахівців в умовах ЗВО цікавила К. Криклю, Т. Алексєєву, А. Єрко, А. Тимошук, О. Куліш, І. Сірик, Т. Надвичну, О. Шаюк та ін.

Серед науковців, які висвітлюють тему особистісної та/або психологічної ресурсності, – О. Штепа, Т. Титаренко, Н. Троценко, Н. Улько. Однак у жодному з відомих нам досліджень глибоко не аналізувались аспекти ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, зокрема суб'єктивної оцінки ефективності, доступності та якості параметрів соціокультурного середовища ЗВО як ключового чинника згаданого процесу.

Метою пропонованої статті є огляд та аналіз результатів анкетування студентів-психологів щодо оцінки різних параметрів соціокультурного середовища ЗВО, їхньої значущості, ефективності, якості та доступності як зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів.

Результати дослідження. Дослідження здійснено на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Хмельницького національного університету. У ньому взяло участь 135 осіб, з яких 45 здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр 3-го курсу та 59 – 4-го курсу, 31 здобувач ступеня магістр 1-го курсу.

Опитування відбувалося з використанням спеціально розробленої авторської анкети, яка містила 30 запитань, що змістовно були поділені на чотири блоки, а саме:

загального розуміння важливості зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів (3 питання);

оцінки параметрів соціокультурного середовища ЗВО, зокрема якості теоретичної та практичної підготовки (16 запитань);

використання додаткових можливостей фахового навчання та удосконалення, а саме отримання власного клієнтського досвіду, супервізійного супроводу, членства у професійних спілках та асоціаціях, волонтерської діяльності (10 запитань);

можливостей працевлаштування за фахом (1 запитання).

У пропонованій студії представлений аналіз відповідей респондентів на запитання другого блоку авторської анкети, який стосується оцінки ключових параметрів соціокультурного середовища ЗВО. Розглянемо результати цього фрагменту опитування.

Переважає більшість студентів (69% 3-го курсу, 71% 4-го курсу бакалаврату та 84% 1-го курсу магістратури) вважають, що соціокультурне середовище ЗВО є невід'ємним чинником їхнього професійного становлення та впливає на формування позитивної фахової ідентифікації. Незначна частина респондентів заперечила вагому роль цього чинника у своєму професійному становленні, а саме 31% 3-го та 29% 4-го курсів бакалаврату, 16% 1-го курсу магістратури.

Серед параметрів соціокультурного середовища ЗВО, які можуть слугувати чинниками, що сприяють ресурсному забезпеченню професійного становлення майбутніх психологів, найбільш вагомими респонденти обрали такі, як:

висока компетентність викладачів, та наявність у них практичного досвіду в царинах психологічного консультування, психокорекції та психотерапії. Ця відповідь за рейтингом у відсотковому співвідношенні зайняла перше місце серед студентів усіх курсів, а саме її обрали 84% респондентів 3-го курсу, 78% 4-го курсів бакалаврату та 81% 1-го курсу магістрів;

наявність широкого спектру можливостей виробничої практики, для удосконалення набутих навичок та умінь. Цій відповіді надали перевагу 55% здобувачів вищої освіти 1-го курсу магістрів та 51% 4-го курсу. У їхньому рейтингу вона має друге місце за значущістю. Натомість респонденти 3-го курсу надали їй меншого значення, поставивши на третє місце у своїй ієрархії параметрів. Цю відповідь обрало 49% третьокурсників;

використання викладачами ЗВО інтерактивних методів навчання, проведення тренінгів, додаткових студентських конференцій, семінарів. Другий рівень значущості цей параметр отримав у вибірці студентів-психологів 3-го курсу бакалаврату (58%) та третє у 1-го курсу магістрів (48%);

доступність психологоконсультативного та психотерапевтичного супроводу в процесі фахового навчання. Цей параметр виявляє третій рівень значущості у респондентів 4-го курсу (44%), чим відрізняє їхню оцінку від наданої студентами 3-го курсу бакалаврату та 1-го курсу магістратури.

В отриманій ієрархії параметрів соціокультурного середовища ЗВО як чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів помітно, що найбільш значущу роль відіграє професійна компетентність викладацького складу, які, на думку здобувачів вищої освіти, маючи практичний досвід роботи, можуть забезпечувати кращу академічну підготовку та, зокрема, актуалізовувати професійну ресурсність у студентів. Також відзначимо високу орієнтованість респондентів на здобуття практичних умінь та навичок і їхнього тренування у відповідних умовах виробничої практики.

Рівень фахової теоретичної підготовки у ЗВО як зовнішнього чинника ресурсного забезпечення свого професійного становлення більшість респондентів усіх курсів (81% на 3-му курсі, 59% на 4-му курсі та 53% 1-го курсу магістрів) оцінюють як достатній (базовий) для продовження подальшого фахового удосконалення. Значна кількість здобувачів вищої освіти 1-го курсу СВО магістр, а саме 40%, оцінили якість фахової теоретичної підготовки, як такий, що знаходиться на високому рівні та органічно поєднується з практичною фаховою підготовкою. Натомість менший відсоток студентів 3-4-их курсів оцінив високо якість теоретичної фахової підготовки – відповідно 15% та 25%. При цьому дуже мала кількість респондентів на 3-му курсі бакалаврату (4%) та 1-му курсі магістратури (7%) вважають, що рівень фахової теоретичної підготовки є достатнім, однак часто відірваним від реальної професійної діяльності психолога, тому не може слугувати ресурсом для їхнього фахового становлення. Однак на 4-му курсі саме такої думки дотримуються 13% здобувачів, а 3% зовсім оцінюють рівень фахової теоретичної підготовки як недостатній, через що багато необхідних фахових знань вони отримують не у ЗВО.

У цілому оцінка студентами-психологами рівня теоретичної фахової підготовки у своєму ЗВО є позитивною, з наданням переваги усередненому варіанту. Особливо високо його оцінюють у групах здобувачів 1-го курсу СВО магістр. Така тенденція є відображенням адекватного сприйняття майбутніми психологами академічного навчання в університеті, яке не може бути вичерпним, тим більше кінцевим етапом їхнього професійного становлення. Базова вища освіта покликана сформулювати загальні уявлення про принципи

та особливості психології як науки та практичної діяльності, зорієнтувати здобувачів у потоці фахової інформації, спрямувати на певні спеціалізації та подальше удосконалення в межах конкретних напрямів та підходів.

Наявність негативної оцінки або незадоволення рівнем теоретичної підготовки може свідчити про нереалістично завищені очікування студентів від навчання у ЗВО, своєрідне бажання знайти швидкий спосіб отримання усіх необхідних для діяльності професійних компетенцій і неготовність до подальшого постійного удосконалення.

Важливим в оцінці якості теоретичної підготовки як зовнішнього чинника ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів є виокремлення найважливішого її компоненту. Так, для студентів 3-го курсу бакалаврату та 1-го курсу магістрів таким найбільш суттєвим елементом є детальне вивчення особливостей надання усіх видів психологічної допомоги та умов праці психолога в різних галузях та закладах. Цій відповіді надали перевагу відповідно 52% та 46% респондентів. Натомість вибір більшості респондентів 4-го курсу бакалаврату не був настільки однозначним. Цю саму відповідь тут обрали 38%, а 31% вважають, що важливим є оволодіння прийомами введення приватної психологічної практики.

Значний відсоток студентів-психологів 3-го курсу бакалаврату та 1-го курсу магістратури визначили для себе важливим детальне вивчення теоретичних засад напрямів, підходів, методів та технік психологічної допомоги, а саме 22% та 33%. Для анкетованих на 4-му курсі бакалаврату третьою значущою складовою теоретичної підготовки стала її спеціалізація та освоєння теоретичних засад конкретних підходів роботи для різних вікових категорій клієнтів – цю відповідь обрало 22%. Найменший рівень значущості набуло культивування високих стандартів та принципів етики психологічної практики. Зокрема, цю відповідь не обрав жоден респондент 4-го курсу бакалаврату і тільки 4% студентів 3-го курсу бакалаврату та 7% 1-го курсу магістратури.

Відсотковий розподіл відповідей вказує на специфіку навчальної орієнтації майбутніх психологів, у якій домінуючим є спрямування на отримання якомога більшої кількості практичних знань, умінь та навичок. Крім цього, для респондентів важливим є формування об'єктивного та адекватного уявлення про умови праці психолога та його функціональні обов'язки у різних галузях практичної діяльності.

Зауважимо, що низька значущість для студентів-психологів високих стандартів та принципів етики психологічної практики може вказувати на два варіанти трактування цієї тенденції: 1) усвідомлення майбутніми психологами важливості цього компоненту за замовчуванням або 2) допущення можливості нехтувати ним. У другому випадку, вважаємо, що цей елемент професійної теоретичної підготовки потребує більшої уваги академічної психологічної спільноти в культивуванні його важливості. У ході анкетування ми мали змогу перевірити особливості його значущості та модальності для респондентів. Відповіді студентів-психологів підтверджують перший варіант нашого трактування.

Для більшості опитаних засвоєння етичних стандартів, принципів, норм та цінностей психологічного фаху є дуже важливим, адже це основна запорука якісного виконання своїх професійних обов'язків та надання ефективної психологічної допомоги. Саме так вважають 67% здобувачів 1-го курсу магістратури, 70% 3-го та 69% 4-го курсів бакалаврату. Менша кількість притримуються думки, що це важливо, однак не є ключовим у забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів. У відсотковому співвідношенні – це 33% 1-го курсу магістратури, 30% 3-го курсу та 31% 4-го курсу бакалаврату. Жоден респондент не вважає, що етичними стандартами, принципами та нормами можна знехтувати.

Зрозуміти, яких знань, на думку респондентів, їм не достатньо для забезпечення власного професійного становлення дало змогу запитання відкритого типу «Яких знань

Вам не достатньо для забезпечення Вашого успішного професійного становлення?»). За допомогою контент-аналізу відповідей студентів-психологів ми з'ясували, що не залежно від року навчання та ступеню вищої освіти найбільше респондентам не вистачає практичних знань та навичок, досвіду їхнього застосування у реальній психологічній діяльності. Таких відповідей було 53% серед 1-го курсу магістратури, 63% 3-го та 4-го курсів бакалаврату. У цілому це 60% з усієї вибірки. Окрему категорію становлять відповіді, де студенти вказують, що їм не вистачає практичних знань з психологічного консультування, методик та технік роботи з конкретними видами проблем, алгоритмів ведення консультації. Із загальної кількості респондентів такі відповіді становлять 20%.

Незначна кількість майбутніх психологів, а саме 12% з усієї вибірки, вказала, що їм не вистачає теоретичних знань з різних галузей психології. Тільки 8% респондентів вважають, що їм вистачає усіх знань, як теоретичних, так і практичних, які вони отримують у ЗВО.

Специфіку відповідей респондентів на 8-ме запитання анкети підтверджують їхні відповіді на запитання, яке стосується оцінки достатності та недоступності фахової практичної підготовки у ЗВО як зовнішнього чинника ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Відповідно значна частина студентів-психологів оцінює цей параметр як доступний, однак не зовсім достатній, а саме 70% респондентів 3-го та 50% 4-го курсів бакалаврату, 53% 1-го курсу магістратури. Серед третьокурсників та четвертокурсників також 8% і 6% відповідно вважають, що фахова практична підготовка у ЗВО є недостатньою та важкодоступною. При цьому є велика кількість осіб, для яких фахова практична підготовка у ЗВО є достатньою та доступною – це 22% на 3-му та 44% на 4-му курсах бакалаврату, 47% на 1-му курсі магістратури.

Такий майже рівний розподіл відповідей між полярними позиціями може вказувати нам на те, що велика частина здобувачів вищої освіти не використовує фахову практичну підготовку ефективно при її доступності та достатності, а тому відчуває брак у володінні практичними знаннями, уміннями і навичками.

Цікавим є погляд студентів-психологів на те, у якому відсотковому співвідношенні мають бути представлені теоретична та практична компоненти їхньої фахової підготовки для забезпечення успішності професійного становлення. Найбільше респонденти надавали перевагу двом варіантам, а саме:

«40% теорії 60% практики» обрали 44% та 50% здобувачів 3-го і 4-го курсів бакалаврату та 47% 1-го курсу магістратури;

«50% теорії 50% практики» обрали 52% та 31% здобувачів 3-го і 4-го курсів бакалаврату та 40% 1-го курсу магістратури;

Зважаючи на особливості відповідей опитаних на попередньо описані запитання, дивним, на нашу думку, є наявність невеликого відсотка осіб, які вважають, що відсоткове співвідношення теорії та практики у фаховій підготовці повинне становити 60 на 40. Цей варіант обрали 4% респондентів 3-го та 19% 4-го курсів бакалаврату, 13% 1-го курсу магістратури.

Одним із важливих чинників ресурсного забезпечення професійного становлення психологів є формування реалістичного уявлення про професію, її специфіку та умови праці. Так, більшість студентів 3-го курсу бакалаврату, а саме 70% вважають, що теоретична підготовка ЗВО формує уявлення про специфіку та умови роботи психологів в Україні, однак у деяких аспектах це не відповідає реальному стану речей. З ними погоджуються 41% респондентів 4-го курсу бакалаврату і тільки 13% 1-го курсу магістратури. Власне останні у значній своїй кількості (87%) стверджують, що теоретична підготовка ЗВО формує цілком об'єктивне уявлення про те, у чому полягає робота психолога та які можливості професійної реалізації існують

в Україні. Половина четвертокурсників (50%) вважають так само, як більшість магістрантів і тільки 9% упевнені, що теоретична підготовка ЗВО зовсім не формує реалістичного уявлення здобувачів вищої освіти про специфіку роботи психологів в Україні. На третьому курсі 26% респондентів обрали однозначно позитивний варіант і 4% – негативний.

Такий розподіл відповідей вказує на те, що здобувачі вищої освіти 1-го курсу магістратури швидше за все переоцінили у власній уяві професію психолога, що дисонує з інформацією, яку вони отримують в ЗВО. Натомість студенти бакалаврату можуть керуватись більш неадекватними (негативними чи позитивними) очікуваннями щодо обраного фаху й умов праці, а тому вважають інформацію із ЗВО необ'єктивною.

Стійку орієнтацію респондентів на оволодіння практичними навичками демонструє те, що більшість з них вважають, що філософські засади психології, її наукові концепції та теорії є важливими у професійному становленні за умови їхнього органічного поєднання з оволодінням практичними вміннями та навичками. Саме таку відповідь на 11 запитання анкети дали 48% студентів 3-го та 53% 4-го курсів бакалаврату, 53% 1-го курсу магістратури. Однак також значна частина, а саме 33% опитаних третьокурсників і магістрантів вказали, що філософські засади психології, її наукові концепції та теорії формують розуміння суті та специфіки психологічної професійної діяльності, а тому сприяють професійному становленню. З цим погоджуються тільки 16% четвертокурсників.

Зовсім не велика кількість респондентів визнали вплив вивчення філософських засад психології, її наукових концепцій та теорій на формування професійної ідентичності та фахового Я-образу, а саме 11% 3-го та 25% 4-го курсів бакалаврату, 7% 1-го курсу магістратури. Ще менше осіб повністю заперечили важливість вивчення філософських засад психології, її наукових концепцій та теорій – 8% третьокурсників, 6% четвертокурсників, 7% магістрантів.

При цьому більшість студентів-психологів незалежно від року навчання відповіли ствердно, що висвітлення філософських засад психології, її наукових концепцій та теорій було достатнім у процесі їхньої професійної підготовки – це 89% на 3-му курсі та 84% на 4-му курсі бакалаврату, 80% на 1-му курсі магістратури.

Таку ж позитивну однозначність продемонстрували майбутні психологи і в оцінці значення у загальній фаховій підготовці освоєння теоретичних та концептуальних засад основних підходів, методів та технік практичної психологічної діяльності, де 93% 3-го курсу, 84% 4-го курсу бакалаврату та увесь 1-ий курс магістратури вказали, що цей параметр має велике значення, оскільки обґрунтовує доцільність та специфіку інструментів і засобів психологічної допомоги.

Також більшість респондентів (63% та 56% відповідно на 3-му і 4-му курсах бакалаврату і 67% 1-го курсу магістратури) зазначили, що розуміння теоретичних та концептуальних засад основних підходів, методів та технік практичної психологічної діяльності є важливим у професійному становленні, оскільки допомагає якісно та ефективно виконувати свої професійні функції. Менша, проте досить значна кількість осіб (37% та 44% відповідно на 3-му і 4-му курсах бакалаврату і 33% 1-го курсу магістратури) оцінили важливість розуміння теоретичних та концептуальних засад основних підходів, методів та технік практичної психології у професійному становленні через аспект формування усвідомленого та відповідального ставлення до фахової діяльності. Жоден респондент не оцінив зазначений параметр фахової підготовки як неважливий у професійному становленні майбутніх психологів.

У зв'язку з тим, що більшість респондентів зазначила, що у забезпеченні професійного становлення їм не вистачає практичних знань, навичок і досвіду їхнього застосування у реальній психологічній діяльності, досить цікавим є, на нашу думку, аналіз пропозицій студентів стосовно того, що варто додати до практичної складової їхньої фахової підготовки. З'ясувати це нам вдалось через запитання анкети відкритого типу «Що, на Вашу

думку, варто додати до практичної складової фахової підготовки майбутніх психологів для покращення ресурсного забезпечення їхнього професійного становлення?».

У результаті обробки відповідей пропозиції студентів були згруповані у п'ятнадцять змістовних груп, що представлені у таблиці 1. Серед них домінують такі групи, як «збільшити тривалість проходження навчальних та виробничих практик», «розширити різноманіття у виборі закладів, де можна проходити навчальну та/або виробничу практику», «організувати демонстраційні сесії психологічного консультування або моделювати їх на практичних заняттях з детальним аналізом». Субдомінантними є пропозиції «проводити більшу кількість психологічних тренінгів» та «презентувати більшу кількість технік та методів психологічного консультування та допомоги в цілому

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення відповідей студентів-психологів на відкрите запитання анкети «Що, на Вашу думку, варто додати до практичної складової фахової підготовки майбутніх психологів для покращення ресурсного забезпечення їхнього професійного становлення?»

Список пропозицій	3-й курс	4-ий курс	Магістранти
Збільшити тривалість проходження навчальних та виробничих практик	33%	19%	13%
Забезпечити більше різноманіття у виборі закладів, де можна проходити навчальну та/або виробничу практику	25%	17%	13%
Організувати демонстраційні сесії психологічного консультування або моделювати їх на практичних заняттях з детальним аналізом	8%	8%	19%
Проводити більшу кількість психологічних тренінгів	13%	8%	
Презентувати більшу кількість технік та методів психологічного консультування та допомоги в цілому з детальним їхнім описом та можливістю випробування на практичних чи лабораторних заняттях		8%	18%
Організувати супервізійний супровід студентів викладачами на базі ЗВО			6%
Проводити практичні заняття у тренінговому форматі з колом рефлексії у кінці			6%
Організувати та проводити зустрічі і майстер-класи з практичними психологами			6%
Всього достатньо			6%
Додати дисципліни, які стосуються створення, організації та проведення психологічних тренінгів		5%	
Надавати більше прикладів реальних історій психологічного консультування чи психотерапії на лекціях з детальним їхнім аналізом на практичних заняттях		5%	
Презентувати техніки та методи роботи з клієнтами, які потрапили у кризові або складні життєві ситуації	4%		
Дозволити студентам практикувати навички психологічного консультування на базі ЗВО з людьми, які цього потребують безкоштовно	4%		
Знайомити студентів з іноземним досвідом практичної психологічної діяльності		3%	
Не знаю, що відповісти/ Важко відповісти / Не замислювався (-лась) над цим	13%	27%	13%

з детальним їхнім описом та можливістю випробовування на практичних чи лабораторних заняттях».

Значну потребу студентів-психологів у збільшенні тривалості навчальних та виробничих практик можемо пояснити періодом онлайн-навчання під час пандемії COVID-19 та згодом у зв'язку з повномасштабним збройним вторгненням РФ в Україну на початку 2022 року. У таких умовах проходження практики часто проводиться саме онлайн, що обмежує можливість відточування практичних умінь та навичок здобувачами вищої психологічної освіти.

Останнє запитання у цьому блоці стосується додаткових можливостей здобуття професійних практичних умінь та навичок, які може пропонувати студентам-психологам ЗВО. Зокрема нас цікавить обізнаність респондентів з цими можливостями. Зауважимо відразу, що для відсоткового розподілу відповідей респондентів характерним є значні відмінності у значеннях та між роками навчання здобувачів. У вибірці студентів-психологів 3–4 курсів бакалаврату не можливо виокремити більшість за якимсь одним варіантом запропонованих позицій. Найбільше респондентів-четвертокурсників, а саме 31% інформовані про наявність у їхньому ЗВО постійно діючої науково-практичної лабораторії, де студенти мають можливість здобувати практичні уміння та навичка незалежно від проходження обов'язкової практики. Натомість 22% вказали, що отримують від ЗВО інформацію про професійні асоціації, громадські організації, які проводять додаткову практичну підготовку майбутніх психологів. Серед третьокурсників ця відповідь також набрала найбільше – це 30%, а 22% студентів стверджують, що у ЗВО їм повідомляють про усі додаткові можливості, які перераховані у варіантах відповідей.

Більш чітку визначеність у проінформованості щодо додаткових можливостей здобуття професійних практичних умінь та навичок, які пропонує ЗВО, продемонстрували студенти-психологи 1-го курсу магістратури. Серед них 60% інформовані про професійні асоціації, громадські організації, які проводять додаткову практичну підготовку майбутніх психологів, а 20% вказали, що у ЗВО повідомляють про усі перераховані можливості.

Позитивною тенденцією у відсотковому співвідношенні відповіді є незначна кількість осіб, які вважають, що ЗВО не пропонує та не надає інформації про додаткові можливості здобуття професійних практичних умінь та навичок. На 3-му курсі таких респондентів 11%, на 4-му курсі – тільки 3%, на 1-му курсі магістратури 7%.

Така специфіка відповідей вказує на особливості навчальних та фахових інтенцій здобувачів вищої освіти. Сприйняття інформації суб'єктом залежить від його потреб, інтересів, спрямованостей тощо. Так, з того, що може пропонувати ЗВО студентам, а саме з додаткових можливостей здобуття професійних практичних умінь та навичок, кожен студент обиратиме те, що є більш актуальним та необхідним саме для нього. З огляду на це, можемо зробити висновок, що для здобувачів вищої освіти 1-го курсу магістратури є більш цікавими пропозиції подальшого фахового удосконалення за межами ЗВО, а особливо щодо збагачення власних практичних умінь. Натомість інтереси і преференції студентів-психологів бакалаврату є більш розрізненими, через що відбувається розподіл вибірки на мілкі групи за відповідями.

При цьому варто зазначити, що все ж таки найбільше інформації ЗВО надають про професійні асоціації, громадські організації, які проводять додаткову практичну підготовку майбутніх психологів. Така тенденція мотивується специфікою роботи практичних психологів і розвитком психології як науки та прикладної галузі, де постійне навчання є запорукою ефективності фахівців.

Наявність малого відсотку респондентів, які стверджують, що ЗВО не надає жодної інформації про додаткові можливості здобуття професійних практичних умінь та навичок, можемо пояснювати цілою низкою різних причин – від небажання самих студентів

отримувати чи/та шукати такі пропозиції й повідомлення до того, що природньо в академічних групах є певна кількість осіб, які схильні до невідвідування занять та безвідповідального ставлення до своєї фахової освіти. Ці припущення підкріплюються відповідями значного відсотка опитаних, які отримують достатньо інформації та пропозицій.

Висновки. Аналіз результатів анкетування студентів-психологів 3-4-их курсів бакалаврату та 1-го курсу магістратури щодо оцінки параметрів соціокультурного середовища ЗВО як чинника ресурсного забезпечення їхнього професійного становлення дає можливість зробити такі висновки:

– у цілому респонденти визначають соціокультурне середовище ЗВО невід'ємним чинником їхнього професійного становлення, що позитивно впливає на формування фахової ідентифікації;

– серед параметрів соціокультурного середовища ЗВО чільне місце, на думку майбутніх-психологів, посідають практична професійна компетенція викладачів та орієнтація фахового навчання на здобуття та удосконалення практичних умінь і навичок;

– у контексті таких особливостей теоретичну фахову підготовку майбутні психологи оцінюють позитивно, як базову, що створює хороше підґрунтя для подальшого навчання та удосконалення. Проте практична професійна підготовка сприймається здобувачами вищої освіти як недостатня. Не залежно від року навчання та ступеня вищої освіти, найбільше респондентам не вистачає практичних знань і навичок, досвіду їхнього застосування у реальній психологічній діяльності;

– серед пропозицій щодо покращення практичної складової професійної підготовки майбутні психологи найчастіше згадували такі, як «збільшити тривалість проходження навчальних та виробничих практик», «розширити різноманіття у виборі закладів, установ, організацій, де можна проходити навчальну та/або виробничу практику», «організувати демонстраційні сесії психологічного консультування або моделювати їх на практичних заняттях з детальним аналізом».

Брак можливостей відточувати практичні уміння і навички, на який вказують здобувачі вищої освіти, частково можемо пояснити переходом на онлайн форму навчання у зв'язку з пандемією COVID-19, а тепер повномасштабним збройним вторгненням РФ в Україну.

З огляду на виявлені тенденції, доцільно зауважити, що сьогодні як ніколи актуальності та необхідності набувають практично зорієнтований та компетентнісний підходи до професійної підготовки майбутніх психологів. Реалізувати їх можливо через інтерактивні освітні технології, організацію дискусій, моделювання проблемних ситуацій та їхнього групового обговорення, представлення та аналіз реальних випадків з практики психологічного консультування, створення факультативних гуртків або науково-практичних лабораторій, у яких студенти старших курсів могли б отримувати інтерв'язійний досвід або суперв'язійних супровід.

Пошук ефективних методів, технік та прийомів актуалізації професійної ресурсності, підвищення мотиваційно-ціннісного рівня професійного становлення, створення технологій збагачення та реорганізації параметрів соціокультурного середовища ЗВО є предметом наших подальших наукових досліджень.

Список використаної літератури:

1. Алексеева Т. В. Професійне становлення особистості в системі вузівської підготовки: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 4, 2013. http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2013_4_18.pdf
2. Барчій М.С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник національного університету оборони України*. 2015. № 3(46), С. 14–19.

3. Єрко А. І., Тимошук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. 2017. № 12.1. (52.1). С. 64–67.
4. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологія. 2012. № 2(1). С. 409–417.
5. Куліш О. В., Сірик І. В. Становлення професійної ідентичності студента-психолога у ВНЗ. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 2. С. 72–76.
6. Мазай Л. Ю. Особливості актуалізації особистісної ресурсності у професійному становленні майбутніх психологів. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут Економіки та інновацій. 2023. Випуск 45. С. 69–74.
7. Надвична Т.Л., Шаюк О.Я. Особливості розвитку професійно-особистісного потенціалу студентів-психологів під час навчання у ЗВО. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. № 6. Том 33(72). С. 58–62.
8. Синишина В. М. Психологічні чинники реалізації компетентнісного підходу до підготовки психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 6(64), С. 94–104.
9. Zaverukha, O., Popovych, I., Karpenko, Y., Kozmenko, O., Stelmakh, O., Borysenko, O., Hulus, I., & Kovalchuk, Z. (2022). Dynamics of Successful Formation of Professional Identity of Future Psychologists in Higher Education Institutions. *Revista Romaneasa pentru Educatie Multidimensionala*. 14(1). 139–157. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/511>

FUTURE PSYCHOLOGISTS' EVALUATION OF THE PARAMETERS OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS' SOCIOCULTURAL ENVIRONMENT AS AN EXTERNAL FACTOR OF RESOURCE PROVISION FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Lada Mazai

*Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University,
32, Ostrozkoho Str., Vinnitsia, Ukraine, 21001
e-mail: lada.mazai@vspu.edu.ua*

The article presents a fragment of the questionnaire survey results of the psychology students, conducted within the dissertation research framework for obtaining the Doctor of Philosophy in Psychology degree. The analysis concerns the specifics of the respondents' assessment of various parameters of the higher education institution's sociocultural environment (hereinafter, the HEI) as an external factor of resource provision for future psychologists' professional development. As a result of the conducted survey, it was possible to find out the main orientations of students in professional training and specify their educational needs. Thus, the majority of future psychologists assess the level of theoretical professional training as sufficient and basic, which forms a positive basis for further training and professional improvement. At the same time, the surveyed respondents are characterized by a high level of focus on acquiring practical knowledge, abilities, and skills, which is reinforced by the subjective feeling of insufficient practical professional training within the framework of higher education. The revealed trends can be partially explained by the transition of most universities in Ukraine to the online format of education due to the COVID-19 pandemic and, subsequently, the full-scale armed aggression by the Russian Federation. Among the interviewees' suggestions regarding the improvement and improvement of the practical component of professional training, the most frequently mentioned were those related to the duration of educational and industrial practices, as well as the variety of institutions, organizations, and institutions offered for its completion. In addition, it also revealed individual and intentional specificity in students' search for information about additional opportunities for professional training and improvement. One of the likely ways to strengthen

the parameters of the socio-cultural environment of HEI as a factor in providing resources for future psychologists' professional development is the need to implement practically oriented and competency-based approaches to education.

Key words: resource provision, professional development, future psychologists, sociocultural environment of higher education institutions, external factors, professional resourcefulness.

УДК 159.942:37.013-052:159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.11>

РОЛЬ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Тетяна Партико

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

Юлія Козловська

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

У статті проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів першого, третього та п'ятого курсів навчання. Досліджено, як студенти розуміють психологічне благополуччя; які компоненти психологічного благополуччя зазнають змін упродовж навчання; які переживання відіграють вагомую роль у збереженні психологічного благополуччя і як це пов'язано з курсом, на якому навчаються студенти. Виявлено, що переважна більшість студентів психологічне благополуччя розуміють як гармонію, баланс та рівновагу, задоволення потреб та добрий рівень життя, емоційну стабільність, гарне самопочуття, фізичний комфорт, добре здоров'я; причини благополуччя студенти пов'язують з впливом соціуму, стосунками з іншими, власними вчинками, настроєм і самопочуттям. З'ясовано, що від першого до третього курсу психологічне благополуччя студентів зростає, а саме такі його компоненти, як позитивні стосунки з іншими, управління навколишнім середовищем, цілі у житті, самоприйняття. Збільшується інтенсивність позитивних переживань (позитивного афекту, задоволення власним життям та основних життєвих потреб) і знижується інтенсивність негативних переживань (психосоціального стресу). Від третього до п'ятого курсу істотних змін цих показників не виявлено. Якщо практикувати позитивні емоції, насамперед, позитивний афект, то найсприятливішим періодом для зростання психологічного благополуччя майбутніх психологів є третій курс, коли істотно покращується здатність студентів управляти навколишнім середовищем, чіткіше окреслюються життєві цілі, вони стають більш спрямовані на позитивну оцінку своїх якостей та свого становища серед людей, незважаючи на існуючі недоліки. Цей зв'язок сильніший, ніж на першому курсі, і значно сильніший, ніж на п'ятому. Для покращення психологічного благополуччя найвагомішу роль відіграє переживання позитивного афекту, особливо для п'ятикурсників. Виявлено, що відсутність негативного переживання – психоемоційного стресу – має незначну роль у збереженні психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, позитивні переживання, студенти-психологи, курс навчання.

Постановка проблеми. Студентські роки – це період мрій та розчарувань, знахідок та втрат, кохання та зневіри і, звичайно, період професійного становлення. Для побудови життєвої перспективи молода людини має оцінювати себе з позиції успіху, а відтак – благополуччя. Значною мірою це стосується студентів-психологів, які покликані у майбутньому плекати душевну рівновагу своїх майбутніх клієнтів, а для цього необхідно самим підтримувати цей стан.

Проблема психологічного благополуччя студентів досліджується у різних аспектах, а саме: залежно від курсу навчання (Б. Бевік; Л. Березовська; М. Павлюк, О. Шопша, Т. Ткачук), обраної спеціальності (Н. Гранкіна-Сазонова; В. Лазаренко; А. Харченко), професійної спрямованості (А. Скляр), у контексті академічної успішності (В. Омелянська) тощо.

Отримані дані часто є суперечливими і не завжди враховують емоційні стани студентів залежно від курсу навчання. Саме тому дана проблематика залишається актуальною і потребує додаткового вивчення.

Мета цього дослідження полягає у виявленні ролі переживань у збереженні психологічного благополуччя студентів, які здобувають фах психолога, залежно від курсу навчання. **Завданнями** дослідження є, по-перше, з'ясувати, як майбутні психологи розуміють своє психологічне благополуччя; по-друге, виявити, які компоненти психологічного благополуччя зазнають змін упродовж навчання; по-третє, які переживання відіграють більшу, а які меншу роль у збереженні психологічного благополуччя і як це пов'язано з курсом, на якому навчаються студенти.

Аналіз останніх досліджень. Існує два підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Перший звертає увагу на емоційний та когнітивний аспекти психологічного благополуччя, другий – на функціонування особи. Найчастіше вчені сходяться на думці, що дослідження слід проводити, спираючись на обидва підходи, не намагаючись при цьому їх інтегрувати [1].

Через різне розуміння конструкту психологічного благополуччя виокремлюють різні його компоненти. Найчастіше у дослідженнях використовують шестикомпонентну модель К. Ріфф та її колеги, до якої входять позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття [2; 3]. Існують і інші погляди. Об'єднавши вчення про психологічне благополуччя з евдемоністичної та гедоністичної точок зору, О. Гуляєва у своїй праці описала три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Два перші формуються на основі гедоністичного бачення, а третій – поведінковий – евдемоністичного [4]. Ґрунтовний аналіз психологічного благополуччя здійснила Н. Каргіна, яка виокремила такі компоненти, як фізичний, духовний, особистісний, соціальний, власне суб'єктивний, економічний, матеріальний, екзистенціальний, культурологічний та загальний, а також описала структуру кожного з них [5].

На підставі проаналізованої літератури робимо висновок, що психологічне благополуччя – це інтегральний багатоконпонентний психічний стан людини, що супроводжується позитивною оцінкою особистості самої себе та навколишньої дійсності, виникає у результаті позитивного функціонування особистості, залежить від об'єктивних та суб'єктивних чинників і може бути охарактеризований як цілісне переживання щастя.

У дослідженнях, присвячених психологічному благополуччю студентської молоді, зазначається його зміна від курсу до курсу. Б. Бевік з колегами у лонгitudному дослідженні показали, що найнижчий рівень спостерігається у першому семестрі першого курсу, а далі починається зростання [6].

Дещо інші дані отримали М. Павлюк, О. Шопша і Т. Ткачук, вивчаючи студентів першого, третього та п'ятого курсів. Науковицями було виявлено, що між третім та п'ятим курсами автономія знижується, в результаті чого п'ятикурсники в більшій мірі орієнтуються на думку оточуючих, ніж студенти молодших курсів, проте особистісне зростання і наявність цілей у житті залишаються високими, незалежно від курсу навчання [7]. Провідна роль особистісного зростання у психологічному благополуччі студентів зазначається також у публікаціях В. Лазаренко [8] і Л. Березовської [9]. Однак, стосовно окреслення життєвих цілей і управління середовищем першокурсники вважають себе менш благополучними у порівнянні зі старшокурсниками, в них також нижчий рівень самоприйняття, що суперечить результатам інших науковців [9].

Дослідження студентів різних спеціальностей також демонструють суперечливі дані. Так, В. Лазаренко стверджує, що найнижче психологічне благополуччя з-поміж

різних спеціальностей мають майбутні психологи і географи [8]. Проте Н. Гранкіна-Сазонова, навпаки, виявила, що студенти-психологи мають значно вищі показники психологічного благополуччя у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Авторка стверджує, що такі результати спростовують гіпотезу про те, що отримувати фах психолога мають бажання особи з низьким рівнем психологічного благополуччя, аби його підвищити. Насправді чинником вибору професії психолога є мотивація особистісного росту та високий рівень самоприйняття [10]. Схожі висновки зробила А. Харченко: у порівнянні зі студентами технічних спеціальностей студенти-психологи мають вищі показники психологічного благополуччя і надають перевагу власному особистісному розвитку та активному включенню у соціальні інтеракції [11].

Як показують результати дослідження А. Скляр, рівень психологічного благополуччя у студентів залежить також від їх професійної спрямованості. Так, особам з гуманістичною спрямованістю характерними є найвищий рівень психологічного благополуччя, соціального та психічного здоров'я, а також центрованість на особистісному розвитку й успіху у комунікативній сфері [12].

На рівень психологічного благополуччя у зв'язку з академічною успішністю звернула увагу В. Омелянська: при успішному професійному навчанні рівень психологічного благополуччя вищий, а зменшення успішності знижує рівень психологічного здоров'я [13].

Дослідження психологічного благополуччя студентів у декількох університетах США проводив У. Шіммака з колегами. Респонденти як джерела свого психологічного благополуччя вказували сім'ю, романтичні стосунки та стосунки з друзями, наукове життя. Матеріальне становище, житло та здоров'я згадували рідше. Загалом студенти називали більше позитивних джерел, аніж негативних. Дослідження показало, що найчастіше на суб'єктивне сприйняття власного психологічного благополуччя впливають стабільні, постійно доступні джерела інформації про благополуччя, як-то стосунки чи фінансовий дохід. Рідше – постійно доступні джерела, які надають змінну інформацію, наприклад, настрій, а також тимчасові джерела інформації, які є помітними саме у момент дослідження, наприклад, присутність людини з інвалідністю [14].

Підсумовуючи вищенаведене, можна стверджувати, що вчені одностайні щодо відмінностей психологічного благополуччя студентів на різних курсах навчання, його залежності від професійної спрямованості та академічної успішності. Однак, немає єдиної точки зору щодо рівня окремих компонентів благополуччя залежно від курсу навчання. Суперечливими є також дані про залежність рівня психологічного благополуччя студентів від обраного фаху.

Методи дослідження. Для дослідження психологічного благополуччя студентської молоді використана шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової); позитивних переживань – опитувальник позитивного і негативного афекту М. Кліманської, І. Галецької, методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя О. Калюк, О. Савченко, методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги та її джерел О. Копіної, О. Суислової, Є. Заїкіна. Крім того, було запропоновано такі відкриті питання: «Що, на Вашу думку, є психологічним благополуччям?», «Що впливає на Ваше психологічне благополуччя?».

Достовірність отриманих результатів перевірялась методами математико-статистичного опрацювання даних: тестом Шеффе ($p < 0,05$), ранговою кореляцією Спірмена ($p < 0,01$). У групу досліджуваних увійшли 93 студенти, які навчаються на спеціальності 053 Психологія першого ($N=32$), третього ($N=37$) та п'ятого ($N=24$) курсів. Вік досліджуваних – від 16 до 24 років.

Результати емпіричного дослідження. Переважна більшість студентів психологічне благополуччя розуміють як гармонію, баланс та рівновагу (44% – 1 курс, 32% – 3 курс,

32% – 5 курс), як задоволення потреб та добрий рівень життя (19% – 1 курс, 26% – 3 курс, 23% – 5 курс), як емоційну стабільність, гарне самопочуття, фізичний комфорт, добре здоров'я (25% – 1 курс, 27% – 3 курс, 23% – 5 курс). Щодо чинників психологічного благополуччя, то на вплив соціуму та стосунків з іншими вказали 47% першокурсників, 25% третьокурсників та 27% студентів п'ятого курсу. Відповідальними за власне психологічне благополуччя самих себе (вчинки, настрої, самопочуття тощо) вважають 35% студентів 1 курсу, 34% – 3 курсу та 32% – 5 курсу.

Аналіз індикаторів психологічного благополуччя та переживань студентів показав, що основні зміни відбуваються при переході від першого до третього курсу навчання. До змін відносимо зростання задоволення від стосунків з іншими ($p=0,001$), покращення здатності управляти середовищем ($p=0,009$), чіткіше окреслення життєвих цілей ($p=0,004$) та більш позитивне самоприйняття ($p=0,001$). Отримані результати підтверджують основні висновки дослідження Л. Березовської [9]. Також зростає задоволення власним життям ($p=0,004$) і основних життєвих потреб ($p=0,021$). У період часу від першого до третього курсу зменшуються переживання, пов'язані з психосоціальним стресом ($p=0,035$). Це супроводжується зростанням позитивного афекту ($p=0,037$). Отож, основні зміни психологічного благополуччя та переживань студентів-психологів відбуваються у період часу між першим та третім курсами навчання. Суттєвих змін у подальшому не виявлено, що не узгоджується з результатами Б. Бевік та його колег, де вказується на зростання психологічного благополуччя від першого до п'ятого курсу [6].

Зазначимо, що такі індикатори психологічного благополуччя, як автономія та особистісне зростання, і такі переживання, як задоволення умовами життя, стосунками з іншими, невдоволення собою, негативний афект і напруженість, за нашими даними, не зазнають суттєвих змін упродовж навчання. Отримані нами результати щодо автономії не збігаються з висновками дослідження М. Павлюк, О. Шопши і Т. Ткачук про те, що від третього до п'ятого курсу автономія як показник благополуччя студентів знижується [7]. Також нами не виявлено провідної ролі особистісного зростання, на що вказують результати В. Лазаренко [8] і Л. Березовської [9]. Отримані розбіжності пояснюємо тим, що наше дослідження проводилось під час повномасштабної російсько-української війни.

Проаналізуємо взаємозв'язок між переживаннями, які зазнали істотних змін у період від першого до третього курсу, та психологічним благополуччям студентів-психологів (табл. 1).

Найсуттєвіший взаємозв'язок виявлено між психологічним благополуччям та позитивним афектом (табл. 1). Зростання енергійності та бадьорості студентів упродовж усіх курсів навчання створює сприятливі умови для їхньої залученості у життя, допомагає ефективно використовувати життєві ситуації і у такий спосіб набувати компетенції в управлінні середовищем. У такому разі студенти краще осмислюють спрямованість свого життя, що додає йому більшого сенсу (рис. 1).

Якщо на першому курсі більш бадьорі та енергійні студенти краще взаємодіють з навколишнім середовищем ($r=0,709$) і мають більш окреслені цілі у житті ($r=0,457$), то третьокурсникам це переживання крім того допомагає краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони ($r=0,554$; $r=0,672$; $r=0,720$). Для п'ятикурсників, незважаючи на те, що загальний рівень позитивного афекту не зростає, його роль у переживанні психологічного благополуччя істотно посилюється, на що вказують результати кореляційного аналізу (r в межах від 0,535 до 0,728). Більш виражений позитивний афект п'ятикурсників сприятиме їхній автономії, налагодженню позитивних стосунків з тими, хто їх оточує, а також робить їх більш відкритими для нового досвіду, що сприяє зростанню та самоприйняттю.

Вагому роль у підтриманні благополуччя має також задоволення основних життєвих потреб студентів, як-от харчування, відпочинок, матеріальне забезпечення, спілкування

Таблиця 1

Статистично достовірні кореляції ($p < 0,01$) між психологічним благополуччям (ПБ) та переживаннями (ПЕР) студентів-психологів різних курсів

ПБ ПЕР		Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Позитивний афект	1	-	-	0,709	-	0,457	-
	3	-	-	0,554	-	0,672	0,720
	5	0,546	0,540	0,652	0,535	0,728	0,677
Задоволення потреб	1	-	-	0,644	-	-	0,525
	3	0,633	0,485	0,741	-	0,514	0,621
	5	-	-	-	-	-	-
Задоволення життям	1	0,474	-	0,780	-	0,455	0,657
	3	-	-	0,763	-	0,700	0,639
	5	-	-	-	-	-	0,645
Психосоціальний стрес	1	-	-	-	-	-	-
	3	-	-	-0,645	-	-	-
	5	-	-	-0,609	-	-	-0,553



Рис. 2. Взаємозв'язок задоволення потреб з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

з друзями, любов, улюблені заняття тощо (табл. 1). Насамперед, це стосується третьокурсників (r в межах від 0,485 до 0,741). У першокурсників такі переживання сприятимуть розвитку компетенцій в управлінні навколишнім середовищем з метою досягнення власних цілей ($r=0,644$) та позитивному самоствавленню ($r=0,525$). Для п'ятикурсників вони виявились несуттєвими (рис. 2).

Третьокурсники стають більше задоволені тим, що наразі відбувається в їхньому житті, і менше потребують щось змінювати. Ймовірно, вони більше наблизились до свого ідеалу, ніж першокурсники. Проте роль задоволення життям у підтриманні психологічного благополуччя на третьому курсі у порівнянні з першим дещо послаблюється. На третьому курсі більш задоволені життям студенти мають чіткіше окреслені життєві цілі ($r=0,700$), компетентніші у питаннях управління середовищем ($r=0,763$) і вище оцінюють свої особистісні якості ($r=0,639$), а більш задоволені життям першокурсники крім зазначеної вище характеристики (r в межах від 0,455 до 0,780) мають більш довірливі стосунки з людьми ($r=0,474$) (рис. 3).

Нами не виявлено ролі психосоціального стресу, рівень якого від першого до третього курсу знижується, у підтриманні психологічного благополуччя на першому курсі. На третьому його зниження сприяє ефективнішій орієнтації в обставинах, у яких опиняються студенти ($r=-0,645$), а на п'ятому крім того також самоприйняття ($r=-0,609$; $r=-0,553$) (рис. 4).

Враховуючи той факт, що найсуттєвіше зростання психологічного благополуччя та зазначених вище переживань спостерігаємо саме на третьому курсі, можемо стверджувати, що середина навчання майбутніх психологів є найсприятливішим часом для зростання психологічного благополуччя студентів, якщо практикувати позитивні емоції. Насамперед, це стосується компетенцій, які сприяють задоволенню потреб і досягненню цілей, а також зростання позитивної оцінки власних якостей і можливостей.

У житті першокурсників переживання позитивного емоційного стану покращує орієнтацію у середовищі, де вони перебувають, та сприяє управлінню навколишніми



Рис. 2. Взаємозв'язок задоволення потреб з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

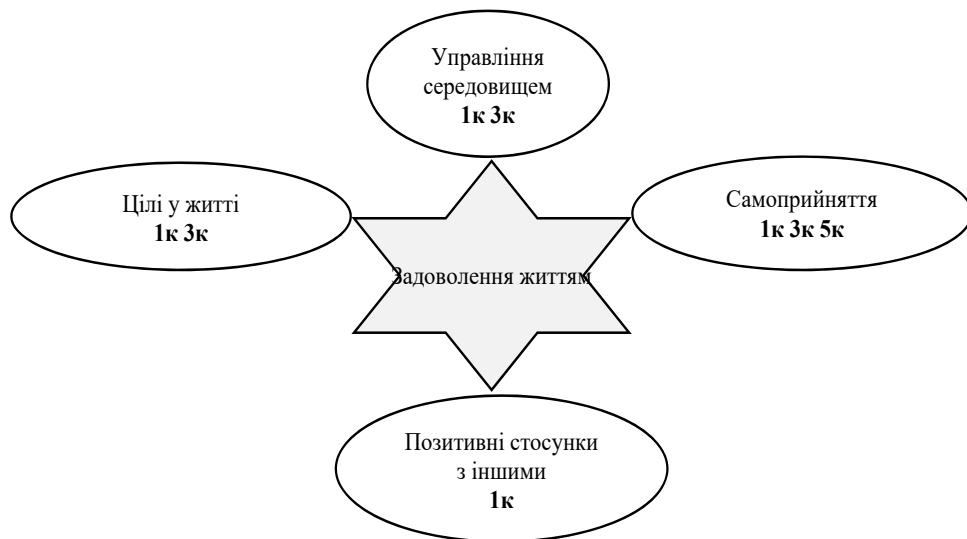


Рис. 3. Взаємозв'язок задоволення життям з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

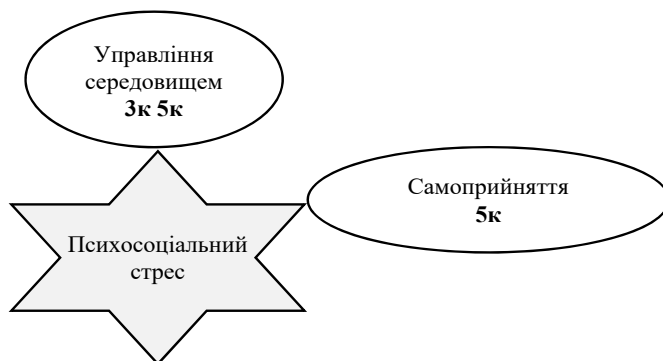


Рис. 4. Взаємозв'язок психосоціального стресу з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

подіями, дає змогу чіткіше окреслити життєві цілі і прийняти свої слабкості, проте цей зв'язок значно слабший, ніж на третьому курсі. Ролі негативних переживань – психоемоційного стресу – не виявлено. Для покращення психологічного благополуччя п'ятикурсників найважливіше є переживати позитивний афект; для переживань, пов'язаних із задоволенням потреб, такого зв'язку встановити не вдалось.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З проведеного дослідження випливають такі висновки. По-перше, у розумінні психологічного благополуччя студенти усіх курсів увагу звертають на переживання позитивних емоцій, а не на відсутність негативних. По-друге, на середньому етапі фахової підготовки, на третьому курсі, майбутні

психологи найбільше задоволені стосунками з іншими, вважають, що зросли їхні компетенції щодо управління навколишнім середовищем і окреслення життєвих цілей, вони стають більш спрямовані на позитивно оцінку своїх якостей та свого становища серед людей. По-третє, для збереження психологічного благополуччя найвагомішу роль відіграє переживання позитивного афекту, особливо для п'ятикурсників.

Рекомендуємо отримані результати використати у роботі психологічної служби закладів вищої освіти при розробці ефективних програм психологічного супроводу студентів-психологів з урахуванням курсу навчання.

Перспективою подальших досліджень вважаємо з'ясування чинників, які спровокували значну розбіжність результатів, представлених різними авторами, щодо змін окремих складових психологічного благополуччя упродовж фахової підготовки студентів-психологів.

Список використаної літератури:

1. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and hedonic well-being. *Measuring well-being*. 2021. Pp. 92–135.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. № 69(4). Pp. 719–727.
3. Ryff C. D., Singer B. H. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*. 2006. № 35(4). Pp. 1103–1119.
4. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. № 59. С. 15–20.
5. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
6. Bewick V., Koutsopoulou G., Miles J., Slaa E., Barkham, M. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*. 2010. 35(6). Pp. 633–645.
7. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 149–156.
8. Лазаренко В. І. Почуття психологічного благополуччя як передумова успішної професійної діяльності майбутніх практичних психологів. *Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*. 2011. Вип. 6. Режим доступу: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/lazarenko.pdf
9. Березовська Л. І. До питання психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінг : збірник тез доповідей VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. Умань-Київ. 8–9 квітня 2021 року*. С. 12–13.
10. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 23–42.
11. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. № 4(92), С. 175–178.
12. Скляр А. В. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *The XIII International Science Conference «Perspectives of development of science and practice»*, December 14–17, 2021, Prague, Czech Republic. Pp. 506–509.
13. Омелянська В. І. Психологічне благополуччя особистості студентської молоді в професійній підготовці. *The IV International Science and Prsctical Conference «Innovations technologies in science and practice»*. February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel. Pp. 449–453.
14. Schimmack U., Diener E., & Oishi S. Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic : The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*. 2002. № 70(3). Pp. 345–384.

THE ROLE OF EXPERIENCES IN MAINTAINING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PSYCHOLOGY STUDENTS OF DIFFERENT YEARS OF TRAINING

Tetyana Partyko

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

Yuliia Kozlovska

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

The article analyzes the results of an empirical study of the psychological well-being of psychology students in the first, third and fifth years of training. The article investigates how students understand psychological well-being; which components of psychological well-being change during their studies; which experiences play a significant role in maintaining psychological well-being and how it is related to the year they are studying. It has been found that the vast majority of students understand psychological well-being as harmony, balance and equilibrium, satisfaction of needs and a good standard of living, emotional stability, well-being, physical comfort, good health; students associate the causes of well-being with the influence of society, relationships with others, their own actions, mood and well-being. It has been found that from the first to the third year of training, students' psychological well-being increases, namely such components as positive relationships with others, environmental management, goals in life, and self-acceptance. The intensity of positive experiences (positive affect, satisfaction with one's own life and basic life needs) increases and the intensity of negative experiences (psychosocial stress) decreases.

No significant changes in these indicators were found from the third to the fifth year of training. If positive emotions, especially positive affect, are practiced, then the most favorable period for the growth of psychological well-being of future psychologists is the third year of training, when students' ability to manage the environment improves significantly, life goals are more clearly defined, and they become more focused on a positive assessment of their qualities and their position among people, despite existing shortcomings. This connection is stronger than in the first year and much stronger than in the fifth year of training. To improve psychological well-being, the most important role is played by the experience of positive affect, especially for fifth-year students. It has been found that the absence of negative experiences – psychoemotional stress – plays a minor role in maintaining the psychological well-being of students.

Key words: psychological well-being, positive experiences, psychology students, year of training.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.12>

ДІАГНОСТИКА СОЦІАЛЬНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З РІЗНОЮ МІРОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОЗУМНОСТІ

Катерина Резнік

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, 61080
e-mail: reznik.kate111@gmail.com*

У статті представлений теоретичний огляд проблеми соціального та емоційного інтелекту у професійній діяльності поліції. Наукові джерела свідчать, що соціальний інтелект є важливою компетенцією при налагодженні якісної взаємодії з навколишніми, що сприяє зростанню ефективності роботи та довіри населення до поліцейської служби. У психологічній літературі проблема емоційного інтелекту є доволі популярною, оскільки дана риса гарантує здатність людини інтерпретувати емоції як власні, так і інших, що є превентивною мірою професійного вигорання серед поліцейського персоналу. Мета дослідження – виявити особливості соціального та емоційного інтелекту у поліцейських з різною мірою вираженості психологічної розумності. Емпіричною базою дослідження стали 170 поліцейських. Групи були сформовані за мірою психологічної розумності, яку ми виявили за допомогою методики «Шкала психологічної розумності» М. Шилл та М. Ламлі. До першої групи увійшло 106 поліцейських із менш вираженими показниками психологічної розумності. Другу групу становило 64 поліцейських із більш вираженими показниками психологічної розумності. У дослідженні були використані: тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорд та тест «Емоційний інтелект» Д. Люсін. В ході емпіричного дослідження було виявлено, що поліцейські з меншою мірою психологічної розумності згідно з отриманими показниками соціального та емоційного інтелекту характеризуються недостатньою сформованістю таких інтегральних здібностей, які орієнтують у поведінці, надають доступ до розуміння власних емоцій та емоційних станів інших, адаптують у будь-яких непередбачуваних ситуаціях та сприяють впевненості у власних силах. Поліцейські з більшою мірою психологічної розумності мають вищі показники за шкалами соціального та емоційного інтелекту. Представники другої групи здатні передбачити імовірні наслідки подій, спрогнозувати хід ситуації та скорегувати свою поведінку при мінливих обставинах. Вони послідовно вибудовують свою міжособистісну взаємодію, їм властиві навички самоконтролю та управління емоціями.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, поліцейські, професійна діяльність, психологічна розумність, самоконтроль, соціальний інтелект.

Постановка проблеми. Дослідження особливостей професійної діяльності поліцейських є доволі актуальною науковою проблемою в юридичній психології. У всебічно розвинутому суспільстві важливим критерієм ефективності поліцейської служби є довіра населення до поліції, низький рівень злочинності та висококваліфікований персонал. В нашому дослідженні розглядається соціальний та емоційний інтелект через призму психологічної розумності, котра демонструє вміння поліцейських адаптуватися до мінливого соціального оточення, здатності до залучення ресурсної бази та когнітивних здібностей, розвинуті навички самоконтролю та розуміння емоцій як власних, так і навколишніх людей, які у комплексі здатні збільшити їх стійкість, опірність стресам та витримку у найбільш напружених ситуаціях.

Теоретичні засади дослідження. В науці достеменно відомо, що поведінка людей обумовлюється глибоко вкоріненою культурою, нормами, цінностями та емоціями. Події українського сьогодення спонукають до нового курсу поліцейської діяльності,

які б відповідали міжнародному рівні у стандартах та якості надання послуг. Звідси, поліцейська служба вимагає культурно налаштованих та емоційно стійких поліцейських, які будуть здатні своєчасно реагувати на стресори професії та невизначені складні ситуації. Розуміння значущості емоцій у життєдіяльності людини й тісного зв'язку з соціальним інтелектом при розв'язанні труднощів викликало неабиякий інтерес в науковій спільноті. Протягом останніх років в психологічній науці спостерігається великий інтерес до теорії та досліджень соціального інтелекту. Аргументують необхідність розвинутого соціального інтелекту у професійній діяльності соціономічного профілю закордонні науковці. Так, M. Lemisiou вважає, що соціальний інтелект у професії є критичним фактором ефективності роботи [8]. M. Rahim визначає соціальний інтелект як усвідомлення людиною соціальних ситуаційних контекстів, які сприяють ефективному розв'язанню проблем, розумінню занепокоєнь, почуттів та емоційних станів інших, а також побудова та підтримка позитивних стосунків з навколишніми. Автор зазначає, що соціальний інтелект містить чотири складові: усвідомлення ситуації, ситуаційна реакція, соціальні навички та когнітивна емпатія [11]. У своєму дослідженні науковець сходиться у думці, що соціальний інтелект сприяє налагодженню командної роботи [12].

У роботі О. Євдокімової та Я. Пономаренко йдеться, що соціальний інтелект у поліцейських виступає важливим фактором у професійній діяльності, який сприяє вдосконаленню комунікативних компетенцій поліціантів та покращує стосунки з колегами та з громадянами [3, с. 32]. Дослідниці підкреслюють, що соціальний інтелект можна вважати ресурсом особистості поліцейського [3, с. 36]. С. Харченко пише, що на успішність процесу взаємодії впливає розвинутий соціальний інтелект у поліцейських. Науковиця говорить, що соціальний інтелект – це сукупність спеціальних здібностей поліціантів, які завдяки отриманню та вірній обробці отриманої інформації ефективно позначаються на поведінці, процесі спілкування та свідчить про ресурсу базу долати негативні явища у професії [7].

Наукові джерела й практичні розробки вчених свідчать, що емоційний інтелект є однією з самих актуальних психологічних проблем, адже він сприяє розвитку ефективної діяльності й покращенню взаємодії. J. Mayer та P. Salovey вперше ввели термін «емоційний інтелект» в науковий обіг та запропонували його структуру. Головною їх ідеєю стало об'єднання ключових ідей з теорії інтелекту та емоцій. Науковці підкреслили, що більшою мірою конструкт емоційного інтелекту базується на моделях інтелекту. Згідно з авторами, емоційний інтелект містить два компоненти: 1) особистий досвід, який характеризується здатністю сприймати, реагувати та маніпулювати емоційною інформацією, не обов'язково її розуміючи; 2) стратегії поведінки, які виражаються у здатності розуміти емоції та керувати ними, не обов'язково сприймаючи чи переживаючи почуття [9]. Своєю чергою А. Pūraitė та N. Prokofjeva пропонують власне визначення даного феномену. Науковці пишуть, емоційний інтелект – це набір навичок, які підтверджують здатність людини ідентифікувати та розуміти власну поведінку, настрої та імпульси навколишніх та спонукати її відповідати вимогам певного контексту [10].

О. Євдокімова та Я. Пономаренко вважають, що емоційний інтелект у поліцейських є своєрідним талантом спілкуватися з людьми та сприймати їхні емоції, якості, з метою досягнення поставленої мети. У своєму дослідженні авторки пишуть, що поліцейські з високим рівнем комунікативної толерантності здатні краще розуміти емоції та управляти ними. При проблемному спілкуванні емоційний інтелект, на думку дослідниць, є запорукою успішної комунікації й правомірного розв'язання конфліктної ситуації [2, с. 107]. Є Карпенко наголошує на ціннісно-цільовому потенціалі емоційного інтелекту, який можна розглядати у ракурсі життєздійснення особистості, однак спостерігається брак

досліджень в даному напрямку [5]. М. Бутенко відносить професію поліцейського до системи «людина-людина», тому дана діяльність вимагає від своїх працівників всебічного розвитку, самовдосконалення та розвинутого соціального та емоційного інтелекту [1, с. 176].

Метою дослідження є виявити особливості соціального та емоційного інтелекту у поліцейських з різною мірою вираженості психологічної розумності (ПР).

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку дослідження склали 170 поліцейських. Досліджуваних було розподілено на дві групи з різною мірою психологічної розумності за показниками методики «Шкала психологічної розумності» М. Shill та М. Lumley. Було сформовано дві групи. До першої групи увійшло 106 поліцейських із менш вираженими показниками психологічної розумності. Другу групу становило 64 поліцейських із більш вираженими показниками психологічної розумності. Для досягнення поставленої мети було залучено тест «Соціальний інтелект» J. Guilford. Методика налічує 4 субтеста по 12–15 завдань в кожному [4]. Тест Емоційного інтелекту» Д. Люсіна. Текст опитувальника містить 46 тверджень, які формують основні чотири шкали за підрахунком субшкал [6]. У дослідженні використаний t – критерій Стюдента для незалежних груп. Отримані результати представлені в таблиці 1 та 2.

Згідно з даними наведеними у таблиці 1, можемо констатувати, що у другій групі поліцейських з більш вираженими показниками ПР діагностовано вірогідні відмінності у порівнянні з першою групою, які мають меншу вираженість показників психологічної розумності за субтестами «Історії із завершенням», при $p \leq 0,01$, «Група експресії» та «Історії з доповненням», при ($p \leq 0,05$). Отже, можемо сказати, що поліціанти другої групи здатні спрогнозувати імовірні поведінкові прояви навколишніх людей, що дозволяє їм передбачити розвиток подій, наслідки та очікувані результати. Досліджуваних другої групи можна вважати як логічно послідовних у свої вчинках та діях, готових проаналізувати ситуацію та виділити ключові невербальні ознаки свого співбесідника, що позитивно позначається на їх продуктивності, оскільки вони гнучкі й вправні у взаємодії з іншими людьми. У респондентів другої групи яскраво виражені навички міжособистісної взаємодії, що демонструється в їх вмінні розпізнати поведінку людей, зчитати її та діяти згідно з ситуацією. Подібна поведінка для поліцейських є важливим фактором не лише їх професіоналізму, а й індивідуального підходу до кожного, що позначається на позитивному сприйнятті даної служби та довіри населення в цілому.

За субтестом «Вербальна агресія» у досліджуваних групах не було виявлено вірогідних відмінностей, що дозволяє нам стверджувати, що рівень психологічної розумності

Таблиця 1

Показники соціального інтелекту у поліцейських з різною мірою вираженості показників психологічної розумності ($M \pm m$)

Шкали	Перша група поліцейських	Друга група поліцейських	t	P
Субтест №1 «Історії із завершенням»	5.94 ± 0.63	8.30 ± 0.75	2.41	0.01
Субтест №2 «Групи експресії»	5.61 ± 0.67	7.72 ± 0.77	2.07	0.05
Субтест №3 «Вербальна експресія»	4.87 ± 0.73	4.38 ± 0.91	0.42	-
Субтест №4 «Історії з доповненням»	3.56 ± 0.59	5.56 ± 0.78	2.04	0.05

істотно не позначається на вмінні респондентів аналізувати вербальні реакції своїх співбесідників та діяти у відповідь на них. У світлі мінливого сьогодення вміння поліцейських розуміти та управляти своїми емоціями та інтерпретувати емоційний стан інших є важливими компетенціями професійного та превентивного спрямування. Оскільки, своєчасне звернення уваги на проблемні ситуації чи стресові події виступає запорукою психічного здоров'я людини та профілактики вигорання у професії.

Ми розглянули специфіку емоційного інтелекту поліціантів, які мають різну міру вираженості психологічної розумності (табл. 2). Адже, ми вважаємо, що емоційний інтелект у практиці поліціювання здатен надати фахівцю можливість підвищити власну професійну ефективність та залучити когнітивні функції при розв'язанні складнощів, не завдаючи шкоди своєму психоемоційному добробуту.

Аналіз результатів представлений у таблиці 2 засвідчив, що у групі поліцейських, які мають більш виражену міру ПР спостерігають вірогідно значущі відмінності за показниками емоційного інтелекту у порівнянні з поліцейськими, які мають низьку міру її вираженості.

За шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» у другій групі виявлені істотні відмінності щодо першої групи при $p \leq 0,01$. Отже, можемо сказати, що за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту поліцейські з вищим рівнем ПР краще розуміють емоцій інших людей та вправно ними управляють або скеровують у сприйнятливую форму. Наприклад, своєчасне розпізнання неконтрольованого чи агресивного стану в інших допомагає поліцейським втрутитися з метою запобігти загрозам. Вміння поліціантів усвідомити істинні емоції у міжособистісних контактах дозволяють їм залучити всі свої ресурси, когнітивні здібності та особистісні якості, заради блискавичного реагування на дії, які може вчинити людина перебуваючи в подібному стані. Такі здібності та навички дозволяють працівникам поліції попередити негативні наслідки та вберегти людину від заподіяння шкоди собі та навколишнім. В даному аспекті, ми розуміємо, що саме розвинута психологічна розумність поліцейських допомагає проаналізувати емоції іншої людини та блискавично на них відреагувати. Звідси, вкотре наголошує на важливості даного психологічного конструкту у поліцейських при виконанні професійних обов'язків.

За шкалою «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» у другій групі діагностовані вірогідно вищі показники у порівнянні з першою групою при $p \leq 0,05$. Це свідчить,

Таблиця 2

Показники емоційного інтелекту у поліцейських з різною мірою вираженості показників психологічної розумності ($M \pm m$)

Шкали	Перша група поліцейських	Друга група поліцейських	t	P
Міжособистісний емоційний інтелект	48.16 ± 0.71	50.48 ± 0.59	2.51	0.01
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	46.74 ± 0.86	49.04 ± 0.63	2.16	0.05
Розуміння емоцій	52.41 ± 0.90	53.43 ± 0.79	0.77	-
Управління емоціями	45.88 ± 0.76	48.26 ± 0.82	2.16	0.05
Загальний рівень емоційного інтелекту	90.48 ± 1.02	93.76 ± 0.96	2.34	0.01

що поліцейські з вищими рівнем ПР здатні не лише розуміти емоції інших, а й мають змогу та здібності проаналізувати власний емоційний стан, навички самоконтролю та готові пропрацювати емоції з метою зменшення їх негативного впливу. У роботі поліцейських доволі багато невизначеності, загроз та небезпеки, які так чи інакше позначаються на самопочутті поліціантів. Специфіка професії характеризується своєю емоціональною строкатістю, яка у підрахунку може знизити якість життя поліціантів, які не здатні будуть проаналізувати власний емоційний стан та почуття. В підготовці поліцейських кадрів та в період професійної діяльності велике значення набуває проведення психологічного втручання у вигляді консультування, групової роботи чи просвітництва, які допомагають поліцейським звернути увагу на свої емоції, усвідомити їх, зняти напругу, тривожність тощо. За шкалою «Управління емоціями» у другій групі визначені вірогідно вищі показники у порівнянні з першою групою при $p \leq 0,05$. Це дозволяє нам стверджувати, що поліцейські з більшою мірою ПР виявляють здібності у навичках самоконтролю емоцій та емоційного стану навколишніх. Вони чітко розуміють коли саме необхідно втрутитися та надати допомогу у ситуаціях, які є найбільш кризовими та які саме здійснити кроки аби врегулювати ситуацію та не допустити її ескалації.

«Загальний рівень емоційного інтелекту» у другій групі демонструє вірогідно вище значення щодо першої групи $p \leq 0,01$. Звідси, отримані дані за загальним показником емоційного інтелекту підтверджують нашу думку, що у поліцейських, які мають більшу міру вираженості ПР спостерігаються розвинуті вміння до аналізу та контролю емоцій як власних, так і навколишніх. Це дозволяє підкреслити важливість психологічної розумності у контексті професійної діяльності поліції як важливої передумови професійної діяльності, так і як особистісної якості поліцейських, яка виконує профілактичну функцію вигорання у поліцейського персоналу та є фаховою компетенцією при взаємодії з іншими людьми.

Висновки. В ході теоретичного аналізу проблеми соціального та емпіричного інтелекту у діяльності поліцейських було встановлено, що дані психологічні конструкції виступають важливими характеристиками особистості поліціантів, котрі їм позитивно слугують як у професійній продуктивності та й забезпечують психологічну стійкість в контексті специфіки роботи. Теоретичні здобутки свідчать, що соціальний та емоційний інтелект демонструють високий рівень когнітивних здібностей людини, її вміння прислухатися до сигналів свого тіла та мати змогу розуміти інших людей. Соціальний інтелект поліціантів розглядається як важлива компетенція передбачити хід подій та спланувати власні кроки з метою досягнення найліпшого результату, а емоційний інтелект фокусує на здібностях розпізнати та проконтролювати емоційний стан як свій, так і навколишній. Психологічна розумність, яка на нашу думку, поєднує здібності людини проявити себе, мобілізувати власні ресурси, сприяє досягненню намічених цілей й при цьому надає змогу продемонструвати високі результати без шкоди своєму добробуту та здоров'ю.

Емпіричний аспект дослідження базувався на вивченні соціального та емоційного інтелекту у поліціантів, які мають різну міру вираженості психологічної розумності. Менша міра ПР у респондентів свідчить про низькі показники за компонентами психологічної розумності, що дає нам підстави сказати про низький її рівень у досліджуваних. Більша міра вираженості ПР свідчить про виявлені показники психологічної розумності на рівні високих значень, тому говорить про високий рівень означеного феномену. Згідно з отриманими результатами у першій групі поліцейських, які мають меншу або низьку міру вираженості ПР за показниками соціального та емоційного інтелекту діагностовані вірогідно низькі значення у порівнянні з другою групою респондентів, що дає нам підстави вважати про недостатню сформованість даних інтегральних здібностей, які орієнтують у поведінці, надають доступ до розуміння власних емоцій та емоційних станів інших,

адаптують у будь-якій непередбачуваних ситуаціях та сприяють впевненості у власних силах. У другій групі поліцейських, які характеризуються більшою або високою мірою ПР виявлені вірогідно вищі показники за шкалами соціального та емоційного інтелекту. Ці досліджувані здатні передбачити імовірні наслідки подій, спрогнозувати хід ситуації та скорегувати свою поведінку при мінливих обставинах. Вони послідовно вибудовують свою міжособистісну взаємодію, піддаючись логіці та спираючись на особливості навколишніх. Поліціанти другої групи здатні розуміти та управляти емоціями в процесі комунікації з іншими та у поведінці. Розуміння емоцій та навички самоконтролю, що є превентивними заходами у питанні захисту від емоційного виснаження та перевантаження, які в майбутньому призводять до розчарування та професійного вигорання.

Перспективами подальших емпіричних досліджень є детальне вивчення соціального та емоційного інтелекту поліціантів в контексті їх міри вираженості ПР, однак з урахуванням гендерних ознак та досвіду роботи в поліції, що поглибить наявні знання щодо соціального та емоційного інтелекту у практиці поліціювання.

Список використаної літератури:

1. Бутенко М. В. Психологічні аспекти розвитку особистості поліцейського. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 176–177.
2. Євдокімова О. О., Пономаренко Я. С. Комунікативна толерантність поліцейських в контексті вивчення їх емоційного інтелекту. *Право і безпека*. 2019. № 2(73). С. 101–108.
3. Євдокімова О. О., Пономаренко Я. С. Соціальний інтелект поліцейських в контексті їх комунікативної толерантності. *Право і безпека*. 2018. № 1(68). С. 31–38.
4. Каплуненко Я. Ю. Особистісні чинники розвитку соціального інтелекту у фахівців соціономічних професій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 262 с.
5. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
6. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. д-ра філософії : 053 Психологія. Львів., 2020. 346 с.
7. Kharchenko S. Psychological features of persons with different levels of social intelligence. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2018. № 1(8). P. 35–40.
8. Lemisiou M. The effectiveness of person-centered coaching intervention in raising emotional and social intelligence competencies in the workplace. *International Coaching Psychology Review*. 2013. № 2(13). P. 1–26.
9. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. P. 503–517.
10. Pūraitė A., Prokofjeva N. Emotional Intelligence as a Key Concept to Successful Police Leadership and Cooperation in the Global World. *Visuomenės Saugumas ir Viešoji Tvarka = Public Security and Public Order*. 2019. № 22. P. 129–144.
11. Rahim M. A., Cox S. R., Rutner S. M. Small Business and the Supply Chain: The Influence of Social Intelligence on Relationship Resilience. *Small Business Institute Journal*. 2022. № 18(2). P. 28–40.
12. Rahim M. A., Civelek I., Liang F. A process model of social intelligence and problem-solving style for conflict management. *International Journal of Conflict Management*. 2018. № 29(4). P. 487–499.

DIAGNOSTICS OF SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN POLICE OFFICERS WITH VARYING DEGREES OF PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS

Kateryna Reznik

*Kharkiv National University of Internal Affairs,
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080
e-mail: reznik.kate111@gmail.com*

The article presents a theoretical overview of the problem of social and emotional intelligence in the professional activity of the police. Scientific sources indicate that social intelligence is an important competence in establishing high-quality interaction with others, which contributes to the growth of work efficiency and public trust in the police service. In the psychological literature, the problem of emotional intelligence is quite popular, since this trait guarantees a person's ability to interpret both his own and others' emotions, which is a preventive measure of professional burnout among police personnel. The purpose of the study is to identify the features of social and emotional intelligence in police officers with varying degrees of psychological mindedness. 170 police officers became the empirical base of the study. The groups were formed according to the measure of psychological mindedness, which we found using the "Psychological Mindedness Scale" by M. Shill and M. Lumley. The first group included 106 police officers with less pronounced indicators of psychological mindedness. The second group consisted of 64 police officers with more pronounced indicators of psychological mindedness. The research used: the "Social Intelligence" test by J. Gilford and the "Emotional Intelligence" test by D. Lucin.

In the course of an empirical study, it was found that police officers with a lower degree of psychological mindedness, according to the obtained indicators of social and emotional intelligence, are characterized by insufficient formation of such integral abilities that guide behavior, provide access to understanding their own emotions and the emotional states of others, adapt in any unpredictable situations and promote self-confidence. Police officers with a greater degree of psychological intelligence have higher indicators on the scales of social and emotional intelligence. Representatives of the second group are able to predict the likely consequences of events, predict the course of the situation and adjust their behavior under changing circumstances. They consistently build their interpersonal interaction, self-control and emotion management skills.

Key words: emotions, emotional intelligence, police officers, professional activity, psychological mindedness, self-control, social intelligence.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.13>

ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ НА ПРИКЛАДІ ПРИБІЧНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Христина Чопко

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

В статті розглянуто різні підходи до розуміння мотиваційного інтелекту, його структури та компонентів.

Теоретично досліджено ознаки мотиваційного інтелекту та проаналізовано, яким чином вони проявляються у прибічників здорового способу життя. Розглянуто одинадцять основних ознак мотиваційного інтелекту:

- вміння встановлювати цілі відповідно до власних можливостей;
- здатність до декомпозиції цілей;
- щоденна робота над цілями;
- вміння передбачити кілька способів вирішення проблем;
- здатність аналізувати перешкоди;
- схильність до саморефлексії;
- вміння контролювати ситуацію;
- постійне використання свого потенціалу;
- вміння відновлюватись після поразок;
- отримання задоволення від роботи над цілями;
- розуміння власної компетентності.

Наведено авторську схему структури мотиваційного інтелекту. Проаналізовано, яким чином середовище впливає на формування мотиваційного інтелекту. Здійснено аналіз особливостей прояву мотиваційного інтелекту відповідно до того, в яких умовах відбувалося його формування. Наводяться особливості ставлення до себе та інших відповідно до того, яка мотиваційна орієнтація переважає у прибічників здорового способу життя – “На Его” або “На процес”.

У статті розглянуто такі внутрішні переживання:

- як емоції виникають під час досягнення мети;
- рівень задоволеності чи незадоволеності результатами;
- як притримання здорового способу життя впливає на емоційний стан загалом;
- задоволеність або незадоволеність процесом;
- порівняння себе з іншими.

Об’єкт дослідження – підходи до розуміння мотиваційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях.

Предмет дослідження – розуміння мотиваційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях на прикладі осіб, які є прибічниками здорового способу життя.

Мета дослідження – проаналізувати різні підходи до розуміння мотиваційного інтелекту; сформулювати загальні ознаки високого рівня його розвитку; теоретично дослідити, як вони проявляються у прихильників здорового способу життя; розглянути поняття мотиваційної спрямованості, мотиваційної орієнтації, а також їх чинники.

Ключові слова: мотиваційний інтелект, здоровий спосіб життя, мотиваційна спрямованість, мотиваційна орієнтація, чинники мотиваційного інтелекту.

Актуальність. Здоровий спосіб життя набирає популярності, оскільки все більше осіб турбуються про своє фізичне та психологічне здоров'я. Якщо рівень розвитку мотиваційного інтелекту високий, то притримуватись здорового способу життя простіше, оскільки особи вміють формулювати цілі та вибирати найкращі стратегії для їх реалізації.

Поняття мотиваційного інтелекту охоплює вміння формулювати цілі та обирати стратегії їх реалізації. Ознаки високого рівня мотиваційного інтелекту [1; 2]:

Здатність встановлювати цілі так, щоб вони відповідали навичкам та можливостям (як вказують В. Гупаловська та Н. Левус).

Це означає, що цілі вибираються оптимально, вони не є дуже простими, що гарантує досягнення успіху, але і не є дуже складними, що може згодом демотивувати. Такий підхід є свідченням критичного ставлення до себе та адекватної самооцінки.

Якщо людина хоче вести здоровий спосіб життя, то, наприклад, не будучи професійним спортсменом і маючи певні проблеми зі здоров'ям, вона розуміє, що допускається лише певний вид фізичної активності, при тому, вибирати бажаний вид спорту потрібно так, щоб заняття не були надто простими, але і не такими, аби займати призові місця на змаганнях, бо наслідки можуть бути вкрай негативними.

Вміння розбивати одну велику ціль на декілька маленьких. Відповідно до досліджень В. Гупаловської та Н. Левус, можна зробити висновки, що завдяки декомпозиції цілей досягти бажаного простіше, оскільки кожного разу є невеликі досягнення, тож досягнення великої цілі не буде уже таким недосяжним.

Наприклад, якщо людина хоче вести здоровий спосіб життя, то варто починати з маленьких кроків таких як щоденна фізична активність, коли це уже стане звичкою, то можна переходити до наступних кроків – правильного харчування, контролю рівня стресу і т.д. Тим паче, якщо починати вести здоровий спосіб життя поступово, то це буде менш стресово для організму та психіки, аніж одразу змінювати спосіб життя.

Щоденна робота для досягнення поставлених цілей. Це можна трактувати як ознаку розвинених навичок тайм-менеджменту, самоорганізації та самодисципліни.

Здоровий спосіб життя – це стиль життя, тому кожного дня важливо працювати над тим, аби правильно харчуватись, бути фізично активним, контролювати рівень сну та стресу. Ці активності вимагають ряду зусиль, тому для досягнення бажаних результатів потрібен хороший рівень самодисципліни та самоорганізації, особливо тоді, коли людина лише починає вести здоровий спосіб життя і він ще не став звичкою, потрібно слідкувати за харчуванням, що потребує самодисципліни, бути фізично активним, що вимагає хороших навичок самодисципліни та тайм-менеджменту.

Вміння передбачити декілька варіантів вирішення проблем. Можна припустити, що в осіб, у яких високо розвинений мотиваційний інтелект, яскраво розвинене вміння вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки, а також когнітивні навички.

Наприклад, особа вирішує починати збалансовано харчуватись і стикається з тим, що доведеться купувати певний набір продуктів, а також готувати їжу. В такому випадку є кілька варіантів вирішення проблем: можна замовляти доставку продуктів чи купувати їх самостійно, готувати або замовляти доставку.

Якщо умови праці та життя небезпечні, то особи з високо розвиненим мотиваційним інтелектом, зможуть знайти декілька варіантів вирішення проблеми. Це актуалізувалось з початком повномасштабного російського вторгнення і підтвердженням розвиненості мотиваційного інтелекту є те, що особи виїхали з тих місць, де ведуться активні бойові дії.

Вміння проаналізувати перешкоди, що можуть виникати на шляху до досягнення цілі. Можна стверджувати, що це одна ознак з того, що добре розвинені когнітивні здібності.

Якщо особа хоче привести своє тіло в хорошу фізичну форму, то на цьому шляху можуть виникнути різні перешкоди – наприклад, не завжди вдається правильно харчуватись, особливо тоді, коли доводиться харчуватись не вдома і це потрібно враховувати, складаючи свій раціон.

Завдяки вмінню проаналізувати перешкоди, які виникають на шляху до безпечних умов життя та праці, внутрішньо переміщеним особам вдалось виїхати у ті місця, де не ведуться активні бойові дії.

Здатність до саморефлексії. Тракується як здатність розуміти себе, подивитись на себе зі сторони, дозволяє краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, розуміти, як певні вчинки впливають на психологічний та фізичний стан. Завдяки добре розвиненим навичкам саморефлексії людині загалом вдається зрозуміти, навіщо їй притримуватись здорового способу життя і які наслідки це має, при тому, не лише позитивні, а і негативні, оскільки будь-який вибір має певну ціну і здатність до саморефлексії допоможе досягнути поставлених цілей.

Здатність до саморефлексії особливо важлива тоді, коли людина лише починає притримуватись здорового способу життя, оскільки часто доводиться кардинально змінювати свої звички і освоювати нові навички.

Здатність контролювати ситуацію. Завдяки цій навичці значно зменшується рівень стресу.

Особливо корисне це вміння, коли особи починають правильно харчуватись. Нерідко на початках бувають так, що люди “зриваються”, що може включати, наприклад, нічні перекуси чи споживання неконтрольованої кількості їжі. Це може привести до сильного почуття вини і того, що особа вирішить, що здоровий спосіб життя – не для неї.

Здатність контролювати ситуацію вбереже від того, щоб надто сильно захоплюватись правильним харчуванням, а це, в свою чергу, може привести до розладів харчової поведінки.

Інколи особи, які лише починають займатись спортом, присвячують фізичній активності занадто багато часу і, в результаті, замість користі для здоров'я, може бути лише шкода.

Постійне використання свого потенціалу. Можна припустити, що особи, у яких високо розвинений мотиваційний інтелект, вміють використовувати свої сили та можливості, аби досягти бажаних цілей. Вміння використовувати свій потенціал пов'язане зі здатністю до саморефлексії та відповідним встановленням цілей.

Наприклад, особа розуміє, що у неї хороші задатки до танців, тож в якості фізичної активності вибере те, що пов'язано з танцями. Завдяки здатності до саморефлексії вдається проаналізувати, що саме найкраще вдається і прислухатись до себе, аби зрозуміти, чого саме хочеться. Якщо особа вибере саме те, до чого є задатки, то можна будете досягнути значних результатів у вибраній сфері – наприклад, брати участь у різних змаганнях.

Проте бувають і інші варіанти – наприклад, особа прислухалась до себе і зрозуміла, що хоче займатись танцями, хоча ніяких задатків немає і раніше ніколи не займалась. Важливо розуміти, що досягнути значних результатів якщо і вдається, то зусиль доведеться докладати значно більше, ніж людині, у якої уже є вроджені навички. Розуміння того, що в такому випадку буде значно складніше, – ознака розвинених навичок саморефлексії та вміння ставити відповідні цілі, проте в такому випадку особа не буде в повній мірі використовувати свій потенціал. До того ж, якщо певний період займатись тим, що не вдається, то є ризик, що особа взагалі втратить мотивацію, оскільки не будуть помітні бажані результати.

Відновлення після поразок і помилок. Це свідчить про здатність до саморефлексії, а також вміння проаналізувати перешкоди.

Коли особа тільки починає притримуватись здорового способу життя, то вона не уникне поразок, які можуть проявлятися по різному – наприклад, не вдається досягнути бажаної фізичної форми настільки швидко, як хотілось. Нерідко трапляються і “зриви” в харчуванні, не завжди просто контролювати рівень стресу та підтримувати психологічний баланс. Саме завдяки вмінню наче поглянути на себе зі сторони, проаналізувати, що саме завадило досягнути бажаної форми чи не “зірватись”.

Високий рівень розвитку мотиваційного інтелекту означає, що особа здатна після своїх поразок та помилок проаналізувати їх, зрозуміти, які перешкоди були та знайти декілька варіантів вирішення проблем, а це свідчить і про яскраво виражені когнітивні якості.

Отримання задоволення від роботи над досягненням цілей. Це підтверджує те, що людина важливіший не лише результат, а і сам процес.

Притримання здорового способу життя – один з найяскравіших прикладів того, що особам подобається процес досягнення цілей, оскільки досягнути бажаної фізичної форми можна за допомогою жорстких дієт та тренувань, допомогти налагодити режим сну можуть різні медичні препарати, а зменшити рівень стресу на певний період – різні залежності, проте прибічники здорового способу життя вибирають інші підходи, при цьому розуміючи, що такий шлях значно довший, але і результат – довготривалий. Тим паче, що ведення здорового способу життя свідчить і про контроль рівня стресу, а він буде достатньо високим, якщо особа довгий час займатиметься тим, що їй не подобається.

Відчуття своєї компетентності для виконання певних вимог по виконанню цілей. Це свідчить про здатність встановлювати цілі, які відповідають цілям та можливостям, а також здатність до саморефлексії.

Якщо особа вирішує вести здоровий спосіб життя, то вона повинна розуміти свою компетентність в ряді сфер. Наприклад, можна самостійно скласти свій раціон, керуючись власними знаннями та відчуттями, проте, якщо немає відповідної освіти, краще звернутись до професіоналів – наприклад, лікарів, які допоможуть скоригувати харчування так, щоб воно задовільняло усі потреби в вітамінах та мікроелементах.

Те саме стосується фізичних навантажень. Можна тренуватись самостійно, але, наприклад, займаючись в тренжереному залі, є ризик травмуватись, якщо не мати відповідних знань та досвіду. Якщо займатись іншими видами спорту, то вивчити певні елементи у танцювальних напрямках без тренера буде достатньо важко. До того ж, ризик отримати травми існує у кожному виді спорту, тому якщо немає достатньої компетенції, шкоди для здоров'я може бути значно більше.

Самостійно забезпечити безпечні умови праці достатньо складно, тому в таких випадках краще знайти роботодавців, які їх гарантують, але в таких випадках варто покладатись на себе також, що зробили особи, що виїхали з зони активних бойових дій.

Психічна рівновага забезпечується різними шляхами і досягти її можна самостійно – наприклад, медитуючи. Проте цього не завжди буває достатньо, тож варто звертатись до спеціалістів, аби зрозуміти, у чому причина проблеми і як її можна подолати.

Відповідно до наведених вище ознак, схематично ознаки мотиваційного інтелекту можна зобразити наступним чином (авторська схема на рис. 1):

Розвиток мотиваційного інтелекту пов'язаний з типом середовища, у якому знаходиться особа, тому, відповідно до цього поділу, може бути орієнтація на процес або его. Можна стверджувати, що особи з розвиненим мотиваційним інтелектом бувають двох типів: орієнтовані на процес або результат [2].

Відповідно до типу орієнтації, особи у процесі досягнення цілей задають собі ряд запитань або рефлексуючи, які можна зобразити у вигляді таблиці (табл. 1):



Рис. 1. Структура ознак мотиваційного інтелекту

Таблиця 1

Внутрішні переживання відповідно до мотиваційної спрямованості

Внутрішні переживання	Орієнтація на процес	Орієнтація на его
Емоції в процесі досягнення мети	Чи отримав я задоволення? Як я працював над досягненням цілей?	Я переміг?
Задоволеність результатами	Я справді починаю перевершувати себе	Це погано, що сьогодні я цього не зробив
Вплив на емоційний стан	Я вразив цю людину	Я кращий, ніж ця людина
Задоволеність процесом	Я залишався позитивно настроєним, не зважаючи на те, що показники нижчим, аніж я сподівалась	Я б сьогодні досягла цілі, якби показники не були такими низькими
Порівняння з іншими	Я пишаюсь шляхом, яким уже пройшов і зосереджений на його продовженні	Іншим вдається все простіше, ніж мені

Відповідно до наведеної в таблиці інформації, залежно від середовища, забезпечується різний емоційний досвід [3]. Якщо особа его-орієнтована, то емоційні стани можуть бути негативними, а це може призвести до вибору стратегій, які можуть лише нашкодити. Особи схвилювані тим, аби отримувати позитивні оцінки від інших та порівнюють себе з іншими, тому можуть встановлювати надто високі стандарти і низько оцінюють свої здібності, це призводить до занепокоєння щодо своїх помилок.

Можна припустити, що особи, які его-орієнтовані та хочуть притримуватись здорового способу життя, будуть встановлювати собі надто високі стандарти – наприклад, одразу перейдуть на правильне харчування, виключивши з раціону усю їжу, яку можуть вважати шкідливою, хоча вона може такою і не бути. Особливо яскраво его-орієнтація проявляється при заняттях спортом – можна припустити, що особи намагатимуться досягти певних висот – наприклад, займати призові місця на змаганнях.

В такому випадку можна стверджувати, що вміння насолоджуватись результатами своїх досягнень слабо розвинене, оскільки еґо-орієнтовані особи постійно порівнюють себе з іншими та встановлюють високі стандарти. Хоча варто зазначити, що особи отримують задоволення після визнання їхніх досягнень.

У осіб з еґо-орієнтацією добре розвинене вміння контролювати ситуацію, оскільки для досягнення високих результатів, наприклад у спорті, потрібно регулярно тренуватись, контролювати своє харчування та режим сну.

Якщо особа орієнтована на процес, то їй цікавіше вдосконалюватись відповідно до власних стандартів [3]. Тобто можна стверджувати, що бажання конкурувати з іншими проявляється не настільки яскраво, оскільки особи більше зацікавлені в собі.

При орієнтації на процес вдається більше контролювати ситуацію і розуміти, які вчинки призводять до успіхів та невдач. Завдяки цьому збільшується цікавість до здорового способу життя та отримання задоволення над досягненням цілей. Якщо особа виросла у середовищі, орієнтованому на процес, то забезпечується хороший емоційний досвід (Джейкобсен), що позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Оптимальний варіант – коли особа як еґо-орієнтована, так і орієнтована на процес. Тобто важливо не лише отримувати задоволення від притримування здорового способу життя, а і досягати певних цілей – наприклад, покращити фізичну форму, досягнути психологічно балансу, жити та працювати в безпечних умовах.

Як зазначає Джейкобсен, мотиваційна спрямованість формується залежно від того, який мотиваційний клімат створено. Якщо мотиваційний клімат спрямований на процес, то пов'язаний з внутрішньої мотивацією та спрямований на те, щоби особи навчались та самі оцінювали власні здібності, прагнучи їх вдосконалювати.

Мотиваційний клімат, спрямований на еґо, – це зовнішня мотивація, тому особам важливо досягати певних результатів і бути кращим за інших. Здібності оцінюються відповідно до порівняння з іншими, тож є лише дві полярності: перемога або поразка. До того ж, варіантів для самостійного прийняття рішень значно менше, оскільки домінує орієнтація на перемогу.

Можна зробити висновок, що мотиваційний інтелект розвивається відповідно до середовища, у якому знаходиться особа, проте варто зазначити, що середовище може бути і таким, де не пропагується досягнення цілей.

Мотиваційна спрямованість буває двох типів: спрямованість на процес та еґо-спрямованість. Найоптимальніший варіант – комбінація двох типів. В такому випадку будуть гармонійно розвинені усі ознаки мотиваційного інтелекту та особи зможуть досягнути бажаних цілей, отримуючи задоволення від процесу.

Висновки: завдяки високому рівню розвитку мотиваційного інтелекту особи розуміють, навіщо їм притримуватись здорового способу життя та які способи вибрати для досягнення бажаних цілей. Мотиваційний інтелект формується залежно від того, який клімат створює оточення, відповідно, особи можуть бути спрямовані на еґо або на процес, найкращим варіантом тут є комбінація обох видів. Саме так можна досягти найкращих результатів в досягненні поставлених цілей.

Перспективи досліджень: сприяння розвитку мотиваційного інтелекту для притримання здорового способу життя, аби можна було підтримувати хороший стан фізичного та психологічно здоров'я. Також в подальших дослідженнях варто перевірити, чи існує кореляція між мотиваційним інтелектом та притримання здорового способу життя.

Список використаної літератури:

1. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту / В. Гупаловська, Н. Левус. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. Психологія. № 1(1). С. 31–34.
2. Strawbridge M. Creating a Healthy and Effective Motivational Climate / M. Strawbridge, N. Marshall. *Technique*. 1999. Vol. 19. № 3. P. 1–7.
3. Jakobsen A. M. The relationship between Motivation, Perceived Motivational Climate, Task and Ego Orientation, and Perceived Coach Autonomy in young ice hockey players / A. M. Jakobsen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2021. 13(2). P. 79–91.

**APPROACHES TO UNDERSTANDING MOTIVATIONAL INTELLIGENCE
IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH USING THE EXAMPLE
OF SUPPORTERS OF A HEALTHY LIFESTYLE****Khrystyna Chopko**

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

The article discusses different approaches to understanding motivational intelligence, its structure and components.

The signs of motivational intelligence were theoretically investigated and analyzed how they manifest themselves in supporters of a healthy lifestyle. Eleven main signs of motivational intelligence are considered:

- the ability to set goals according to one's own capabilities;
- the ability to decompose goals;
- daily work on goals;
- the ability to predict several ways to solve problems;
- the ability to analyze obstacles;
- tendency to self-reflection;
- ability to control the situation;
- constant use of one's potential;
- the ability to recover from defeats;
- getting satisfaction from working on goals;
- understanding of own competence.

The author's scheme of the structure of motivational intelligence is presented. It was analyzed how the environment affects the formation of motivational intelligence. An analysis of the features of the manifestation of motivational intelligence was carried out in accordance with the conditions under which it was formed. Peculiarities of the attitude towards oneself and others are given according to which motivational orientation prevails among supporters of a healthy lifestyle – "Ego" or "Process".

The article discusses the following internal experiences:

- how emotions arise during goal achievement;
- the level of satisfaction or dissatisfaction with the results;
- how maintaining a healthy lifestyle affects the emotional state in general;
- satisfaction or dissatisfaction with the process;
- comparing yourself to others.

The object of research is approaches to understanding motivational intelligence in modern psychological research.

The subject of the study is the understanding of motivational intelligence in modern psychological research on the example of people who are supporters of a healthy lifestyle.

The purpose of the research is to analyze different approaches to understanding motivational intelligence; formulate general signs of a high level of its development; to theoretically investigate how they

manifest themselves in supporters of a healthy lifestyle; consider the concepts of motivational orientation, motivational orientation, as well as their factors.

Key words: motivational intelligence, healthy lifestyle, motivational focus, motivational orientation, factors of motivational intelligence.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14>

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗАКОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Тетяна Шолубка

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

Стаття присвячена формуванню психологічної стійкості студентів ЗВО, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. Проаналізовано рівень психологічної стійкості студентів в залежності від їхнього місцезнаходження. Проведено дослідження із застосуванням опитування студентів ЗВО. Встановлено, що більшість студентів переживають тривогу та страх. Визначено вплив психоемоційного стану студентів під час війни на продуктивність їх навчання. Окреслено шляхи розвитку стійкості реагування на стресові ситуації.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість студентів, які тимчасово перебувають за кордоном, під час навчання в умовах воєнного стану. Предметом дослідження є особливості формування психологічної стійкості у студентів та засоби її формування. Метою дослідження є визначення психологічних умов формування психологічної стійкості студентів. Досліджено фактори психологічної стійкості студентів в умовах війни. Представлено стрес у студентів в різних формах та проявах: зниження розумової активності та працездатності, постійна втома, апатія, слабка концентрація уваги. Молодь схильна до стресових ситуацій: часто відчуває тривожність, не завжди знаходять вихід з складних ситуацій.

Запропоновано шляхи підвищення рівня психологічної стійкості з метою збереження психічного здоров'я студентів. На основі дослідження охарактеризовано психічний стан студентів під час війни. Запропоновано цілісну програму підвищення рівня психологічної стійкості студентів під час навчання в період війни. Надано практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості студентів ЗВО, які тимчасово перебувають за кордоном, під час війни в Україні.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічна стійкість студентська молодь, юнацтво, війна, тимчасово переміщені особи, дистанційне навчання, психологічний тренінг.

Актуальність дослідження. В сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

Метою дослідження є формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні та визначення методів збереження та зміцнення психічного здоров'я студентів під час війни. Для досягнення поставленої мети розглянуто такі питання: розкриття психологічної сутності поняття психологічної стійкості в юнацькому віці; психологічні чинники стресогенних факторів студентської молоді; змістовно-організаційні аспекти формування психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану; емпіричне дослідження факторів стресогенності та психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу; порівняння рівня психологічної стійкості українських студентів в залежності від їхнього місця перебування; програма формування

психологічної стійкості студентів в умовах війни; практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Вивчення та аналіз проблеми психологічної стійкості студентів належить науковцям Лисюк С. Г., Жигайло Н.І., Тептюк Ю.О., Крайнюк В.М., Бодров В. А., Нагірнер І. І., Вдовиченко А. В., Сивогракова З.А. тощо.

Виклад основного матеріалу. Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, і ця відповідь є напругою організму, спрямованою на подолання труднощів і пристосування до збільшених вимог. Стреси – це закономірність життя кожної людини, і особливо тих, хто веде напружений спосіб життя, хто хоче досягти чогось значимого.

Незалежно від першопричин, стрес має однотипну динаміку, тобто протікає за певними правилами. Спочатку виникає стан тривоги, потім організм мобілізує усі свої ресурси на боротьбу із стресом і з причинами, що викликали його. А ось на третій фазі – 2 варіанти розвитку подій: або людина і його організм справляються із стресом, і все нормалізується, або настає виснаження захисних сил організму, які обмежені. Це буває, коли ситуація стресу триває тривалий час або ж ці стреси настільки часті, що організм не встигає відновитися, і стан людини перетворюється на один тривалий стрес. А це вже – передхворобливий стан, багатий або невротизацією (негативними змінами особи), або порушеннями функціонування організму. В даному випадку стрес можна охарактеризувати як позамежні негативні емоційні перевантаження, небезпечні для здоров'я і відчутно знижуючі працездатність.

Рівень стресостійкості кожної людини міняється впродовж життя і залежить від безлічі чинників. Чим вище стресостійкість, тим більші навантаження він може витримати. А значить і рівень його можливих життєвих досягнень потенційно вище. Нині найбільш поширені стреси, що викликаються соціальними чинниками: конфлікти, позамежні професійні вимоги, відсутність необхідних соціальних умінь, кар'єрна конкуренція, дефіцит часу, високий темп роботи, погана успішність студента, проблеми в стосунках (особливо в юнацькому віці), і найголовніше – війна в Україні.

Відомі також індивідуально-психологічні і поведінкові особливості, що знижують стресостійкість: підвищена чутливість нервової системи, нетерплячість і дратівливість, підвищені вимоги до себе, надмірна відповідальність за виконувану роботу, почуття дискомфорту у вільний час.

Стрес – це психологічний стан, але реакції на цей стан проявляються і на фізіологічному рівні. Підвищити стійкість організму до стресу може: повноцінний сон; збалансоване, збагачене вітамінами, харчування; регулярні фізичні вправи; перебування на природі (свіже повітря і сонечко роблять свою справу, позитивне сприйняття світу, все до кращого).

Дослідження психологічної стійкості розглядають за двома напрямками: за природою походження, а саме: розглядають її і як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності [2]. Обидва напрями дослідження психологічної стійкості доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, які закладені генетично, так чи інакше в процесі життєдіяльності деякою мірою змінюються (прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від факторів, що впливають в тих або інших обставинах) [3].

Психологічна стійкість до стресу – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодій людині.

Психологічну стійкість до стресу важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого

шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші.

Важливим компонентом у розвитку психологічної стійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодого людини. Збереження або підвищення психологічної стійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під цими «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [4].

За даними ООН понад 9 мільйонів українців виїхали з України з початку війни. Лідером прийому українських біженців у Євросоюзі стала Польща. Близько 900 тис. знайшли притулок у Німеччині, 391 тис. – у Чехії, приблизно по 150 тис. – у Туреччині та Італії. Трохи більш ніж по 80 тис. біженців залишаються у Молдові, Румунії та Словаччині. Точних даних стосовно студентів немає.

Нами проведено емпіричне дослідження за участю 215 студентів, які навчаються у різних ЗВО, на різних спеціальностях.

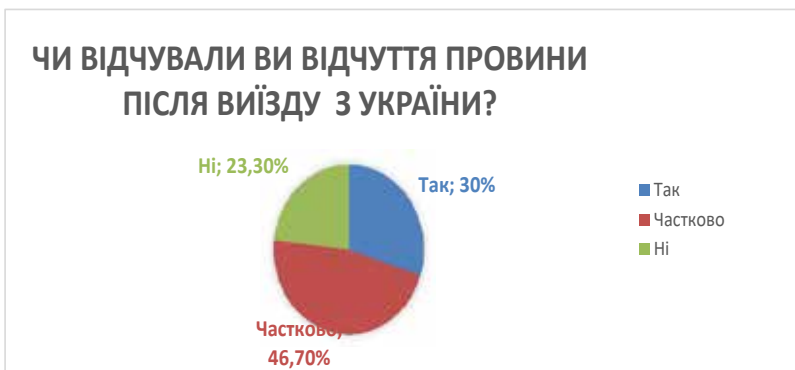
Серед опитаних студентів, які на даний час навчаються в українських університетах з-за кордону 30% відчували відчуття провини, 46,7% частково та 23,3% не відчували це відчуття.

Абсолютно всі студенти слідкують за новинами. Студентам небайдужа ситуація. Важливо, що 90% постійно переглядають стрічку, кожної вільної хвилини. Інші 10% також переглядають, але інколи, що також нормально, адже це впливає на психологічний стан.

80% студентів відчувають тривогу за своїх рідних і друзів, які зараз в Україні за будь-яких обставин. 10% відчувають тривогу лише під час повітряних тривог. 3% лише за тих, що на окупованих територіях. 7% не відчувають.

Абсолютно однаковими вийшли показники «ні, не відчуваю» та «було кілька разів», які становлять по 46,7%. Тішить, що варіант «часто» не обрав жоден з тих студентів, що проходили опитування. Окремий пункт – це росіяни, які виїхали закордон.

Ситуація складна, але ми більш гнучкі в цьому плані після пандемії і це допомагає нам діяти в цій ситуації. На жаль, повноцінно працює 10% таких студентів (відповідь «Так, все добре. Працюю і на лекціях, і на практичних»). Частково працює 67% (відповіді



Діаграма 1



Діаграма 2

Діаграма 2



Діаграма 3



Діаграма 4



Діаграма 5

«Відвідую тільки лекції, адже вони онлайн» та «Відвідую лекції, деякі викладачі викладають практичні окремо для студентів, які закордоном»). Робимо висновок, що 77% студентів на рівні зі своїми одногрупниками та мають чітку позицію стосовно продовження навчання в своєму навчальному закладі. Відповідно 23% студентів на даний момент не підключаються взагалі. Наголошу, що опитування було проведене у період з 15-25 вересня. Сподіваємось, що показник покращиться через те, що всі учасники навчального процесу знатимуть як діяти.

На основі опитування відомо про психологічний стан студентів, які знаходяться тимчасово за кордоном під час війни в Україні, але продовжують своє навчання в українських вищих навчальних закладах. Детальніше з'ясували, чи вдається їм адаптуватись у новому середовищі, з якими перешкодами вони стикаються щодня, а також чи сприяє університет навчанню. Також описали деякі поради, які можуть покращити стан особистостей.

Також встановлено, що студенти продовжують навчання в університеті, який обрали раніше. Це підтверджує бажання повернутись в Україну, здобути вищу освіту в своїй країні та відбудувати її після нашої перемоги разом з громадянами, які працюють у різних сферах.

Програма формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні.

Емоційна стійкість – одна з динамічних властивостей емоційності. Це одна з темпераментальних властивостей особистості, що характеризує швидкість переходу від одного емоційного стану до іншого.

Проблема вивчення індивідуальних, типологічних, групових відмінностей в емоційному реагуванні особистості на різні події життя залишається важливою та актуальною [1].

Трагічні події, які відбулися після 24 лютого, значною мірою вплинули на психічний стан кожного українця. Ті вісім років життя в умовах воєнного конфлікту для окремої частини людей, перетворилися на повсякденне життя в умовах надзвичайної ситуації мільйонів пересічних громадян. Кожен з нас намагається звикнути до болю, який переживає кожного дня, та це неможливо. Люди вже тривалий час перебувають у стані стресу, який проявляється через страх, тривогу, депресію чи апатію (у когось в більшій мірі, а у когось – в меншій). Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Звичайно, він впливає не тільки на психологічний, але й на фізичний стан людини: в результаті впливу екстремальних умов зовнішнього середовища може викликати різного роду захворювання. На жаль, позбутися негативних емоцій не в наших силах, але змінити до

них ставлення – цілком реально. У кожного свої способи реагування та здатність до витримки напруження. Важливо лише їх розуміти, контролювати та спробувати відновити.

Комплекс вправ, які можуть допомогти зняти нервово напруження: Дихання за квадратом. **Вправа «Ритмічне дихання»**. Я в безпеці. Заземлення. Зняття напруги через рух. Аромати. Взаємна підтримка [3].

Загальні методи формування стресостійкості: Аутогенна вправа. Медитація. Прогресивна релаксація. Біологічний зворотний зв'язок. Музика. Фізичні вправи. **Молитва**. **Відвідування психолога** [3].

В сучасності ми зустрілись з великими викликами для себе. Через війну і пандемію просте життя та навчання перетворилось на суцільний емоційний виклик. Під час пандемії, ми весь час перебували дома і нам не вистачало живого спілкування. Саме через це в багатьох людей були признаки депресій, апатії і тд. Конфлікти з родичами перетворились на буденність, адже важко знаходитись в одному приміщенні з людьми довгий час. Міністерство охорони здоров'я давало безліч рекомендацій, не тільки як вберегтись від хвороби, а й як не піддаватись емоційному навантаженню.

В умовах війни та дистанційної освіти студентів можуть виникнути проблеми з психічним здоров'ям: підвищена тривожність, депресія, стрес, страх. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в період карантину та війни, потрібно адаптуватися до нової академічної реальності, дотримуватися психологічних умов формування психологічної стійкості: Емоційний інтелект. Добробут тут і зараз. Взаємна підтримка. Інформаційна чистота. Ведення щоденника. Читання. Віра. Спілкування. Сон. Відпочинок

Емоційний інтелект. Потрібно навчитися контролювати свої емоції та переживання, відкрито висловлювати їх.

Добробут тут і зараз. Потрібно зважати на свою безпеку, але не ізолювати себе від оточення: спілкуйтеся в Інтернеті з друзями, у студентських чатах, долучайтеся до онлайн та офлайн подій, різних заходів.

Взаємна підтримка. Допомогайте один одному: У навчанні вирішуйте деякі особисті та сімейні проблеми. Приділяйте більше уваги тим, чия поведінка або емоційний стан викликає занепокоєння. Підтримка вчителів. Адже вони відчувають те саме, вони змушені адаптуватися до дистанційної освіти, освоювати нові навички та експериментувати з новітніми технологіями. Обговорюйте питання, пов'язані з навчанням, оцінюванням, наданням рекомендацій, висловленням розуміння, не забуваючи про вирази, думки та коментарі. Усе це мотивуватиме вчителів, спонукатиме до вдосконалення та виводитиме їх із ізоляції за допомогою тихих моніторів.

Інформаційна чистота. Перша з рекомендацій, це дотримання інформаційної чистоти. Увесь час нас оточують як добрі, так і погані новини. Потрібно вміти відгороджувати себе від негативних новин, які хибно впливають на емоційний стан студента. В кожній людини є смартфон і вона, скоріш за все підписана на безліч новинних ресурсів та каналів, для того, що б не торкатись телефона хоча б годину і віддати себе навчання, очистіть свій інформаційний простір. Зменшити кількість надходження новин до вас на мінімум і віддайте себе науці.

Також потрібно якісно фільтрувати інформацію яку ви сприймаєте, адже зараз є досить багато людей які розповсюджують хибні новини, а це в свою чергу, для емоційної людини, може стати великим тягарем.

Ведення щоденника. Важливою рекомендацією є ведення щоденника, куди молода людина зможе записувати свої думки і переживання. Не завжди виходить поспілкуватись з людиною, якій можна відкритись і довіритись, а записник буде з вами завжди. В сучасних умовах, найважливіше що може бути – це розмова, якої не вистачатиме через певні

проблеми або ж зайнятість, а залишатись одним з своїми переживаннями на одинці, несе за собою погані наслідки, такі як (погане самопочуття, депресія, апатія). Тому варто відкриватись хоч комусь, навіть якщо це буде клаптик листка. Це допомагає позбутися всього деструктиву і залишити лише свої структурні думки, які обов'язково стануть при нагоді, під час навчального процесу.

Читання. Ще одна рекомендація – це збільшити час відведений на читання. Ми маємо неймовірно велику бібліотеку, саме через доступу до інтернету, в якій зібрана найрізноманітніша література, присвячена не тільки спеціалізації студента, а й всьому, що відбувається і відбувалось у світі. Окрім розумової стимуляції, зниження стресу, розвитку критичного мислення, читання також сприяє розвитку концентрації. Під час написання курсової роботи, або ж простого вивчення певного матеріалу, наш мозок весь час хоче відволіктись від поставленого завдання. І саме навички, вироблені під час читання, можуть стати у нагоді всім, незалежно від віку. Навіть наші воєнні радять читати, адже це допомагає їм відволіктись, від фронту і воєнних дій і поринути в якусь іншу реальність.

Віра. Найкраще стресостійкість формує віра. Віра допомагає не лише загоїти певні душевні рани, а й може допомогти в навчанні. Коли людина має до кого звернутись і вона вірить, що вона захищена, їй легше буде пережити навіть такий важкий період, як ось зараз. Тому віру – можна віднести також до рекомендацій у формуванні стресостійкості студентів ЗВО.

Також потрібно не забувати головний привілей студентів – вони зараз навчаються і мають кожного дня доступ до нової інформації. І віддавши себе на 100% навчанню можна перестати помічати негатив навколо себе, що буде в свою чергу менше впливати на емоційну свідомість студента.

Спілкування. Одна з найважливіших рекомендацій – це спілкування. Людина – істота соціальна і потребує весь час знаходження в соціумі. Саме через спілкування ми дізнаємось нову інформацію, або ж пробуємо зазирнути у свідомість людини. Відомо, що недостатня кількість спілкування погано впливає не лише на емоційний стан людини, але й на фізичне здоров'я. Діалог з іншою особою щодо хвилюючих проблем, пришвидшує їх вирішення.

Сон. З сном зустрічаються усі, але не всі вміють правильно використовувати його. Сон потрібен як відпочинок організму і при малій кількості сну, з'являються небажані психічні навантаження. Коли людина спить, вона відпочиває не лише від фізичного навантаження, вона відпочиває думками, те що ви вважали неможливим в один день, у інший день знаходить свій розв'язок. А при меншій кількості проблем, зменшується стрес, що в свою чергу добре впливає на наукове життя студента. Якщо ж людина має збитий графік сну, в неї також появляються проблеми. Потрібно вирішувати свої справи за 2 години до сну, після чого можна відвести час на себе і піти спати. Гарний і здоровий сон – несе за собою продуктивність, спокій і правильно прийняті рішення, що набагато спрощує життя.

Відпочинок. Суттєвою рекомендацією – є відпочинок. Кожен повинен відпочивати і кожен має на це право, адже робота і навчання без відпочинку неможливі. Добрий і спокійний відпочинок веде за собою безліч позитивних наслідків, які відомі кожному.

Висновок. В дослідженні розкрито суть психологічної стійкості студентів ЗВО. На основі опитування, вивчено психологічний стан студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. Розглянуто методи підвищення рівня психологічної стійкості студентів під час навчання в період війни. Надано практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування психологічної стійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Перспективи дослідження полягають у тому, щоби знайти шляхи вдосконалення формування психологічної стійкості осіб дорослого віку, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні.

Список використаної літератури:

1. Василюк Ф. Е. Типологія переживання різних критичних ситуацій. *Психол. журн.* 1995. № 5. Т. 16. С. 104–114.
2. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Випуск 8. С. 36–49.
3. Жигайло Н., Шолубка Т.Є. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Випуск 14. С. 3–14. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf
4. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К., 2009. 511 с.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
7. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
9. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
10. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%B%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF STUDENTS WHO ARE TEMPORARILY ABROAD DURING THE WAR IN UKRAINE**Tetiana Sholubka**

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

The article is devoted to the formation of psychological stability of students of higher education institutions during the war, who are abroad. The level of psychological stability of students depending on their location was analyzed. The study was conducted using a survey of students of higher education institutions. The developed questionnaire made it possible to determine that most students experience anxiety and fear. The influence of the psycho-emotional state during the war on the educational performance of students was determined. Ways to reduce feelings of anxiety, tension, and fear are highlighted and ways of developing resistance to stressful situations are outlined.

The object of the study is the psychological stability of students who are temporarily abroad during their studies under martial law. The subject of the study is the peculiarities of the formation of psychological stability in students and the means of its formation. The purpose of the study is to determine the psychological conditions for the formation of students' psychological stability. Factors of psychological stability of students in war conditions were studied. Stress in students is presented in various forms and manifestations: decreased mental activity and work capacity, constant fatigue, apathy, poor concentration of attention. Young people are prone to stressful situations: they often feel anxious, they do not always find a way out of difficult situations.

In order to preserve the mental health of students, we have proposed ways to increase the level of psychological stability. The research revealed the psychological essence of psychological resilience. Based on the study, the mental state of students during the war was characterized. A comprehensive program for

increasing the level of psychological stability of students during their studies during the war is proposed. Practical recommendations are provided for the formation of psychological stability of students of higher education institutions who are temporarily abroad during the war in Ukraine.

Key words: stress, stress resistance, psychological stability, student youth, youth, war, temporarily displaced persons, distance learning, psychological training.

УДК 159.97:[94:341.485(477)“1932/1933”]:616-001
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.15>

ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНА ТРАВМА ГОЛОДОМОРУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ

Марія Яцула

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: yatsula21@gmail.com*

Харчова поведінка є важливим аспектом життя кожної людини. Їжа є необхідною для виживання та забезпечення енергії для розвитку тіла та мозку, однак, різні чинники можуть вплинути на харчову поведінку людини, включаючи трансгенераційну травму, таку як Голодомор. У цій статті ми хочемо привернути увагу щодо впливу Голодомору на харчову поведінку жертв голоду. Жорстокі репресивні дії щодо селянства спричинили деформацію культури споживання їжі. Доведено, що у роки Голодомору-геноциду відбулася руйнація традиційного харчування українців, які через голод змушені були харчуватися сурогатами, листям, жолудями, бур'янами, гнилою городиною, лушпинням, різними тваринами (птахами, жабами, котами, собаками), а також дохлими тваринами. Люди переповідали, як у 1932–1933 рр. їли котів і собак, лушили жуків, варили м'ясо птахів, обдирали та їли кору дерев, вживали м'ясо здохлих тварин. Споживання таких «продуктів» викликало найтяжчі шлункові захворювання і навіть смертельні отруєння. Голод змусив українських селян порушити найсуворіші харчові табу. Відомі факти, коли голодні люди, доведені до відчаю, божеволіли й вдавалися до канібалізму. Від голоду в українців виникали психічні розлади, затьмарювалася свідомість, порушувалося мислення, воля, пам'ять, змінювалася поведінка. Найпоширенішими поведінковими стратегіями харчування в родинах нащадків жертв Голодомору є належне годування, запасання їжі та постійна увага до стану здоров'я.

В цьому ключі варто відкрити питання трансгенераційної травми Голодомору, адже це тема включає аспект харчової поведінки. Такі події як геноцид, рабство, тероризм та голод зазвичай спричиняють колективні трансгенераційні травми. У цій статті досліджується трансгенераційна травма, яка виникла в результаті голоду 1932–33 років в Україні, відомого як Голодомор. Постає складність дослідженні даної проблематики, оскільки питання самої травми Голодомору довгий час було темою «табу», також з часом втрачаються зв'язки між поколіннями, а сама інформація між поколіннями може не якісно передаватись, або ж не передаватись взагалі. Проте аналіз трансгенераційної травми може сприяти усвідомленню травмуючої події та як наслідок опрацюванню травми як на рівні особистісному так і на рівні нації.

Мета: проаналізувати морально-психологічні наслідки голоду та психологічний аспект харчової поведінки осіб з трансгенераційною травмою Голодомору-геноциду українців 1932–1933 років.

Ключові слова: Голодомор-геноцид, голод, колективна травма, трансгенераційна травма, харчова поведінка, морально-психологічні наслідки.

Актуальність дослідження. Тема Голодомору як одна з живих і правдивих складових історії України є невичерпною та актуальною для широкого кола дослідників.

В СРСР Голодомор 1932–1933 рр. приховувався та не визнавався. Про страшне лихо не дозволялося відкрито говорити та згадувати у засобах масової інформації. Згодом категорична заборона перетворилася на політичну установку та ідеологічну догму. Тривалий час факт голоду в Україні вперто замовчувався, і лише напередодні розпаду СРСР ця тема піднялася на рівень спеціальних наукових досліджень. Що спровокувало загострення

травми між поколіннями. Тому тут ми би хотіли розкрити питання трансгенераційної травми поколінь.

Трансгенераційна травма передбачає передачу наслідків травмування від покоління людей, що її пережили, нащадкам у другому та наступних поколіннях. На факт існування прямих і трансгенераційних (міжпоколіннєвих) психологічних наслідків Голодомору вказує багато досліджень, проведених в останні роки на великих вибірках, із залученням контрольних груп для порівняння. Так, за даними Центру українознавства КНУ імені Т.Г. Шевченка, дорослі жертви Голодомору, що вижили, мали значущо вищі прояви комплексу меншовартості, і нижчі – самооцінки, самоефективності, рівня домагань [5]. Дорослі, що застали Голодомор дітьми у віці від 1 до 7 років, мали значно більші прояви тривожності, депресивності, фобій, психосоматичних розладів. Однією зі знакових рис жертв Голодомору стала десуб'єктивізація населення, прийняття ролі об'єкта, якому потрібне джерело настанов. Brent V., Maggi S. у роботі 2015 року пишуть про психологічний «режим виживання» як знакову рису міжпоколіннєво переданих наслідків Голодомору 1932–1933 років [14].

Аналіз останніх публікацій. Харчування українців у роки Голодомору-геноциду досліджували такі науковці: М. Вавринчук і С. Маркова, Г. Капустян, Ю. Коцур, Г. Медведчук, О. Різників, О. Стасюк. Проте згадана проблематика потребує подальших досліджень та систематизації.

Сучасні дослідники, такі як Є. Андреев, С. Білоконь, В. Буковський, С.Вакулишин, В. Василенко, О. Веселова, В. Гришко, А. Гудима, В. Даниленко, С. Дяченко, М. Івницький, М. Кугутяк, А. Куліш, С. Кульчицький, В. Марочко, О. Міщенко, О. Мовчан, А. Моцний, М. Мухіна, С. Пирожков, І. Самійленко, В. Смолій, М. Солоненко, С. Старів, Є.Шаталіна, М. Шитюк, в результаті аналізу архівних та літературних джерел дійшли висновків та довели, що голод 1932-1933 рр. став справжньою катастрофою для українського народу, в результаті якої вимерли цілі регіони. Однак висвітлення причин та наслідків Голодомору в усій багатоплановості соціальних, психологічних, етнокультурних та інших аспектів подається, здебільшого, у загальному контексті теми і залишає широкий простір для наступних доробок.

За останніми даними (Горбунова, Климчук, 2020), тільки в 16% сімей жертв Голодомору детально переповідають нащадкам, що сталося. При цьому авторами встановлено, що історії про Голодомор звучать частіше, якщо загинув сусід чи далекий родич, і рідше, коли жертвою став близький член родини. Інші автори також вказують на парадокс: достеменно відомо, що опрацювання травми, навіть зазваної попередніми поколіннями, потребує переживання, символізації, опрацювання в слові, однак це з якихось специфічних причин доволі складно здійснити, коли йдеться саме про Голодомор [10].

Виклад основного матеріалу. Найпоширенішими психологічними наслідками трансгенераційних травм є зміни у світогляді, цінностях, ставленнях до себе та поведінкових стратегіях нащадків; також такі травми впливають на способи вирішення проблем та побудову взаємин. Тобто, представники наступних поколінь можуть мати емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, пов'язані з травмами, яких зазнало перше покоління. В цій статті ми пропонуємо проаналізувати, зокрема, наслідки трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку в Україні: зміни у сприйнятті їжі, підходи до її приготування та відношення до залишків. Це, ймовірно, може бути одною з причин виникнення розладів харчової поведінки [2,6].

Вплив трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку може проявляється в різних аспектах життя, зокрема, в організації сімейних традицій, культурних звичаїв та ставленні до продуктів харчування.

Термін, «голод» використовують на позначення фізіологічних, психологічних та культурно-політичних аспектів того, що відбувається з людиною, яка не задовольняє власних харчових потреб, тобто базової потреби в їжі. Відомо, що людина інстинктивно прагне вижити. Під час Голодоморів відбулося порушення культури харчування. Зокрема, у їжу селяни вживали м'ясо котів, собак, мишей, ховрахів, їжаків, дрібних пташок, бур'яни, кору з дерев, бруньки, листя, гнилу примерзлу картоплю, буряки, трупи свійської худоби.

Селяни, щоб врятуватися від голодної смерті, їли не тільки мертвих тварин, а й виривали «свіжі» людські трупи з могил. Так, у львівській газеті «Діло» від 23 серпня 1933 р. вміщено статтю «Статистика голодової смерті» з моторошною інформацією: «... Мерців влада не дозволяла хоронити так довго, поки трупи зовсім не почнуть розкладатися, а це тому, що поки хоронять свіжі тіла, негайно ніччю населення відкопує могили і вживає трупи».

У роки Голодомору-геноциду звичним явищем став канібалізм. На базарі торгували людським м'ясом. Про факти масового людодіства в селах України є довідки обласних відділів ДПУ і кримінальні справи канібалів [3,7].

Факти канібалізму змінювали психіку людини, морально-етичні цінності, люди починали миритися з такими вчинками, які ще донедавна здавалися неприпустимими, аморальними. А. Маслюк зазначає: «Випадки людодіства у лімінальних станах стали піковою точкою у трансформації свідомості. Страшною наругою над людським єством. Переламним моментом людського буття. Поза межами людського» [8]. І таких випадків були тисячі.

Голод – це важіль, що запускає певні форми і напрямки суспільного життя, а також депресує і послаблює всі безумовні та умовні процеси, трансформує мовні рефлексії, ідеологію, душевні переживання людей. Динаміка кількості та якості їжі не тільки впливає на поведінку людей, але й відображається на соціальному житті [11].

Страх голоду увійшов у життя українського народу, що призвело до травматизації психічного і фізіологічного простору кожної особистості. Це позначається термінами «нав'язливе відтворення» (З. Фройд), «передача травм», або «трансгенераційні зв'язки» (А. Шутценбергер), «моделюючий вплив трансляцій тих, хто пізнав голодомор» (А. Маслюк) тощо.

У спробі осмислити травмівний досвід Голодомору з урахуванням відкриттів психоаналізу, ми припускаємо, що ми маємо справу з пам'яттю, що, окрім болісного досвіду, апелює до психотичних переживань, провини й сорому. І саме провини, сором і спротив психотичному створює перешкоди для опрацювання («метаболізації») цього досвіду через символізацію. Одним із найкращих цей феномен після З. Фрейда описав французький психоаналітик Ж. Лакан [13,14], який, спираючись на відкриття так званого «лінгвістичного перевороту» середини ХХ століття, показав: функція мови – відсилання (референція) значень до певних позамовних означуваних, отже функція мовлення – породжувати уявлення (через мовне відсилання до них, тобто референцію). Уявлення, у свою чергу, викликають афекти: емоції, почуття, переживання. Говорити про щось – актуалізувати в себе та в Іншому певні уявлення й ті відповідні переживання, які приєднані до цих уявлень. Утім символізація здатна не лише викликати, а й утамовувати афекти, поступово заспокоювати суб'єкта мовлення під час продовження ланцюжка думок, уявлень і почуттів, метафоризуючи і трансформуючи наявний емоційний досвід.

Досить впевнено можна стверджувати, що трагічні події 1932–1933 років залишили в психіці колективного підсвідомого українців певний семантичний слід. Коли ставлять під сумнів існування українців як нації і завдають сильного удару по їхній екзистенції і системі цінностей, тоді відбувається розпад національної групи на частини, дезорієнтація та розщеплення. Настає ситуація, коли, люди втрачають сенс життя, їхня соціальна організація розпадається.

Голодомор-геноцид українців є сильною колективною психотравмою, яка разом з індивідуальною психотравмою теж має тенденцію до повторення, тільки вже в наступних поколіннях, а іноді і через кілька поколінь. Емоційні стани і переживання тих подій, на які було накладено табу і котрі тривалий час замовчувала радянська влада, передалися наступним поколінням. При цьому трансгенерація передбачає не тільки трансляцію, але й накопичення негативних переживань, їхнє якісне зростання. У сучасній Україні це проявляється на прикладі протестних настроїв між поколіннями, емоційних розривів, численних міграцій, дезорганізації та підліткових суїцидів. Наступні покоління, якими опікується покоління «травмованих», здатне примножити травматичний ефект, про що свідчить їхнє бажання будувати власний життєвий шлях «усупереч», через протест і боротьбу [1, 4].

Стосовно проявів трансгенераційних наслідків, тобто травми поколінь, то йдеться про блокування емоцій або спогадів, коли люди намагаються взагалі не згадувати про певні події та відмовляються брати участь у пам'ятних заходах, а ще про когнітивні установки і переконання, у яких з часом травма «осіла» і передалася до нашого часу. Це думки на кшталт «Звідси треба тікати, бо нічого доброго тут не буде», «Нікому не можна довіряти, особливо владі», «Кращої долі треба шукати в інших країнах», «Діти завжди мають бути добре нагодовані», «Якщо дитина худа, то, напевне, вона погано почувається або хвора – її треба краще годувати», «Якщо почуваєшся втомленим, слабким або маєш запаморочення – це тривожні симптоми, які потребують ретельного обстеження», «Худнути та сидіти на дієті є неправильним і небезпечним», «Хліб та інші залишки їжі не можна викидати», «Треба робити заготовки та консервації, у домі завжди має бути запас їжі», «Треба мати підсобне господарство, дачу, займатися садівництвом та городництвом» [10].

Висновки. Таким чином, колективна травма не просто зображає історичний факт, спогад про страшну подію, яка сталася з групою людей, в свідчить про те, що трагедія, представлена в колективній пам'яті групи людей, містить в собі потребу не лише у відтворенні подій, а й у постійному реконструюванні травми під час її осмислення. Колективна пам'ять про травму відрізняється від індивідуальної, оскільки колективна пам'ять зберігається за межами життя тих, хто пережив події. Травматичні події пам'ятають ті члени групи, які можуть бути далекими від травматичних подій у часі та просторі. Наступні покоління, тобто нащадки постраждалих від травм, які ніколи не були свідками реальних подій, можуть пам'ятати події інакше, ніж ті, хто їх пережив. У такому разі конструкція цих минулих подій може мати різну форму від покоління до покоління [12, 15].

Аналіз травматичних подій у минулому може надати поштовх до розв'язання проблеми трансгенераційної передачі в Україні [16]. Негативний вплив травматичних подій має схожі патерни, однак у психіці конкретних людей він буде реалізований по-різному. Відомо, що робота з травмою охоплює три таких рівні: індивідуальний, колективний та культурний [17]. Отже, робота з травмою також має проводитися на зазначених рівнях.

Отже, важливо відзначити, що подальші дослідження в цій сфері мають потенціал для розвитку психологічних та соціальних інтервенцій, спрямованих на зменшення впливу трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку. Врахування особливостей харчової поведінки, пов'язаних з трансгенераційною травмою, дослідження цього питання може сприяти розробці ефективних програм та стратегій для підтримки психічного здоров'я населення в Україні.

Для успішного подолання наслідків трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку важливо забезпечити комплексний підхід, що включає в себе освітні програми, психологічні інтервенції та розвиток соціальної підтримки. Необхідно продовжувати дослідження у цій області для отримання більш точної картини впливу трансгенераційної травми на харчову поведінку та можливості його зменшення.

Водночас, важливо пам'ятати про необхідність індивідуального підходу до кожного випадку прояву трансгенераційної травми Голодомору, оскільки вона може мати різні форми та ступінь впливу на харчову поведінку людини.

Список використаної літератури:

1. Борисенко В. Свіча пам'яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках. К. : ВД «Стилос», 2007.
2. Ващенко, Л. А. Соціально-психологічний аналіз трансгенераційної травми Голодомору. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2017. С. 123–126.
3. Горностаї П. П. Колективна травма та групова ідентичність. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп*. 2012. № 2. С. 89–95.
4. Конквест Р. Жнива скорботи: Радянська колективізація і голодомор. К. : Либідь, 1993.
5. Сергійчук В. Як нас морили голодом. Вид. 3-е. К. : ПП Сергійчук М. І., 2006. С. 3–5, 95–96.
6. Маслюк А. Проблема самосвідомості у лімінальному стані (на матеріалах самозвітів жертв голодомору). *Голодомор 1932–1933 років в Україні: каральні органи більшовицького режиму : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, МАУП, 24 листопада 2006 р.)*. К. : МАУП, 2007. С. 114–115.
7. Маслюк А. М. Різновиди депривуючих чинників подій голодоморів в Україні першої половини ХХ століття. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010. № 38. С. 238–239.
8. Маслюк А. М. Особливості відображення у свідомості особистості наслідків подій голодоморів. *Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика*. Ніжин : Вид-во Ніжин. держ. ун-ту ім. М. Гоголя, 2010. Т. 9. Ч. 5. С. 52–56.
9. Обрушний М., Воропаєва Т. Політико-психологічні аспекти Голодомору 1932–1933 років. *Соціальна психологія*. 2009. № 2. С. 39–48.
10. Онуфрив С. Психологічні наслідки історичної амнезії про Голодомор 1932–1933 рр. в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія «Журналістика»*. 2018. Випуск 43. С. 302–311.
11. Рева І. По той бік себе. Культурні та психологічні наслідки Голодомору та сталінських репресій. Дніпропетровськ : АЛ Свідлер, 2013. С. 77–79.
12. Ярещенко О. Голодомор 1932–1933 рр. в Україні (На матеріалах Півдня України). Одеса : Астропринт, 2008.
13. Baranowsky A. B. PTSD Transmission: A Review of Secondary Traumatization in Holocaust Survivor Families. *Canadian Psychology*. 1998. Vol. 39. No. 4. P. 247.
14. Brent B., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectation and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 3. No 3. 2015. P. 1–4.
15. Malik S., McGlone F., Bedrossian D., Dagher A. Ghrelin modulates brain activity in areas that control appetitive behavior. *Cell Metabolism*. 2007. Vol. 7(5). P. 400–409.
16. Kellermann N. P. F. Epigenetic Transmission of Holocaust Trauma: Can Nightmares Be Inherited. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 2013. Vol. 50. No. 1. P. 33–34.
17. Living in 'Survival Mode:' Intergenerational Transmission of Trauma from the Holodomor Genocide of 1932-1933 in Ukraine. *Social Science & Medicine*. 2015. Vol. 134. P. 87–94. Режим доступу: <https://cgrc.org/blog/trauma-and-the-brain-signs-you-might-be-in-survival-mode/>

TRANSGENERATIONAL TRAUMA OF THE HOLODOMOR AND ITS IMPACT ON EATING BEHAVIOR

Mariia Yatsula

*Ivan Franko Lviv National University,
1, Universitetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: yatsula21@gmail.com*

Eating behavior is an important aspect of every person's life. Food is necessary for survival and provides energy for the body and brain, however, various factors can affect a person's food behavior, including transgenerational trauma, such as the Holodomor. In this article, we want to draw attention to the impact of the Holodomor on the eating behavior of its victims. Brutal repressive actions against the peasantry caused a deformation of the culture of food consumption. It has been proven that during the years of the Holodomor-genocide, traditional Ukrainian food was ruined, and due to starvation, people were forced to consume surrogates, leaves, acorns, weeds, rotten beans, peelings, various animals (birds, frogs, cats, dogs), as well as dead animals. People shared stories of eating cats and dogs, peeling beetles, boiling bird meat, peeling and eating tree bark, and eating meat from dead animals during the years 1932–1933. The consumption of such "foods" caused severe gastrointestinal diseases and even fatal poisoning. The famine forced Ukrainian peasants to break the strictest food taboos. There are known facts when hungry people, driven to despair, went crazy and resorted to cannibalism. Hunger caused psychological disorders in Ukrainians, blurred consciousness, disrupted thinking, will, memory, and changed behavior. The most common food behavioral strategies in the families of Holodomor victims' descendants are proper diet, food stocking, and constant attention to their health status.

Here it is worth opening up the question of the transgenerational trauma of the Holodomor, because this topic includes the aspect of eating behavior. Issues such as genocide, slavery, terrorism, and famine usually cause collective transgenerational trauma. This article explores the transgenerational trauma that resulted from the 1932–33 famine in Ukraine, known as the Holodomor. The complexity of the study of this problem arises, since the question of the trauma of the Holodomor itself has long been a "taboo" topic, also, over time, intergenerational ties are lost, and the information itself between generations may not be transmitted qualitatively, or may not be transmitted at all. However, the analysis of transgenerational trauma can contribute to the awareness of the traumatic event and, as a result, to the processing of the trauma both at the personal level and at the level of the nation.

The purpose of the article: to analyze the moral-psychological consequences of hunger and the psychological aspect of eating behavior in persons with transgenerational trauma of the Holodomor-genocide of Ukrainians in 1932–1933.

Key words: Holodomor-genocide, hunger, collective trauma, transgenerational trauma, eating behavior, moral-psychological consequences.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Афанасьєв Іван-Максиміліан Олександрович, магістр психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Балагурак Ольга Вячеславівна, аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Батраченко Іван Георгійович, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна.

Батраченко Тетяна Сергіївна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри правохоронної діяльності Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна.

Беляк Валентин Олександрович, асистент кафедри психіатрії, психології та сексології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, м. Львів, Україна.

Гребінь Наталія Валеріївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Дем'янчук Юлія Юріївна, асистент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

Дідковська Лариса Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Жигайло Наталія Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Загурська Інна Станіславівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

Карпінська Роксолана Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психології та сексології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, м. Львів, Україна.

Коваленко Євгеній Сергійович, аспірант кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, Україна.

Коваленко Євгенія Віталіївна, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, факультету медичних технологій, діагностики, реабілітації Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

Козловська Юлія Станіславівна, студентка кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Крупнік Олександр Віталійович, магістр кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Леоненко Марина Сергіївна, аспірантка кафедри психології медичного факультету Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Лисенкова Ірина Петрівна, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Мазай Лада Юріївна, аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Партико Тетяна Борисівна, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Плошинська Анжела Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

Резнік Катерина Олександрівна, аспірант кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, Україна.

Цимбалюк Михайло Михайлович, доктор юридичних наук, професор, народний депутат України, перший заступник голови Комітету Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів, м. Київ, Україна.

Чопко Христина Богданівна, аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Шолубка Тетяна Євгенівна, аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Яцула Марія Олександрівна, аспірант кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

НОТАТКИ

ЗМІСТ

<i>Іван-Максиміліан Афанасьєв. Цифровий аутизм як аспект впливу на сексуальність...</i>	3
<i>Іван Батраченко, Тетяна Батраченко, Анжела Плошинська, Євгенія Коваленко. Динаміка рівня академічної доброчесності у постіндустріальному суспільстві України: соціопсихологічний вимір.....</i>	9
<i>Лариса Дідковська, Ольга Балагурак. Особливості нового розладу харчової поведінки: нервова орторексія у 21-столітті.....</i>	17
<i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк. Психологічні особливості сучасних політичних процесів.....</i>	27
<i>Інна Загурська, Юлія Дем'янчук. До проблеми планування та організації експериментальних досліджень у психології.....</i>	35
<i>Роксолана Карпінська, Валентин Беляк. Діяльність медичного психолога щодо психодіагностичної функції над соматичними хворими.....</i>	43
<i>Євгеній Коваленко. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців.....</i>	52
<i>Олександр Крупнік, Наталія Гребінь. Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю.....</i>	59
<i>Maryna Leonenko, Iryna Lysenkova. Theoretical bases of using metaphor as a means of psychological influence on personality.....</i>	67
<i>Лада Мазай. Оцінка майбутніми психологами параметрів соціокультурного середовища ЗВО як зовнішнього чинника ресурсного забезпечення професійного становлення.....</i>	75
<i>Тетяна Партико, Юлія Козловська. Роль переживань у збереженні психологічного благополуччя студентів-психологів різних курсів навчання.....</i>	86
<i>Катерина Резнік. Діагностика соціального та емоційного інтелекту у поліцейських з різною мірою психологічної розумності.....</i>	95
<i>Христина Чопко. Підходи до розуміння мотиваційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях на прикладі приборчників здорового способу життя.....</i>	102
<i>Тетяна Шолубка. Формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають закордоном під час війни в Україні.....</i>	110
<i>Марія Яцула. Трансгенераційна травма Голодомору та її вплив на харчову поведінку.....</i>	119

CONTENTS

<i>Ivan-Maksymilian Afanasiev</i> . Digital autism as an aspect of influence on sexuality.....	3
<i>Ivan Batrachenko, Tetiana Batrachenko, Yevheniia Kovalenko, Anzhela Ploshynska</i> . Dynamics of the level of academic integrity in the post-industrial society of Ukraine: sociopsychological dimension.....	9
<i>Larysa Didkovska, Olha Balahurak</i> . Features of a New Eating Disorder: Orthorexia Nervosa in the 21st Century.....	17
<i>Nataliya Zhyhaylo, Mykhailo Tsymbaliuk</i> . Psychological features of modern political processes.....	27
<i>Inna Zahurska, Yuliia Demianchuk</i> . On the problem of planning and organization of experimental research in psychology.....	35
<i>Roksolana Karpinska, Valentyn Beliak</i> . Features of the activity of a medical psychologist performing the psychodiagnostic function over somatic illnesses.....	43
<i>Yevhenii Kovalenko</i> . Specifics of stylistic self-regulation of behavior in military officers...	52
<i>Nataliia Hrebin, Oleksandr Krupnik</i> . The hardiness of people with different types of locus of control.....	59
<i>Maryna Leonenko, Iryna Lysenkova</i> . Theoretical bases of using metaphor as a means of psychological influence on personality.....	67
<i>Lada Mazai</i> . Future psychologists' evaluation of the parameters of the higher education institutions' sociocultural environment as an external factor of resource provision for professional development.....	75
<i>Tetyana Partyko, Yuliia Kozlovska</i> . The role of experiences in maintaining the psychological well-being of psychology students of different years of training.....	86
<i>Kateryna Reznik</i> . Diagnostics of social and emotional intelligence in police officers with varying degrees of psychological mindedness	95
<i>Khrystyna Chopko</i> . Approaches to understanding motivational intelligence in modern psychological research using the example of supporters of a healthy lifestyle.....	102
<i>Tetiana Sholubka</i> . Formation of psychological stability of students who are temporarily abroad during the war in Ukraine.....	110
<i>Mariia Yatsula</i> . Transgenerational trauma of the Holodomor and its impact on eating behavior.....	119

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 15

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2023