

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2023.16

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 16

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 16

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 № 56/10 від 31.10.2023 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. 7,48.
Тираж 100 прим. Зам. 1023/605

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2023

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.1>

ПРОЦЕСУАЛЬНІСТЬ ВНУТРІШНЬОГО МОВЛЕННЯ ЯК ІНТЕРНАЛЬНА ДАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Леонід Велитченко

*Міжнародний гуманітарний університет,
Фонтанська дорога, 33, м. Одеса, Україна, 65009
e-mail: leonidvelitchenko@gmail.com*

На основі судження про постійну внутрішню мовленнєву активність, в якій відбувається предметність життєдіяльності індивіда у кожний момент часу стверджується про неї як про репрезентанта особистісних механізмів і, отже, як особистості в цілому. Вихід глибинного на поверхню розгорнутої ментальної активності щодо подій при виникненні неузгодженості між індивідуальною свідомістю та фактами реальної дійсності вказує на безпосередню ментальну «тканину» переживання індивідом своєї буттєвості і як особи, і як особистості. Наголошується значущість літературознавчих робіт для більш конкретизованої термінологічної прив'язки щодо міркувань про процеси внутрішньої мовленнєвої активності у термінах внутрішнього монологу, аутодіалогу, «потоків свідомості» як ментальну репрезентацію особистості у тому чи іншому контексті життєдіяльних ситуацій. Стверджується про існування у внутрішній мовленнєвій активності таких різноспрямованих тенденцій, як психологічний континуум, що формується (зовнішнє формує внутрішнє) і такий, що формує (внутрішнє формує внутрішнє). Особливо підкреслюється значення мовленнєвого відтворення обставин, які мають пряме відношення до самовідчуття індивіда як особистості в контексті самооцінки і рівня домагань, у вигляді відповідних інтернальних особистісних наративів, де індивід постає як автор усномовного тексту, який не тільки інтерпретує подію, а й розставляє такі акценти, щоб вони найбільш точно і вигідно для нього в оцінному плані висловили його уявлення про себе. Обґрунтовується дослідницький прийом, аналогічний методології тесту незакінчених речень, для отримання узагальненого текстового опосередкування типової для даної особи внутрішньої мовної діяльності. Описано можливість отримання конкретних емпіричних відомостей про семантичну систему досліджуваних осіб.

Ключові слова: особистість, свідомість, внутрішнє мовлення, внутрішній діалог, наратив.

Вступ. В даний час в психології особистості досить чітко проглядається тенденція до її вивчення в постнекласичній парадигмі шляхом звернення до наративної психології [16], в якій вона постає як творець мовних текстів, що відображають її поведінкові настанови різної складності та розгорнутості.

Якщо розглядати поняття особистості – одну з базових категорій психології – у плані виявлення її сутнісних ознак із зверненням до простору суб'єкт-суб'єктних відносин, то наша увага неминує звертатися на поведінкові паттерни, що спираються на відповідні інтернальні утворення, перелік яких подається в теорії з тим чи іншим ступенем опрацьованої системності, зверненої до явищ на перетині об'єктивної (комунікативно-інтерактивна ситуація) та суб'єктивної реальності (перцептивно-репрезентативний образ ситуації) у вигляді деякої послідовності суджень різної повноти та розгорнутості, в яких індивід одночасно і моделює, і тут же здійснює свою поведінку, вносячи за необхідністю до неї ті чи інші поправки по ходу інтеракцій.

При такій постановці питання про мовлення як основний механізм здійснення індивідом своїх особистісних функцій ми повинні обов'язково розмежувати перманентно

здійснювану внутрішньомовну активність, не підвладну сторонньому контролюванню, та підігнану під відому нормативність мовленнєву діяльність, підпорядковану завданню комунікативно-інтерактивних відносин. Сказане дає нам підставу для судження про внутрішньомовленнєву активність, як ментальну основу прагматичних (суб'єкт-об'єктних) та особистісних (суб'єкт-суб'єктних) аспектів у життєдіяльності індивіда, в якій відбувається створення різних інтернальних особистісних утворень, що визначають її своєрідність.

Мета статті полягає в обговоренні теоретичних засад як базису для створення психодіагностичної процедури, за допомогою якої можна було б відтворити особливості точної внутрішньомовної активності особистості як її мовленнєву репрезентацію.

Виклад основного матеріалу. Факт постійної мовленнєвої активності, здійснюваної в руслі діалогічності свідомості як континуум внутрішніх діалогів, що відбивають предметну канву життєдіяльності індивіда у кожний момент часу, наводить на думку про неї не просто як репрезентанта глибинних особистісних механізмів, а як про явище рівнозначне, в принципі, особистості в цілому.

Сказане якнайкраще відбито у словосполученні «мовна особистість», у тому чи іншому вигляді згадуваному у відповідних контекстах різними дослідниками, що отримало формульовальну визначеність у відповідному понятті із зазначенням родового поняття «людина» та видових відмінностей, пов'язаних з ідеєю створення текстів різного ступеня складності за допомогою відповідних мовних засобів, що сходять до індивідуального досвіду в процесі соціалізації та засвоєння у зв'язку з цим норм та еталонів рідної мови [3, с. 80].

Відштовхуючись від словосполучення «створення текстів», як найбільш істотної ознаки в понятті «мовна особистість», ми з повним правом можемо поняття мовної особистості відтворити за допомогою теоретичного конструкту «людина, що розмовляє» на кшталт конструкту «людина, що грає» [7], наполягаючи на значенні наративів як виходу на поверхню того, що відбувається і відбувалося в розгорнутій ментальній активності індивіда щодо подій, які мають особистісну значущість, у разі виникнення певного дисонансу між максимами індивідуальної свідомості та фактами реальної дійсності.

Вважаючи, що будь-яка неузгодженість у системі «зовнішнє – внутрішнє» є поштовхом для пошуку відновлення рівноваги за рахунок знаходження компромісного або квазі-компромісного рішення як продукту вирішення діалектичного протиріччя, якому передує відповідна активність у внутрішньому мовленні, ми можемо стверджувати, що створений зрештою текст був багаторазово «програний» перед уявним комунікантом або перед власним діалогічним «Я», що, власне, і є мовленнєвою основою особистості як функціонального атрибуту суб'єкта.

Якщо абстрагуватися від розуміння особистості в її безпосередній буттєвій даності і зосередити увагу на вибудовуванні імпліцитних дискурсів з приводу подій, що відбуваються або відбулися, то особистість вже відкривається як деяка система текстів, тематика яких обертається навколо деякої найважливішої теми – «істини буття» (М. Гайдеггер), що співвідноситься з особистісними смислами індивіда [4].

Така постановка проблеми особистості певною мірою співзвучна з поняттям «наративна ідентичність» П. Рікера, де особистість виступає як персонаж розказаної історії [8], що апелює до свого минулого досвіду у світлі своїх уявлень про належне, будучи, по суті, об'єктом наративної психології, що розглядає людину як оповідача своєї власної історії у контексті відповідних діалогічних відносин [2].

Дуже привабливий у цьому плані і концепт «життя як наратив» [20] і, отже, як текст, який, будучи ретроспективно розглянутим, дає можливість простежити змістовну і процесуальну наповненість як окремих відтинків життєвого шляху, так і життя в цілому, що має

деякі спільні риси з особистістю, що відтворюється за допомогою біографічного методу, де визначаються причиннонаслідкові зв'язки подій та переходи з однієї статусної позиції на іншу [1], або у щоденнику, в якому нотуються явища особистого життя [19].

Якщо ж увагу зосередити на безпосередній ментальній «тканині», яка є психологічною основою переживання індивідом своєї буттєвості і як особи, і як особистості, то ми необхідним чином приходимо до висновку про необхідність включення до наших міркувань понять, за допомогою яких відтворюється ідея внутрішнього мовленнєвої активності, де, власне, і існує контекст самосвідомісних процесів.

Однією з ознак внутрішнього мовлення є її предикативність, згорнутість, певна граматична аморфність, фрагментарність [6]. Звертаючись до літературознавчих робіт, де внутрішнє мовлення літературного героя аналізується у термінах внутрішнього монологу (ланцюжок роздумів персонажа із залученням додаткових тематичних предикатів), аутодіалогу (відтворення протилежних позицій у цілісному «Я» індивіда), «потоків свідомості» (відображення власного внутрішнього мовлення того чи іншого персонажа з наголосом на недискретному характері мислення) [11, с. 164], ми отримуємо можливість більш конкретизованої термінологічної прив'язки щодо міркувань про процеси внутрішньої мовленнєвої активності як ментальну репрезентацію особистості у тому чи іншому контексті життєдіяльних ситуацій у термінах внутрішнього діалогу як одного із способів «перетворення емоційно насичених, особистісно та інтелектуально значущих смислів свідомості» [15].

У внутрішньому мовленні, яке передає точне уявлення про персонажа літературного твору, виділяють такі його види, як просте внутрішнє репліціювання (переривання чужої мови власними репліками як потяг до зовнішнього діалогу), внутрішній монолог (одностороння мовленнєва взаємодія з самим собою, сфокусована на кінцевому результаті своїх роздумів при збереженні єдиної теми) та внутрішній діалог (вираження в мовленні одночасно різних точок зору) [10]. На нашу думку, і в звичайному спілкуванні у нас виникають моменти, коли ми, у чомусь не погоджуючись із співрозмовником, подумки перебиваємо його, ставимо йому запитання, самі ж відповідаючи на них.

Вважаємо за необхідне розрізнити в понятті внутрішнього мовлення його прояви в комунікації та аутокомунікації. У першому випадку воно є відображенням особливостей соціальної перцепції, пов'язаної з явищами атракції, установки, симпатій та ін., а також як результат сприйняття та породження усномовного повідомлення, в якому проявляється взаємовизначуваність тексту та підтексту [12, с. 46], прогнозування кожного елемента на основі цілого, що апперципується. У другому випадку внутрішнє мовлення є видом діалогу в акті аутокомунікації, в якому він постає, як: а) діалог-співставлення прогнозованого та фактично одержуваного; б) діалог-міркування з приводу зрозумілого та незрозумілого; в) діалог-оцінка логічності, образності та ін. суджень; г) діалог-оцінка особистості іншого комунікатора.

В цілому, внутрішній діалог є внутрішнім мовленням, предметом якого виступають значущі для самої людини явища та ситуації її життєдіяльності. Оскільки внутрішнє мовлення є знаковим компонентом свідомості, в якому визначається ставлення індивіда до явищ, остільки можна вважати, що внутрішні діалоги є виразом ставлення індивіда до подій та ситуацій його життєдіяльності. Зазначена властивість якнайкраще розкриває ідею внутрішнього мульти-діалогу як засобу розгортання «ставленнєвої» ментальної активності.

Звернувшись до уявлення про свідомісні процеси, представлені в нашій опозиційній моделі свідомості [5], в якій розведені явища зовнішнього та внутрішнього планів, що викликаються безпосередньо сприйняттями (перцепції, мовні побудови навколо них,

пов'язані з ними відповідно образи-концепти, що породжують ті чи інші почуття) або їх представленістю в минулому досвіді (образи-уявлення, узагальнення, засновані на них і включені у відповідні поняття та використовувані як основа ціннісної системи особистості), ми отримуємо можливість сформулювати судження про відповідну внутрішню мовленнєву активність (внутрішні діалоги), як знаковий (мовний) репрезентант особистості в цілому, де з особливою виразністю проявляється його «ставленнєва» позиція як особистості.

Слідуючи уявленню про структуру свідомості, що міститься в її опозиційній моделі, ми можемо весь процес мовленнєвої активності зобразити, як процесуальну одномоментність: а) перцептивного; б) позначення словом; в) звернення до минулого досвіду; г) відповідних почуттів, пов'язаних з ними. Мовленнєва активність, як інтернальний процес обертається, в основному, навколо того, що викликане тими чи іншими подіями (комунікативно-інтерактивними обставинами) з використанням в якості оцінювальних орієнтирів власної ціннісної системи, як основи особистісних смислів у розрізі доступної індивіду мовної та понятійної культури.

Розмірковуючи в такому ключі, ми необхідним чином приходимо до висновку про існування двох різноспрямованих тенденцій у внутрішній мовній активності, які ми позначаємо такими словосполученнями, як психологічний континуум, що формується (зовнішнє формує внутрішнє) і такий, що формує (внутрішнє формує внутрішнє).

Якщо розглядати суб'єктивну реальність як психологічний континуум, що формується при сприйнятті об'єктивних ситуацій буття, то ми повинні виділити ряд обставин, які в тих чи інших випадках комунікації та аутокомунікації супроводжуються відповідними внутрішніми процесами, що приводять у кожний момент часу до результируючих узагальнень.

Ми розглядаємо таку послідовність вражень та роздумів про них у внутрішньому мовленні як створення низки внутрішньомовних текстів, що слугують основою відповідних ним ментальним узагальненням і, як наслідок, особистісним соціальним установкам, що визначають готовність індивіда до відповідної їм поведінки, яка, демонструючи ті чи інші ознаки особисті, розкриває її поведінкову сутність. Вбачаючи в поведінковій сутності індивіда (способи задоволення соціальних потреб, індивідуальне реагування на ситуацію, міра прийняття групових норм, рівень адаптації до соціального середовища, система диспозиційних утворень) [13, с. 26] попередню ментальну діяльність, ми повинні особливо підкреслити значення мовленнєвого відтворення обставин, які мають пряме відношення до самовідчуття індивіда як особистості в контексті самооцінки і рівня домагань у вигляді відповідних інтернальних особистісних наративів.

Сказане означає, що інтернальна мовленнєва активність, що виникає з приводу тих чи інших подій, які викликають у індивіда емоційний відгук і, запускають, природно, ставленнєву функцію свідомості, спонукає його до створення міні-текстів, які згодом перетворюються на деякий узагальнюючий текст із ознаками гіпертексту («система текстових одиниць, представлених не в лінійній послідовності, а як множинність зв'язків та переходів») [17, с. 103], зібраний з окремих міні-текстів, розташованих у часі соціумної та буттєвої практики індивіда.

Слід зазначити, що мовленнєвий супровід перцептивних актів у ситуаціях активності: а) формує індивідуальну систему вербалізації, в рамках якої формуються судження та узагальнення (знаковий рівень свідомості); б) породжує індивідуальну лексико-семантичну систему як умову існування понять (семантичний рівень свідомості); в) викликає відповідний емоційний відгук на їх елементи як значущі та бажані атрибути своєї майбутньої суб'єктності (смісловий рівень свідомості) [5]. Розмірковуючи в такому ключі,

ми не можемо не згадати про мовну та загальну культуру [18] мислячого індивіда, яка не може не впливати на відповідні узагальнення, що виникають у результаті побудови таких текстів.

Якщо ж суб'єктивну реальність розглядати як психологічний континуум, що формує особистість в процесі її роздумів про буття і, отже, її мовленнєвої активності, то ми маємо відзначити, що репрезентативний образ сприйняття як компонент досвіду проектується на сприйманий об'єкт, будучи причиною суб'єктивно диференційованого його відображення та створення власного мовного продукту на основі системи вербалізації суб'єктивних істин. Поняття, що присутні у лексико-семантичній системі індивіда, які, власне, і визначають його мовну та загальну культуру [18], застосовуються для приписування ознак значимим елементам ситуацій активності. Значущі атрибути та функції суб'єктивності визначають ставлення індивіда до елементів ситуації активності та особливості його вираження.

Вбачаючи в мовній культурі реципрокні відношення причини та наслідку, ми маємо, проте, відвести належне місце переживанню індивідом своєї власної суб'єктивності, що сходиться до імперативів самозбереження та самоствердження людини як біосоціальної істоти в руслі суб'єктивної раціональності, яка розуміється нами як індивідуальне трактування індивідом власної буттєвості у світлі індивідуального концепту буття.

Розглядаючи предмет нашого аналізу в руслі концепту «людина, що розповідає», як якийсь постійно діючий феномен «*homo loquens*», в якій ми особливо підкреслюємо постійність процесу нарації з приводу тієї чи іншої хоч трохи значущої події, ми повинні відзначити як найбільш істотну ознаку момент «виходу на поверхню» суб'єктивної реальності у вигляді вербалізації конкретизованих «смислових продуктів», що підкреслюють ті чи інші особистісні смисли наратора, розташовані, як правило, навколо ідеї його власного «Я», взятого в контексті його основних буттєвих відношень.

Представленість суб'єктивної реальності у вигляді буттєвих концептів – узагальненої характеристики типових ситуацій життєдіяльності людини, що утворюють суб'єктивний сенс її існування як особистості – формує основу для наративного відтворення тих чи інших ситуацій міжособистісного спілкування та комунікації.

У цих оповідях індивід постає як автор усномовного тексту, який не тільки інтерпретує подію, що відбулася, відповідно до своєї Я-концепції і системи особистісних смислів, а й розставляє такі акценти, щоб вони найбільш точно і вигідно для нього в оцінному плані висловили його уявлення про себе згідно з власною картиною світосприйняття.

Категорія смислу не просто вказує на вибіркове ставлення індивіда до тих чи інших параметрів як цінних, але також і на очікування бути оціненим за цими ж параметрами з боку особистісно значущого соціуму. Явища рефлексії та самопізнання у значенні компонентів самодетермінації [9], будучи розглянутими в контексті наших міркувань про внутрішню мовленнєву активність, дають нам можливість з більшою визначеністю підійти до її розгляду як мовленнєвої репрезентації особистості, відзначаючи у ній такі процеси, як усвідомлення своїх почуттів та емоцій, мислення, поведінки у ретро- і перспективному значенні з прицілом на управління своїми поведінковими діями.

Вважаючи, що процес рефлексування, який виникає в індивіда як його відповідь на деяку неузгодженість між вихідним наміром і результатом, що отримується в комунікації, інтеракціях, розв'язанні завдання тощо, є, по суті справи, вирішенням діалектичного протиріччя у межах відповідної функціональної системи (П.К.Анохін) у вигляді розгортання мовленнєвої діяльності, даної до цього у вигляді деякого синтетичного процесу, в якому всі його компоненти представлені в одномоментній єдності, ми можемо, природно, з першою часткою умовності, вважати, що у рефлексуванні представлені, у принципі, всі ознаки, виділені різними авторами, залежно від своїх теоретичних позицій щодо рефлексії, як

предмета дослідження – і як спостереження розуму за своєю діяльністю (Дж. Локк), і як реконструкція і проектування свого «Я» (С.Л. Рубінштейн), і як усвідомлення логічного зв'язку об'єкта і спрямованої на нього дії (Ж. Піаже), і як адекватна самооцінка з позиції іншої людини (Ю.М. Кулюткін, В.П. Бездухов), і як усвідомлення і презентування власного внутрішнього світу собі самому (А.В.Карпов) тощо [14].

Будучи, по суті, синтетичним процесом, що сягає рефлексивного досвіду самовідображення в різних буттєвих контекстах, внутрішнє мовлення може розглядатися як основа відповідних буттєвих концептів, у яких відбито поведінкову сутність особистості як такої з огляду на особливості її активності, що продиктовані системою особистісних смислів та особливостями соціумного середовища.

Так, наприклад, використовуючи принцип незакінчених речень, і пропонуючи досліджуваному скласти протягом короткого обмеженого часу оповідь з початком «Одного разу...», ми отримуємо узагальнене текстове опосередкування типової йому внутрішньої мовної діяльності. Вважаємо, що такі нарації, будучи показником особливостей буттєвих концептів, можуть бути використані як мовна основа для судження про особистість їхнього автора.

Вважаємо, що як стимульний початок нарації можна використовувати поодинокі завдання з тесту незакінчених речень, які стосуються тих моментів, які визначають відповідні установки індивіда. Однак, у цьому випадку будуть задіяні парціальні компоненти загальної спрямованості індивіда, які сягають його минулого досвіду.

Оскільки нас цікавить загальний текст, як продукт внутрішньої мовної активності протягом досить тривалого періоду часу, ми повинні текст «Одного разу» продовжити за допомогою додаткових текстів, як відповідь на пропозицію створювати ще й ще нові тексти за аналогією з першим, найбільш безпосереднім виразом особистісної установки, що вже склалася, щодо найбільш виразної частини свого минулого досвіду.

Звертаючись до змісту мовних функцій, представлених у складі семантичної системи, спроектованої на стиль спілкування, типи інтеракцій, статусні стосунки, групову динаміку, а також на самовираження та самоствердження особи у ній, що здійснюються на основі комунікативних навичок в інтеракціях та спілкуванні і засвідчують його соціальний та психологічний статус, ми маємо вказати на такі її аспекти, як: а) номінативний (відображає суттєві зв'язки та відношення дійсності; характеризує відмінні риси лексико-семантичної системи індивіда; використовується в усвідомленні та структуруванні ситуацій у діяльності та спілкуванні); б) предикативний (суттєві характеристики практичних, пізнавальних, комунікативних процесів; визначає специфіку виділення властивостей та відображення їх у лексико-семантичній системі) та оціночний (оцінна, експресивна лексика; синтаксичні засоби оціночної модальності; вказує на ступінь відповідності належного та фактичного).

Ґрунтуючись на опозиційній моделі свідомості [5], в якій мовні узагальнення виступають не тільки основою формування понятійно-ціннісної системи особистості, але і є її відповідним репрезентантом, ми можемо на основі списку слів, складеного досліджуваним відповідно вимоги написати їх якнайбільше в межах обмеженого періоду часу, наприклад, за 5 хвилин, отримати зразок мовної продукції, що найчастіше вживається ним (досліджуваним) у його мовленнєвій діяльності, утворюючи цим самим не тільки основу його міркувань, а й мовленнєве осереддя його особистості взагалі з відповідними номінативними, предикативними та оціночними відтінками.

Висновки. Предметність життєдіяльності індивіда супроводжується ментальною активністю, мовленнєві ознаки якої вказують на особливості переживання індивідом своєї буттєвості і як особи, і як особистості. Мовлення не тільки формує образ сприйманої дійсності, але й бере участь у його подальшій трансформації як основи суб'єктивної реальності

індивіда з наголосом на його самооцінці та рівні домагань. Внутрішня мовленнєва діяльність індивіда служить основою для його змістовних і семантичних узагальнень, що виявляються за допомогою проєктивної методики, спрямованої на створення тексту «Одного разу», а також одержання переліку лексичних одиниць, що входять до складу його активного авторського словника.

Список використаної літератури

1. Алексенцева-Тімченко К. С., Мельніков А.С. Біографічний метод як інструмент соціологічного дослідження. *Правове життя сучасної України*: у 3 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15 трав. 2020 р.). Одеса: Гельветика, 2020. Т. 1. С. 269–271.
2. Андреева Я.Ф., Поліщук О.М. Діалог внутрішнього світу особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (32), Issue: 63, 2015. С. 69–72.
3. Бородіна Н., Каленюк С. Формування мовної особистості учнів як провідне завдання лінгвістичної освіти. *Studia methodologica*. 2015. №41. С. 79–84.
4. Велитченко Л. Буттєві концепти як суб'єктивний зміст буття особистості. *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2019. № 29. С. 18–35.
5. Велитченко Л.К. Опозиційна модель свідомості. *Наука та освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. 2002. № 2. – С. 12–15.
6. Внутрішнє мовлення. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
7. Гейзінга Й. Homo Ludens. Досвід визначення ігрового елемента культури / пер. з англ. Київ: «Основи», 1994. 250 с.
8. Злишков В.Л. Комунікативно-дискурсивний простір нарративної ідентичності особистості. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Злишкова*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 16–35.
9. Капустюк О. М. Особистісний смисл як складова самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: статті. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 9. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 140–148.
10. Козаченко Ю.А. Внутрішнє мовлення та проблематика його вираження у драматичному творі (на матеріалі драми Бертольда Брехта «Життя Галілея»). *Сучасна філологія: теорія і практика*. (м. Одеса, 18 – 19 березня 2016 р.). С. 68–72.
11. Кондратенко Н. Внутрішнє мовлення у постмодерністському тексті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 8. Філологічні науки (мовознавство і літературознавство)*: збірник наукових праць. 2009. Вип. 3. С. 160–165.
12. Кочан І. М. Лінгвістичний аналіз тексту: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і доп. К.: Знання, 2008. 423 с.
13. Лякішева А.В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2012. №2. С. 23–26.
14. Носко Л.А. Рефлексія як особлива психічна реальність. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 38. 2015. С. 351–360.
15. Омельченко І. Спілкування як комунікація, взаємодія і діалог із Іншим: суб'єктивний підхід. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. №28. С. 375–384.
16. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
17. Татаренко А. Л. «Гіпертекст», «гіпертекстуальність», «ергодична література»: походження та окремі аспекти функціонування термінів. *Studia Slavistica*: збірник науков. статей / упор. і відп. ред.: С.Пахомова, Я.Джоганик. Ужгород: О. Гаркуші, 2011. Вип. 11: Елімінація мовних бар'єрів. С. 102–116.

18. Хома О. М., Хома Т. В. Культура мови як складова культури особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2017.V (51), Issue: 112. Pp. 24–27.
19. Щоденник. URL: <https://uk.wikipedia.org> > wiki
20. Bruner J. Life as Narrative. *Social research*. 2004. Vol 71. No 3. P. 691–710.

PROCESSUALITY OF INNER SPEECH AS AN INTERNAL GIVEN OF THE INDIVIDUAL

Leonid Velitchenko

*International Humanities University,
Fontanska Doroha, 33, Odesa, Ukraine, 65009
e-mail: leonidvelitchenko@gmail.com*

On the basis of the judgment about the constant internal speech activity, in which the objectivity of the individual's life activity takes place at every moment of time, it is asserted about her as a representative of personal mechanisms and, therefore, as a person as a whole. The emergence of the deep to the surface of the unfolded mental activity regarding events when there is a discrepancy between the individual consciousness and the facts of real reality indicates the direct mental "fabric" of the individual's experience of his materiality both as a person and as an individual. The importance of literary works for a more specific terminological anchoring of considerations about the processes of internal speech activity in terms of internal monologue, autodiologue, «stream of consciousness» as a mental representation of the individual in one or another context of life situations is emphasized. It is asserted the existence of such multidirectional tendencies in internal speech activity as a psychological continuum that is formed (the external forms the internal) and that which forms (the internal forms the internal) The importance of speech reproduction of circumstances that are directly related to the individual's sense of self as a person in the context of self-esteem and the level of harassment is especially emphasized, in the form of appropriate internal personal narratives, where the individual appears as the author of an oral text that not only interprets the event, but also places such accents, so that they most accurately and favorably for him in terms of evaluation express his idea of himself. A research method, similar to the methodology of the unfinished sentences test, is substantiated to obtain a generalized text mediation of the internal language activity typical for a given person. The possibility of obtaining specific empirical information about the semantic system of the studied persons is described.

Key words: personality, consciousness, inner speech, inner dialogue, narrative.

УДК 159.923:[316.77:2](043.5)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.2>

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ КОГНІЦІЙ

Наталія Коструба

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
просп. Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025
e-mail: nataliia.kostruba@ynu.edu.ua*

Стресові події високої інтенсивності під час війни є причиною різкого зниження рівня життєстійкості та погіршення психічного здоров'я. Така ситуація вимагає інноваційних підходів до надання професійної допомоги та підтримки людям, які постраждали внаслідок війни, із застосуванням відповідних заходів, прийомів і стратегій. Розвиток інформаційних технологій, масова діджиталізація впливають на усі сфери функціонування людей, які часто «живуть» в мережі. Враховуючи всі умови, метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення медіарелігійності (як ціннісно спрямованої медіаактивності) як особистісного ресурсу подолання посттравматичних когніцій. Для реалізації мети дослідження було використано дві методики дослідження: Опитувальник посттравматичних когніцій (розроблений Е. Фoa, А. Ехлерс, Д. Кларком, Д. Толін та С. Орсіло) та Опитувальник медіарелігійності особистості (Н.С. Коструби). Для перевірки значущості отриманих результатів використано такі статистичні методи: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, лінійний регресійний аналіз та Н-критерій Крускала-Уоллеса.

Отримані результати свідчать, що для більшості опитаних притаманні посттравматичні думки в повсякденному житті, які найчастіше проявляються у негативних думках стосовно своєї особистості. Виявлено статистично значимий обернений взаємозв'язок рівня медіарелігійності особистості та схильності до самозвинувачення. Респонденти з відсутністю думок про самоїдство часто є внутрішньо релігійно орієнтованими особистостями для яких релігійні цінності, спілкування і практики є самоціллю, вони активно проявляють свою таку тематичну діяльність у медіасередовищі. Серед важливих характеристик когнітивної сфери особистостей з високим рівнем медіарелігійності відзначається відсутність схильності до румінування негативних думок навіть у кризових станах і звинувачень себе в усіх бідах, що відбуваються навколо, що підтверджують результати регресійного аналізу.

Ключові слова: релігійність, коупінг, когнітивні процеси, травма, медіатехнології.

Медіарелігійність особистості це новий феномен, який виник нещодавно і став можливим через розвиток інформаційних технологій і засобів масової інформації. У широкому значенні термін медіарелігійності охоплює усі способи сповідувати релігію за посередництвом нових технологій (читання релігійних текстів з інтернету, підписка на релігійних лідерів у соціальних мережах, перегляд онлайн богослужінь, використання релігійних додатків, поширення релігійного контенту навіть у вигляді привітань зі святами чи ділення фото звіту з релігійних обрядів вінчання, хрещення тощо). Як психологічний термін медіарелігійність визначаємо як нову форму релігійності як ціннісної орієнтації особистості, яка практикується та осмислюється в медіасередовищі [2]. Вивчення явища медіарелігійності є наразі актуальним напрямком дослідження, адже багато біженців чи вимушених переселенців, які тікали від війни часто звертаються до релігії саме онлайн. Адже медіарелігійність не прив'язує до певної території чи храму, дає змогу брати участь

в онлайн-службах із будь-якої точки світу. Це можливість зберегти свою культурну та релігійну приналежність навіть перебуваючи далеко закордоном своєї держави.

Результати наших попередніх досліджень продемонстрували, що медіарелігійність позитивно впливає на когнітивну оцінку психологічного часу особистості і є своєрідним підґрунтям для позитивних інтерпретацій власного життєвого досвіду та орієнтацію на майбутнє [3]. Втім, експериментальні дослідження С. Watsona продемонстрували, що релігійне віровчення може обмежувати когнітивні процеси людей з внутрішньою орієнтацією жорсткими рамками, догматизувати їхнє мислення, що є перешкодою для інтелектуально-го розвитку та позитивних особистісних змін [4].

Лазарус і Фолкман теоретизують, що коли люди стикаються зі стресовими умовами життя вони реагують двома типами когнітивної оцінки: первинною та вторинною [10]. Первинна оцінка полягає в оцінці стресових подій як доброякісних або шкідливих для особистого благополуччя, тоді як вторинна оцінка дає змогу оцінити когнітивні ресурси, щоб реагувати та справлятися зі стресорами. Результат вторинної оцінки визначає індивідуальні відповіді на стресові події та, зрештою, адаптацію та благополуччя [9]. На нашу думку, саме медіарелігійність може виступати тим когнітивним механізмом, який допоможе подолати травматичну ситуацію на етапі вторинної оцінки власного досвіду.

Люди відрізняються за своєю генетикою, нейророзвитком, загальним станом здоров'я, стійкістю та наявністю інших захисних факторів. Таким чином, люди переживають стресові події неоднаково. Визначення того, хто з цих людей страждає від травми, вимагає виявлення відповідних наслідків. Для багатьох короточасні страждання пройдуть і не піднімуться до рівня «травми». Для інших ефекти залишаться протягом життя. Британські вчені А. Ehlers, D. Clark [5] довели, що негативне ставлення людини до травматичної події зумовлює виникнення в неї симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ця теорія в контексті результатів нашого емпіричного дослідження (медіарелігійні особистості схильні до позитивної оцінки власного минулого досвіду і пережитих подій) є приводом для роздумів щодо впливу релігійних практик у медіа на зменшення впливу травматичних чи стресових подій, що дає можливість уникнути ПТСР.

Для більшості людей реакції на травматичну подію з часом стають менш вираженими і можуть навіть повністю зникнути через кілька тижнів. Однак, якщо ці симптоми тривають протягом шести тижнів або довше, це може бути ознакою посттравматичного стресового розладу. Будь-яка травматична подія може викликати ПТСР, і важливо знати, що ПТСР не є ознакою слабкості. Виділяють наступні три основні групи симптомів ПТСР: (1) нав'язливі симптоми/симптоми повторного переживання, (2) уникнення та притуплення, а також (3) гіперзбудження (збудження). Чи розвинеться посттравматичний стресовий розлад, може частково залежати від того, наскільки важкою та інтенсивною була травма та як довго вона тривала. Люди, які відчувають тривогу, депресію або інші психічні розлади, мають більше шансів на розвиток ПТСР. Люди, які вже були жертвами травм, також піддаються більшому ризику [8].

Часто люди звертаються до релігійних практик чи роздумів у пошуках способу впоратись із важкими життєвими обставинами [14]. Багато дослідників стверджують, що залучення до релігійних практик дарує відчуття «захищеності» та підтримки як частина молитовних або медитаційних спільнот як стратегія подолання має значний позитивний ефект [7: 649-650; 12]. Релігія покликана сприяти та допомагати людині у подоланні травматичного досвіду, страждань і навіть смерті. Це центральна ідея багатьох релігійних вчень. Наприклад, у християнстві все вчення побудоване на основі подолання смерті релігійним лідером. На прикладі того, як Христос поборов смерть і воскрес, люди мають долати свій стрес і особистісно зростати [11].

Таким чином, ґрунтуючись на попередніх дослідженнях ми вирішили перевірити чи зберігається такий позитивний вплив релігії для подолання складних життєвих обставин, якщо сповідання відбувається онлайн. Мета статті – емпіричне дослідження медіа-релігійності особистості як способу подолання посттравматичних когніцій.

Вибірка становила 685 осіб (181 чоловічої та 504 жіночої статі) з усіх областей України. Опитування проводилось онлайн через додаток Google forms. Для емпіричних замірів респонденти відповідали на запитання двох опитувальників: Опитувальник посттравматичних когніцій (розроблений Е. Фоа, А. Ехлерс, Д. Кларком, Д. Толін та С. Орсіло) [1; 6] та Опитувальник медіарелігійності особистості [2].

Результати досліджень особливостей думок респондентів відображено на рисунку 1.

Отримані результати демонструють, що для багатьох респондентів стресовий досвід має ознаки травматичної події. Ґрунтуючись на теорії Е. Фоа та його колег ми оцінювали три види посттравматичних когніцій: 1) негативні думки про себе; 2) негативні думки про оточуючий світ, 3) самоїдство (самозвинувачення) [6].

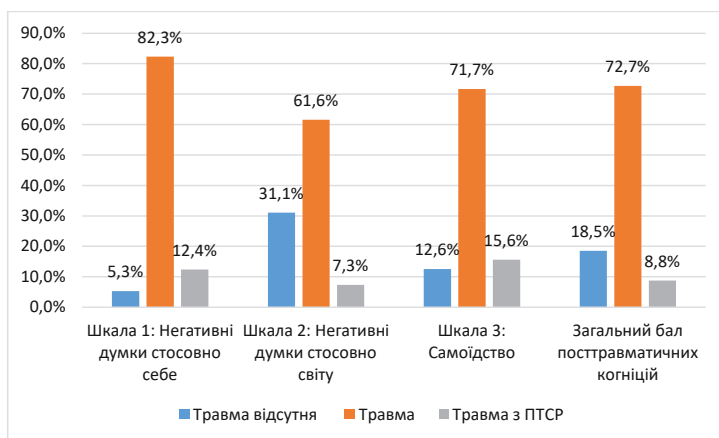


Рис.1. Домінуючі когніції у респондентів, %

Негативні думки про себе зафіксовані на рівні травми у 82,3% респондентів, у 12,4% – на рівні серйозної травми з можливими посттравматичними наслідками. Лише 5,3% досліджуваних продемонстрували позитивні думки про себе як про особистість.

Погані думки про світ, що він повний загрози і небезпек мають на травматичному рівні 61,6% респондентів, а 7,3% – настільки ненавидять світ, що це демонструє ознаки посттравматичного стресового розладу. Автори А. Ehlers та D. Clark стверджують, що така негативна оцінка власної особистості та думки про небезпечний світ є причиною постійного відчуття загрози, яке формує ПТСР-симптоматику і посилює тривогу [5]. Проте 31,1% досліджуваних підтверджує позитивні думки про навколишній світ.

Для 71,7% респондентів притаманне самозвинувачення, що може відобразитись на рівні психічної травми. У 15,6% досліджуваних самоїдство домінує в думках і переконаннях; вони відчувають почуття провини за складні стресові події в житті, переносячи усю відповідальність на себе. Звичка формувати свої думки у сталі стереотипні конструкції («Я мав (мала) би...», «Якби я... то цього б не сталося», «Я заслужив(-ла) це», «Я

дозволив(-ла) цьому статися» тощо) може бути причиною ретравматизації та розвитку симптомів ПТСР. Лише 12,6% респондентів не мають звички спрямовувати свої думки в напрямку самозвинувачення.

Оцінка загальної шкали наявності постравматичних когніцій демонструє, що у 72,7%, тобто в більшості респондентів, такі думки присутні в повсякденному житті. Для 8,8% опитаних характерні сильні негативні думки про себе та світ, постійне звинувачення себе у всіх бідах і складних ситуаціях. Лише 18,5% досліджуваних продемонстрували відсутність постравматичних думок у своїй щоденній когнітивній діяльності.

Подальша статистична обробка даних здійснювалась задля виявлення суттєвих взаємозв'язків негативних думок із медіарелігійністю особистості та її компонентами (табл.1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок домінуючих когніцій особистості з медіарелігійністю

	Шкала 1. Емоційно-мотиваційна	Шкала 2. Поведінкова	Шкала 3. Когнітивна	Загальна медіа релігій- ність
Шкала 1. Негативні думки стосовно себе	-0,098*	0,057	0,005	-0,061
Шкала 2. Негативні думки стосовно світу	-0,036	-0,009	0,132**	-0,016
Шкала 3. Самоїдство	-0,139**	0,019	-0,026	-0,106*
Загальний бал постравматичних когніцій	-0,091*	0,043	0,036	-0,056

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

Емоційно-мотиваційний компонент медіарелігійності статистично значимо пов'язаний з негативними думками про себе ($r = -0,098$; $p < 0,05$). Від'ємне значення коефіцієнта свідчить про обернено пропорційну кореляцію, коли високі показники за однією шкалою пов'язані з низькими балами за іншою. Досліджувані з постійними негативними думками про свою особистість мають схильність до зовнішньої релігійної орієнтації. Тоді як думки з позитивними оцінками себе та своїх здібностей передбачають внутрішню релігійну орієнтацію. Особистості, які розглядають релігійність та духовність як провідну ціннісну орієнтацію частіше оцінюють себе позитивно навіть в складних життєвих умовах стресу та кризи.

Негативні думки стосовно світу прямо пропорційно взаємопов'язані з когнітивним компонентом медіарелігійності ($r = 0,132$; $p < 0,01$). Досліджувані з домінуючими когніціями щодо небезпечності та несправедливості світу схильні раціонально оцінювати релігію, її практики та власну дотичність до цієї соціальної спільноти. Тоді як довіра до світу, думки з позитивною оцінкою усього, що відбувається навколо пов'язані зі схильністю респондентів до ірраціонального ставлення до власної релігійності.

Самозвинувачення статистично значимо обернено пропорційно корелює з емоційно-мотиваційним компонентом ($r = -0,139$; $p < 0,01$) та інтегральним показником медіарелігійності особистості ($r = -0,106$; $p < 0,05$). Досліджувані з постійними домінуючими думками про власну відповідальність та вину у всіх трагічних чи стресових життєвих подіях мають схильність до зовнішньої релігійної орієнтації та низьку активність у релігійній комунікації та практиках з використанням сучасних інформаційних технологій. Тоді як респонденти з відсутністю думок про самоїдство часто є внутрішньо релігійно орієнтованими особистостями для яких релігійні цінності, спілкування і практики є самоціллю, вони активно проявляють свою таку тематичну діяльність у медіасередовищі.

Загальний показник посттравматичних когніцій обернено пропорційно взаємопов'язаний із емоційно-мотиваційним компонентом медіарелігійності особистості ($r = -0,091$; $p < 0,05$). Респонденти з високою схильністю до посттравматичних думок і переконань більшою мірою керуються зовнішньою релігійною орієнтацією. Такі результати розбігаються з дослідженнями польських вчених, які стверджують про зменшення інтенсивності впливу негативних минулих і теперішніх подій, коли рівень зовнішньої релігійної орієнтації є високим [13].

Наступний етап дослідження передбачав побудову лінійної регресійної моделі предикації медіарелігійності посттравматичними когніціями (табл.2).

Таблиця 2

**Лінійна регресійна модель предикації медіарелігійності
посттравматичними когніціями**

Залежна змінна	R ²	F-критерій	p
Медіарелігійність	0,111	7,731	<0,005

У результаті обчислень отримано статистично значущу модель, що підтверджує показник $F = 7,731$, $p < 0,005$, та пояснює 11 % дисперсії. Відтак модель визнаємо придатною для подальшої інтерпретації. У запропонованій моделі лише один предиктор медіарелігійності особистості (табл.3).

Таблиця 3

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

	β	Std.Err. of β	B	Std.Err. of B	t	p-value
Шкала 3. Самоїдство	-0,11	0,04	-2,62	0,94	-2,78	0,006

За результатами регресійного аналізу було зафіксовано самозвинувачення предиктором медіарелігійності ($\beta = -0,11$, $p < 0,01$). Від'ємний коефіцієнт свідчить про обернений вплив. Тобто домінування самоїдства як деструктивної когніції предбачає низькі показники релігійної активності посередництвом сучасних інформаційних технологій. Натомість медіарелігійні особистості не мають звички звинувачувати себе у всіх негативних подіях і травмах у їхньому житті.

Подальший етап аналізу емпіричних даних полягав у виявленні суттєвих відмінностей за допомогою H-критерій Крускала-Уоллеса між групами респондентів з різним рівнем медіарелігійності особистості (табл.4).

Таблиця 4

**Відмінності у посттравматичних когніціях у групах респондентів із різним рівнем
медіарелігійності особистості**

Шкали	Рівень медіарелігійності			H-критерій	p
	Низький	Середній	Високий		
Шкала 1. Негативні думки стосовно себе	343,51	334,77	352,01	0,759	0,684
Шкала 2. Негативні думки стосовно світу	343,92	350,21	332,98	0,766	0,681
Шкала 3. Самоїдство	361,89	334,34	324,00	4,72	0,094
Загальний бал посттравматичних когніцій	344,83	339,50	344,33	0,101	0,95

Результати застосування Н-критерія Крускала-Уоллеса у досліджуваних групах не дало можливості виявити статистично значущі відмінності. Такі результати свідчать про непридатність використання показників посттравматичних когніцій для розрізнення груп людей з різним рівнем медіарелігійності. Проте самозвинувачення як деструктивна когніція є предиктором релігійності реалізованої у медійному інформаційному просторі.

Здійснений емпіричний аналіз дозволив частково підтвердити гіпотезу про те, що медіарелігійність може виступати одним із визначальних чинників для подолання негативних посттравматичних думок. Дослідження домінуючих когніцій у респондентів дало можливість виявити, що самозвинувачення статистично значимо обернено пропорційно корелює із показником медіарелігійності особистості. Досліджувані з домінуючими думками про власну відповідальність та вину у всіх трагічних чи стресових життєвих подіях мають схильність до зовнішньої релігійної орієнтації та низьку активність у релігійній комунікації та практиках з використанням сучасних інформаційних технологій. Тобто особистості, схильні звинувачувати себе у всіх проблемах та ситуаціях найчастіше звертаються до релігії для задоволення потреб спрямованих на зовнішні, інструментальні цінності. Залучення до релігійної спільноти здійснюється для задоволення не лише релігійних потреб, але й потреб афіліації, спілкування, фінансового достатку тощо. Регресійний аналіз визначив домінуючі думки спрямовані на самозвинувачення значущим предиктором медіарелігійності. Проте цей показник не актуальний для розрізнення груп людей з різним рівнем медіарелігійності.

Перспективи дослідження вбачаємо у розробці програми психологічного супроводу із застосуванням медіарелігійних практик для допомоги у подоланні складних життєвих обставин.

Список використаної літератури

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка. 2016.
2. Коструба Н. Апробація методики дослідження медіарелігійності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 5. С. 28-33. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/05>
3. Коструба Н. С. Експериментальне вивчення часової перспективи як чинника медіарелігійності особистості. *Габітус*. 2022. № 39. С. 155-159. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.28>
4. Batson C. D. Religion as Prosocial. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1976. №15. P. 29-45.
5. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. №38 (4). P. 319-345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
6. Foa E.B., Ehlers A., Clark D.M., Tolin D.F., Orsillo S.M. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation. *Psychological Assessment*. 1999. №11. P. 303-314.
7. Hayes S.C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy*. 2004. №35(4). P. 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
8. Idemudia E., Boehnke K. Psychosocial Experiences of African Migrants in Six European Countries. *Social Indicators Research Series*. 2020. Vol. 81. P. 83-117. https://doi.org/10.1007/978-3-030-48347-0_5
9. Kuo B. C. Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*. 2014. № 2(1). P. 16-33. <https://doi.org/10.1080/21642850.2013.843459>

10. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing. 1984.
11. McGrath J.C. Post-traumatic growth and the origins of early Christianity. *Mental Health Religion & Culture*. 2006. №9(3). P. 291-306. <https://doi.org/10.1080/13694670600615532>
12. Ozcan O., Hoelterhoff M. & Wylie E. Faith and spirituality as psychological coping mechanism among female aid workers: a qualitative study. *Int J Humanitarian Action*. 2021. № 6. 15 <https://doi.org/10.1186/s41018-021-00100-z>
13. Przepiorka A., Sobol-Kwapinska M. Religiosity moderates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 134. P. 261-267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.039>
14. Torralba J., Oviedo L. & Canteras M. Religious coping in adolescents: new evidence and relevance. *Humanit Soc Sci Commun*. 2021. №8. 121 <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>

MEDIA RELIGIOUSNESS AS A WAY OF OVERCOMING POST-TRAUMATIC COGNITIONS

Natalia Kostruba

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
Voli ave., 13, Lutsk, Ukraine, 43025
e-mail: natalia.kostruba@vnu.edu.ua*

Stressful events during the war are the cause of a sharp decrease in the vitality level and mental health deterioration. This situation calls for innovative approaches to the provision of professional assistance and support to people affected by war, using appropriate interventions, techniques and strategies. Information technologies development, mass digitalization affects all spheres of people functioning who often can "live" in the network. Considering all the conditions, the aim of the study is the theoretical and empirical study of media religiosity (as value-oriented media activity) as a personal resource for overcoming post-traumatic cognitions. To realize the research goal, two research methods were used: Questionnaire of post-traumatic cognitions (developed by E. Foa, A. Ehlers, D. Clark, D. Tolin and S. Orsilo) and Questionnaire of personality media religiosity (N.S. Kostruba). The following statistical methods were used to check the significance of the obtained results: descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, linear regression analysis and the Kruskal-Wallis H-test.

The obtained results indicate that most of the interviewees have post-traumatic thoughts in their everyday life, which are most often manifested in negative thoughts about their personality. A statistically significant correlation between the individual's level of media religiosity and the tendency to self-blame was revealed. Respondents with a lack of self-blame thoughts are often internally religiously oriented individuals for whom religious values, communication and practices are extremely important, they actively manifest their thematic activities in the media environment. Among the important characteristics of the individual's cognitive sphere with a high level of media religiosity, there is a lack of tendency to ruminate on negative thoughts even in crisis situations and to blame oneself for all the troubles happening around, which confirm the results of the regression analysis.

Key words: religiosity, coping, cognitive processes, trauma, media technologies.

УДК 159.9.072.43

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.3>

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ CONQUERFEAR ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УКРАЇНСЬКИМ ОНКОДУЖУЮЧИМ

Лисник Катерина

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»,

вул. Львівська, 23, м. Київ, Україна, 03115

ORCID ID 0000-0002-8196-6696

e-mail: kl0682311520@gmail.com

У статті розглянуто результати адаптації методики психологічного втручання ConquerFear для допомоги українським онкоодужуючим знижувати рівень страху рецидиву раку, якій вони мають на етапі ремісії онкозахворювання. Наведено структуру програми втручання та рекомендації щодо створення груп підтримки. **Мета:** розробити методику психологічного втручання, яке надасть можливість ефективно знижувати виявлений дисфункційний рівень страху рецидиву раку. Методи: порівняльний аналіз наявних методів психологічного втручання та компіляція структури програми задля подальшого використання в Україні. Результати: Страх рецидиву раку не є діагностованим психічним розладом, а клінічною проблемою, яка в різному ступені виявляється у багатьох людей, які перенесли рак. Також він відрізняється тим, що нерозривно пов'язаний з проблемами виживання та екзистенціальними проблемами. Онкоодужуючі на етапі ремісії стикаються з кризою життєвого спрямування, а також використовують надмірний та негнучкий моніторинг загрозливих симптомів можливого рецидиву. Розроблене втручання допомагає онкоодужуючим окреслити цінності і розвинути поведінкові цілі на майбутнє. Виявлено, що найбільш ефективним засобом втручання є психоедукація, робота з цілями та цінностями, та когнітивна переробка використання поведінкових копінг-стратегій. Висновки: За розробленою структурою психологічного втручання ConquerFear-UA пропонується проводити групи підтримки онкоодужуючих, особливо для тих, в кого рівень страху рецидиву раку є підвищеним або дисфункційним. Завдяки чіткій структурі та докладно описаним етапам заняття проводили групи може широке коло психологів після навчання використання цього втручання. Отримана методика допоможе надати широку психологічну допомогу українським онкоодужуючим, особливо зважаючи на можливість проводити групи підтримки онлайн.

Ключові слова: страх рецидиву раку, групи підтримки, відсторонена уважність, моніторинг загроз, переоцінка цінностей і цілей.

Вступ. Багато людей, коли стикаються з діагнозом рак, зосереджуються на тому, щоб робити все можливе і завершити лікування якнайшвидше, з метою залишити все позаду. Завдання, як правило, полягає в тому, щоб зробити все можливе, щоб «подолати» рак повністю. Отже, основне припущення полягає в тому, що повернення раку, необхідність знову зіткнутися з хворобою в майбутньому – це те, чого слід побоюватися і уникати.

Онкодіагноз, прийняття рішень і лікування можуть бути всепоглинаючими, і часто лише після завершення активного лікування людина має час подумати про те, що сталося, і що це означає для її майбутнього. Період після завершення лікування буває складним і під час ремісії страх рецидиву раку може виникнути і стати тривалим наслідком перенесеного. Це страх, що рак може повернутися або прогресувати в тому самому місці або в іншій частині тіла (англ. fear of cancer recurrence, далі FCR). Страх рецидиву складається з занепокоєння щодо симптомів, занепокоєння щодо рецидиву та наслідків рецидиву раку

[1]. Він також включає надмірний та негнучкий моніторинг загрозливих ознак і симптомів, що може провокувати проходження надмірної кількості медичних оглядів.

Коли онкоодужуючі стикаються з проявами сумніву чи занепокоєння щодо можливості рецидиву, майже неминуча тенденція родини та друзів полягає в тому, щоб заспокоїти людину, перешкоджаючи їй висловлювати свої страхи та занепокоєння. Також відомо, що онкоодужуючі неохоче висловлюють свою стурбованість медичним працівникам, щоб їх не вважали невдячними за те, що вони вилікувались [2]. Неможливість обговорювати свій страх може призвести до відчуття відірваності від інших і погіршення настрою.

Завершення лікування означає, що короточасні побічні ефекти лікування минули, але онкодіагноз часто залишає спадок. Довгострокові побічні ефекти можуть включати втому, когнітивні зміни та постійні зміни образу тіла та сексуальної функції. У той час, коли люди очікують відчуття полегшення та «продовжити з того місця, де зупинилися» до діагностики раку, багато онкоодужуючих почуваються незахищеними, ізольованими, наляканими та покинутими [2]. Оскільки контакт із медичною командою зменшується, зростає невизначеність щодо того, хто відповідатиме на запитання про фізичні чи емоційні проблеми та чи безпечно довіряти тільки повторним оглядам для виявлення нових захворювань.

FCR є майже повсюдним досвідом для тих, хто пережив раку, причому більшість онкоодужуючих повідомляють про певний рівень страху перед рецидивом [3]. Однак приблизно для третини онкоодужуючих цей страх може бути хронічним, руйнівним та заважати гарному настрою, стосункам, роботі та постановці цілей на майбутнє. Це саме та група, що отримує користь від психологічних втручань щодо FCR, і на яку спрямована методика психологічних втручань ConquerFear, розроблена міжнародною групою психологів [4].

Українські науковці приділяють мало уваги цій проблемі, поодинокі наукові огляди та статті, наприклад [5], не призводять до створення якісної та доступної психологічної підтримки на етапі ремісії. У цій статті викладено опис адаптації психологічного втручання ConquerFear для українських реалій задля подальшого розповсюдження методики серед психологів українських лікарень та онкоцентрів.

Метою дослідження є створення української версії психологічного втручання ConquerFear, створене заради емоційної адаптації онкоодужуючих після лікування, зменшення рівня FCR і покращення якості життя. Таким чином, втручання ConquerFear-UA допоможе створити засади для належної психосоціальної допомоги тим, хто пережив раку, задля впровадження методики «найкращої практики» для постійно зростаючої кількості онкоодужуючих, що перебувають на етапі ремісії.

Опис питань, з якими стикаються онкоодужуючі

При розробці втручання ConquerFear було визнано, що FCR не є діагностованим психічним розладом, а клінічною проблемою, яка в різному ступені виявляється у багатьох людей, які перенесли раку, і що пов'язані з ним переконання, на відміну від психічних розладів, не є ірраціональними. Таким чином, замість того, щоб усувати або кидати виклик природі думок, пов'язаних із FCR, створено втручання, яке вчить онкоодужуючих більш ефективним способам реагувати на наявність страхів, пов'язаних із потенційно можливим рецидивом раку.

Крім того, FCR відрізняється від звичайних психологічних проблем тим, що він нерозривно пов'язаний з проблемами виживання та екзистенціальними проблемами. Емоційні та фізичні зміни онкодіагноза залишають по собі певну спадщину. Для деяких це означає відчуття себе іншою людиною і, можливо, подивитись на себе іншого і на світ у новому світлі. Як наслідок, пацієнти можуть поводитися таким чином, який здається

оточуючим нехарактерним. Вони можуть бути більш наполегливими щодо власних потреб, більш рішучими вносити зміни, менш терпимими до поведінки інших (особливо деструктивної чи некорисної) або до дрібниць у житті загалом. Багато хто скаже, що, певні дії, розмови чи стосунки, якими вони раніше насолоджувалися, здаються поверхневими, безглуздими та нецікавими після величезності того, з чим вони зіткнулися. Розчарування та провина є природною реакцією на таке усвідомлення, як і здивування та неприйняття для тих, хто відчуває ці зміни.

Також FCR заважає тим, хто страждає від нього, ефективно планувати майбутнє [6], і тому важливою частиною лікування надмірного FCR є вирішення екзистенційних проблем, які виникають у зв'язку з онкодіагнозом, щоб допомогти онкоодужуючим жити своїм життям відповідно до своїх цінностей і розвивати цілі на майбутнє.

Крім того, оскільки FCR пов'язаний із медичною проблемою, надання медичної інформації та психоедукація є важливими для успішного лікування. Це питання стосовно можливих фізичних симптомів, на які слід звертати увагу, порядку самообстежень та графіка медичних скрінінгових досліджень. Ті, хто сильно боїться рецидиву раку, можуть бути поглиненими марними діями, такими як надмірне медичне обстеження або підвищена настороженість до фізичних відчуттів, на які вони зазвичай не звертали б уваги у минулому. Цим питанням також слід приділити увагу.

Засади створення класичної методики ConquerFear

Для лікувальної моделі FCR за основу була взята модель емоційного розладу саморегуляції виконавчої функції (англ. Self-Regulation of Executive Function, S-REF), яка визначає кілька компонентів мислення, пов'язаних із розвитком і підтримкою тривожних емоцій [7]. Модель припускає, що рівень дистресу та інвалідації, пов'язані з FCR, є функцією того, як людина регулює свої думки. Модель S-REF – це теоретичний підхід до емоційних розладів, який акцентує увагу на стилі обробки інформації, що найбільше підходить для онкоодужуючих, оскільки багато хто з них не відповідає діагностичним критеріям будь-якого психічного розладу. Модель S-REF припускає, що стиль мислення, який називається когнітивним синдромом уваги (англ. Cognitive Attentional Syndrome, CAS), є універсальною ознакою емоційного розладу, який відповідає за подовження та посилення тривожних емоцій. CAS складається з:

- 1) зосереджена увага на собі;
- 2) хвилювання та роздуми стосовно проблеми;
- 3) упередженість уваги до інформації, пов'язаної з загрозою; і
- 4) дезадаптивна поведінка, обрана для того, щоб справлятися з проблемами (наприклад, придушення, уникнення, мінімізація), яка погіршує гнучкий самоконтроль або перешкоджає коригуючому досвіду.

Більшість людей після виявлення та лікування раку відчувають нав'язливі негативні думки чи образи про рецидив або нав'язливі спогади чи образи щодо лікування. У моделі S-REF стверджується, що думки стосовно FCR є природним явищем, але саме те, як людина реагує на них, визначає подальші емоційні наслідки. Особи, які відповідають занепокоєнням, надмірною перевіркою тіла та іншими формами некорисних поведінкових стратегій подолання, такими як придушення думок про рак, потрапляють у CAS. В результаті дистрес посилюється.

Метакогнітивна терапія (англ. Meta-cognitive therapy, MCT) – це лікування, засноване на моделі S-REF, тобто терапевтичне застосування S-REF [8]. MCT зосереджується на метакогнітивному рівні без необхідності прямого дослідження змісту негативних автоматичних думок. Компоненти MCT, які були обрані для включення в цю програму лікування, включають:

- а) тренування уваги;
- б) відсторонена уважність;
- в) модифікація моніторингу загроз.

Онкоодужуючі на етапі ремісії стикаються з кризою життєвого спрямування, не в змозі визначити, що життя означає для них зараз, що вони хочуть цінувати та вважати важливим і як жити далі. Компоненти терапії прийняття та зобов'язань (англ. Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) були включені до втручання ConquerFear з метою вирішення деяких із цих екзистенційних проблем, пов'язаних із цінностями та цілями. АСТ – це психологічний підхід, заснований на теорії реляційних рамок (англ. Relational Frame Theory, RFT). Основний компонент АСТ полягає в тому, щоб допомогти клієнтам окреслити, що для них важливо (тобто їх цінності), і встановити поведінкові цілі щодо дій, які гарантують, що життя людини протікатиме відповідно до її цінностей. АСТ надає конкретні методи, які допомагають уточнити свої цінності та розвивати поведінкові цілі, щоб сформувати альтернативу та більш адаптивну спрямованість на життя, на майбутнє, а не на хвилювання щодо рецидиву раку. Конкретні компоненти АСТ, включені в це втручання, включають:

- а) вправу на роз'яснення цінностей;
- б) розробку цілей на майбутнє;
- в) використання метафори для ілюстрації терапевтичних принципів.

У когнітивно-поведінковій моделі тривоги за здоров'я [9] дезадаптивні переконання та схеми здоров'я формуються на основі попереднього досвіду, пов'язаного з хворобою. Після формування ці дезадаптивні схеми активуються тригерами, породжуючи негативні автоматичні думки, образи та низку інших когнітивних упереджень. У свою чергу, ці зміни спричиняють афективні (наприклад, тривога та депресивний настрій), фізіологічні (наприклад, вегетативне збудження та соматосенсорне посилення), когнітивні (наприклад, роздуми та занепокоєння) та поведінкові (наприклад, самоперевірка та пошук медичної допомоги) зміни, які підтримують або посилюють занепокоєння здоров'ям. Головний фокус підходить до лікування тривоги за здоров'я полягає у зміні змісту дезадаптивних переконань. Однак для людей з історією раку, які стикаються з реальним ризиком рецидиву, недоцільно оскаржувати зміст їх думок про рецидив.

Лікування раку є складним процесом, і пацієнти та особи, які за ними доглядають, мають отримати та зрозуміти значну кількість медичної інформації. Поточний зміст інформації, що надається пацієнтам з онкологічними захворюваннями, значно відрізняється і значною мірою залежить від індивідуального стилю навчання пацієнтів і ресурсів клініцистів, які їх лікують. Існують переконливі докази того, що пацієнтам важко зрозуміти математичні концепції, пов'язані з інформацією про ризик рецидиву, і ця інформація, навіть якщо вона надається, часто не зберігається [10]. Для пацієнтів є корисною інформація про фізичні ознаки потенційного рецидиву або про те, що робити у відповідь на нові фізичні симптоми, якщо вони з'являться після закінчення лікування, але, як відомо, багато пацієнтів її не отримують. Крім того, багато пацієнтів не пам'ятають точно свій об'єктивний ризик рецидиву, що може призвести до суб'єктивної переоцінки ризику. Корисною також є інформація про стратегії, засновані на доказах, які у разі використання знижують ризик рецидиву раку, але такої інформації пацієнтам надається мало.

З цієї причини важливим компонентом програми втручання ConquerFear є надання інформації та навчання про:

- а) що робити при появі нових фізичних симптомів після лікування раку;
- б) обґрунтування та рекомендована частота подальших медичних оглядів;
- с) загальні вказівки щодо того, як і коли звертатися за медичною допомогою при підозрі на рецидив; і

d) стратегії поведінки та способу життя, засновані на фактичних даних, для зниження ризику рецидиву раку.

Зміст базової програми психологічного втручання ConquerFear

Базова програма лікування була розроблена для індивідуальної роботи віч-на-віч терапевта з клієнтом очно [4]. Вона включала п'ять сесій, перша і друга на півтори години, третя-п'ята довжиною одна година.

Зміст програми індивідуального втручання ConquerFear наведено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст програми індивідуального втручання ConquerFear

Завдання сесії	Час (хвилин)
Сесія 1: Початкове оцінювання, соціалізація до моделі та цінностей, вправа на пояснення	
<ul style="list-style-type: none"> • Клінічна оцінка; • Що таке FCR?; • Ознайомлення з моделлю FCR та програмою втручання; • Вправа на роз'яснення цінностей. 	90
Сесія 2: Формулювання випадку, обговорення минулих проблем (фактори вразливості) і FCR, а також вступ до тренування уваги	
<ul style="list-style-type: none"> • Формулювання випадку, що індивідуалізує модель; • Обговорення минулого досвіду раку та минулого міжособистісного спілкування, проблеми прихильності, які могли бути факторами вразливості; • Вступ до тренування уваги. 	60-90
Сесія 3: Відсторонена уважність	
<ul style="list-style-type: none"> • Вступ до відстороненої уважності; • Демонстрація вправ на відсторонену уважність. 	60
Сесія 4: навчитися добре жити та справлятися з турботами	
<ul style="list-style-type: none"> • Нормалізація певного рівня моніторингу загроз; • Навчання проявам поведінки моніторингу загрози та уникнення в FCR; • Оцінка дотримання рекомендованих методів подальшого спостереження та самообстеження; • Поведінкові настанови для самоаналізу та реагування на симптоми; • Техніки управління хвилюваннями; • Оцінити та поставити під сумнів метакогнітивні переконання, які можуть лежати в основі надмірного спостереження за загрозами або поведінкою уникнення. 	60
Сесія 5: Підсумок і огляд: Розробка нових сценаріїв для реагування на нав'язливі думки про FCR і фізичні симптоми.	
<ul style="list-style-type: none"> • Переоцінка та обговорення ступеня зміни симптомів FCR, які досягнуто за період втручання; • Консолідація та зміцнення нових стратегій управління FCR, профілактика рецидивів 	60

Це втручання було адаптоване до роботи в групах підтримки [11]. При чому перше заняття проводиться індивідуально, решта п'ять занять проводяться в групах. Це п'ять двогодинних групових занять, в т.ч. 10 хв. перерва. Групове втручання може проводитися віч-на-віч або онлайн. Змішаний підхід не рекомендується. Ідеальна кількість учасників у групі – 8 (+/- 2). Бажано, щоб всі учасники однієї групи пройшли перше індивідуальне заняття протягом двох тижнів. Наступні групові заняття рекомендується проводити щотижня. Рекомендується надати кожному учаснику папку для організації роздаткових матеріалів і робочих аркушів, наданих під час програми психологічного втручання. Є рекомендація, щоб усі групові заняття проводили два терапевти. Заняття базуються на чергуванні презентацій терапевта, вправ і групових дискусій.

Рекомендується мати на увазі та повідомити пацієнтів, що вони все ще можуть бути в групі підтримки у випадку рецидиву раку, оскільки зі страхом прогресування хвороби розробники вважають можна працювати аналогічно. У таких випадках пацієнта запросять на додаткову індивідуальну сесію з метою уточнення його потреб.

Зміст базової програми групового втручання ConquerFear наведено в Таблиці 2.

Таблиця 2

Зміст базової програми групового втручання ConquerFear

Завдання сесії	Тип/ Час (хвилини)
Сесія 1: Оцінка та обговорення факторів вразливості	
<ul style="list-style-type: none"> • Клінічна оцінка (45 хв.) • Презентація моделі FCR та пояснення обґрунтування втручання (35 хв.) • Обговорення минулого досвіду, який може виступати фактором уразливості (додатковий час) • Формулювання кейсу (10 хв.) 	індивідуальн. 90
Сесія 2: Представлення групи та роз'яснення цінностей	
<ul style="list-style-type: none"> • Представлення членів групи та обговорення очікувань (25 хв.) • Ознайомлення з програмою втручання (20 хв.) • Знайомство з цінностями та цілями (45 хв.) 	групова 120
Сесія 3: Вступ до тренування відстороненої уважності та тренування уваги	
<ul style="list-style-type: none"> • Перегляд моделі FCR та визначення тригерів (30 хв.) • Презентація відстороненої уважності (25 хв.) • Ознайомлення з методикою тренування уваги (20 хв.) 	групова 120
Сесія 4: Відсторонена уважність і метапізнання	
<ul style="list-style-type: none"> • Продовження обговорення відстороненої уважності (50 хв.) • Оцінка та оскарження метакогнітивних переконань (50 хв.) 	групова 120
Сесія 5: Відкладення хвилювань і навчання належній подальшій поведінці	
<ul style="list-style-type: none"> • Перегляд відкладення хвилювань (20 хв.) • Навчання та обговорення належної подальшої поведінки (55 хв.) 	групова 120
Сесія 6: Підсумок роботи в групі та профілактика рецидивів	
<ul style="list-style-type: none"> • Обговорення цінностей і планування майбутніх цілей (30 хв.) • Створення плану боротьби з FCR у майбутніх ситуаціях (30 хв.) • Підсумкове групове обговорення (25 хв.) 	групова 120

Результати. В класичному посібнику втручання ConquerFear визнається, що в повсякденній клінічній практиці психоонкологи можуть змінити застосування або вибір методів, описаних у посібнику, відповідно до свого клінічного стилю [4]. Нами було адаптовано зміст та структуру втручання під формат як очно, так і онлайн в групах підтримки. Для цього було переглянуто структуру сесій та перероблено деякі техніки втручання під онлайн формат.

Крім того, наш попередній досвід ведення груп підтримки в умовах проживання травмітного досвіду показав, що українці налаштовані на міжособистісну взаємодію в процесі відвідування груп підтримки [12]. Тому в кожному сесію додано час на групову дискусію, через що кількість сесій було збільшено до 8, не збільшуючи тривалість сесій. Всі сесії проводяться в груповому форматі.

Для багатьох екзистенційні та релігійні проблеми є головними у пристосуванні до життя з досвідом онкології, цим темам також приділено час.

В результаті було створено нову програму групового втручання ConquerFear-UA, зміст якої наведено в Таблиці 3.

Таблиця 3

Зміст програми групового втручання ConquerFear-UA

Завдання сесії	Час (хвилини)
Сесія 1: Представлення групи та роз'яснення програми втручання	
<ul style="list-style-type: none"> • Представлення членів групи та обговорення очікувань (60 хв.) • Презентація моделі FCR, дуальної моделі та пояснення обґрунтування втручання (35 хв.) • Групова дискусія (25 хв.) 	120
Сесія 2: Екзистенційні питання та життєві цінності	
<ul style="list-style-type: none"> • Обговорення екзистенційних та духовних питань (60 хв.) • Знайомство з цінностями та цілями (30 хв.) • Групова дискусія (20 хв.) 	120
Сесія 3: Обговорення факторів вразливості та тригерів FCR	
<ul style="list-style-type: none"> • Обговорення минулого досвіду, який є фактором уразливості (60 хв.) • Перегляд страху рецидиву та визначення тригерів (20 хв.) • Групова дискусія (30 хв.) 	120
Сесія 4: Тренування відстороненої уважності	
<ul style="list-style-type: none"> • Презентація відстороненої уважності (20 хв.) • Демонстрація вправ на відсторонену уважність (20 хв.) • Ознайомлення з методикою тренування уваги (вправа, 20 хв.) • Обговорення відстороненої уважності та групова дискусія (50 хв.) 	120
Сесія 5: Метакогнітивні переконання і метапізнання	
<ul style="list-style-type: none"> • Способи оскарження метакогнітивних переконань (40 хв.) • Минуле-теперішнє-майбутнє (вправа, 20 хв.) • Зміна ідентичності та метапізнання (20 хв.) • Групова дискусія (30 хв.) 	120
Сесія 6: Відкладення хвилювань	
<ul style="list-style-type: none"> • Перегляд відкладення хвилювань (30 хв.) • Техніки управління хвилюваннями (20 хв.); • Баланс витрати ресурсів (вправа, 30 хв) • Групова дискусія (30 хв.) 	120
Сесія 7: Стратегії поведінки та спосіб життя для зниження ризику рецидиву раку	
<ul style="list-style-type: none"> • Нормалізація певного рівня моніторингу загроз; увага до власних емоцій та реакцій (20 хв.) • Обговорення способів життя та модифікація моніторингу загроз (40 хв.) • Поведінкові настанови для самоаналізу та реагування на симптоми (20 хв.); • Групова дискусія (30 хв.) 	120
Сесія 8: Підсумок роботи в групі та профілактика рецидивів	
<ul style="list-style-type: none"> • Обговорення нових цінностей і планування майбутніх цілей (30 хв.) • Консолідація нових стратегій управління FCR у майбутніх ситуаціях (30 хв.) • Підсумкове групове обговорення (50 хв.) 	120

До початку групового процесу проводиться окремо попередня індивідуальна зустріч з кожним пацієнтом (тривалістю до 60 хвилин) для визначення, чи варто долучати його до участі в групі, та для формування кейсу. Основною метою індивідуальної консультації є створення хороших стосунків між терапевтом та клієнтом та визначення потреби для кожного клієнта окремо, а також складання карти ситуації. Основні питання, які бажано висвітлити в процесі цієї зустрічі, наведено в Таблиці 4. Ця зустріч не включена до структури групового втручання ConquerFear-UA, оскільки є підготовчою.

Також на основі власних спостережень за онкопацієнтами та спираючись на існуючі наукові докази [13] ми вважаємо, що страх прогресування (англ. Fear of Progression,

ГоР) онкозахворювання відрізняється від FCR, тому у разі настання рецидиву психологічні переживання пацієнта суттєво змінюються. Відповідно, у нашому втручанні з кожним пацієнтом попередньо проговорено, що в разі настання рецидиву він припиняє участь у групі, але отримує завершальну індивідуальну консультацію. Зміст цієї завершальної зустрічі направлений на формування у пацієнта налаштованості на лікування та забезпечення початкової психологічної підтримки на етапі рецидиву.

Таблиця 4

Питання індивідуальної попередньої зустрічі з кожним клієнтом

Життєва ситуація клієнта:

- Вік, місце проживання, робота, освіта, професія, сім'я, попереднє психічне перенапруження, звернення за допомогою в зв'язку зі станом психічного здоров'я, фізичне здоров'я.
- Як відбувається повсякденне життя після лікування і як наслідки онкодіагнозу впливають на повсякденне життя клієнта?
- Можливо, змінений рівень функціонування, як? (соціально активний чи більш замкнутий?)
- Як вирішуються вторинні наслідки онкодіагнозу, таких як втрата доходу, переїзд, зміна обов'язків у повсякденних справах (приготування їжі, прання та допомога в домашніх завданнях...), втрата частини тіла, настання інвалідності?

Відносини з іншими в близькому оточенні та середовищі:

- Як складаються стосунки в оточенні клієнта, наприклад, сім'я, школа, дитячий садок, робоче місце, групи інтересів, спортивні команди?
- Чи знають про онкодіагноз оточуючі?
- Як змінились взаємозв'язки з клієнтом після онкодіагнозу?
- Чи є напруга/хвилювання, які пов'язані з оточенням клієнта?

Особистісні реакції:

- Які найбільш очевидні надмірні реакції у клієнта? (Наприклад, гнів, депресія, плач, соціальна замкнутість, зниження концентрації уваги та погіршення пам'яті, проблеми зі сном, тривога)
- Бачення клієнта щодо завершення лікування (як це емоційно впливає на пацієнтів).
- Як клієнт буде розмову з психологом?

Особистісний досвід:

- Чи має клієнт цілісне розуміння того, що сталося?
- Чи досвід розуміється та інтегрується у клієнта так, що дозволяє переказувати його іншим?
- Значення можливого рецидиву для себе та інших.
- Стратегії подолання FCR (включаючи поведінкове чи емоційне уникнення, наприклад, вживання алкоголю, уникнення певних місць, людей або ситуацій).
- Поточна частота самоспостереження та планових чи незапланованих медичних обстежень.

Критерії виключення учасників з участі у груповому втручанні ConquerFear-UA (протипокази):

- перебування в ремісії менше ніж півроку;
- вік старше 75 років, згідно з визначенням ВООЗ – старечій вік;
- ситуація клієнта настільки складна, що на решту учасників групи залишається недостатньо часу;
- клієнти, які проходять лікування з метою охорони психічного здоров'я (мають психічні розлади);
- настання рецидиву під час відвідування групи;
- фізичні обмеження (більшістю для очних груп): важко зрозуміти, важко транспортувати, важко прибути у встановлений час.

Крім того є дві категорії клієнтів, для яких заходи психологічного втручання, що проходять у групі, не є доречними в момент проведення інтерв'ю.

Перша категорія. Клієнти, які самі не хочуть більше брати участь у груповій роботі, наприклад:

- зараз клієнт не здатний чути про чужі проблеми, його переповнюють власні.

– переживає себе соціально замкнутим до такої міри, що обробка досвіду в групі коштує більше зусиль, ніж він може мобілізувати.

Друга категорія. Клієнти, яким можливо бути корисним почекати деякий час до настання змін, або не приймати участь в групі психологічної підтримки взагалі:

– сімейна ситуація або життєва ситуація бентежить клієнта. Наприклад, умови проживання, догляд за членом родини, якій цього потребує, або криза життєвих змін (розлучення, смерть близького родича);

– клієнти, які мають ознаки психотравми, мають бути перенаправлені на терапію травми перед початком роботи в групі по зменшенню FCR;

– ситуація клієнта має такий характер, що він/вона не матиме користі від роботи в групі і зустрічі з іншими онкоодужуючими;

– клієнти з діагнозами чи поведінковими моделями, які суттєво знизять користь від зібрань для інших, хто входить до тієї ж групи.

Клієнтів, які входять до категорії 2, необхідно проінформувати про перешкоди та шляхи змін.

Висновки. За розробленою структурою психологічного втручання ConquerFear-UA можливо проводити групи підтримки онкоодужуючих, особливо тих, в кого рівень страху рецидиву раку є підвищеним або дисфункційним. Завдяки чіткій структурі та докладно описаним методикам проводити групи може широке коло психологів після навчання використовувати це втручання, що допоможе надати більш широку психологічну допомогу українським онкоодужуючим, особливо зважаючи на можливість проводити групи онлайн.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на визначення ефективності сформованої методики.

Список використаної літератури

1. Lebel S., Ozakinci G., Humphris G. et al. From normal response to clinical problem: definition and clinical features of fear of cancer recurrence. *Support Care Cancer*. 2016. № 24. p.3265–3268. <https://doi.org/10.1007/s00520-016-3272-5>
2. Hodgkinson, K., What is the psychosocial impact of cancer?, in *Psychosocial Care of Cancer Patients: A Health Professionals Guide to What to Say and Do*. K. Hodgkinson and J. Gilchrist, Editors. *Ausmed Publications*, 2008. Melbourne, Australia.
3. Simard, S. and J. Savard. Fear of Cancer Recurrence Inventory: development and initial validation of a multidimensional measure of fear of cancer recurrence. *Supportive Care in Cancer*. 2009. №17(3). p.241-251.
4. Butow Ph., Thewes B., Gilchrist J., Turner J. A Psychological and Educational Intervention for Fear of Cancer Recurrence. Therapist treatment manual. *University of Sydney*, 2022. ConquerFear manuals_individual and group format_incl handouts 050422.pdf (pocog.org.au)
5. Матреницький, В. Л. Забута психоонкологія: про необхідність психотерапії та психосоціальної реабілітації в профілактиці рецидивів та метастазів онкозахворювань. *Клінічна онкологія*, 2018. Том 8, № 1 (29).
6. Northouse, L.L. Mastectomy patients and the fear of cancer recurrence. *Cancer Nurs.*, 1981. №4(3). P.213-220.
7. Wells, A. and Matthews G. Modelling cognition in emotional disorder: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy*. 1996. №34(11-12) p. 881-888.
8. Wells, A. Metacognitive Therapy: Cognition Applied To Regulating Cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2008. № 36(Special Issue 06). p.651- 658.
9. Warwick, H.M.C. and P.M. Salkovskis. Hypochondriasis. *Behaviour Research and Therapy*. 1991. № 28(2). p.105-117.

10. Tattersall, M. and Butow, Ph. Consultation audio tapes: an underused cancer patient information aid and clinical research tool. *Lancet Oncology*. 2002. №3(7). p.431-437.
11. Tauber N., O'Toole M., Zachariae R. et al. Conquer Fear group manual. *University of Sydney*, 2022. conquerfear-group manual_incl handouts 050422.pdf (pocog.org.au)
12. Lysnyk K. Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2023. Vol.1. p.1-15. <https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2167735>
13. Dinkel, A., Herschbach, P. Fear of Progression in Cancer Patients and Survivors. In: Goerling, U., Mehnert, A. (eds) *Psycho-Oncology: Recent Results in Cancer Research*. 2018. Vol 210. p.13-33. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64310-6_2

FEATURES OF ADAPTATION OF CONQUERFEAR FOR PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO UKRAINIAN CANCER SURVIVORS

Kateryna Lysnyk

*Open International University of Human Development "Ukraine",
23, Lvivska str., Kyiv, Ukraine, 03115
ORCID ID 0000-0002-8196-6696
e-mail: kl0682311520@gmail.com*

The article examines the results of adapting the ConquerFear psychological intervention technique to help Ukrainian cancer survivors reduce their fear of cancer recurrence at the disease remission stage. The structure of the intervention program and recommendations for creating and leading support groups are provided. **Purpose:** to develop a method of psychological intervention that will provide an opportunity to effectively reduce the detected dysfunctional level of fear of cancer recurrence. **Methods:** a comparative analysis of existing methods of psychological intervention and compilation of the program structure for further use in Ukraine. **Results:** Fear of cancer recurrence is not a diagnosable mental disorder, but a clinical problem that occurs to varying degrees in many cancer survivors. It also is inextricably linked to survival and existential issues. Cancer survivors at the stage of remission face a crisis of life direction and also use excessive and inflexible monitoring of threatening symptoms of a possible recurrence. The developed intervention helps cancer survivors outline values and develop behavioral goals for the future. It was found that the most effective means of intervention are psychoeducation, working with the values, and cognitive processing of the use of behavioral coping strategies. **Conclusions:** According to the developed structure of the psychological intervention ConquerFear-UA, it is suggested to hold support groups for cancer survivors, especially for those who have a high or dysfunctional level of fear of cancer recurrence. According to the clear structure and detailed steps of the technique, groups can be conducted by a wide range of psychologists after learning them how to use this intervention. The resulting technique will help to provide extensive psychological assistance to Ukrainian cancer survivors, especially considering the possibility of holding groups online.

Key words: fear of cancer recurrence, support groups, detached attention, threat monitoring, reassessment of values and goals.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.4>

ПСИХОЛОГІЧНІ ІДЕЇ М. ГРОТА В КОНТЕКСТІ ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ ДЕКАРТА

Світлана Репетій

*Київський університет імені Бориса Грінченка,
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти,
Бульвар І. Шамо, 18/2, 02154, м. Київ, Україна
e-mail: aranaschenkoia@meta.ua*

Алла Палій

*Київський університет інтелектуальної власності і права
Національного університету «Одеська юридична академія»,
Кафедра кримінального права, процесу і криміналістики
вул. Харківське шосе, 210, 02121, м. Київ, Україна
e-mail: korall2020@ukr.net*

Дане історико-психологічне дослідження вперше присвячено аналізу психологічних ідей видатного українського психолога Миколи Яковича Грота, щодо постаті великого мислителя минулого і сучасності – Renatus Cartesius, тобто Рене Декарта.

Згідно з Вікіпедією, Р. Декарт (31.03.1596 – 11.02.1650) – «французький філософ, вчений і математик, якого багато хто вважає основоположною постаттю в появі сучасної філософії та науки. Математика була центральною в його методі дослідження, і він об'єднав раніше окремі галузі геометрії та алгебри в аналітичну геометрію. Декарт провів більшу частину свого трудового життя в Нідерландській Республіці, спочатку служив у голландській державній армії, а згодом став головним інтелектуалом Золотого віку Голландії. Незважаючи на те, що він служив у протестантській державі, а пізніше його критики зарахували до деїстів, Р. Декарт був римо-католиком».

Мета статті – проаналізувати психологічні ідеї видатного українського психолога М. Грота в його науковій праці «Про життя і діяльність Декарта».

У результаті дослідження, автор приходиться до висновку, що головна психологічна ідея М. Грота в його праці «Про життя і діяльність Декарта» полягає в тому, що Рене Декарт – не просто філософ, а також великий психолог, філософські твори якого важливі для психологічної науки.

Р. Декарт – геній і його геніальні погляди можуть виступати методологічними основами для сучасної психології.

Р. Декарт запропонував метод мислення, чотири правила для наукового дослідження явищ. Їх суть полягає в тому, що 1) не потрібно приймати за істинне те, що викликає сумніви; 2) потрібно застосовувати аналіз при дослідженні феноменів; 3) слід використовувати дедукцію; 4) потрібно ретельно перевіряти та робити повні висновки при проведенні наукових досліджень.

Всі ці ідеї Р. Декарта мають пряме відношення до психології та психологічних досліджень. Однак, можна дійти до висновку, що більшість теорій особистості викликають сумніви в своїй науковості, адже вони не піддаються перевірці експериментальним шляхом. З цього приводу П. Нестеренко зазначає: «одночасно можуть бути як підтвержені, так і спростовані», що дійсно свідчить про те, що сучасна психологія «на половину емпірична наука, а на половину філософія» (П. Нестеренко).

Ключові слова: М. Грот, Р. Декарт, П. Нестеренко, психологічні ідеї, історія психології, методологія психології.

Постановка проблеми. Згідно з українським дослідником П. Нестеренко, який зазначає: «З часів незалежності України і до наших днів більшість кандидатських та докторських дисертацій з психології носять емпіричний характер з математичною обробкою отриманих даних тестів тощо. Але суто теоретичних дисертацій з психології в Україні дуже мало.

29 червня 2021 р. рішенням №3 бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології тема нашого теоретичного, кандидатського дисертаційного дослідження з історії психології була узгоджена в такому формулюванні: «Психологічні ідеї творчості у науковій спадщині М. Я. Грота (1852-1899 рр.)» [3, с. 25–26].

Можна погодитися з автором. Дослідження психологічних ідей українських психологів та історико-психологічні дослідження мають важливе значення.

Микола Якович Грот – це унікальний український психолог, психологічні ідеї якого майже не досліджені в сучасній світовій психології. Тому ми ставимо за мету досліджувати наукову спадщину М. Грота.

Мета статті – проаналізувати психологічні ідеї видатного українського психолога М. Грота в його науковій праці «Про життя і діяльність Декарта».

Виклад основного матеріалу. Розпочнемо наше дослідження з невеликої історичної довідки про життєвий шлях Р. Декарта.

Згідно з Вікіпедією, Р. Декарт (31.03.1596 – 11.02.1650) – «французький філософ, вчений і математик, якого багато хто вважає основоположною постаттю в появі сучасної філософії та науки. Математика була центральною в його методі дослідження, і він об'єднав раніше окремі галузі геометрії та алгебри в аналітичну геометрію. Декарт провів більшу частину свого трудового життя в Нідерландській Республіці, спочатку служив у голландській державній армії, а згодом став головним інтелектуалом Золотого віку Голландії. Незважаючи на те, що він служив у протестантській державі, а пізніше його критики зарахували до дійств, Декарт був римо-католиком.

Багато елементів філософії Р. Декарта мають прецеденти в пізньому аристотелизмі, відродженому стоїцизмі XVI-го століття або в більш ранніх філософів, таких як Августин. У своїй натурфілософії він відрізнявся від шкіл у двох основних пунктах: по-перше, він відкидав розщеплення тілесної субстанції на матерію та форму; по-друге, він відкидав будь-яке звернення до кінцевих цілей, божественних чи природних, у поясненні природних явищ» [5].

Отже, Р. Декарт був унікальним мислителем, який творив історію тогочасної науки та філософії його часу.

Виникає питання, що ж досліджував Р. Декарт такого, що може бути важливим для психологічної науки. За українськими дослідниками В. Роменцем та І. Манохою, «прийняття рішення як особливий принцип мотиваційного рівня історії психології охоплює XVII ст. і період Просвітництва. Даний психологічний феномен передбачає взаємовідношення почуття, інтелекту й волі. Р. Декарт, Б. Спіноза особливо наголошували на емоційному й інтелектуальному компонентах прийняття рішення, протиставленого боротьбі мотивів» [4, с. 47].

Р. Декарт досліджував феномен людського мислення, а також головні правила методу наукового пізнання. Вчений наводить чотири правила, які допоможуть досліднику наблизитися до достовірного, тобто наукового знання. Отже, за Р. Декартом, науковець повинен: «Перше – ніколи не приймати за істинне нічого, що я не визнав би таким з очевидністю, тобто реально уникати похапливості й упередженості та включати у свої судження тільки те, що уявляється моему розумові настільки ясно і виразно, що не дає мені жодного приводу для сумніву.

Друге – ділити кожне з розглянутих мною утруднень на стільки частин, скільки можливо і потрібно для кращого їх розв'язання.

Третє – розташовувати свої думки у певній послідовності, починаючи з предметів найпростіших і найлегше пізнаних, і сходити поволі, мов по сходинах, до пізнання найскладніших, припускаючи існування порядку навіть серед тих, які природно не передують одне одному.

І останнє – робити скрізь переліки настільки повні... й оглядати настільки всеохоплюючі, щоб бути впевненим, що ніщо не пропущено» [2, с. 72].

Тепер перейдемо безпосередньо до дослідження психологічних ідей М. Грота у його праці «Про життя і діяльність Декарта».

Говорячи про особистість Рене Декарта, М. Грот зазначає: «Ми вшановуємо пам'ять одного з найбільших геніїв людства, всіма визнаного, хоча ще далеко недостатньо оціненого перетворювача науки, філософії, всього світогляду та культурних основ життя людства на рубежі середніх та нових століть, – одного з тих небагатьох діячів, іменами яких відзначається перехід до тієї нової епохи існування Європи та всього світу, яка характеризується ім'ям «нової історії». Ім'я Декарта вважається одним із головних, якщо не найбільшим ім'ям, серед родоначальників нової філософії, нової науки і, отже, нової, тобто нашої сучасної культури» [1, с. 173].

Отже, першою ідеєю М. Грота є те, що Рене Декарт – це геній, ідеї якого надзвичайно важливі для сучасної науки, але все ж недостатньо оцінені та визнані науковою спільнотою.

Наступною ідеєю М. Грота є те, що Р. Декарт не лише філософ. Рене Декарт – це також психолог, який писав психологічні твори, що можуть бути важливими для психології. Наприклад, М. Грот відмічає: «...в 1650 р., вже після смерті Декарта, виходить у світ його «*Traite des passions de l'ame*» – психологічний аналіз пристрасті та хвилювань» [1, с. 177].

Також М. Грот зазначає про таємничість внутрішнього світу Рене Декарта: «Внутрішня, духовна його особистість у багатьох відношеннях представляє собою загадку. Чужий всяким швидкоплинним захопленням, позбавлений всякого людинолюбства і марнославства, (він, – прим. С.Р.) відмовився, незважаючи на всі вигоди свого народження і виховання, від усякої кар'єри, майже все життя уникав пустої і блискучої атмосфери світла і двору, а також, і суспільства докучливих і улесливих шанувальників, що знаходили задоволення щоденних своїх потреб у спільноті собі подібних лише серед натовпу невідомих і незнайомих йому людей, яких він порівнював з деревами лісу, в тіні якого відпочиваєш душею. Декарт мав одну видатну пристрасть, пристрасть до знання, до істини, любов до тихих і зосереджених розумових занять, від яких його не могли відволікти ніякі спокуси світу» [1, с. 178].

Отже, особистість Р. Декарта була загадковою, можна сказати, що «не від світу цього». Він був відлюдником та людиною, яка жила науковою діяльністю та дослідженнями.

Реформу тогочасної філософії та науки, – Р. Декарт сприймав як свій морально-етичний обов'язок. За М. Гротом, «вся зроблена Декратом реформа наук і філософії, всі зусилля його заснувати нові науки і відкрити нові істини уявлялися йому, як і великим древнім філософам – Сократу, Платону і Аристотелю, завданням етичним, що має останньою метою моральне вдосконалення людської особистості і суспільства: своїми «філософськими дослідженнями», в які ввійшло Розмірковування про метод, Р. Декарт спочатку хотів дати заголовок: «Проекта загальної науки, здатної підняти нашу природу на вищу ступінь досконалості» [1, с. 181].

Також за М. Гротом, одна з головних наукових та філософських заслуг Р. Декарта полягає в тому, що «саме Декарт – перший із нових філософів – намагався науково обґрунтувати ідею необмеженої внутрішньої могутності людського духу і високого морального достоїнства людської особистості» [1, с. 182].

Висновки. Отже, головна психологічна ідея М. Грота в його праці «Про життя і

діяльність Декарта» полягає в тому, що Рене Декарт – не тільки філософ, а й великий психолог, філософські твори якого важливі для психологічної науки.

Р. Декарт – геній і його геніальні погляди можуть виступати методологічними основами для сучасної психології.

Р. Декарт запропонував метод мислення, чотири правила для наукового дослідження явищ. Їх суть полягає в тому, що 1) не потрібно приймати за істинне те, що викликає сумніви; 2) потрібно застосовувати аналіз при дослідженні феноменів; 3) слід використовувати дедукцію; 4) потрібно ретельно перевіряти та робити повні висновки при проведенні наукових досліджень.

Всі ці ідеї Декарта мають пряме відношення до психології та психологічних досліджень. Але в ту ж чергу, ми приходимо до висновку, що більшість теорій особистості викликають сумніви в своїй науковості, адже вони не піддаються перевірці експериментальним шляхом і за дослідником П. Нестеренко, «одночасно можуть бути як підтвержені, так і спростовані», що дійсно свідчить про те, що сучасна психологія «на половину емпірична наука, а на половину філософія» (П. Нестеренко).

Список використаної літератури:

1. Грот М. Я. Про життя і діяльність Декарта. *М. Я. Грот. Вибрані психологічні твори / Упоряд., передм., прим. М. Д. Бойнрав.* Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2006. С. 172–182.
2. Декарт Р. Головні правила методу. *Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб.* За ред. акад. НАН України Л.В. Губерського. Київ : Знання, 2009. С. 71–73.
3. Нестеренко П. Методологія історико-психологічного дослідження психологічних ідей М. Грота (1852–1899). *Габітус. Науковий журнал. Випуск 38. Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 25–31.* [Електронний ресурс]. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/4.pdf> (дата звернення: 17.07.2023).
4. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття: навч. посібник. Вст. ст. В. О. Татаренко, Т. М. Титаренко. Вид. 3-тє. Київ : Либідь, 2017. 1056 с.
5. WikipediA René Descartes [Електронний ресурс]. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Descartes (дата звернення: 18.07.2023).

PSYCHOLOGICAL IDEAS OF M. GROT IN THE CONTEXT OF THE LIFE AND ACTIVITIES OF DESCARTES

Svitlana Repeti

*Borys Grinchenko Kyiv University,
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education,
18/2, Bulvarno-Kudriavska Str., Kyiv, Ukraine, 04053
e-mail: apanaschenkoia@meta.ua*

Alla Pali

*Kyiv University of Intellectual Property and Law of the National University
"Odessa Law academy", Department of Criminal Law, Process and Forensics,
210, Kharkiv highway Str., Kyiv, Ukraine, 02121
e-mail: korall2020@ukr.net*

This historical-psychological study is for the first time dedicated to the analysis of the psychological ideas of the outstanding Ukrainian psychologist Mykola Yakovych Grot, regarding the figure of the great thinker of the past and present – Renatus Cartesius, i.e. Rene Descartes.

According to Wikipedia, R. Descartes (31.03.1596 – 11.02.1650) is “a French philosopher, scientist and mathematician who is considered by many to be a fundamental figure in the emergence of modern philosophy and science. Mathematics was central to his method of inquiry, and he united the previously separate branches of geometry and algebra into analytic geometry. Descartes spent most of his working life in the Dutch Republic, first serving in the Dutch state army and later becoming the leading intellectual of the Dutch Golden Age. Despite the fact that he served in a Protestant state and was later classified as a deist by his critics, Descartes was a Roman Catholic.”

The aim of the article is to analyze the psychological ideas of the outstanding Ukrainian psychologist M. Grot in his scientific work “On the Life and Activities of Descartes”.

As a result of the research, the author comes to the conclusion that the main psychological idea of M. Grot in his work “On the life and activities of Descartes” is that René Descartes is not just a philosopher, but also a great psychologist, whose philosophical works are important for psychological science.

Descartes is a genius and his brilliant views can serve as methodological foundations for modern psychology.

R. Descartes proposed a method of thinking, four rules for the scientific study of phenomena. Their essence is that 1) it is not necessary to accept as true what causes doubts; 2) it is necessary to apply analysis in the study of phenomena; 3) deduction should be used; 4) it is necessary to carefully check and draw complete conclusions when conducting scientific research.

All these ideas of Descartes are directly related to psychology and psychological research. But at the same time, we can come to the conclusion that most personality theories raise doubts about their scientific nature, because they cannot be tested experimentally and, according to the researcher P. Nesterenko, “can be both confirmed and refuted at the same time”, which really shows that modern psychology is “half empirical science and half philosophy”. (P. Nesterenko).

Key words: M. Grot, R. Descartes, P. Nesterenko, psychological ideas, history of psychology, methodology of psychology.

УДК 159.947:355.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.5>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОРАБЕЛЬНОГО ФАХІВЦЯ

Олена Сорока

*Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія»,
вул. Фанагорійська, 9, Ізмаїл, Одеська область, Україна, 68601
e-mail: 245440ss@gmail.com*

У статті розкриваються теоретико-методологічні засади авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. Зокрема, зазначається, що професійна діяльність корабельного фахівця вимагає від нього флексibility, вміння діяти ефективно і продуктивно, застосовувати іновативні підходи в умовах швидкоплинних змін поточної ситуації, невизначеності, подекуди ризику. Особливу значущість ще ця проблема має для нього як представника ризиконебезпечної професії, діяльність якого має високий рівень як хронічного, так і професійного стресу. За відсутності у корабельного фахівця достатніх ресурсів стресостійкості спостерігається розвиток негативних наслідків професійного стресу у формі професійної деформації, емоційного вигорання тощо. Тому його стресостійкість до негативних впливів професійного стресу підлягає корекційному розвитку. Особистісні ресурси можна уявити як такі аспекти особистості корабельного фахівця, які підвищують його адаптивність і психологічну стійкість до стресів.

Автор розглядає розвиток стресостійкості корабельного фахівця не лише як пошук та актуалізацію його внутрішніх ресурсів, а і як важливий предиктор його професійного розвитку, а це у свою чергу спонукає до пошуку і використання відповідних психотехнологій. При цьому вважається, що в основі стресостійкості – високий рівень саморегуляції та професіоналізму, що дозволяють йому ефективно виконувати свої професійні обов'язки під час плавання. У зв'язку з цим було розроблено та реалізовано комплексну програму розвитку стресостійкості корабельних фахівців, яка складається із тренажерної підготовки і фізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти, а також тренінгової програми саморегуляції, що застосовується вже після їхнього допуску до виконання службових обов'язків на судні.

Ключові слова: психотехнологія; стресостійкість; розвиток стресостійкості; корабельний фахівець; комплексна програма.

Постановка проблеми. Професійна діяльність корабельного фахівця вимагає від нього флексibility, вміння діяти ефективно і продуктивно, застосовувати іновативні підходи в умовах швидкоплинних змін поточної ситуації, невизначеності, подекуди ризику. Особливу значущість ще ця проблема має для нього як представника ризиконебезпечної професії, діяльність якого має високий рівень як хронічного, так і професійного стресу. Означені обставини обумовлюють суттєвих витрат мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових, когнітивних та поведінкових *ресурсів*, наявності вміння оперативного, адекватного та беспомилково діяти у стресових ситуаціях, які можуть мати стрибкоподібний, непередбачуваний характер, а вплив їхньої плив може бути надмірно інтенсивним.

Особистісні ресурси можна уявити як такі аспекти особистості корабельного фахівця, які підвищують його адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути як позитивні емоції, настрій, так і наявність внутрішніх душевних і фізичних сил, його внутрішню готовність до вирішення актуальних виробничих завдань. Ресурси можуть

бути зовнішніми і внутрішніми. Ресурси особистості складають знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі поведінки, що надають можливість корабельному фахівцю бути адаптивним і стійким до стрес-чинників підвищеної інтенсивності.

Теоретичні засади дослідження. Ресурси особистості можна розглядати на різних рівнях психіки особистості. На індивідуальному рівні провідну роль відіграє нервова система, темперамент і характер людини, емоційна стійкість, особливості її копінг-поведінки. На особистісному рівні беруться до уваги життєдіяльність людини, її соціальна взаємодія, специфіка міжособистісного спілкування, тому значущими є аксіологічна сфера, мотиваційна сфера особистості, життєві стратегії, взаємовідносини.

Як зазначають А.Побідаш та Н.Каргіна, до особистісних ресурсів можна віднести силу Я-концепції, активну життєву установку, позитивність і раціональність мислення, активну мотивацію подолання стресу, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, самодостатності, інтернальний локус контролю, упевненість у собі, емоційний інтелект, знання, життєвий досвід, у т. ч. досвід подолання критичних ситуацій, вміння шукати і формувати мережу соціальної підтримки, звертатись про допомогу та приймати її, навички психічної саморегуляції, комунікативну активність, професійно-психологічну компетентність, психічні захисти, поведінкові копінг-стратегії, тайм-менеджмент, асертивну поведінку, емоційно-вольові якості; ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та особистісного зростання; релігійна віра, фізичне, психічне та духовне здоров'я особистості [1; 2].

Кожна людина у різні періоди власного життя має доступ до найрізноманітніших ресурсів. Однак вона не завжди усвідомлює їхню наявність, а іноді не може отримати до них доступ через якісь психологічні перепони. Саме тому багато процедур і вправ із розвитку стресостійкості спрямовуються на усвідомлення і подолання цих перешкод, бо вони заважають їй з'єднатися з власними особистісними ресурсами. Водночас кожне з отриманих знань, вмінь і навичок, своєю чергою, може стати необхідним ресурсом для подолання стресу у найрізноманітніших напружених ситуаціях. Ресурси допомагають адаптуватися до стресу, тож чим більше ресурсів особистість може залучити, тим легше і спокійніше вона справляється зі стресовою ситуацією. Джерелом особистісних ресурсів, які стійко проявляються у практичній діяльності, є особистість самого корабельного фахівця. Вище згадані міркування будуть нами надалі використані як методологічне підґрунтя для розробки комплексної програми розвитку стресостійкості корабельних фахівців.

Метою дослідження є розкриття теоретико-методологічних засад авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця.

Виклад основного матеріалу дослідження. З огляду на вище викладене розвиток стресостійкості корабельного фахівця ми розглядаємо не лише як пошук та актуалізацію його внутрішніх ресурсів, а і як важливий предиктор його професійного розвитку, а це у свою чергу спонукає до пошуку і використання відповідних психотехнологій. При цьому вважається, що в основі стресостійкості – високий рівень саморегуляції та професіоналізму, що дозволяють йому ефективно виконувати свої професійні обов'язки під час плавання.

Існує багато методів корегування психологічного стресу. Як зазначає Л.Наугольник, завдання полягає у тому, щоб обрати ті з них, які б, з одного боку, відповідали і умовам його професійної діяльності конкретного фахівця, і його індивідуально-психологічним особливостям. З врахуванням цих двох аспектів це можуть бути генерування позитивних емоцій; раціональна психотерапія; дихальна гімнастика; різні методи релаксації; аутогенне тренування; фізіотерапевтичні заходи та ін. [3]. Дж. Вольпе вважає, що існують лише три заняття, несумісні із напруженням: це секс, їжа і вправи на релаксацію [4]. Серед

загальновідомих методів, які застосовуються для зменшення стресу, можна виокремити спілкування із природою; алкоголь; сон; домашніх тварин; спілкування із друзями; екстремальні фізичні навантаження; хобі; перегляд відео; прослуховування музичних творів, читання; фізичні вправи тощо. Крім цих методів є й такі: переключення на якусь роботу; зміна ставлення до ситуації; згадування про тих людей, які перебувають ще у гірших умовах; поділитись переживаннями та почуттями із людиною, до якої є довіра; поставитися до ситуації із гумором; отримати поради від компетентної людини тощо. Але у повсякденній діяльності здебільшого ці методи застосовуються спонтанно і не завжди обґрунтовано, а в результаті не досягають очікуваних від них результатів. Тому перед психологами постає завдання оптимального підбору тих із них, які максимально мірою відповідають характеристикам стресу та індивідуальним особливостям людини.

Існують різні систематизації залежно від обраного критерію (природа антистресорного впливу; спосіб впровадження у свідомість антистресорної установки та ін.). У першому випадку адекватними можна вважати фізичні методи зменшення стресу (нормалізація харчування, температура, світло із підібраними відповідними параметрами – сауна, сонячні ванни). У другому випадку застосовуються фармакотерапія, лікарські рослини, ароматерапія, функціональна музика, колірні і візуальні впливи, гіпноз, при цьому у першу чергу мається на увазі м'язова, серцево-судинна та дихальна системи: масаж, голковколювання, рефлексотерапія, акупунктура, дихальні техніки, м'язова релаксація, фізичні вправи [3; 5; 6].

Інша класифікація методів базується на критерії суб'єкта реалізації антистресового впливу – внутрішнього чи зовнішнього. Це може бути сама людина (самостійна допомога у вигляді аутогенного тренування, медитації, дихальних технік, спеціальних фізичних вправ), інша людина (психолог, духовний наставник, людина, що користується авторитетом чи довірою, інший компетентний фахівець) або технічні засоби, на які записуються формули аутогенного тренування; за допомогою яких відтворюються картини природи; навчальних комп'ютерних програм для релаксації; різноманітних пристроїв біологічного зворотного зв'язку [3]. Людина може впливати на себе, змінюючи тонус скелетних м'язів і дихання; активно включати уявлені і чуттєві образи; використовувати програмувальну та регулювальну функції слова [7]. Опанування методами психічної саморегуляції дозволяє їй розвинути у себе підвищену сприйнятливості до самозвернень, самоспонування, самонаказу, знизити схильність до переживання станів невпевненості у собі, замішання та розгубленості, непродуктивної напруженості.

Існує ще одна класифікація методів антистресорного впливу, згідно якої вони диференціюються на психопрофілактичні та організаційні. Організаційні методи спрямовуються безпосередньо на психіку людини та його функціональні стани (переконання і навіювання; самонавіювання та аутотренінг; вплив музикою і кольором; на біологічно активні точки тіла; дихальна гімнастика; оздоровчі фізичні вправи; медитація). У свою чергу психопрофілактичні спрямовано на редукцію негавного впливу стрес-чинників професійної діяльності та їхню релевантність психофізіологічним особливостям конкретного фахівця (оптимізація процесів праці, режимів праці та відпочинку; часових обмежень тощо; удосконалення інструментів праці відповідно до психофізіологічних особливостей фахівця конкретної спеціальності).

Виокремлюють два напрямки у подоланні психологічного стресу: психологічна превенція і психотерапія. Психологічна превенція має на меті зміцнення захисних сил організму, модифікацію ставлення до ситуацій, що мають психотравмувальні наслідки, розвиток позитивного мислення. Психотерапевтичний напрямок фокусується на купіюванні деструктивних наслідків стресу через цілеспрямований вплив на його емоційні, тілесні,

поведінкові прояви. Через доволі умовні межі між цими напрямками аутотренінг можна застосовувати у першому, і у другому випадках.

Врешті решт мова має йти про оптимізацію рівня стресу усіма доступними методами і оптимальній конфігурації їхнього застосування і мати на меті зниження його надмірних показників. На користь цього свідчать результати дослідження результативності спортсменів – найкращих результатів і найбільшої стабільності досягають саме ті з них, у кого середній рівень тривожності та відповідно середній показник стресу. За ними у рейтингу результативності і стабільності виступів ті, у кого низький рівень тривожності, а найнижчі показники посіли спортсмени із надлишковим рівнем тривожності і стресу [8]. Тому необхідно впливати не лише на думки та почуття (методами рефреймінгу та раціональної терапії), а на саме тіло (за допомогою м'язової релаксації чи/та дихальних технік).

Що ж стосується власне методів саморегуляції, то залежно від часових параметрів взаємодії зі стрес-чинниками дослідники їх диференціюють на такі, що діють до впливу стрес-чинника (самонавіювання, виявлення ірраціональних установок, складання формули успіху, візуалізація, дихальні методики, релаксація, медитація, масаж, фітотерапія, фармакотерапія); під час дії стрес-чинника (дисоціація, повторення формули успіху, контроль поведінки, контроль зовнішнього прояву емоцій, контроль дихання, техніки самонаказів); після дії стрес-чинника (аналіз причин виникнення стресу, виявлення ірраціональних установок, візуалізація, дихальні методики, медитація, техніки нейролінгвістичного програмування, фітотерапія, фармакотерапія) [6].

В.Розов розрізняє методи нейтралізації деструктивного впливу стресу за критерієм характеру антистресового впливу: психологічні (раціональна терапія, рефреймінг, медитація, розвиток соціальних навичок, соціальна підтримка, психотерапія, формування нових стосунків, аутогенне тренування, групові тренінги); біохімічні (вживання ліків, фітотерапія, вживання алкогольних напоїв); фізичні (акупунктура, лазня, масаж, спорт, рефлексотерапія, нормалізація харчування, загартування, фізичні вправи) [9].

Виходячи з усього вище зазначеного, для подальшої роботи необхідно операціоналізувати поняття «розвиток стресостійкості». Під ним ми пропонуємо розуміти діяльність, спрямовану на:

розширення в об'єкта розвитку стресостійкості обсягу знань про стрес, його причини, способи подолання, і про стресостійкість;

формування уявлень про ефективні технології розвитку стресостійкості;

удосконалення наявних навичок саморегуляції емоційних станів, реалізації стресодолаючої поведінки, способів та технік відновлення після пережитого стресу;

розширення наявного репертуару копінг-стратегій і опанування новими засобами, способами, прийомами і техніками протидії негативному впливу стрес-чинників професійної діяльності.

Як зазначають М.Білова і М.Будіянський, сьогодні існує безліч ефективних тренінгових програм із застосуванням методів психічної саморегуляції особистості для подолання стресових ситуацій, однак не існує програми психологічної самопомоги, що втілювала б комбінацію вправ, спрямованих на профілактику стресу, зняття нервової напруги у стресових станах та моделювання комфортного емоційного стану особистості у контексті поєднання тілесно орієнтованих, когнітивних, медитативних технік [10, с. 6].

У свою чергу, як зазначає В.Доценко, універсальних методів і технологій роботи із негативними наслідками стресу не існує [6, с. 32]. Тому для ефективної нейтралізації та корекції стресового стану доцільним буде застосовувати комплексний підхід, що передбачає запровадження психологічної підготовки із розвитку стресостійкості корабельних спеціалістів на різних етапах їхньої фахової підготовки і складатися із психопрофілактичного

і психокорекційного напрямків. Перший спрямовується на превенцію стресу через посилення захисних сил організму, створення сприятливих умов життєдіяльності (забезпечення здорового способу життя, адаптація до екстремальних умов, менеджмент, соціальне та медичне забезпечення). Другий – це робота із гострим стресовим станом, його опанування і нейтралізація шляхом організації цілеспрямованого впливу на когнітивні, емоційні, тілесні і поведінкові прояви. Тут можуть справити очікуваний позитивний ефект тренінгові заняття соціально-психологічної спрямованості, особистісного зростання, психокорекційні, а також психофізіологічні, фізіолого-гігієнічні, електрофізіологічні, фармакологічні методи, метод фізичних вправ; психічної саморегуляції (когнітивна реструктуризація, аутогенне тренування, десенсибілізація, біологічно зворотній зв'язок, медитація).

У контексті цього слід зазначити, що науково-практичні доробки D.Meichenbaum забезпечують інтегративний підхід для зменшення та запобігання неадаптивним стресовим реакціям [11]. Тренування опору стресу (stress inoculation training – SIT) ґрунтується на розумінні стресу та копію як трансактного процесу. Завдання SIT полягає у навчанні адаптивним відповідям на стресові ситуації та стійкості перед невдачами.

Наше завдання полягає у тому, щоб обрати саме ті методи, які будуть допомагати усвідомити та актуалізувати внутрішні особистісні ресурси (кожна людина здатна на багато чого, але не кожна знає, на що саме вона здатна) корабельного фахівця, спрямовані на розвиток його здібностей щодо їхнього попередження чи упорання у разі їхнього виникнення через: психоедукацію (бесіди, лекції, пропагування спеціальної літератури і відеофільмів) для роз'яснення варіантів поведінки у критичних ситуаціях життєдіяльності; звільнення від стресогенних стереотипів мислення; застосування прийомів психологічного самозахисту і самооборони у стресогенних ситуаціях (психологічне консультування; розвиток навичок позитивного мислення; бесконфліктної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації, проведення тренінгів зі здоров'язбереження, тайм-менеджменту, розв'язання конфліктних ситуацій у професійному середовищі тощо).

Висновки. За відсутності у корабельного фахівця достатніх ресурсів стресостійкості спостерігається розвиток негативних наслідків професійного стресу у формі професійної деформації, емоційного вигорання тощо. Тому його стресостійкість до негативних впливів професійного стресу підлягає корекційному розвитку. У зв'язку з цим було розроблено та реалізовано комплексну програму розвитку стресостійкості корабельних фахівців, яка складається із тренажерної підготовки і фізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти, а також тренінгової програми саморегуляції, що застосовується вже після їхнього допуску до виконання службових обов'язків на судні.

Список використаної літератури

1. Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: дис. канд. психол. наук. Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2012. 296 с.
2. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2018. 207 с.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Wolpe J. Experimental neuroses as learned behavior. *British J. Psychol.*, 1952, 43. Pp. 243–268.
5. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

6. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. №2(69). С. 29–35.
7. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С.М. Мироненць. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. 404 с.
8. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами / Л.Арнаутова, Т.Петровська // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № . С. 105–113.
9. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
10. Білова М.Е., Будіянський М.Ф. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 158–162.
11. Meichenbaum D. Stress inoculation training. New York; Oxford; Toronto; Sydney; Frankfurt: Pergamon Press, 1985.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOTECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF A SHIP'S SPECIALIST

Olena Soroka

*Danube Institute of the National University of
"Odesa City Council"*

*9, Fanagoriyska Str., Izmail, Odesa region, Ukraine, 68601
e-mail: 245440ss@gmail.com*

The article reveals the theoretical and methodological foundations of the author's psychotechnology for the development of stress resistance of a ship's specialist. In particular, it is noted that the professional activity of a ship's specialist requires flexibility, the ability to act effectively and efficiently, to apply innovative approaches in the face of rapidly changing current situation, uncertainty, and sometimes risk. This problem is especially significant for him/her as a representative of a risky profession, whose activity has a high level of both chronic and professional stress. In the absence of sufficient resources of stress resistance, a ship's specialist develops negative consequences of occupational stress in the form of professional deformation, emotional burnout, etc. Therefore, his/her stress resistance to the negative effects of occupational stress is subject to corrective development. Personal resources can be represented as such aspects of a ship's specialist's personality that increase his/her adaptability and psychological resistance to stress.

The author considers the development of a ship's specialist's stress resistance not only as a search for and actualisation of his/her internal resources, but also as an important predictor of his/her professional development, which in turn encourages the search for and use of appropriate psychotechnologies. It is believed that the basis of stress resistance is a high level of self-regulation and professionalism, which allow him to effectively perform his professional duties during swimming. In this regard, a comprehensive programme for the development of stress resistance of shipboard specialists has been developed and implemented, which consists of training and physical training during their studies at a higher education institution, as well as a self-regulation training programme that is applied after their admission to perform their duties on board.

Key words: psychotechnology; stress resistance; development of stress resistance; ship's specialist; comprehensive programme.

УДК 159.955

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.6>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МІЖСОБИСТІСНИХ КОМУНІКАЦІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Вікторія Тихонович

*ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»,
пр.в. Отакара Яроша, 8, м. Харків, Україна, 61000
e-mail: vntihonovich@gmail.com*

У статті висвітлено результати теоретичного аналізу впливу емоційного інтелекту на ефективність міжособистісних комунікацій в організації. Проаналізовано сутність понять «комунікація», «організаційна комунікація» (внутрішня та зовнішня). Ефективну міжособистісну комунікацію визначено як умову підтримки успішних стосунків в особистій та професійній взаємодії. У визначенні сутності емоційного інтелекту підтримано позицію українських психологів, відповідно до якої він розглядається як інтелектуальна здібність, заснована на усвідомленні і керуванні емоційними проявами людини. Компоненти емоційного інтелекту (самопізнання, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички) розглянуто у зв'язку з їхніми проявами в міжособистісних комунікаціях. Акцентовано увагу на тому, що емоційний інтелект як динамічний набір навичок можна й необхідно культивувати та вдосконалювати шляхом саморефлексії, практики та навчання, чим покращувати міжособистісне спілкування, підтримувати гармонійні стосунки та орієнтацію в соціальному та професійному середовищі з більшою ефективністю та емпатією. Розкрито особливу роль емоційного інтелекту в підтримці психічного здоров'я учасників міжособистісних комунікацій.

Стосовно проведеного дослідження зроблено такі висновки: особистості з розвиненим емоційним інтелектом здатні правильно сприймати й аналізувати різноманітні сигнали емоційного стану, що полегшує розуміння інших і зменшує ризик неправильного тлумачення повідомлень; краще відчуття емоційного стану інших та уміння взаємодіяти з ними співчутливо дозволяє підтримувати позитивні відносини, підвищує рівень довіри в міжособистісних комунікаціях, створює сприятливе середовище для співпраці; контроль власних емоцій та реакцій на різні ситуації дозволяє зберігати виваженість у напружених моментах і уникати вибухів, що позитивно впливає на запобігання конфліктам в організації; лідери і менеджери, що володіють розвиненим емоційним інтелектом, визначають психологічний клімат в організації, бо вияв емпатії та чутливості до працівників сприяє зниженню напруження, підвищенню мотивації та задоволеності співробітників.

Ключові слова: комунікація, самопізнання, саморегуляція, мотивація, емпатія, активне слухання, соціальні навички, психічне здоров'я.

На сучасному етапі розвитку соціально-економічних відносин важко переоцінити значення міжособистісних комунікацій в усіх сферах життєдіяльності суспільства. Успішне ведення бізнесу, досягнення високого рівня його конкурентоспроможності багато в чому залежить від правильної побудови комунікаційних процесів організації як зовнішніх, так і внутрішніх. Сьогодні розроблено низку інноваційних комунікаційних технологій, заснованих на глибокому розумінні наукових основ побудови ефективної взаємодії з різними за складом та рівнем зацікавленості аудиторіями, використання яких дозволяє залучати до співробітництва партнерів, підвищувати довіру до організації тощо.

У діяльності організації також надзвичайно важливим є створення умов для забезпечення гармонійних взаємин між її членами, що дозволяє здійснювати спільне планування

дій, прийняття і реалізацію рішень, самореалізовуватися кожній особистості. Емоційне єднання, взаєморозуміння, вміння розділити точку зору іншого, психологічний комфорт працівника та інші прояви доцільного міжособистісного спілкування в організації сприяють на продуктивне виконання поставлених завдань, мотивують на роботу з високою самовіддачею, сприяють зрештою розвитку організації.

Проблема набуває надзвичайної актуальності саме зараз, коли на роботу організації і кожного окремого працівника негативно впливає ситуація, породжена повномасштабною війною в країні. Погіршується психічне здоров'я наших громадян. За даними дослідницького холдингу 4Service серед українців: 69 % скаржаться на відчуття тривоги; 30 % відчувають страх та безнадію; 16 % страждають панічними атаками. Найрозповсюдженішим емоційним станом працівників є емоційні коливання. Наслідком проблем з психічним здоров'ям стає зниження когнітивних функцій [1]. Виникає потреба посилення уваги саме до емоційних станів працівників організації. Значну роль у вирішенні завдань підвищення ефективності міжособистісних комунікацій на окресленому фоні відіграє емоційний інтелект як інтегрована якість особистості, що передбачає розуміння емоцій та уміння ними керувати.

Питання організаційних комунікацій активно досліджуються як зарубіжними, так і українськими науковцями. Так, вивченню ролі комунікацій в організації бізнесу присвячені роботи Г. Абаніної та С. Антонець, І. Шавкун та Ю. Дибчинської, Н. Химця та ін.; значенню комунікацій в управлінській діяльності – Н. Германюк, Ю. Юхновської, Н. Гавкалової та В. Гришиної та ін., інноваційним технологіям в організаційних комунікаціях – А. Глебової, Є. Івченка, Е. Нечасвої та ін. Науковий інтерес низки українських вчених (Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янка, Є. Карпенко, О. Ляц, І. Мазоха, І. Матійків, С. Марчук, М. Шпак) пов'язаний з проблемами емоційного інтелекту та його впливу на різні сфери суспільних відносин.

Більшість робіт, в яких емоційний інтелект автори розглядають у зв'язку з комунікаціями, висвітлюють положення щодо менеджменту організації. Питання ролі емоційного інтелекту в підвищенні ефективності внутрішніх організаційних комунікацій, особливо в забезпеченні гармонізації взаємин між членами організації та їх міжособистісного спілкування, висвітлені недостатньо.

Метою статті є теоретичне обґрунтування впливу емоційного інтелекту на ефективність міжособистісних комунікацій в організації.

Питання психології комунікаційної взаємодії як складника організаційної поведінки сьогодні набувають особливого значення, оскільки практика доводить, що доцільна побудова організаційних комунікацій є основою успіху діяльності підприємств і компаній, будь-якої групи, об'єднаної з метою реалізації певних завдань.

Термін «комунікація» («спілкування; шляхи сполучення») в українській мові є запозиченням із західноєвропейських мов, походить від латинського *communicatio* («повідомлення, передача»), пов'язаного з дієсловом *communico* («роблю спільним; повідомляю; з'єдную»), що є похідним від *communis* («спільний») [2, с. 545]. Цей термін увійшов до наукового понятійно-категоріального апарату на початку ХХ ст.

Ю. Юхновська, узагальнюючи погляди науковців на сутність комунікації, визначає її як засіб, завдяки якому об'єднується в єдине ціле організована діяльність, «за допомогою якого соціальні та енергетичні вклади вводять у соціальні системи» [3, с. 123]. Н. Германюк вважає, що комунікація – це особливий алгоритм передавання інформації від однієї особи до іншої або групі осіб за допомогою вербальних та невербальних засобів. [4]. Н. Гавкалова та В. Гришина зазначають, що відповідно до маркетингової політики комунікацій, її слід розглядати, як ефективне спілкування, що «здійснює взаємозв'язок між виробниками

та споживачами товарів і встановлює двосторонній зв'язок з метою підтримання тривалих взаємовигідних контактів у процесі створення певних цінностей» [5, с. 27].

Розглядаючи сутність поняття «комунікація» вчені по-різному вбачають роль особистості в ній, але всі визначення передбачають, що це явище не існує поза людей. Для вивчення особливостей комунікації необхідно вивчати людей, які вступають у міжособистісну чи групову взаємодію.

Особливим видом комунікацій є організаційні комунікації, які виступають найбільш багатогранним складником організаційної поведінки. Вони являють собою інформаційну взаємодію членів організації задля реалізації визначеної мети; комплекс психологічних та технічних можливостей, що забезпечують функціонування механізмів обміну даними [4]. Організаційні комунікації передбачають використання всього різноманіття форм ділового спілкування, доцільність визначення яких забезпечує успіх виконання поставлених завдань.

Як правило, організаційні комунікації поділяють на зовнішні (взаємодія організації з іншими поза її межами) і внутрішні (взаємодія між підрозділами, міжособистісне спілкування, приватні стосунки).

Оскільки призначенням зовнішніх організаційних комунікацій є не лише обмін інформацією чи її передавання зацікавленим особам, а й залучення партнерів до спільних проєктів, довгострокових відносин тощо, необхідним є урізноманітнення засобів і каналів комунікацій, підвищення рівня довіри між потенційними партнерами, забезпечення ефективності змістового складника комунікації, що передбачає посилення ролі особистісного чинника. Щодо внутрішніх організаційних комунікацій, то вони покликані, поряд з професійною підготовкою, інформуванням, інструктуванням створити сприятливий психологічний мікроклімат в організації, групі задля якісного виконання поставлених завдань.

Дослідниця питань комунікативних властивостей особистості Т. Павленко, погоджуючись із твердженнями про комунікацію як більш широке поняття ніж спілкування, про неможливість її зведення в діяльності людини лише до взаємодії, розглядає поняття «комунікація» і «спілкування» як синоніми, пояснюючи це тим, що спілкування для людини є найголовнішим видом діяльності. Вчена вважає, що «комунікація являє собою спосіб взаємодії особистості з оточуючим середовищем, завдяки якому вона має змогу засвоїти суспільні цінності, сформувані індивідуальний стиль діяльності і спілкування» [6, с. 373].

На думку А. Черкаського, спілкування передбачає як інтелектуальну, так і емоційно-чуттєву взаємодію між особистостями, чим створюється злагожденість та єдність дій. Така взаємодія сприяє гармонізації відносин, згуртованості, виробленню спільних поглядів та настроїв, солідарності [7, с. 490]. Ефективне міжособистісне спілкування є життєво важливим для встановлення та підтримки успішних стосунків у різноманітних особистих та професійних умовах.

Останнім часом як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології спостерігається визнання провідної ролі емоційного інтелекту у забезпеченні успішних результатів міжособистісного спілкування, бо він є своєрідною сполучною ланкою, що дозволяє усвідомлювати міжособистісні взаємини на ґрунті розуміння емоцій як власних, так і партнерів взаємодії, виводити лінію поведінки в необхідному руслі, що призводить до гармонійного співіснування в соціумі та сприяє реалізації намічених цілей у конструктивній взаємодії [8, с. 57].

У визначенні сутності емоційного інтелекту поділяємо позицію українських психологів, відповідно до якої цей феномен розглядається як інтелектуальна здібність, заснована на усвідомленні і керуванні емоційними проявами людини [9; 10; 11].

Вивчення питань впливу емоційного інтелекту на різні сфери життєдіяльності особистості почалося на початку 80-х років ХХ ст. після видання фундаментальної праці

Говарда Гарднера «Frames of mind» (1983 р.). Основними положеннями концепції Г. Гарднера щодо природи інтелекту заперечується його існування як неподільного цілого, науково обґрунтовано доводиться множинність інтелекту, що дозволяє встановлювати зв'язки між здібностями та формами їх прояву в різних видах діяльності. Науковець виділив такі типи інтелекту: вербальний, емоційний, логіко-математичний, кінестетичний, музичний, просторовий (пізніше кількість типів інтелекту була збільшена вченим до дев'яти). При цьому емоційний тип було поділено на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект ототожнювався із соціальною компетентністю. Його сутність визначалася умінням особистості вступати у взаємодію з оточуючими. Призначення внутрішньоособистісного інтелекту вбачалося в допомозі людині в розкритті, самоактуалізації, спрямуванні себе на успіх у діяльності [12].

Послідовники вченого Дж. Мейер і П. Селовеї дали характеристику здібностей людини, яка володіє емоційним інтелектом, серед яких: усвідомлення власних емоцій; свідомий контроль і регулювання своїх емоцій; здібність людини спрямовувати свої емоції на реалізацію мети діяльності (мотивація), на творчу роботу; розуміння емоцій, що виникають в інших людей (емпатія); уміння встановлювати доброзичливі стосунки з іншими [13, с. 21].

Важливими у контексті теми нашого дослідження є висновки С. Марчук щодо опосередкованості прояву емоційного інтелекту особистісними якостями людини, оскільки він як інтегральна властивість особистості знаходить своє вираження в: усвідомленій оцінці емоцій; визначенні їх змісту; виділенні у взаєминах емоційного складника; умінні управляти емоціями в такий спосіб, щоб не зашкодити когнітивній діяльності та бути спроможним долати негативні емоції, що перешкоджають ефективній комунікації та власному успіху [9, с. 22].

Виходячи з вищезазначеного, емоційний інтелект визначаємо як багатогранну конструкцію, що охоплює кілька компонентів, кожен з яких сприяє загальній здатності орієнтуватися та ефективно керувати власними емоціями та емоціями інших. Найбільш відомою є модель емоційного інтелекту Денієля Гоулмана, яка містить п'ять компонентів: самопізнання, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички [14, с. 73–229]. Розглянемо сутність виділених компонентів у зв'язку з міжособистісною комунікацією.

Самопізнання є основою емоційного інтелекту та передбачає здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, сильні та слабкі сторони, цінності та мотивацію, що означає налаштованість на власний емоційний стан і розуміння, яким чином емоції впливають на думки, поведінку та процеси прийняття рішень. Люди, які усвідомлюють свої емоційні тригери та моделі, здатні краще керувати своїми реакціями, приймати більш обґрунтовані рішення. Вони володіють реалістичним і точним сприйняттям себе, що сприяє особистому зростанню, адаптивності та автентичності в міжособистісній взаємодії.

Саморегуляція означає здатність ефективно регулювати та контролювати власні емоції, імпульси та поведінку, що передбачає конструктивне використання емоцій і пристосування до мінливих обставин без пригнічення негативними емоціями чи імпульсивними реакціями. Особистості із сильними навичками самоконтролю можуть зберігати спокій під тиском, ефективно справлятися зі стресом і відновлюватися після невдач, вміють спрямовувати свої емоції таким чином, щоб це відповідало їхнім цілям і цінностям, демонструючи стійкість, здатність до адаптації та емоційну врівноваженість.

Мотивація визначається внутрішніми потребами, цілями і цінностями, допомагає виявляти ініціативу, бути зосередженими, впливає на якість виконання завдань та реалізації планів різної перспективи. Бути вмотивованим означає насолоджуватися своїми досягненнями. Основними ознаками емоційно інтелектуальної мотивованої людини є оптимізм, любов до виконуваної роботи, енергія для самовдосконалення.

Емпатія передбачає сприйняття та розуміння емоцій, потреб і точок зору інших, дозволяє людям емоційно спілкуватися з іншими, ставлячи себе на місце інших і розуміючи їхні переживання та почуття. Соціальна сприйнятливість передбачає налаштованість на динаміку соціальних ситуацій, точне тлумачення невербальних сигналів і розпізнавання глибинних емоцій інших. Особистості з розвинутою емпатією та соціальною сприйнятливістю розуміють соціальні норми, культурні відмінності та динаміку відносин, що дозволяє їм керувати міжособистісною взаємодією з чуйністю, повагою та інклюзивністю. Емпатія та активне слухання, яке демонструє повагу, уважність і щирий інтерес до того, що висловлює інша особа, є двома основними навичками, які значною мірою сприяють ефективній міжособистісній комунікації. Вони відіграють вирішальну роль у встановленні взаєморозуміння.

Соціальні навички виявляються у побудові та підтримці здорових міжособистісних стосунків, що передбачає використання навичок емоційного інтелекту для встановлення взаєморозуміння, ефективного спілкування, вирішення конфліктів і співпраці з іншими. Люди з розвиненими соціальними навичками є вправними комунікаторами, які можуть чітко висловлювати свої думки та емоції, активно слухати інших і адаптувати свій стиль спілкування до різних людей і контекстів. Вони вміють конструктивно вирішувати конфлікти, домовлятися про безпрограшні рішення та сприяти співпраці та командній роботі. Крім того, вони розвивають взаємини, демонструючи емпатію, надійність, що веде до позитивної міжособистісної комунікації.

Необхідно звернути увагу на те, що компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані та підсилюють один одного. Розвиток одного компонента часто сприяє розвитку інших, створюючи синергетичний ефект.

Емоційний інтелект як динамічний набір навичок можна культивувати та вдосконалювати шляхом саморефлексії, практики та навчання. Розвиваючи емоційний інтелект, працівники організації можуть покращувати своє міжособистісне спілкування, підтримувати гармонійні стосунки та орієнтуватися в соціальному та професійному середовищі з більшою емпатією.

Усвідомлюючи важливість емоційного інтелекту в міжособистісному спілкуванні, організації та заклади освіти впроваджують відповідні програми навчання, наслідки яких є далекосяжними та можуть позитивно вплинути на різні аспекти міжособистісних комунікацій: розвиток лідерства, організацію співпраці у командній роботі, управління конфліктами, створення загального організаційного клімату. Такі програми надають людям інструменти для вдосконалення навичок міжособистісної комунікації, співпереживання та розуміння, що дозволяє їм будувати та підтримувати повноцінні гармонійні відносини, які позитивно впливають на особисте самопочуття, задоволеність роботою та загальну якість життя. [15, 16, 17].

Особливе місце емоційний інтелект посідає у покращенні психічного здоров'я працівників в сучасному стресовому та вимогливому середовищі, а саме: усвідомлення й розуміння власних емоцій дозволяє своєчасно виявити ознаки стресу, тривоги або депресії та вжити заходів для їх попередження; розвинена здібність керувати власними емоціями дозволяє легше впоратися з негативними емоціями та підтримати позитивний настрій у важкі моменти; здатність розуміти і співчувати іншим людям створює підтримуюче та сприятливе робоче середовище, допомагає у вирішенні конфліктів та покращує комунікацію між співробітниками; удосконалення соціальних навичок важливе у створенні гармонійних стосунків, які знижують рівень стресу та сприяють психічному благополуччю. Завдяки емоційному інтелекту працівники навчаються стратегіям релаксації, заспокоєння та зниження рівня стресу. Враховуючи зазначене вище, керівники організацій можуть сприяти

покращенню психічного здоров'я своїх працівників, сприяючи навчанню з розвитку емоційного інтелекту, створюючи необхідні умови для міжособистісних комунікацій.

Аналіз можливостей емоційного інтелекту в підвищенні ефективності міжособистісних комунікацій в організації дозволив зробити такі висновки. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом здатні правильно сприймати й аналізувати різноманітні сигнали емоційного стану, що полегшує розуміння інших і зменшує ризик неправильного тлумачення повідомлень. Краще відчуття емоційного стану інших та уміння взаємодіяти з ними співчутливо дозволяє підтримувати позитивні відносини, підвищує рівень довіри в міжособистісних комунікаціях, створює сприятливе середовище для співпраці. Контроль власних емоцій та реакцій на різні ситуації дозволяє зберігати виваженість у напружених моментах і уникати вибухів, що позитивно впливає на запобігання конфліктам в організації. Лідери і менеджери, що володіють розвиненим емоційним інтелектом, визначають психологічний клімат в організації, вияв емпатії та чутливості до працівників сприяє зниженню напруження, підвищенню мотивації та задоволеності співробітників. Значну роль емоційний інтелект відіграє у підтримці психічного здоров'я учасників міжособистісних комунікацій.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в дослідженні психологічних аспектів командної комунікації в межах організації.

Список використаної літератури

1. Красіна О. Нові виклики перед роботодавцями щодо психічного здоров'я персоналу – результати дослідження. 07.06.2023. *Медіаплатформа про роботу і життя*. URL: <http://tinyurl.mobi/Ljn6> (дата звернення: 13.07.2023).
2. Етимологічний словник української мови: в 7 т. Т. 2: Д–Копці / Ред. кол.: О. С. Мельничук (гол. ред.), В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко ; АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ : Наукова думка, 1985. 572 с.
3. Юхновська Ю. О. Роль організаційних комунікацій в управлінні підприємствами України. *Бізнес, інновації, менеджмент: проблеми та перспективи* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 08 грудня 2022 р. Київ : Політехніка. 2022. С. 123.
4. Германюк Н. В. Роль комунікацій в управлінні організаційним процесом. *Ефективна економіка*. 2021. № 10.
5. Гавкалова Н. Л., Гришина В. В. Організаційно-комунікаційне забезпечення – основа ефективності управлінської діяльності персоналу підприємств : монографія. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. 191 с.
6. Павленко Т. В. Основні психологічні підходи визначення поняття «комунікація». *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том 9. Випуск 9. С. 368–376.
7. Черкаський А. В. Соціально-психологічні особливості спілкування в процесі спільної групової діяльності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Том 6. Випуск 9. С. 487–495.
8. Милославська О. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та міжособистісної залежності у юнаків та дівчат. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 56–60.
9. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
10. Ляц О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
11. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.

12. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 324 p.
13. Абаніна Г. В., Антонєць С. А. Емоційний інтелект як чинник ефективної комунікації в бізнес-організаціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 4(18). С. 7–13.
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект : книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Київ : Віват, 2018. 512 с.
15. Стасюк М. М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. Габітус. Психологія особистості. 2020. Випуск 13. Т. 2. С. 139–147.
16. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ : Пріоритети, 2016. 40 с.
17. Ключко А. О. Розвиток емоційного інтелекту у менеджерів освітніх організацій: зв'язок із соціально-демографічними та організаційно-професійними чинниками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 54–63.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN ENHANCING INTERPERSONAL COMMUNICATIONS EFFECTIVENESS IN AN ORGANIZATION

Viktoriia Tykhonovych

*SSU «Kharkiv Trade and Economic Professional College
of State University of Trade and Economics»,
8, Otakar Yarosh Lane, Kharkiv, Ukraine, 61000
e-mail: vntihonovich@gmail.com*

The article highlights the results of theoretical research on the influence of emotional intelligence on the effectiveness of interpersonal communications within an organization. The essence of the terms «communication», «organizational communication» (internal and external), is analyzed. Effective interpersonal communication is defined as a condition for maintaining successful relationships in personal and professional interactions. In determining the essence of emotional intelligence, the position of Ukrainian psychologists was supported, which views it as an intellectual ability based on the awareness and management of a person's emotional expressions. The components of emotional intelligence (self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills) are examined in relation to their manifestations in interpersonal communications. The focus is on the idea that emotional intelligence, as a dynamic set of skills, can and should be cultivated and improved through self-reflection, practice, and learning, thereby enhancing interpersonal communication, maintaining harmonious relationships, and navigating social and professional environments with greater effectiveness and empathy. The particular role of emotional intelligence in supporting the mental well-being of participants in interpersonal communications is revealed.

Regarding the conducted research, the following conclusions are drawn: individuals with developed emotional intelligence are capable of accurately perceiving and analyzing various signals of emotional states, facilitating understanding of others and reducing the risk of misinterpretation of messages; a better sense of others' emotional states and the ability to interact with them empathetically allow for maintaining positive relationships, increasing trust levels in interpersonal communications, and creating a conducive environment for cooperation; control over one's emotions and reactions in different situations enables maintaining composure during tense moments and avoiding outbursts, positively affecting conflict prevention within the organization; leaders and managers with developed emotional intelligence determine the psychological climate in the organization, as the display of empathy and sensitivity towards employees contributes to reducing tension, increasing motivation, and employee satisfaction.

Key words: communication, self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, active listening, social skills, mental well-being.

УДК 355.133:159.9 (477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.7>

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

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*

Наталія Жигайло

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

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, зумовлена зміною умов їх життєдіяльності та відсутністю попередньої психологічної підготовки до відповідних життєвих змін.

Висвітлено питання забезпечення адаптації до нових умов життя у цивільному соціумі, а також збереження та відновлення їх психічного здоров'я, що дозволить приносити користь суспільству й родині.

Під час несення служби у кадрових військовослужбовців спостерігались постійні перевантаження та відбувалось накопичення стресів, психотравм, пов'язаних з виконанням службових завдань. Невизначеність, зумовлена зміною життєдіяльності, породжують негативні емоції, перенапругу фізичних і психічних функцій та, як результат, деструкцію діяльності. Усе це провокує виникнення негативних психоемоційних станів, порушення психічного здоров'я.

За таких обставин особливої уваги потребують питання, що стосуються подолання негативних наслідків несення служби, відновлення психічної рівноваги та працездатності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, формування їх життєвої перспективи та стимулювання особистісного росту, формування правильного розуміння та адекватної реакції на проблеми (професійні, особистісні, сімейні тощо), пов'язані з перехідним періодом життя тощо.

З метою збереження психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, нами запропоновано цілісну програму підвищення рівня психологічної стійкості та умов адаптації. Надано практичні рекомендації щодо шляхів формування соціально-психологічної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Ключові слова: психологічна адаптація, посттравматичний синдром, реінтеграція, ретравматизація, демобілізовані з лав ЗСУ, Збройні Сили України, учасники бойових дій.

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення росії на територію України та його наслідки висунуло на порядок денний питання подальшої наукової розробки теоретичних і прикладних аспектів проблеми адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя. Як свідчать практика та наукові дослідження, далеко не кожен ветеран спроможний швидко і без особливих психологічних травм адаптуватись до нової соціальної ситуації, свого нового статусу, а це, безумовно, позначається не лише на самопочутті демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових

формувань, але й на якості життя, взаєминах з рідними, на їхній поведінці, вчинках та особистісному становленні загалом.

Різні аспекти проблеми адаптації були предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (Ф. Александер, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, Р. Сірс, Т. Френч), проте й досі відсутній єдиний погляд на саму сутність даного поняття. Досить неоднозначно визначаються критерії виміру рівнів адаптивності, умови та психологічні механізми прискорення даного процесу, недостатньо з'ясовані зовнішні та внутрішні чинники адаптації, а також питання про те, як впливають індивідуально-психологічні та особистісні характеристики суб'єкта на особливості його адаптації, зокрема, демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя тощо.

Аналіз останніх досліджень. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: системно-діяльнісна парадигма в дослідженнях психічного (О.Леонт'єв, О.Асмолов), в дослідженнях різних аспектів виховання особистості (Г.Балл, М.Боришевський, Г.Костюк, С.Максименко, В.Семиченко); про роль емоцій в психічній регуляції (П.Анохін, В.Калін, О.Чебикін); про особливості саморегуляції (М.Боришевський, М. Савчин, В. Москалець, Т. Хомуленко, О. Шевяков); уявлення про детермінованість процесу професійного становлення особистості рівнем сформованості професійно-значущих якостей (О. Бондаренко, А.Петровський, В.Семиченко, Т.Яценко); уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (С.Максименко В.Семиченко, Т.Яценко, М. Цимбалюк, Н. Жигайло) тощо.

Виклад основного матеріалу. Демобілізований з лав ЗСУ та інших військових формувань російсько-української війни це, в переважній більшості, особа молодого працездатного віку – близько 30-45 років, що може бути представником будь-якої сфери зайнятості або займається волонтерством. Актуальним є питання аналізу адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя. У нашому дослідженні ми актуалізували існуючі потреби ветеранів, а також дослідили психологічні умови щодо шляхів формування соціально-психологічної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань здебільшого перебувають у стані посттравматичного стресового синдрому, що є важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), який виникає в результаті поодинокі або повторюваної психотравмуючої ситуації. Реінтеграція – адаптації окремих індивідів (або населення окремих територій), що опинилися у певних соціальних, соціально-політичних, соціально-економічних умовах, які ускладнюють або унеможливають їх участь у суспільному житті держави як повноцінних членів; передбачена нормативними актами держави, різноманітна допомога у набутті звичного для особи соціального статусу. Ретравматизація – це усвідомлене чи неусвідомлене нагадування про пережиту травму, яке приводить до відкриття старих емоційних ран та повторного переживання початкового травматичного досвіду.

Сили оборони України - Збройні Сили України, а також інші утворені відповідно до законів України військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, органи спеціального призначення з правоохоронними функціями, на які Конституцією та законами України покладено функції із забезпечення оборони держави.

Учасники бойових дій – особи, які брали участь у виконанні бойових завдань по захисту Батьківщини у складі військових підрозділів, з'єднань, об'єднань всіх видів і родів військ Збройних Сил діючої армії (флоту), у партизанських загонах і підпіллі та інших формуваннях як у воєнний, так і у мирний час⁷.

Метою нашого дослідження є виявлення факторів, які сприяють адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя, зокрема, до

отримання ними соціальних послуг та яким чином ветерани сприймають повагу до них через якість цих послуг.

Для досягнення мети, нами було сформовано такі завдання:

- визначити ключові проблеми та перешкоди, з якими стикаються ветерани при отриманні послуг за такими напрямками як: медичне обслуговування, оформлення та використання пільг, працевлаштування;
- за рахунок думок учасників фокус-груп сформувати загальну оцінку ефективності державної політики підтримки ветеранів в Україні;
- з'ясувати, як саме учасники бойових дій сприймають повагу до них як до ветеранів; які прояви поваги та неповаги зауважують на сьогодні в українському суспільстві;
- визначити теми та питання, що є підґрунтям для можливих внутрішньо суспільних конфліктів та протиріч за участі ветеранів;
- охарактеризувати потенціал політичної діяльності ветеранів в Україні: переваги та недоліки залучення ветеранів у виборчі процеси.

Державна ветеранська політика (Державна політика соціального захисту ветеранів війни) є комплексною та передбачає різноманітні пільги в системі охорони здоров'я, у сфері матеріальної підтримки та оподаткування, в системі освіти, у сфері зайнятості населення, а також житлові пільги та інші пільги.

Пільги у системі охорони здоров'я передбачають відновлення фізичного та психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань й включають в себе психологічну реабілітацію, фізичну реабілітацію, протезування, санаторно-курортне лікування, безоплатне одержання ліків. Надання пільг в цій сфері регулюється численними нормативно-правовими актами та забезпечується різними державними органами у системі центральних органів виконавчої влади. У 2023 році має завершуватись «Державна цільова програма з медичної, фізичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції...» (далі – програма), координатором якої є Міністерство ветеранів України. До замовників (виконавців) програми належать Мінветеранів, МОЗ, Міноборони, МВС та інші. Програма включає в себе охоплення ветеранів та ветеранок послугами із психологічної реадaptaції, з медичної та фізичної реабілітації та заходами професійної реадaptaції, спрямованими на стимулювання можливостей учасників (у тому числі проходження професійної підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації). Необхідною складовою реалізації програми було аналітичне та методичне забезпечення проведення реабілітації та реадaptaції, в тому числі розроблення та впровадження стандартів надання таких послуг. Одним з етапів відновлення психофізіологічного стану та реадaptaції ветеранів мало бути запровадження декомпресії. На думку Міністерства у справах ветеранів запровадження програми без системного бачення надання психологічної допомоги цільовій групі як комплексу послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що надаються на основі принципу багаторівневості і покрокового підходу не забезпечило очікуваного результату.

Саме тому Міністерство ветеранів запропонувало удосконалити державне регулювання надання психологічної допомоги ветеранам шляхом прийняття Постанови Кабінету Міністрів України «Про деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни та членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».

В Україні впроваджено широкий спектр засобів протезування різної функціональності, що відповідають потребам пацієнтів з різними можливостями: від можливостей пересування

на короткі обмежені відстані, до здатності вільно необмежено переміщуватись по будь – яким місцевостям та займатись спортом. Оплата та надання послуг протезування та забезпечення іншими ДЗР здійснюється через Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю. До послуг протезування входять підбір, адаптація протезу та подальше тренування користування таким протезом. До допоміжних засобів реабілітації, які можуть отримати демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань: протезно-ортопедичні вироби, у тому числі ортопедичне взуття; спеціальні засоби для самообслуговування та догляду; засоби для пересування; допоміжні засоби для особистої рухомості, переміщення та підйому; меблі та оснащення; спеціальні засоби для орієнтування, спілкування та обміну інформацією.

Одним із видів пільг є виплата матеріальної допомоги ветеранам. Зокрема, такі виплати передбачені законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»: виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності в розмірі 100 процентів середньої заробітної плати незалежно від стажу роботи; виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності працюючим особам з інвалідністю внаслідок війни в розмірі 100 процентів середньої заробітної плати незалежно від стажу роботи та інші виплати. Державна підтримка у сфері зайнятості передбачає різноманітні пільги такі, як повернення на робоче місце, яке зберігалося на час служби, використання чергової щорічної відпустки у зручний для них час, Надання додаткової відпустки без збереження заробітної плати терміном до трьох тижнів на рік у зручний для них час.

Також для демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань доступні ваучери для підтримання конкурентоспроможності на ринку праці, надання яких координує Державний центр зайнятості. Такі ваучери надають можливість перепідготовки за робітничою професією, підготовки за спеціальністю для здобуття ступеня магістра на основі ступеня бакалавра або магістра, здобутого за іншою спеціальністю, підготовки на наступному рівні освіти (крім третього (освітньо-наукового/освітньо-творчого) рівня вищої освіти), спеціалізацію та підвищення кваліфікації у закладах освіти чи у роботодавця.

Основним нормативно-правовим актом, що визначає статус ветерана та регулює напрямки державної підтримки ветеранів є Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22 жовтня 1993 року № 3552-ХІІ. Чисельні точкові зміни до положень цього Закону свідчать про необхідність трансформації державної ветеранської політики, які можливі за умови ретельного дослідження ефективності такої політики та діяльності органів державної влади, спрямованої на її забезпечення. Здебільшого пільгове забезпечення не є достатньо ефективним для ресоціалізації ветеранів у цивільному житті. Одним із новостворених механізмів такого дослідження є Комплексний огляд (далі – Комплексний огляд) системи соціального захисту ветеранів війни та членів їх сімей, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України. Міністерство у справах ветеранів України як головний орган у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері соціального захисту ветеранів війни, має проводити Комплексний огляд раз на три роки у співпраці з іншими органами державної влади, що здійснюють державну ветеранську політику.

Необхідність побудови оновленої системи державної підтримки ветеранів, що включатиме в себе не лише соціальний захист, підтверджується ініціативою Міністерства ветеранів, та стосується розробки проекту Закону «Про основні засади державної ветеранської політики». Це один з кроків, що передбачений Планом пріоритетних дій Уряду на 2023 рік, де ветеранська політика є одним із пріоритетів. Військовим, які отримали травму (поранення, контузію, каліцтво), пов'язану із захистом Батьківщини під час ведення бойових дій, які зараховані у розпорядження відповідного командира під час тимчасової

непридатності до військової служби, встановленою військово-лікарською комісією, щомісячно має виплачуватися додаткова винагорода у розмірі 6 000 гривень упродовж усього часу перебування у розпорядженні.

Водночас законопроект передбачає, що під час дії воєнного стану військовослужбовцям можуть надаватися частина щорічної основної відпустки тривалістю 30 календарних днів, а також відпустка за сімейними обставинами та з інших поважних причин зі збереженням грошового забезпечення тривалістю не більше 10 календарних днів. При цьому кожна із зазначених відпусток надається без урахування часу, необхідного для проїзду в межах України до місця проведення відпустки та назад, але не більше двох діб в один кінець. Частина щорічної основної відпустки може бути надана частинами не більше трьох упродовж календарного року за умови одночасної відсутності не більше 30% загальної чисельності військовослужбовців певної категорії відповідного підрозділу.

Комітет ВРУ з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів підтримав включення до порядку денного сесії проекту Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо удосконалення правового регулювання правовідносин, пов'язаних з призначенням, отриманням одноразової грошової допомоги та наданням пільг деяким категоріям осіб» (№9226). Так, проектом Закону пропонується: надання права військовослужбовцям, особам рядового і начальницького складу служб цивільного захисту, працівникам об'єктів критичної інфраструктури, державним службовцям, посадовим особам місцевого самоврядування та поліцейським, робити особисте розпорядження (заповіт) щодо виплати одноразової грошової допомоги на випадок його загибелі(смерті); розширення переліку осіб, що мають право на отримання одноразової грошової допомоги шляхом доповнення цього переліку відповідними категоріями осіб – членами сім'ї загиблого (померлого), які можуть бути отримувати одноразову грошову допомогу у зв'язку з загибеллю (смертю) у визначених випадках; механізму позбавлення осіб на отримання одноразової грошової допомоги у певних випадках, гарантувати права щодо отримання допомоги малолітніми, неповнолітніми, повнолітніми працездатними дітьми шляхом заборони відмови від їх імені від одноразової грошової допомоги.

Комітет прийняв рішення рекомендувати Верховній Раді України включити до порядку денного проект Закону про внесення змін до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» щодо спрощення процедури присвоєння статусу ветерана за реєстр. № 9141 та за наслідками розгляду у першого читанні прийняти його за основу.

Законопроектом №9141 пропонується надати комісіям, які відповідають за присвоєння статусів за заявою військовослужбовця або його представника, затребувати у відповідальних органів або осіб (наприклад, військової частини) необхідні документи, що є підставою для надання статусу. Відповідальний орган або особа, які володіють необхідними документами, зобов'язана надати відповідь на запит не пізніше, ніж через тридцять днів від дати його надходження. Зокрема, проаналізували підготовку до другого читання законопроекту, який передбачає віднесення військовослужбовців з пораненнями, контузіями, каліцтвами або захворюваннями, отриманими під час проходження військової служби або навчання у військових закладах, до категорії осіб з інвалідністю внаслідок війни.

Комітет ВРУ з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів підтримав включення до порядку денного сесії законопроект №9141 «Про внесення змін до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» щодо спрощення процедури присвоєння статусу ветерана».

Внесені зміни до статей 6, 7 та 10-1 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», що регламентують питання присвоєння статусу учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни та члена сім'ї загиблого (померлого)

Захисника чи Захисниці. Зміни полягають у тому, аби під час прийняття рішення про надання статусу таким особам відповідальні за присвоєння статусу органи (комісії, міжвідомчі комісії, структурні підрозділи з питань соціального захисту населення) за заявою особи або її представника затребували у відповідальних органів або осіб необхідні документи, що є підставою для надання статусу, якщо такі документи не були подані на розгляд особою, щодо якої приймається рішення. При цьому пропонується уточнити, що відповідальний орган або особа, які володіють необхідними документами, зобов'язані надати відповідь на запит не пізніше, ніж через тридцять днів від дати його надходження.

Робоча група Верховної Ради України обговорила питання про грошове забезпечення військовослужбовців та виплату додаткової винагороди. Основна мета нашої роботи – розробка змін до законодавства для врегулювання питань, окреслених у листі керівництва сил оборони і безпеки України щодо необхідності врахування можливих негативних наслідків прийнятого Парламентом закону №8312. Зокрема, представники Парламенту, Міноборони, Генштабу, Мініфіну, СБУ, ГУР МО, УДО, МВС, Нацгвардії та інших органів і установ обговорили питання щодо: підвищення рівня заробітної плати особам, призваним на строкову військову службу; збільшення розміру стипендій курсантам вищих військових закладів та закладів освіти, які мають військові навчальні підрозділи; підвищення рівня грошового забезпечення інструкторів; уніфікації оплати праці військовослужбовців усіх структур сил оборони і безпеки в контексті запровадження єдиного стандарту грошового забезпечення; виплати додаткової винагороди, зокрема, створення законодавчих підстав для стимулюючих виплат для проведення наступу. Робоча група також обговорила проблемні питання виплат компенсації членам сімей військовослужбовців, які вважаються зниклими безвісти, та індексації пенсій військовослужбовцям. Запропоновано врегулювати питання реєстрації у військових підрозділах транспортних засобів з правим розташуванням керма в період дії воєнного стану та спростити процедуру списання відповідної техніки. Окремо обговорювалося питання звільнення з військової служби деяких категорій військовослужбовців. Результатом спільної роботи є так званий «стимуляційний пакет» законодавчих змін щодо впорядкування вказаних питань.

З метою формування стресостійкості та умов адаптації до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії нами запропоновано програму розвитку духовних цінностей, яка включає в себе:

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

Великого значення духовності надавали завжди. На нашу думку, духовність – це складний психічний феномен; вияв внутрішнього світу особистості; інформаційно-енергетична структура особистості, насичена символами, якими вона володіє. Духовність – це індивідуальна особливість особистості двох фундаментальних потреб: ідеальної потреби пізнання і соціальної потреби жити й діяти для інших [3].

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

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



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

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

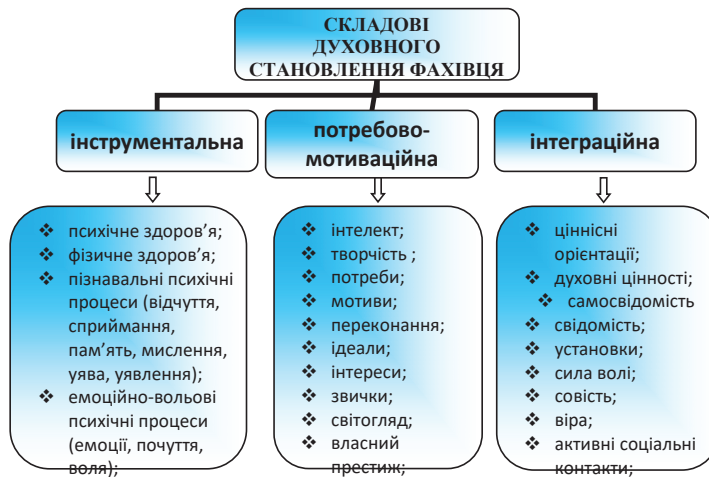


Рис. 2. Авторська модель духовного становлення особистості

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

Таблиця 1

«Програми тренінгу розвитку духовних цінностей особистості»

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові вправи
1	Вступ до роботи	1. Ознайомлення з правилами роботи в Т-групі. 2. Формування атмосфери психологічної безпеки. 1. Психогімнастика.
2	Ціннісні орієнтації особистості	1. Проективний малюнок «Я і моє місце в світі людей». 2. Рольова гра «Погані люди–добрі люди. В чому різниця?». 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки 21-го сторіччя». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах та підвищення рівня атмосфери безпеки у Т-групі.
3	Духовне становлення особистості	1. Рольова гра «Я – минулий, нинішній, майбутній. В чому різниця?» 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся в своєму минулому? Що було таке, що варто було б прожити інакше?» 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі та вороги у минулому». 4. Брейн-стормінг «Визначення напрямків соціальної підтримки державою управління як її майбутнього творця». 5. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
4	Духовні цінності особистості	1. Соціально-перцептивно орієнтований тренінг особистісного зростання «Я – очима інших. Чи можна мені довіряти?» 2. Групове обговорення «Людина 21 століття– яка вона? Минуле, сучасне, майбутнє?» 3. Ділова гра «Якби Священну книгу написав Я?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
5	Свідомість особистості	1. Дискусія «Свідома людина – «за» та «проти»». 2. Брейн-стормінг «Хто я – піщинка, крапля води, дуновіння вітерця – чи я відповідаю за майбутнє?» 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібна вона у 21-му сторіччі?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
6	Обговорення підсумків тренінгу	1. Дискусія «Я – до початку роботи в Т-групі. Я – після закінчення роботи в Т-групі. Що в мені змінилось?» 2. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
7	Кінцеве заняття «Моє майбутнє»	1. Формування екзистенційного «Я». 2. Розстиковка почуття «Ми» в учасників тренінгу. 3. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати духовна особистість: **моральні**: духовна особистість мусить бути людиною чесною і справедливою; мати об'єктивний та суб'єктивний авторитет; любити і поважати свою працю; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; **інтелектуальні**: високий рівень фахової підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільна нервова система (вроджені чинники); сила волі і віра (набуті чинники); мовленнєва культура, риторика; інтуїція; спостережливість; **фізичні та канонічні**: одяг, постава, поведінка; шляхетність, одухотворення.

Джерелами формування духовності особистості є: наука, культура, мистецтво; читання наукової, художньої, публіцистичної та духовної літератури, зокрема, Святого

Письма; Богословіє (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А.Шептицький); Молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія; природа, спорт тощо.

Висновки. Застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на процес адаптації до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, на їхнє фізичне та психічне здоров'я тощо. Духовні цінності – це своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок та перейшли на більш високий технологічний рівень розвитку. Однак, утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного та інформаційно духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про національну безпеку України» [Електронний ресурс] // Верховна Рада України. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>
2. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [Електронний ресурс] // Верховна Рада України. – 1993. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. – К. 2009. – 511 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. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с
8. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
9. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
10. Шевяков О.В., Дорошенко Е.Ю., Михалюк Е.Л., Приходько В.В., Ляхова І.М., Никаноров О.К., Малахова С.М., Гуреєва А.М. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів-паралімпійців, які спеціалізуються на пауерліфтингу. Запорізький медичний журнал. Т.22. №1 (118) 2020. С. 96-102.
11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO CIVILIAN LIFE OF DEMOBILISED FROM THE ARMS OF THE ARMY AND OTHER MILITARY FORMS

Mykhailo Tsymbaliuk

*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*

Nataliya Zhyhaylo

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

The article is devoted to the study of the psychological features of the socio-psychological adaptation of demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations, caused by a change in their living conditions and the lack of prior psychological preparation for the relevant life changes.

The issue of ensuring adaptation to new living conditions in civil society, as well as preservation and restoration of their mental health, which will allow bringing benefits to society and the family, is highlighted.

During the service, personnel soldiers were constantly overloaded and accumulated stress and psychological trauma associated with the performance of official tasks. Uncertainty, caused by a change in life activity, gives rise to negative emotions, overstrain of physical and mental functions and, as a result, destruction of activity. All this provokes the emergence of negative psycho-emotional states, mental health disorders.

Under such circumstances, issues related to overcoming the negative consequences of service, restoring the mental balance and working capacity of demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations, forming their life perspective and stimulating personal growth, forming a correct understanding and adequate response to problems (professional, personal, family, etc.), related to the transitional period of life, etc.

In order to preserve the mental health of those demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations, we have proposed a comprehensive program to increase the level of psychological stability and adaptation conditions. Practical recommendations are given on the ways of forming social and psychological adaptation of demobilized from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations.

Key words: psychological adaptation, post-traumatic syndrome, reintegration, retraumatization, demobilized from the ranks of the Armed Forces of Ukraine, Armed Forces of Ukraine, combatants.

УДК 159.9:502.31+355.018

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.8>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЕКОЛОГІЧНИХ РИЗИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Юлія Чаплінська

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

Максим Казначеев

*Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук,
вул. Андріївська, 15, м. Київ, Україна, 04070
e-mail: kaznacheev9231@gmail.com*

Стаття присвячена теоретичному розгляду питання сприйняття екологічних ризиків населенням в умовах війни. Розглянуто основні групи теорій, які історично склалися в процесі дослідження феномену сприйняття ризику, а саме: психологічно-когнітивні, соціологічно-антропологічні та інтегративні підходи. Проаналізовано та розглянуто характерні особливості екологічних ризиків, як окремої категорії, психологічну специфіку їх сприйняття населенням в умовах війни, а також особливості медіапростору в рамках якого відбувається трансляція та трансформація інформації про екологічні ризики. Продемонстровано, що висока складність, невизначеність, опосередкованість (отримання інформації через засоби масової інформації чи соціальні мережі), неочевидність (в часовій та просторовій перспективі) до моменту актуалізації у засобах масової інформації та новизна (в умовах воєнного стану) екологічних ризиків значно ускладнює оцінку їх наслідків населенням. Довіра до джерела інформації, а також афективні та інтуїтивні реакції самих медіаспоживачів складають основу обробки таких медіаповідомлень. Також виокремлено та описано типові образи екологічних ризиків в умовах війни з точки зору їх можливої репрезентації у масовій свідомості, а саме: “очікування катастрофи” та “відкладена шкода”. Через свої якісні характеристики образ “очікування катастрофи” викликає найменшу толерантність, високе занепокоєння та найвище сприйняття ризику, що продемонстровано на прикладі можливої аварії на атомній електростанції. Образ категорії “відкладеної шкоди”, незважаючи на свій не менш катастрофічний вплив, може сприйматися як менш значущий та не привертати до себе уваги через складність усвідомлення наслідків та розуміння кумулятивної природи багатьох екологічних ризиків.

Ключові слова: сприйняття ризику, екологічні ризики, екологічна психологія, екологічна свідомість.

Постановка проблеми та її актуальність. На фоні глобальних екологічних проблем, військова агресія Російської Федерації (РФ) проти України та її наслідки, стали ще одним суттєвим фактором, який поглибив екологічну кризу як на місцевому, так і на глобальному рівнях [1]. Загальновідомо, що збройні конфлікти спричиняють величезну та часто непоправну шкоду навколишньому середовищу. Особливість Російсько-Української війни полягає в тому, що найбільш активні бойові дії відбуваються у високо індустріалізованій території з величезною кількістю техногенних та потенційно екологічно

небезпечних об'єктів, включаючи вугільні шахти, нафтопереробні заводи, хімічні лабораторії, металургійні заводи, теплові, атомні та гідроелектростанції тощо, а характер ведення бойових дій з боку РФ має ознаки екоциду [2] – “незаконних чи необґрунтованих дій, вчинених з усвідомленням того, що існує суттєва ймовірність заподіяння такими діями серйозної, широкомасштабної або тривалої шкоди навколишньому середовищу” [3, с.5].

Російське вторгнення в Україну значно збільшило кількість техногенно-екологічних ризиків, поглибивши вже існуючі та створивши нові екологічні проблеми, призвівши до серйозних довгострокових негативних екологічних наслідків, комплексну наукову оцінку яких ще належить зробити. Екологічна шкода, спричинена війною, може мати тривалі та серйозні наслідки з віддаленою перспективою. У зв'язку з чим дослідження особливостей сприйняття екологічних та техногенних ризиків, постає актуальним науковим та соціальним запитом. Оскільки сприйняття ризику – безпосередньо пов'язано з поведінковими реакціями людей на потенційні та реальні загрози, потребу у самозбереженні, а також з мотивацію до проекологічної поведінки [4] та залучення населення до усунення наслідків екологічної шкоди.

Отже, сприйняття ризику – це більше, ніж просто змінна величина. Це парадигма, психологічний компонент якої може бути використаний для створення узагальненого підходу до розуміння та менеджменту надзвичайних екологічних ситуацій та подолання хронічних екологічних проблем.

Метою статті є визначення психологічних особливостей сприйняття екологічних ризиків населенням під час війни на основі теоретичного аналізу наукової літератури.

Аналіз досліджень і публікацій за темою. Підходи до розуміння концепту ризику та сприйняття ризику є вкрай різноманітними і складними, тому відповідно до сформульованої вище мети перш ніж почати аналіз психологічних особливостей сприйняття екологічних ризиків існує необхідність зупинитися на визначенні ключових понять.

Для опису поняття “ризик” було запропоновано багато підходів та різноманітних визначень – як зазначає Товариство аналізу ризиків: “досвід показав, що узгодити єдиний набір визначень нерально і найбільш вдалим рішенням було б врахувати різні погляди на фундаментальні концепції та провести різницю між загальними якісними визначеннями та пов'язаними з ними вимірюваннями” [5, с. 4]. Незважаючи на складність та багатогранність поняття, в цілому, для конкретизації досліджуваної проблематики під ризиком ми будемо розуміти можливість шкідливого впливу на здоров'я людини або екологічної системи [6].

Ризики є повсемісними, проте люди не реагують безпосередньо на загрози, яким вони піддаються, а швидше на свої уявлення та суб'єктивні оцінки цих ризиків. В науковій літературі це отримало назву сприйняття ризику. Різні визначення сприйняття ризику також акцентують увагу на різних аспектах даного поняття, але загалом його можна розглядати як суб'єктивне судження, яке люди роблять щодо характеристик і серйозності ризику [7]. Під *сприйняттям екологічних ризиків*, в свою чергу, розуміється суб'єктивна оцінка ймовірності та особливостей характеру небезпек пов'язаних з екологічними чинниками.

Ранні підходи дослідження сприйняття ризику ґрунтувалися на припущенні, що люди поводяться раціонально, зважаючи на отриману інформацію перед прийняттям рішення або висуненням судження, і що люди мають перебільшені страхи через неадекватну або неправильну інформацію, і що додаткова інформація може допомогти їм більш адекватно оцінювати ті, чи інші ризики. Але ранні просвітницькі кампанії щодо ризиків часто не отримували вкрай обнадійливих результати [8].

В майбутньому з'явилися докази того, що сама по собі додаткова інформація може бути недостатньою аби змінити сприйняття. Поступово почала з'являтися велика кількість

досліджень, які переконливо доводили, що сприйняття ризику є неминуче суб'єктивним, і що незалежно від того, наскільки наукова інформація про ризик розповсюджена чи доступна, зрештою її інтерпретація буде відбуватися через більш ширшу мережу індивідуально-психологічного та соціального контексту (індивідуально-психологічних рис, цінностей, культури, інформаційного контексту тощо). За період дослідження сприйняття ризику, як окремого феномену, починаючи з 60-х років ХХ століття до сьогодення можна виокремити три основні групи теорій.

Першу складають *психологічно-когнітивні підходи*, такі як вивчення евристик судження та психометричну парадигму сприйняття ризику.

В рамках дослідження *евристик судження* було визначено два способи мислення, що пояснюють, як саме люди сприймають і приймають рішення щодо ризику, а саме: “Система 1” – емпірична (experiential) і “Система 2” – аналітична [9]. “Система 1” представляє інтуїтивні процеси мислення, працює автоматично та швидко, без жодних зусиль і довільного контролю. Вона пов'язана, власне, з використанням евристик, які полегшують прийняття складних рішень та оцінку складних об'єктів. “Система 2” представляє аналітичну оцінку ризику, залучаючи ґрунтовний процес мислення та формальну логіку. Відповідно ризик сприймається у двох можливих формах, в залежності від системи, яка залучена у оцінку можливих небезпек: 1) ризик як відчуття, у якому судження про ризик є результатом миттєвої та інтуїтивної реакції на несприятливі події та небезпеки, і 2) ризик як аналіз, у якому судження про ризик ґрунтуються на логічних міркуваннях і роздумах [10]. Дослідження в межах *психометричної парадигми*, в свою чергу, були зосереджені на виявленні факторів, які впливають на сприйняття різноманітних ризиків, особливо на важливості якісних характеристик небезпеки чи певного явища наприклад (добровільність прийняття ризику, ознайомленість, катастрофічні наслідки і т.д.), а також психологічних та когнітивних факторів (страх, досвід, переваги, пов'язані з ризиками, контрольованість та знання) [11]. Психометрична парадигма базується на техніках та методах, які збирають та аналізують суб'єктивну оцінку якісних характеристик ризику, які впливають на сприйняття, надалі ці оцінки формують своєрідний унікальний профіль для кожної досліджуваної небезпеки. Загальним висновком отриманим з психометричних досліджень було те, що якісні характеристики ризику, які складають профіль небезпеки, значно корелюють і у більшості досліджень кореляція між рейтинговими шкалами оцінки характеристик може бути відтворена за допомогою двох основних факторів, а оцінювані об'єкти можуть бути розміщені на когнітивній мапі, яка зображує широкий спектр досліджуваних ризиків у двовимірному просторі. Перший фактор був названий “страхом (dread risk)” який був пов'язаний із такими характеристиками як відсутність контролю, страшними наслідками, катастрофічним потенціалом, несправедливим розподілом, потенціалом до зростання ризику і фатальністю. Іншим фактором виступив “невідомий ризик (unknown risk)”, який пов'язаний із неможливістю безпосереднього спостереження, новизною, невідомим впливом, недослідженістю у науці, та відстроченими наслідками [12].

Другу групу теорій складають *антропологічні/соціологічні підходи*, включаючи культурну теорію ризику, яка стверджує, що сприйняття ризику значною мірою визначається соціальними аспектами та культурною приналежністю. Відповідно до цієї теорії, сприйняття ризику будується на переконаннях, які формуються під дією соціальних сил [13]. Воно відображає інтереси та цінності кожної групи, різноманітні значення поняття “ризик” і специфічні феномени притаманні кожній групі в залежності від її культурного спрямування. Теорії в рамках даного підходу можна назвати конструкціоністськими, бо вони передбачають, що ніщо не є ризиком саме по собі, а радше є продуктом культурних, політичних, соціальних та історичних способів бачення. Уявлення про те, що ризик

є деякою мірою соціально сконструйованим, має важливі наслідки щодо того, як ризик оцінюється, як про нього говорять та як поведінково реагують.

Третю групу теорій можна охарактеризувати як *інтегративні міждисциплінарні підходи*, серед яких одна з найвідоміших – *модель соціального посилення ризику* (social amplification of risk framework), яка виникла в результаті спроб подолати фрагментований характер досліджень сприйняття ризику та зосередженості на окремих аспектах даного феномену. Її основне положення полягає в тому, що сигнали про ризики взаємодіють з психологічними, соціальними, інституційними та культурними процесами таким чином, що може в подальшому послабити або посилити не лише сигнали про ризик, але й уявлення про ризик, поведінку, пов'язану з ризиком, а також сам ризик та його наслідки. Посилення чи послаблення сприйняття ризику відбувається через серію етапів, в яких беруть участь численні суб'єкти та процеси і в свою чергу поведінка окремих осіб і груп, в залежності від їх сприйняття ризиків, створює вторинні соціальні, екологічні чи економічні наслідки, водночас збільшуючи або зменшуючи сам фізичний ризик [14]. Особливу увагу даний підхід зосереджує на процесах взаємодії, аналізуючи комунікаційні шляхи в рамках яких відбувається розповсюдження та трансформація інформації про ризики.

В рамках емпіричних досліджень було доведено що на сприйняття ризику впливає значна кількість факторів, як з точки зору якісних характеристик самих небезпек, так і індивідуальних характеристик респондентів, а також евристик судження, які вони залучають при оцінці ризиків [15], і на те, як ризики сприймаються впливає широкий спектр *афективних* (емоцій, почуттів, настроїв), *когнітивних* (знання, когнітивні спотворення та евристики, індивідуальні особливості обробки інформації), *контекстуальних* (фреймінг інформації про ризики, наявність альтернативних джерел інформації), а також *індивідуальних* (особистісні якості, попередній досвід, вік, соціально-демографічні характеристики) факторів [16].

Виклад основного матеріалу дослідження. Сприйняття екологічних ризиків у воєнний час на відміну від сприйняття екологічних ризиків мирного часу відрізняється рядом параметрів та має свої специфічні властивості. Ці особливості зумовлені характеристиками самих ризиків, які у період війни часто носять катастрофічний та масштабний характер, так і їх репрезентацією у свідомості та особливостями психічних станів населення. Особливо це актуально в контексті воєнних трансформацій інформаційного простору, який характеризується високою стресогенністю та інформаційним перевантаженням, значною кількістю афективно заряджених інформаційних повідомлень та аудіовізуального контенту здатного викликати медіатравматизацію та медіаінформаційний дистрес [17]. Крім цього, в медіапросторі збільшилася кількість інформації про можливі небезпеки та ризики (як от ймовірності аварії на техногенному об'єкті та правил поведінки у такому разі або наслідків катастрофи, яка вже сталася), а серед частини населення може існувати інтерес та мотивація до пошуку такого роду інформації, задля формування відчуття готовності до надзвичайних ситуацій, уникнення відчуття невизначеності та задоволення потреби у безпеці.

Екологічні ризики в умовах війни часто характеризуються *прихованістю* для масової свідомості до моменту актуалізації та привернення уваги до них засобами масової комунікації (ЗМК), або нещодавніми катастрофами після яких, як правило, сприйняття ризиків та увага до них серед населення зростає, і це “вікно можливостей” може бути використаним для навчання населення та збільшення ефективності ризик-комунікації. В першу чергу це пов'язано з тим, що екологічні ризики часто характеризуються *високою складністю та невизначеністю*, і пов'язані з комплексними причинно-наслідковими зв'язками та численними складнопрогнозованими наслідками, особливо, коли мова йде

про довгострокову, відкладену шкоду та хронічні фактори ризику. Таким чином, більша частина населення не має відповідних компетенцій і знань для можливості аналітичної обробки такого роду інформації. Сприйняття техногенно-екологічних ризиків серед широкої громадськості часто відбувається через систему, яка є афективною, холічною та переважно кодує інформацію в термінах метафор, історій та образів, а обробка досвіду та інформації про ризик керується переважно емоціями, цінностями та довірою до джерела інформації, яке про нього повідомляє. Через новизну, складність та прихований характер значної кількості ризиків та відсутність безпосереднього досвіду контакту з загрозами значну роль починає відігравати непрямий досвід, який включає отримання опосередкованої інформації про ризики через комунікативні канали. Сприйняття ризику може бути посилене або ослаблене непрямим досвідом. Він відіграє значну роль в процесі пригадування попереднього досвіду переживання надзвичайної ситуації або раніше збереженого непрямого досвіду [18]. Так, у випадку з можливою катастрофою на Запорізькій атомній електростанції (ЗАЕС) попередній прямий та непрямий досвід радіаційної катастрофи на Чорнобильській АЕС може зумовити та посилити сприйняття ризику, викликаючи цілий спектр негативних афектів та катастрофічних образів пов'язаних з колективною пам'яттю, адже як зазначає українська дослідниця М.В. Гресько: “Проблеми радіаційної безпеки після Чорнобильської аварії бентежать та сприймаються як високо значущими різними групами населення. Радіаційна аварія представляє собою психічну травму зі складною конфігурацією травматичних впливів, які виходять за рамки звичайного людського досвіду” [19, с. 46].

Тип та природа конкретного екологічного ризику, а також його специфічні властивості також впливають на те, як ризик репрезентується у свідомості людей. Серед образів основних техногенно-екологічних ризиків в умовах війни, який можна виокремити та який, на нашу думку, викликає найменшу толерантність та високе занепокоєння є “*очікування катастрофи*” – ймовірність великих аварій на техногенних об'єктах з катастрофічними наслідками, адже воно визначається цілим рядом характеристик, котрі значно збільшують сприйняття ризику: відсутність особистого контролю, страх, штучність джерела ризику, недобровільність, відсутність або складність інституційного контролю для зменшення ймовірності виникнення, наявний непрямий та прямий досвід нещодавньої масштабної катастрофи, довіра до сторони, яка повідомляє про ризики. Думка про те, що небезпека може вплинути на людей у будь-який момент, здатна викликати відчуття страху та безсилля та може схилити деякі групи населення до надмірної нерациональної захисної поведінки аби зменшити суб'єктивну тривогу, як ось значне зростання аптечного продажу препаратів калію йодиду на фоні інформації про можливість підриву ЗАЕС [20].

Інша категорія ризиків, образ яких може бути виокремлений, стосується ризиків “*відкладеної шкоди*”. Безліч екологічних ризиків з якими людство стикається останні роки, як от зміна клімату чи забруднення повітря, і які значною мірою посилюються в умовах війни, є повільними, кумулятивними і здебільшого непомітними для безпосереднього сприйняття. Такі проблеми сприймаються як часово віддалені або взагалі не помічаються, і тому часто відсуваються на другий план більш явними та темпорально безпосередніми загрозами, а причинно-наслідкові зв'язки та взаємопов'язаність ризиків для людей та навколишнього середовища може слабко усвідомлюватися переважною більшістю населення. Сприйняття такого роду ризиків тісно пов'язане з легкістю візуалізації наслідків. Явні яскраві образи катастрофи та прямої шкоди, яку можна легко уявити привертають значно більше громадської уваги на відміну від поступових та непомітних негативних змін навколишньої дійсності, причини та наслідки яких часто вислизують з фокусу громадської уваги.

Все вищезазначене підіймає актуальне питання пріоритезації ризиків, особливо, коли мова йде про сприйняття екологічних ризиків у воєнних умовах. Зараз українське суспільство стикається з величезною кількістю загроз та ризиків, які безпосередньо чи опосередковано торкаються всіх сфер життя. Люди можуть висловлювати високу стурбованість негативним впливом війни на клімат або забрудненням навколишнього середовища, а соціологічні опитування фіксувати високу стурбованість екологічними наслідками війни [21], але коли опитувані змушені оцінити серйозність подібних екологічних загроз у порівнянні з іншими ризиками, якими вони переймаються, екологічні ризики можуть займати досить низьке положення. Дослідники також зазначають, що занепокоєння громадськості щодо навколишнього середовища слід оцінювати відносно занепокоєння іншими проблемами [22]. Таким чином пріоритет, який надається екологічним проблемам, може залежати від наявності інших екзистенційних загроз і часто може відбуватися втрата усвідомлення того, яким чином вони можуть бути взаємопов'язаними.

Висновки. Вивчення та розуміння сприйняття екологічних ризиків населенням в умовах війни є вкрай важливою складовою кризового та ризик менеджменту, який полягає в запобіганні та реагуванні на кризові ситуації у просторі реальних і потенційних екологічних загроз за умов високого рівня невизначеності. Спираючись на теоретичний аналіз наукової літератури можна дійти до висновку, що сприйняття ризику є комплексним та складним психологічним феноменом, на який впливають цілий ряд афективних, когнітивних та контекстуальних факторів, а також специфічних якісних властивостей самих ризиків, які зумовлюють форми їх репрезентації у масовій свідомості. Сприйняття екологічних ризиків, як окремої категорії, має ряд специфічних особливостей. Перш за все їх характеризує складність та масштабність, часто – кумулятивний характер та неможливість безпосереднього спостереження до моменту непоправних змін в навколишньому середовищі. Непрямий досвід отриманий через ЗМК стає основним джерелом формування сприйняття екологічних ризиків в умовах воєнного часу для більшості населення. Обробка отриманої інформації відбувається переважно за периферійним шляхом (афективно та інтуїтивно) і є результатом асоціації людини з позитивними чи негативними ознаками в інформаційному стимулі або інтеріоризації позиції, яка їй повідомляється, на основі довіри до джерела інформації. Як наслідок, в залежності від результатів обробки інформації формуються суб'єктивне судження про ймовірність та характер небезпеки, яке, в свою чергу, виступає регулятором поведінки.

Теоретичний аналіз проблематики приведений у статті лише коротко окреслює подальше поле досліджень і закладає перспективи емпіричного вивчення зазначеної нами проблеми.

Список використаної літератури

1. Rawtani, D., Gupta, G., Khatri, N., Rao, P. K., & Hussain, C. M. Environmental damages due to war in Ukraine: A perspective. *Science of The Total Environment*. 2022. Vol. 850. P. 157932. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2022.157932.
2. Gardashuk T. Is Russian aggression in Ukraine ecocide? *Envigogika*. 2022. Vol. 17. № 1. DOI: 10.14712/18023061.642
3. Independent expert panel for the legal definition of ecocide. *Commentary and core text June 2021. Stop Ecocide International*. URL: <https://www.stopecocide.earth/legal-definition> (дата звернення: 14.07.2023).
4. Zeng J., Jiang M., Yuan M. Environmental risk perception, risk Culture, and pro-environmental behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 5. P. 1750. DOI: 10.3390/ijerph17051750

5. The risk analysis glossary from the society for risk analysis. *Society for Risk Analysis*. URL: <https://www.sra.org/risk-analysis-introduction/risk-analysis-glossary> (дата звернення: 14.07.2023).
6. About risk assessment. *The Environmental Protection Agency*. URL: <https://www.epa.gov/risk/about-risk-assessment#whatisrisk>. (дата звернення: 14.07.23)
7. Darker C. Risk perception. *Encyclopedia of Behavioral Medicine* / eds. Gellman, M.D., Turner, J.R. New York, 2013. p. 1689–1691.
8. Douglas M. Risk and acceptability. London : Routledge, 1985. 128 p. DOI:10.1080/17441692.2020.1782450
9. Kahneman D. Thinking, fast and slow. New York, 2011. 512 p.
10. Slovic P., Finucane M. L., Peters E., MacGregor D. G. Risk as analysis and risk as feelings: some thoughts about affect, reason, risk, and rationality. *Risk Analysis*. 2014. Vol. 24. №2. P. 311–322 DOI: 10.1111/j.0272-4332.2004.00433.x
11. Fischhoff B., Bostrom A., Quadrel M. J. Risk perception and communication. *Annual Review of Public Health*. 1993. Vol. 14, no. 1. P. 183–203. DOI: 10.1146/annurev.pu.14.050193.001151.
12. Slovic P. Perception of risk. *Science*. 1987. Vol. 236, no. 4799. P. 280–285. DOI: 10.1126/science.3563507
13. Douglas M., Wildavsky A. Risk and culture: an essay on the selection of technological and environmental dangers. Berkeley : University of California Press, 1983. 224 p.
14. The social amplification of risk: a conceptual framework / R. E. Kasperson et al. *Risk Analysis*. 1988. Vol. 8, no. 2. P. 177–187. DOI: 10.1111/j.1539-6924.1988.tb01168.x
15. Siegrist M., Arvai J. Risk perception: reflections on 40 years of research. *Risk Analysis*. 2020. Vol. 40. № 1. P. 2191–2206. DOI: 10.1111/risa.13599
16. Godovykh M., Pizam A., Bahja F. Antecedents and outcomes of health risk perceptions in tourism, following the COVID-19 pandemic. *Tourism Review*. 2021. Vol. 76. № 4. P. 737–748. DOI: 10.1108/tr-06-2020-0257
17. Плетка О.Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Збірник наукових праць*. Кропивницький, 2020. С. 32–34. URL: <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/mediatv.pdf>
18. Shaw R., Shiwaku Hirohide Kobayashi K., Kobayashi M. Linking experience, education, perception and earthquake preparedness. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*. 2004. Vol. 13. № 1. P. 39–49. DOI: 10.1108/09653560410521689
19. Hresko M. Психологічні особливості сприйняття радіаційного ризику. *Psychological journal*. 2017. № 6 (10). С. 35–50. DOI: 10.31108/1.2017.6.10.3
20. Аптека online. Думайте, а не панікуйте: чому зростають обсяги продажу калію йодиду в аптеках? *Аптека online* : веб-сайт. URL: <https://www.apteka.ua/article/668514> (дата звернення: 09.07.2023).
21. Прес-релізи та звіти – Думки і погляди населення України щодо екологічних наслідків війни: травень 2022 року. *Домашня сторінка КМІС : веб-сайт*. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1119&page=1> (дата звернення: 05.07.2023).
22. Dunlap R. E., Scarce R. Poll trends: environmental problems and protection. *Public Opinion Quarterly*. 1991. Vol. 55. № 4. P. 651. DOI: 10.1086/269288

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ENVIRONMENTAL RISK PERCEPTION DURING THE WAR

Iuliia Chaplinska

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

Maxim Kaznacheev

*Institute for Social and Political Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
15, Andriivska str., Kyiv, Ukraine, 04070
e-mail: kaznacheev9231@gmail.com*

This article focuses on the theoretical examination of the population's perception of environmental risks in times of war. The main groups of theories that have historically emerged in the study of risk perception are considered: psychological-cognitive, sociological-anthropological, and integrative approaches. The distinctive features of environmental risks as a separate category are analyzed and discussed, as well as the psychological specificity of their perception by the population in times of war, and the peculiarities of the media space through which information about environmental risks is transmitted and transformed. It is demonstrated that the high complexity, uncertainty, intermediacy (receiving information through mass media or social networks), non-obviousness (in temporal and spatial perspective) until the moment of actualization in the mass media, and novelty (in times of war) of environmental risks significantly complicate the assessment of their consequences by the population. Trust in the source of information, as well as affective and intuitive reactions of media consumers themselves, form the basis for processing such media messages. Typical images of environmental risks in times of war, from the perspective of their possible representation in the mass consciousness, are identified and described, namely: “anticipation of catastrophe” and “delayed harm”. Due to its qualitative characteristics, the image of “anticipation of catastrophe” evokes the least tolerance, high concern, and the highest risk perception, as demonstrated by the example of a possible accident at a nuclear power plant. The image of the “delayed harm”, despite its equally catastrophic impact, may be perceived as less significant and may not attract attention due to the complexity of understanding the consequences and the cumulative nature of many environmental risks.

Key words: risk perception, environmental risks, environmental psychology, environmental consciousness.

УДК 371.132:371.134

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Артем Шишин

*Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»,
42, вул. Героїв Крут, м. Біла Церква, Україна, 09100
e-mail: sav@magnus.net.ua*

Тетяна Пономаренко

*Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»,
42, вул. Героїв Крут, м. Біла Церква, Україна, 09100
e-mail: ps.tponomarenko@gmail.com
ORCID ID 0000-0003-0949-1611*

Реалії сьогодення обумовлюють постійне перебування людини в стресових обставинах. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему та психіку постійно зростає. Для збереження психічного здоров'я особистість має володіти високим рівнем стресостійкості. Вона являє собою готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід. Стресостійкість має унікальну будову: мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операційний та комунікативний компоненти. Визначено, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як: генетичні задатки і стабільність психіки; впевненість у собі та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя; здоровий спосіб життя; навички саморегуляції. Результати емпіричного дослідження показали, що 18% учасників експерименту продемонстрували нам низький рівень, 15% – середній і 67% – високий рівень стресостійкості. Встановлено, що чинниками стресостійкості студентів є особистісна тривожність $r_{xy} = 0,4371357$ (при $p \leq 0,05$) та врівноваженість особистості $r_{xy} = 0,546693$ (при $p \leq 0,01$). Досліджено, що студентів з високим рівнем особистісної тривожності значно більше ніж із високим рівнем ситуативної тривожності $f_{emp.} = 3.843$ (при $p \leq 0,01$), що зумовлено подіями (війна, економічна криза, світова пандемія тощо), які відбуваються в Україні в останні роки і тому тривожність з категорії «стан» переросла в «якість особистості» і стала вже хронічним явищем. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у дослідженні шляхів та умов розвитку стресостійкості студентів в умовах невизначеності.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, студенти, тривожність, умови невизначеності, врівноваженість особистості, воєнний стан.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна живе в період невизначеності – в умовах воєнного стану. Це складні часи для нашої країни та для її суспільства, адже вони супроводжуються стресовими обставинами. Студентська молодь, є однією із мало захищених верств населення, а тому постійно страждає. Відтак, в умовах війни, зростає потреба у розвитку стресостійкості кожного громадянина. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає людині швидко адаптуватися в нових умовах, адекватно оцінювати стресові ситуації та власні можливості для їх вирішення.

Наразі, стресові ситуації обумовлені регулярними ракетними обстрілами країни, окупацією її територій, економічною кризою на фоні війни, проблемами зі світло та

водопостачанням, ситуацією загальної невизначеності та незрозумілості майбутнього. При цьому, планування подальшого життя є особливо актуальною проблемою для студентської молоді. Вони зараз навчаються та здобувають майбутню професію, намагаються будувати плани, уже готові до створення власних сімей, але умови невизначеності в яких опинилась Україна та постійні стреси не дають змоги жити повноцінним життям.

Мета роботи теоретично і емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності.

Аналіз наукової літератури показав, що проблема стресу та стресостійкості була і залишається актуальною сьогодні. Це в свою чергу, пов'язано з постійними викликами для людини: вікові кризи, розлучення, різні види залежностей у членів родини, проблема вибору професії та планування майбутнього, різні захворювання, економічні та політичні кризи, наслідки епідемій та пандемій, умови воєнного стану тощо. Так, Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. Кон, К. Раге, Г. Сельє, Д. Холмс та ін. вже давно у своїх працях розглядали різні психологічні аспекти стресу. Між тим, С. Хобфуд висував теорію ресурсозбереження та визначив психологічні умови розвитку стресостійкості; М. Кудінову цікавить сам концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі; Л. Смольська порівнювали феномени стресостійкості та життєстійкості особистості; Ю. Шаран вивчає структуру та психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості; Н. Ярош досліджує саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки; М. Корольчук та В. Крайнюк розглядають соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах.

В ході теоретичного аналізу ми розглянули зарубіжну та вітчизняну літературу та встановили, що існують різні підходи до розуміння феномену стресостійкості особистості:

- як здатність особистості протидіяти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.);
- як готовність особистості протидіяти стресу (М. Дяченко та ін.);
- як інтегративна властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.).

Варто також зазначити, що із стресостійкістю ототожнюють «емоційну стійкість» як здатність контролювати емоції [1, с. 48]. Разом з тим, М. Корольчук та В. Крайнюк прирівнюють «стресостійкість» з «психологічною стійкістю» людини, адже вона дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я в складних стресових умовах. Ці автори наполягають на важливості уміння людиною контролювати рівень напруги, щоб не завдавати шкоди своєму організму [2]. У нашому дослідженні ми схилиємось до думки, що *стресостійкість – це готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід.*

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [3, с. 144]:

- мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини;
- фізіологічний – демонструє запас сил організму;
- пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення;
- операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях;
- комунікативний – показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу.

Ми бачимо, що стресостійкість особистості це досить складний феномен, який у своїй сукупності активізує емоційний, поведінковий, когнітивний, фізіологічний та

комунікативний потенціал людини для вирішення стресових ситуацій. Відтак, особистість має акумулювати в собі всі ці ресурси задля підвищення стресостійкого потенціалу. В свою чергу, С. Хобфуд висунув теорію ресурсозбереження та визначив психологічні умови розвитку стресостійкості [4, с. 119]:

- достатнє володіння знаннями про сам феномен стресу та шляхи його подолання – такі знання можуть мати різне підґрунтя (шкільна програма, якщо ситуація стресу пов'язана із проявом фізичних або хімічних явищ; знання про послідовність дій під час пожежі) – все це дозволить якісно проаналізувати і оцінити саму ситуацію і знайти шляхи її вирішення;

- розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічного стану – вміння швидко опанувати себе, свої емоції і допомогти іншим дозволяє свідомо аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні шляхи для її вирішення;

- застосування досвіду в успішному подоланні стресових ситуацій;

- створення моделі конструктивної поведінки в стресових умовах – власних копінг-стратегій або чітких освоєних алгоритмів дії: під час «повітряної тривоги», пожежі, підтоплення, вибуху, аварії на АС тощо;

- розвиток позитивного мислення особистості – практика аутотренінгу;

- формування усвідомленості власної поведінки.

Між тим, К. Матені визначив, що стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як:

- генетичні задатки і стабільність психіки – якщо людина здорова, то вона має хороший енергетичний та адаптаційний потенціал;

- впевненість у собі та адекватна самооцінка – дає можливість брати на себе відповідальність за власні вчинки і діяти в умовах невизначеності;

- загальна ерудованість та здатність до навчання – деякі стресові обставини потребують звичайних шкільних знань для їх вирішення (наприклад, як діяти при пожежі і що варто знати про це явище) або вимагають швидко оволодівати новими знаннями та навичками (наприклад, як робити порев'язочний матеріал або коктейль «Бандерівське смуззі»);

- конструктивні переконання та навички тайм-менеджменту допомагають свідомо аналізувати ситуацію та планувати план дій;

- здоровий спосіб життя – дозволяє мати хороший імунітет;

- соціальна підтримка – підтримка оточення і розуміння що ти не один;

- матеріальне благополуччя – наявність «фінансової подушки», яка допоможе пережити складні життєві обставини (втрата роботи чи працездатності, економічна криза, початок війни тощо)[5].

Разом з тим, важливе місце у формуванні стресостійкості особистості займають психологічні чинники [6], які негативно або позитивно на неї впливають. Одним із таких, на думку вчених Л. Гіссен, Ч. Спілбергер, І. Фейнгерберг, Ю.Щербатих, М. Смірнова, Р. Шагієв та ін. є тривожність. При цьому, І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, В. Петровський розглядають самооцінку особистості як чинник стресостійкості. Це пов'язано з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або не впевненістю в собі, що у свою чергу впливає на активність людини і її готовність діяти в стресових ситуаціях. Ще одним чинником є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та поведінку та не допускати негативні впливи [6]. Разом з тим, на стресостійкість людини впливає усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин, свідомих дій з усунення стресорів в діапазоні набутих знань та вмінь. Тобто, можна визначити стресостійкість як «здатність швидко та ефективно долати перешкоди

на шляху до мети» [7]. Таким чином, феномен стресостійкості особистості є цікавим і актуальним для подальшого експериментального дослідження.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження було проведене в березні 2023 року на базі Інституту економіки та управління, Університету «Україна». У дослідженні взяли участь студенти 1 – 4 курсів денної та заочної форм навчання. У зв'язку із умовами воєнного стану експеримент проводився онлайн із залученням Google Форми. Учасникам експерименту була запропонована бібліографічна анкета, 4 методики та чіткі інструкції щодо виконання всієї роботи.

Відтак, дізнавшись деякі біографічні дані (вік, стать, курс, форма навчання), ми за допомогою *опитувальника самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації* (автор В. В. Бойко) ми визначили рівень стресостійкості студентів. Отримані результати представлена на рисунку 1.

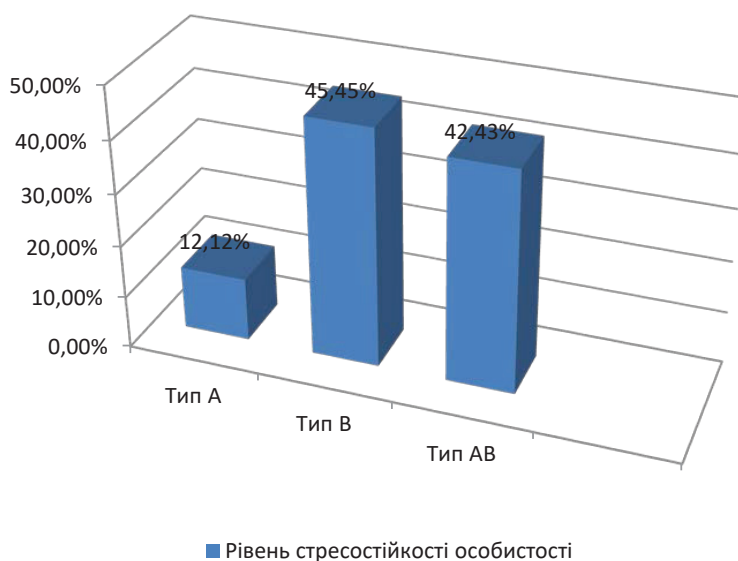


Рис 1. Показники типу поведінки студентів в стресових ситуаціях (у%)

З рисунку ми бачимо, що 12% учасників дослідження належать до типу А, що свідчить про низький рівень стресостійкості – такі люди мають низький адаптаційний потенціал, дуже чутливо сприймають ситуації, які супроводжують їх в житті, їм складно мобілізувати знання та досвід, щоб швидко прийняти рішення та діяти в стресових ситуаціях. В кризових умовах вони, часто, розгублені, занадто емоційні або навпаки, впадають в апатію чи депресію та обирають стратегію поведінки «пошук соціальної підтримки» або «уникнення».

При цьому, 45% студентів належать до типу В, а отже, мають високий рівень стресостійкості – вони швидко мобілізуються і адаптуються до нових обставин, врівноважені – контролюють свої думки та емоції, вміють аналізувати власний досвід та застосовувати наявні знання на практиці, можуть заспокоїти інших та володіють прийомами саморегуляції (дихальні чи тілесні практики, аутотренінг тощо). У випадку стресової ситуації обирають стратегію «розв'язання проблеми».

42% респондентів належать до типу АВ, тобто мають середній рівень стресостійкості – такі особи вміють опанувати свої емоції, думки та стани і «взяти себе в руки» у не дуже складних стресових ситуаціях, вони здатні свідомо аналізувати кризову ситуацію і приймати рішення, але в особливо складних умовах потребують підтримки інших. В стресових ситуаціях обирають стратегію поведінки «розв’язання проблеми» або «пошук соціальної підтримки».

Наступним кроком ми дослідили чинники стресостійкості студентів. Результати представлені в таблиці 1.

Табл. 1

Чинники стресостійкості студентів (у %)

Психічні стани	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Врівноваженість особистості	9,09%	84,85%	6,06%
Ситуативна тривожність	0%	70%	30%
Особистісна тривожність	0%	24,25%	75,75%
Тривожність	39,39%	48,48%	12,13%
Фрустрація	36,36%	51,51%	12,13%
Агресивність	10 30,3%	54,55%	15,15%
Ригідність	3,03%	69,7%	27,27%

З таблиці ми бачимо, що 9% студентів продемонстрували нам високий рівень, 85% середні показники і 6% досліджуваних показали нам низький рівень врівноваженості особистості. Врівноваженість особистості дає їй змогу бути свідомим, адекватно оцінювати кризові ситуації, «тримати себе в руках», свідомо аналізувати свій досвід та використовувати його потенціал, контролювати свої думки та емоції. В стресовій ситуації високий рівень врівноваженості особистості дозволяє їй коректно оцінювати ситуацію і приймати зважені рішення.

При цьому, низький рівень стресостійкості може проявлятися в різних психічних станах. З таблиці ми бачимо, що майже 40% учасників показали низький рівень, 48% – середній рівень і 14% – високий рівень тривожності. Високий рівень тривожності заважає людині конструктивно діяти в стресовій ситуації, адекватно її оцінювати і приймати правильні рішення.

36% респондентів продемонстрували нам низький рівень, 52% – середній рівень і 12% – високий рівень фрустрованості. Проблематичність для стресостійкості полягає в тому, що фрустрація супроводжується негативними емоціями (гнів, роздратування, почуття провини та ін), які заважають людині адекватно мислити і приймати зважені рішення. Фрустровані студенти часто уникають труднощів та бояться невдач, а отже, не стресостійкі та не готові до складних умов.

30% досліджуваних мають низькі показники агресивності, 55% – середні і лише 15% – високі показники. Підвищена агресивність, як і тривожність заважають студентам конструктивно діяти в стресових ситуаціях, а тому знижують стресостійкість особистості. Висока агресивність має негативне емоційне забарвлення, яке заважає усвідомлено сприймати ситуацію та виважено приймати рішення і приймати допомогу від оточення.

3% респондентів продемонстрували нам низький рівень ригідності, 70% – середній і 27% – високий рівень ригідності особистості. Для осіб з середнім рівнем буде складно реагувати на зміни в житті, а для людей з високим рівнем ригідності будь-які зміни проти-показані. Таким особам дуже складно адаптуватися і «починати жити по-новому».

70% респондентів мають середній рівень ситуативної тривожності і 25% особистісної тривожності, 30% учасників показали високі показники ситуативної тривожності і 75% особистісної тривожності. Такі показники можна пояснити умовами невизначеності в яких опинилися українці – світова пандемія і російсько-українська війна, яка триває ще з 2014 року. Ситуативна тривожність, на відміну від особистісної, виникає в конкретних ситуаціях, які є стресовими саме для конкретної людини (публічні виступи, похід до лікаря та медичні маніпуляції, замкнутий простір чи погане освітлення підвалів в яких студенти перебували під час обстрілів тощо).

Аналіз результатів дослідження. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, який дозволяє розрахувати та оцінити наявність або відсутність лінійного зв'язку між двома змінними, у нашому випадку це стресостійкість та тривожність, врівноваженість, фрустрованість, агресивність та ригідність. Результати представлені на рисунку 2.



Рис. 2: Співвідношення чинників стресостійкості студентів

Отже, проведені нами математичні обчислення встановили, що чинниками стресостійкості студентів є особистісна тривожність $r_{xy} = 0,4371357$ (при $p \leq 0,05$) та врівноваженість особистості $r_{xy} = 0,546693$ (при $p \leq 0,01$). Відтак, ми можемо зробити висновок, що високий рівень особистісної тривожності та низький рівень врівноваженості особистості негативно впливають на стресостійкість студентів.

Разом з тим, ми помітили, що студентів з високим рівнем особистісної тривожності значно більше ніж із високим рівнем ситуативної тривожності. Наші спостереження підтвердились при розрахунку критерію кутового перетворення Фішера. А отже, значні відмінності є на високому рівні – $F_{емп.} = 3.843$ (при $p \leq 0,01$) та на середньому рівні – $F_{емп.} = 3.843$ (при $p \leq 0,01$). Ми припускаємо, що такі результати зумовлені подіями (війна, економічна криза, світова пандемія тощо), які відбуваються в Україні в останні роки і тому тривожність студентів з категорії «стан» переросла в «якість особистості» і стала вже хронічним явищем. Тобто це пов'язано з постійними стресами, кризами та умовами невизначеності, які відбуваються в житті студентів.

Висновки. Стресостійкість особистості є складним і актуальним феноменом сьогодення, що полягає у готовності та здатності людини швидко і виважено протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід. Вона складається з мотиваційного, фізіологічного, пізнавального, операційного та комунікативного компонентів, які тісно пов'язані між собою. На розвиток стресостійкості особистості впливає велика кількість факторів. Зокрема, результати нашого емпіричного дослідження показали, що для студентської молоді характерними є рівень врівноваженості особистості та рівень її особистісної тривожності. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у дослідженні шляхів та умов розвитку стресостійкості студентів в умовах невизначеності.

Список використаної літератури

1. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
3. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. №7. С. 143–148.
4. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. №84. P. 116-122.
5. Matheny K., Aycock D., Hung J. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. №14. P. 499–549.
6. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.
7. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY' STRESS RESISTANCE IN RETRACTIONS PERIODS

Artem Shyshin

*Bila Tserkva Institute of Economics and Management,
42, Ktut heroes Str., Bila Tserkva, Ukraine, 09100
e-mail: sav@magnus.net.ua*

Tetiana Ponomarenko

*Bila Tserkva Institute of Economics and Management,
42, Ktut heroes Str., Bila Tserkva, Ukraine, 09100
e-mail: ps.tponomarenko@gmail.com
ORCID ID 0000-0003-0949-1611*

Today's realities condition a person's constant stay in stressful circumstances. All this leads to the fact that the load on the nervous system and psyche is constantly increasing. To maintain mental health, a person must have a high level of stress resistance. It represents the individual's readiness and ability to

counteract stressful situations, independently solve complex life problems, relying on knowledge, skills and own experience. Stress resistance has a unique structure: motivational, physiological, cognitive, operational and communicative components. It was determined that such resources as: genetic predisposition and mental stability contribute to the development of a person's stress resistance; self-confidence and adequate self-esteem; general erudition and the ability to learn quickly; positive thinking and time management skills; social support; material well-being; healthy lifestyle; self-regulation skills. The results of the empirical research showed that 18% of the experiment participants showed us a low level, 15% – an average level, and 67% – a high level of stress resistance. It was established that the factors of stress resistance of students are personal anxiety $r_{xy} = 0.4371357$ ($p \leq 0.05$) and personality' balanced $r_{xy} = 0.546693$ ($p \leq 0.01$). It was found that there are significantly more students with a high level of personal anxiety than with a high level of situational anxiety $\varphi_{emp.} = 3.843$ ($p \leq 0.01$), which is due to events (war, economic crisis, global pandemic, etc.) that have occurred in Ukraine in recent years, and therefore anxiety from the "state" category has turned into "personality quality" and has already become chronic a phenomenon. We see the prospects for further scientific research in the study of the ways and conditions of the development of students' stress resistance in retraction periods.

Key words: stress, stress resistance, students, anxiety, retraction periods, personality' balanced, military status.

УДК 159.923.2.9.07:005.32

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.10>

АТРИБУТИ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У КОНТЕКСТІ КЛАСИЧНИХ ТА СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Андрій Партико

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

У статті організаційна ідентичність розглядається як одна з форм соціальної ідентичності особистості. Описано модель асиміляції–приналежності–лояльності (M. Patchen); концепція соціальної ідентичності (H. Tajfel & J. Turner); концепція соціального конструктивізму (M. Pratt, D. Gioia et al., S. Haslam et al.); модель дискурсивного (лінгвістичного) аналізу (A. Brown); п'ятифакторна ієрархічна модель внутрішньої групової ідентичності (C. Leach et al.); інтегральний підхід (O. Фролова). Зазначено, що поширена практика змішування організаційної ідентичності з такими спорідненими поняттями, як ідентичність організації, корпоративна ідентичність, організаційна культура, організаційний імідж, корпоративний імідж, корпоративний брендинг. Звернуто увагу на неоднозначне трактування атрибутів організаційної ідентичності різними дослідниками. На основі аналізу класичних та сучасних досліджень уточнено атрибути організаційної ідентичності: почуття приналежності, когнітивна центральність, унікальність, інтеріоризація цілей та цінностей, лояльність. Почуття приналежності полягає у тому, що працівник сприймає себе як члена організації. Когнітивна центральність вказує на те, що для самовизначення працівника категорія «Я – член організації» має суб'єктивну значущість. Цей атрибут є найбільш дискусійним щодо свого змісту. Унікальність виражається в усвідомленні працівником суттєвої відмінності даної організації від інших. Інтеріоризація цілей та цінностей організації – це відповідність індивідуальних цілей організаційним та прийняття цінностей організації. Лояльність полягає у позитивному ставленні до компанії та її керівництва, прагненні приносити їй користь. Незважаючи на зміни, які відбуваються в організаційному середовищі, атрибути організаційної ідентичності характеризуються відносною сталістю.

Ключові слова: організаційна ідентичність, почуття приналежності, когнітивна центральність, унікальність, інтеріоризація цілей та цінностей, лояльність.

Постановка проблеми. Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених організаційній ідентичності, ця тематика залишається актуальною і понині. Насамперед, це пов'язано з тим, що до теперішнього часу немає єдиного розуміння організаційної ідентичності як психологічного конструкту. На етапі вирішення залишається також питання про особливості та показники організаційної ідентичності. Вивчення цих питань ускладнене тим, що даний феномен є предметом дослідження не лише психології, але й менеджменту, соціології та інших соціально-поведінкових наук.

Класичні погляди на організаційну ідентичність (Simon, 1947, 1997; Brown, 1969; Hall et al., 1970; Patchen, 1970; Tajfel et al., 1979; Albert et al., 1985; Dutton et al., 1994; Ashforth et al., 1996) характеризувались термінологічною неоднозначністю, а сучасні дослідження (Gioia et al., 2000, 2013; Breakwell, 2001; Hatch et al., 2002; Pratt, 2003; Whetten, 2006; Brown, 2006; Leach et al., 2008; Засєкіна, 2008; Фролова, 2014; Lovakov, 2015; Haslam et al., 2017; Tourky et al., 2021) часом ще більше ускладнюють розуміння цього феномену

та його атрибутів. Попри значну кількість зарубіжних публікацій, присвячених даній проблематиці, у вітчизняній психології вона висвітлена лише фрагментарно.

Метою статті є уточнення атрибутів організаційної ідентичності на основі аналізу класичних та сучасних досліджень даного феномену. Пам'ятаючи про тісний взаємозв'язок організаційної ідентичності як стану та організаційної ідентифікації як процесу, ми зосередились на сутнісних ознаках саме організаційної ідентичності.

Для досягнення мети було використано **теоретичні методи** дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових досліджень з проблеми організаційної ідентичності.

Дане дослідження має не лише теоретичну, але й практичну значущість, адже організаційна ідентичність посідає центральне місце у розумінні взаємодії організації з її працівниками та навколишнім середовищем. Аналіз її атрибутів дасть змогу у подальшому уточнити чинники організаційної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Перші наукові тлумачення поняття «організаційна ідентичність» («organizational identity») були безсумнівно схожими, проте уявлення щодо його змісту характеризувались значною розбіжністю. Це породило труднощі у визначенні атрибутів (ознак, характеристик) організаційної ідентичності.

Класичні дослідження організаційної ідентичності розпочалися у другій половині 40-х років ХХ ст. Термін «організаційна ідентичність» вперше з'явився у праці американського вченого Simon «Адміністративна поведінка» у 1947 році. Щоб розвинути «організаційну особистість» і перетворити працівника в «організовану особу», організація створює схему соціальних цінностей, які мають замінити власні особисті мотиви. Це певним чином обмежує альтернативи у процесі прийняття рішень працівниками. Відтак відбувається заміщення індивідуальних цілей особистості організаційними: співробітники приймають стереотипи поведінки, норми, цінності, які відповідають цілям організації [1].

Протягом наступних двох десятиліть інтерес до проблем організаційної ідентичності відчутно знизився і відновився в кінці 60-х – на початку 70-х років ХХ ст., коли з'явилися перші емпіричні дослідження цього феномену та його атрибутів, які у науковій літературі фігурують також як характеристики, ознаки, аспекти.

Із позиції теорії Brown (1969), організаційну ідентичність слід розглядати як результат самовизначення особистості, що описується системою відносин між працівником та організацією, що передбачає *атракцію*, тобто привабливість організації та позитивне емоційне ставлення, відповідність індивідуальних *цілей* організаційним, *лояльність* до організації та *віднесення* себе до членів установи [2].

Згідно із підходом, який запропонували Hall, Schneider & Nygren (1970), суть організаційної ідентичності у конгруентності цілей організації та особистості. Для досягнення високого рівня ідентичності працівник має безумовно приймати *організаційні цінності* і мати *емоційну прихильність* до установи [3].

Однією з ранніх концептуалізацій організаційної ідентичності була *модель асиміляції–приналежності–лояльності* Patchen (1970), де виокремлені три аспекти організаційної ідентичності: *асиміляція* – взаємність у сприйнятті спільних цілей та інтересів між членами організації; *приналежність* – високий рівень зв'язку Я-образу працівників з образом організації, сприйняття себе як частини групи; *лояльність* – підтримка працівників і захист організації [4].

Концептуалізація конструкту організаційної ідентичності вимагала обґрунтування теоретичних засад для його вивчення. Найбільш поширеним підходом виявилась *концепція соціальної ідентичності* Tajfel & Turner (1979) [5]. Класичне визначення соціальної ідентичності запропонував Tajfel у 1978 році. На його думку, це «та частина Я-концепції

індивіда, яка впливає з його знання про його членство в соціальній групі (або групах) разом із цінністю та емоційним значенням, наданим цьому членству» [6, с. 63]. Підходу до організаційної ідентичності з позицій соціальної ідентичності дотримуються більшість науковців. Водночас є спроби поєднати цей концепт з особистісною ідентичністю [7] та рольовою ідентичністю [8].

Відтак Tajfel & Turner (1979) описали три процеси, які впливають з концепції соціальної ідентичності і лежать в основі організаційної ідентичності: *соціальна категоризація* дозволяє людині зосередитися на колективних властивостях організації; завдяки *соціальному порівнянню* людина як член групи визначає, які ознаки та норми поведінки групи найбільше вирізняють її з-поміж інших груп; *соціальна ідентифікація* призводить до того, що конкретний індивід починає сприймати себе як представника певної групи, характерні групові риси як власні, а групові норми як орієнтири для власної поведінки [5]. За своїм змістом ці процеси відповідають основним атрибутам організаційної ідентичності. Отож, якщо соціальна ідентичність вказує на те, хто є людина з точки зору приналежності до певної соціальної групи, то організаційна ідентичність – на те, хто ми є як організація. Відтак організаційну ідентичність можна розглядати як одну з форм соціальної ідентичності суб'єкта.

У середині 80-х років ХХ ст. Albert & Whetten (1985) запропонували три основні атрибути, які дають змогу відрізнити конкретну організацію від аналогічних і презентувати її як унікальну та видатну: *центральноість*, *унікальність* та *стійкість*. Під *центральноістю* мається на увазі те, що працівники вважають суттєвою інформацією про їх організацію і що, на їхню думку, є її головною ознакою. Цей атрибут («Хто ми?») вказує на суть компанії. *Унікальність* стосується того, що з погляду працівників позитивно відрізняє організацію від інших («Яким бізнесом ми займаємось?»). *Стойкість* відображає ті організаційні складові, які не зазнали змін з плином часу, незалежно від об'єктивних змін, які відбувались в організаційному середовищі («Ким ми хочемо стати?»). Ця ознака вказує на стабільність компанії і забезпечує наступність між минулим, теперішнім і майбутнім [9]. Проте чітких емпірично верифікованих критеріїв для визначення цих атрибутів не було запропоновано. Незважаючи на те, що у подальших дослідженнях Whetten (2006) уточнив центральноість і стійкість, маючи на увазі основні програми, стратегії і процедури організації, які відображають її найважливіші цінності і завдяки яким організацію легко розпізнати в організаційному просторі, сам автор визнав, що концепція організаційної ідентичності переживає кризу ідентичності [10]. Мабуть, причина цієї кризи полягала в ототожненні понять «організаційна ідентичність» та «ідентичність організації».

Отож, легко помітити, що у зазначених Albert & Whetten (1985) атрибутах розмита відмінність між характеристиками організації як об'єкта, які лежать в основі ідентичності організації, і характеристиками працівника як суб'єкта, які окреслюють поняття організаційної ідентичності співробітників. У подальшому це породило все більшу термінологічну неузгодженість і плутанину. На нашу думку, Whetten (2006) описав атрибути ідентичності організації [10].

У сучасних дослідженнях на початку ХХІ ст. з'явилося багато споріднених понять, які мали знайти своє місце у системі координат організаційної ідентичності. Поширилась практика змішування організаційної ідентичності з такими поняттями, як ідентичність організації, корпоративна ідентичність, організаційна культура, організаційний імідж, корпоративний імідж, корпоративний брендинг. *Ідентичність організації* (identity of the organization, organization's identity) може бути окреслена як характеристика організації, тобто як ідентичність об'єкта, проте іноді це поняття використовують як синонім організаційної ідентичності. Whetten (2006) ідентичність організації трактував як сукупність центральних та стійких атрибутів організації, які відрізняють її від інших організацій [10].

У сучасній літературі все частіше поруч з поняттям організаційна ідентичність з'являється поняття *корпоративної ідентичності* і визначається як образи, які організація представляє внутрішній і зовнішній аудиторії щодо своєї відмінності. Корпоративна ідентичність є проєкцією організаційної ідентичності і включає в себе поведінку організації, символи та спілкування з внутрішніми та зовнішніми зацікавленими сторонами [11]. У дослідженнях Tourky, Foroudi, Gupta & Shaalan (2021) виявлено, що ключовими аспектами корпоративної ідентичності є комунікація, візуальна ідентичність, поведінка, організаційна культура, управління діяльністю зацікавлених сторін та лідерство, яке спирається на цінностях засновника організації [12].

У моделі динаміки організаційної ідентичності Hatch & Schultz (2002) описують взаємодію внутрішнього (*організаційна культура*) та зовнішнього (*організаційний імідж*) елементів організаційної ідентичності. *Організаційна культура* трактується як припущення, цінності, переконання, норми та правила, що надають сенс членам організації і створюють внутрішнє самовизначення. Якщо організаційна культура забезпечує систему правил, цінностей і переконань, яку визначає дана організація, то організаційна ідентичність забезпечує контекстуальне розуміння цих правил. Іноді організаційну культуру розуміють як синонім корпоративної культури. Проектовані образи, які дають членам організації уявлення про те, якою вважають організацію зовнішні особи або групи, отримав назву *організаційного іміджу* (або *іміджу організації*). Це погляди, що поділяються тими, хто не входить до складу організації, однак при цьому є зацікавленими особами [13].

Gioia, Schultz & Corley (2000) припускають можливість того, що менеджери можуть стратегічно створювати проєктований імідж організації, який міг би передати соціальну бажаність і підкреслити окремі аспекти організації. Літературні джерела вказують на тісний зв'язок між організаційною ідентичністю та іміджем [11]. *Корпоративний імідж* використовується для позначення враження, яке організація справляє на зацікавлені сторони, і вважається важливим для клієнтів і потенційних працівників, які роблять вибір [14]. *Корпоративний брендинг* відноситься до образів, створених організацією, і в основному спрямований на клієнтів, підтримку та проєкцію сприятливої та позитивної репутації організації [15].

Взаємозв'язок між організаційною ідентичністю, з одного боку, та розглянутими вище спорідненими поняттями, з другого, потребує емпіричної перевірки.

У подальшому поняття організаційної ідентичності уточнювали Ashforth & Mael (1996), які запропонували її розглядати як когнітивний конструкт, який утворюється у результаті усвідомлення власної приналежності до організації і пов'язаний з характерними формами поведінки й емоційними станами [16].

На початку XXI ст. концепція соціальної ідентичності Tajfel & Turner знайшла своє уточнення у новому підході до організаційної ідентичності – соціальному конструктивізмі, позначивши, на наш погляд, початок сучасних досліджень даної проблематики. У цьому підході організаційна ідентичність полягає у сумісному створенні (конструюванні) людьми спільного розуміння того «Хто ми такі як організація?» і «Ким є організація?». Це колективне розуміння членами організації функцій, які вважаються центральними і відрізняють дану організацію від інших. Конструювання спільних значень є результатом або сукупності індивідуальних поглядів працівників на організацію, або своєрідних гештальтів, які на когнітивному рівні пов'язують людей між собою [17; 18; 19]. У результаті командного (колективного) процесу утворюється система координат для наслідування з боку інших працівників, головними ознаками якої є центральність та унікальність. У цьому підході спостерігається тенденція представляти організаційну ідентичність як пластичний і неоднозначний процес, відкритий для політичного впливу, незважаючи на свою

сталість. У підході соціального конструктивізму, на наш погляд, спостерігається отождивлення споріднених понять – організаційної ідентичності та ідентичності організації. Відповідно вище зазначені атрибути радше трактуються у контексті ідентичності організації.

Поняття центральності як атрибуту організаційної ідентичності, на відміну від атрибуту ідентичності організації, у подальшому уточнив Cameron (2004). У його розумінні центральність (автор використав поняття «центрованість») – це суб'єктивна значущість для працівника категорії «Я – член організації», яка відображає когнітивний аспект самовизначення. Іншими двома атрибутами автор вважає інгруповий афект та інгрупові інтереси. Інгруповий афект представляє емоційну прихильність до організації; інгрупові інтереси – прийняття працівниками цілей та цінностей організації, і що більше вони приймаються, то сильніше працівник отождивнює себе з організацією [20].

У дискурсивному (лінгвістичному) аналізі феномен організаційної ідентичності описав Brown (2006). У цьому постмодерному підході організаційна ідентичність визначена як сукупність пов'язаних із ідентичністю наративів, які учасники створюють у своїх розмовах, письмових історіях, документах, таких як звіти та веб-сторінки [21]. Радикальні постмодерні підходи до організаційної ідентичності є достатньо складними і у науковій літературі аналізуються достатньо рідко. Атрибути організаційної ідентичності у цьому підході окреслені недостатньо чітко і детальніше у цій публікації аналізуватись не будуть.

Уточнені атрибути організаційної ідентичності запропоновані у п'ятифакторній ієрархічній моделі внутрішньо групової ідентичності Leach та його співробітників (2008). Індивідуальна стереотипність передбачає, наскільки працівник уподібнює себе до групового прототипу; внутрішньо групова ідентичність трактується як ступінь внутрішньої однорідності групи і відмінності від інших груп з точки зору співробітника; солідарність – це психологічна прихильність до групи, почуття приналежності до неї; задоволення описується як позитивне оцінка групової діяльності; центральність – як важливість членства в групі і включає самовизначення у групі та самоінвестування у діяльність групи [22]. Однак, дана модель є недостатньо доказовою через відсутність її емпіричної верифікації.

У класичних дослідженнях організаційна ідентичність здебільшого розглядалась як довговічне та стабільне утворення, яке може зазнати змін лише упродовж тривалого часу. Проте у новітніх дослідженнях все частіше почали припускати, що організаційна ідентичність може змінюватись, отож має динамічний характер. Є емпіричні дослідження Corley & Gioia (2004), які вказують на зміну організаційної ідентичності працівників під час і після корпоративних поділів [23].

У цьому зв'язку цілком обґрунтованим видається інтегральний підхід Фролової (2014), у контексті якого запропонована структурно-функціональна модель конструкту організаційної ідентичності. Розглянемо лише ту частину моделі, яка, на думку авторки, описує характерні ознаки організаційної ідентичності, і абстрагуємось від структурних компонентів моделі. На нашу думку, основні ознаки (атрибути) організаційної ідентичності впливають з її функцій: регулятивної, адаптивної, захисної та мотиваційної. Працівники зі сформованою організаційною ідентичністю здатні регулювати свою поведінку на основі визначених в установі норм, правил, традицій і звичаїв. Це стає необхідним у зв'язку з тим, що члени організації одночасно належать до кількох соціальних груп, що може спричинити неузгодженість різних соціальних ролей між собою. Завдяки адаптивній функції працівники інтеріоризують ключові цінності і цілі організації до особистої мотиваційно-потребнісної та ціннісно-сислової сфери. Захисна функція, на думку авторки, забезпечує психологічну стійкість та визначеність поглядів працівників на організацію. Завдяки цій функції організаційної ідентичності індивід отримує психологічний захист від невизначеності свого соціального статусу і відтак задовольняється його потреба у

сталій груповій приналежності, що набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності суспільства. Нарешті, мотиваційна функція спрямовує поведінку працівників в інтересах організації. Таким чином, авторка робить висновок, що «організаційна ідентичність функціонально забезпечує цілісність особистості, детермінує самовизначення працівника у межах організаційної структури, забезпечує схожість з однією групою та відмінність з іншими» [7, с. 191].

З нашої точки зору, описані Фроловою (2014) функції організаційної ідентичності свідчать про такі атрибути розглянутого феномену: регуляція поведінки в організаційному середовищі, інтеріоризація організаційних цінностей та цілей, стійкість і визначеність поглядів на організацію, мотивація поведінки в інтересах організації.

Проведений аналіз літературних джерел дає змогу порівняти погляди на атрибути організаційної ідентичності, які представлені у класичних та сучасних дослідженнях. Як видно з таблиці 1, найчастіше організаційну ідентичність пов'язують з атрибутом, який вказує на те, що *працівник сприймає себе як члена організації*, у якій працює [2; 4; 5; 16; 22]. Незважаючи на розмаїття назв цього атрибуту, як-ось віднесення себе до членів організації, соціальна ідентифікація, солідарність, найбільш вдалою вважаємо назву «**почуття приналежності**». Близьким до цього є поняття індивідуальної стереотипності, яка передбачає уподібнення працівником себе до групового прототипу [22].

Когнітивна центральність як атрибут організаційної ідентичності характеризує *суб'єктивну значущість для самовизначення працівника категорії «Я – член організації»* [20]. Подібно центральність трактує Leach зі співробітниками (2008), для яких цей атрибут полягає у важливості членства у групі, можливості самовизначитися у ній [22]. Часто центральність як атрибут організаційної ідентичності ототожнюють з центральністю як атрибутом ідентичності організації і описують як головну ознаку та функції, які є суттєвими, на думку працівників, для організації [9; 17]. Вважаємо, що цей атрибут потребує ретельнішого аналізу, особливо у контексті таких атрибутів, як «почуття приналежності» та «унікальність».

Часто вживаним атрибутом є **унікальність** [5; 9; 17], суть якого полягає в *успішному відмінні працівниками суттєвої відмінності даної організації від інших*. Tajfel & Turner (1979) для окреслення відмінності організації з погляду працівника від інших використали поняття «соціальне порівняння», а Leach та його співробітники (2008) – «внутрішньо групова ідентичність». Крім того, внутрішньо групова ідентичність у працях Cameron (2004) трактується як ступінь внутрішньої однорідності групи [20].

Унікальність організації відображається у її цілях. Якщо є взаємність у сприйнятті цілей та інтересів між членами організації, *відповідність індивідуальних цілей організаційним*, можна говорити про наступний атрибут організаційної ідентичності – **інтеріоризація цілей та цінностей** організації [2; 7]. У термінології Patchen (1970) – це асиміляцію; Cameron (2004) – інгрупові інтереси [4; 20]. Щоб надати цілям організації певної значимості, слід **прийняти норми, цінності і правила поведінки** в організації ([1; 7]. Це передбачає прийняття стереотипів поведінки, які є в організації [1], характерну поведінку співробітників [16], а також регуляцію та мотивацію поведінки в інтересах організації [7].

Якщо інтеріоризовані норми і цінності забезпечують емоційну прихильність [3; 20], задоволення [22] та *доброзичливе ставлення до організації* [2; 16], можна говорити про такий атрибут, як **лояльність**. Зазначимо деякі термінологічні неузгодженості. Patchen (1970), трактуючи лояльність працівників до організації, розуміє її як підтримку інших співробітників і захист організації [4], а Leach зі співробітниками (2008) для вираження психологічної прихильності до організації використовує термін «солідарність» [22].

Таблиця 1

Атрибути організаційної ідентичності

№ з/п	Автори	Рік	Атрибути (ознаки, характеристики)	Організаційна ідентичність – це ...
1	Simon [1]	1947	<ul style="list-style-type: none"> • прийняття <i>стереотипів поведінки</i> організації • прийняття <i>норм</i> організації • прийняття <i>цінностей</i> організації 	заміщення працівниками індивідуальних цілей та мотивів організаційними
2	Brown [2]	1969	<ul style="list-style-type: none"> • <i>атракція</i> • відповідність індивідуальних та організаційних <i>цілей</i> • <i>лояльність</i> • <i>віднесення</i> себе до членів установи 	результат самовизначення особистості, що описується системою відносин між працівником та організацією
3	Hall, Schneider, Nygren [3]	1970	<ul style="list-style-type: none"> • прийняття <i>цінностей</i> організації • <i>емоційна прихильність</i> до організації 	конгруентність цілей організації та особистості
4	Patchen [4]	1970	<ul style="list-style-type: none"> • <i>асиміляція</i> • <i>приналежність</i> • <i>лояльність</i> 	взаємність між членами організації у сприйнятті спільних цілей та інтересів організації, сприйняття себе як частини організації та її захист
5	Tajfel, Turner [5]	1979	<ul style="list-style-type: none"> • <i>соціальна категоризація</i> • <i>соціальне порівняння</i> • <i>соціальна ідентифікація</i> 	одна з форм соціальної ідентичності суб'єкта, яка описує, хто ми є як організація
6	Ashforth Mael [16]	1996	<ul style="list-style-type: none"> • <i>приналежність</i> • <i>характерна поведінка</i> • <i>характерні емоційні стани</i> 	когнітивний конструкт, який утворюється у результаті усвідомлення власної приналежності до організації і пов'язаний з характерними формами поведінки й емоційними станами
7	Cameron [20]	2004	<ul style="list-style-type: none"> • <i>центральність</i> • <i>інгруповий афект</i> • <i>інгрупові інтереси</i> 	Означення організаційної ідентичності автор не пропонує.
8	Leach et al. [22]	2008	<ul style="list-style-type: none"> • індивідуальна <i>стереотипність</i> • внутрішньо групова <i>ідентичність</i> • <i>солідарність</i> • <i>задоволення</i> • <i>центральність</i> 	почуття приналежності і важливості членства в групі, уподібнення себе до групового прототипу при усвідомленні відмінності від інших груп, позитивній оцінці групової діяльності та самоінвестування у діяльність групи
9	Фролова [7]	2014	<ul style="list-style-type: none"> • <i>регуляція</i> організаційної поведінки • <i>інтеріоризація</i> організаційних цінностей та цілей • <i>стійкість і визначеність</i> поглядів на організацію • <i>мотивація</i> поведінки в інтересах організації 	особистісне утворення як результат усвідомлення членства у трудовому колективі, емоційної прив'язаності до нього та прийняття його цінностей і цілей на рівні поведінки

Необхідними умовами успішної реалізації описаних вище атрибутів є зосередження співробітників на колективних властивостях організації (соціальна категоризація, за Tajfel & Turner, 1979) та відносна сталість поглядів працівників на наміри, цілі, норми, цінності організації, незважаючи на зміни, які відбуваються в організаційному середовищі

(стійкість і визначеність поглядів на організацію, за Фроловою, 2014) [5; 7]. Якщо брати до уваги ототожнення понять «організаційна ідентичність» та «ідентичність організації» у працях Albert & Whetten (1985), то стійкість можна проінтерпретувати як незмінність поглядів працівників на організаційні складові [9].

Підсумком класичних та сучасних інтерпретацій атрибутів організаційної ідентичності та власного бачення цього конструкту може бути наведений нижче портрет працівника, який ідентифікував себе з організацією.

«Я – член цієї організації (**почуття приналежності**) і для мого самовизначення важливо усвідомлювати, що я є членом саме цієї організації (**когнітивна центральність**). Організація, у якій я працюю, суттєво відрізняється від інших (**унікальність**). Мої професійні цілі збігаються з цілями організації, я приймаю правила поведінки в організації, її норми і цінності, бо вони допомагають мені самореалізуватися (**інтеріоризація цілей та цінностей організації**). Я позитивно ставлюсь до компанії та її керівництва, прагну приносити їй користь і уникати тих дій, які можуть зашкодити (**лояльність**).»

Висновки. Організаційну ідентичність доцільно розглядати як одну з форм соціальної ідентичності суб'єкта у тісному зв'язку з особистісною ідентичністю. Такий підхід вважаємо конструктивним для визначення основних атрибутів організаційної ідентичності, проте як у класичних, так і сучасних дослідженнях відсутня узгоджена точка зору на це питання, що впливає на трактування цього конструкту.

Проведений аналіз дозволив виокремити такі основні атрибути організаційної ідентичності: почуття приналежності, когнітивна центральність, унікальність, інтеріоризація цілей та цінностей, лояльність. Почуття приналежності полягає у тому, що працівник сприймає себе як члена організації. Когнітивна центральність вказує на те, що для самовизначення працівника категорія «Я – член організації» має суб'єктивну значущість. Унікальність виражається в усвідомленні працівником суттєвої відмінності даної організації від інших. Інтеріоризація цілей та цінностей – це відповідність індивідуальних цілей організаційним та прийняття цінностей організації. Лояльність полягає у позитивному ставленні до організації та її керівництва, прагненні приносити їй користь. Подальші дослідження мають бути спрямовані на те, щоб з'ясувати, як описані атрибути пов'язані зі структурою організаційної ідентичності і чи ці атрибути можна вважати показниками організаційної ідентичності.

Список використаної літератури

1. Simon H. A. *Administrative behavior* (4th ed.). New York : Free Press, 1997. 384 p.
2. Brown M. E. Identification and some conditions of organization involvement. *Administrative science quarterly*. 1969. Vol. 14. Pp. 346-355.
3. Hall D. T., Schneider B., Nygren H. T. Personal Factors in Organizational Identification. *Administrative Science Quarterly*. 1970. Vol. 15. Issue 2. Pp. 176-190.
4. Patchen M. Participation, achievement, and involvement on the job. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1970. 285 p.
5. Tajfel H., Turner J. An integrative theory of intergroup conflict. In W. Austin & S. Worchel (Eds.). *The social psychology of intergroup relations*. California : Brooks/Cole, 1979. Pp. 7-24.
6. Tajfel H. Differentiation between social groups. *Studies in the social psychology of intergroup relations*. London : Academic Press, 1978.
7. Фролова О. В. Структурно-функціональна модель конструкту організаційної ідентичності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. – Чернігів, Чернігівський національний педагогічний ун-т ім. Т. Г. Шевченка. 2014. Вип. 121(2). С. 188-192.

8. Засекіна Л. В., Засекін С. В. Психолінгвістична діагностика. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. 188 с.
9. Albert S., Whetten D. Organizational identity. *Research in Organizational Behavior*. 1985. No. 7. Pp. 263-295.
10. Whetten D. A. Albert and Whetten revisited, strengthening the concept of organizational identity. *Journal of Management Inquiry*. 2006. No. 15(3). Pp. 219-234.
11. Gioia D. A., Schultz M., Corley K. G. Organizational identity, image, and adaptive instability. *Academy of Management Review*. 2000. No. 25(1). Pp. 63-81.
12. Tourky M., Foroudi P., Gupta, S., Shaalan, A. Conceptualizing corporate identity in a dynamic environment. *Qualitative Market Research, Qualitative Market Research*. 2021. No. 24(2). Pp. 113-142.
13. Hatch M. J., Schultz M. The dynamics of organizational identity. *Human Relations*. 2002. No. 55(8). Pp. 989-1018.
14. Dutton J. E., Dukerich J. M., Harquail C. V. Organizational images and member identification. *Administrative Science Quarterly*. 1994. No. 39(2). Pp. 239-263.
15. Kowalczyk S. J., Pawlish M. J. Corporate branding through external perception of the organizational culture. *Corporate Reputation Review*. 2002. No. 5(2/3). Pp. 159-174.
16. Ashforth B. E., Mael F. Organizational identity and strategy as a context for the individual. In J. A. C. Baum, J. E. Dutton (Eds.). *Advances in strategic management*. 1996. Vol. 13. Pp. 17-62.
17. Pratt M. G. Disentangling collective identity. In J. T. Polzer, E. Mannix, M. A. Neale (Eds.). *Research on managing groups and teams*. 2003. Vol. 5. Pp. 161-188.
18. Gioia D. A., Patvardhan S. D., Hamilton A. L., Corley, K. G. Organizational identity formation and change. *The Academy of Management Annals*. 2013. No. 7. Pp. 123-192.
19. Haslam S. A., Cornelissen J. P., Werner M. D. Metatheories and metaphors of organizational identity : Integrating social constructionist, social identity, and social actor perspectives within a social interactionist model. *International Journal of Management Reviews*. 2017. No. 19(3). Pp. 318-336.
20. Cameron J. E. A three-factor model of social identity. *Self and Identity*. 2004. No. 3. Pp. 239-262.
21. Brown A. D. A narrative approach to collective identities. *Journal of Management Studies*. 2006. No. 43. Pp. 731-753.
22. Leach C. W. et al. Group-level self-definition and self-investment : A hierarchical (multi-component) model of in-group identification. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95. No. 1. Pp. 144-165.
23. Corley K. G., Gioia D. A. Identity ambiguity and change in the wake of a corporate spin-off. *Administrative Science Quarterly*. 2004. No. 49. Pp. 173-208.

ORGANIZATIONAL IDENTITY ATTRIBUTES IN THE CONTEXT OF CLASSICAL AND MODERN RESEARCH

Andriy Partyko

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

In the article, organizational identity is considered as one of the forms of social identity of an individual. The model of assimilation–belonging–loyalty is described (M. Patchen); the concept of social identity (H. Tajfel & J. Turner); the concept of social constructivism (M. Pratt, D. Gioia et al., S. Haslam et al.); model of discursive (linguistic) analysis (A. Brown); five-factor hierarchical model of intragroup identity

(C. Leach et al.); integral approach (O. Frolova). The common practice of mixing organizational identity with related concepts as organizational identity, corporate identity, organizational culture, organizational image, corporate image, corporate branding is noted. Attention is drawn to the ambiguous interpretation of attributes of organizational identity by various researchers. The attributes of organizational identity were clarified, such as sense of belonging, cognitive centrality, uniqueness, internalization of goals and values, loyalty, based on the analysis of classic and modern studies. The sense of belonging is what employee perceives themselves as a member of the organization. Cognitive centrality indicates that the category «I am a member of the organization» has subjective significance for the employee's self-determination. This attribute is the most controversial about its content. Uniqueness is expressed in the employee's awareness of the significant difference of this organization from others. Organization's goals and values internalization is the matching of individual goals with organizational goals and acceptance of the organization's values. Loyalty consists of a positive attitude towards the company and its management, the desire to benefit it. Despite the changes that occur in the organizational environment, the attributes of organizational identity are characterized by relative constancy.

Key words: organizational identity, sense of belonging, cognitive centrality, uniqueness, internalization of goals and values, loyalty.

УДК 159.96.: [159.93+159.942+159.95]:316.4
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.11>

ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИМІРІ МЕДІАСПОЖИВАННЯ

Олена Мусаковська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
Вул. Університетська 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: olena.musakovska@lnu.edu.ua*

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей перевантаження інформацією серед студентів в умовах віртуального медіаспоживання соціальних мереж. Досліджено 322 особи, віком від 16 до 29 років. Використано методики «Шкала інформаційного перевантаження» (Ж.Вільямсон, К. Ікер та Дж. Лаунсбері, адаптація О. Мусаковська), «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Н. Карлетон, адаптація Г. Громова), «Велика п'ятірка» (О. Джон, Л. Науман, С. Сото, адаптація В. І. Барко, В.П.Остапович, В. В. Барко), Brief COPE (Ч. Карвер, адаптація М. Кліманська, І.Галецька), «Шкали резильєнтності» (Дж. Малтбі, Л. Дей, С. С.Хол та С. Чіверс, адаптація М. Кліманська, І. Галецька), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С. Карсканова) та авторська анкета. Застосовано кореляційний аналіз. Встановлено, що досліджувані є активними медіаспоживачами Instagram, TikTok та Telegram. В соцмережах у середньому на добу вони проводять понад 3 год, застосовуючи розважальну, комунікативну та інформаційно-пошукову мережеві практики. Досліджувані достатньо переживають інформаційне перевантаження, водночас відсутні статистично значущі взаємозв'язки цього феномену з показниками медіаактивності. Тому припускається, що настання інформаційного перевантаження у вимірі медіаспоживання стосується не стільки технічних параметрів конкретних соцмереж та їх функцій, скільки більше пов'язане з психологічними особливостями медіаспоживачів. Зокрема встановлено, що інформаційне перевантаження пов'язане з порушенням функціональних можливостей організму (фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю виконувати повсякденну життєву активність) та психічного стану (послабленням суб'єктності у контексті показників психологічного благополуччя щодо здатності управління середовищем, осмислення цілеспрямованості життя та самоприйняття). Також виявлено, що більш тривожні та інтолерантні до невизначеності досліджувані, які емоційніше реагують у несподіваних обставинах, більше здатні пережити перевантаження інформацією. Щодо поведінкових аспектів, інформаційне перевантаження пов'язане із емоційно-сфокусованою копінг-стратегією самозвинувачення та меншим рівнем технічної резильєнтності.

Ключові слова: інформаційне перевантаження, медіаспоживання, інтолерантність до невизначеності, нейротизм, психологічне благополуччя, резильєнтність, копінг-стратегії.

Постановка проблеми. На конференції Techonomy 2003, штат Каліфорнія, на першій панелі виступив генеральний директор Google Ерік Шмідт, який завив, що кількість інформації, яка створюється кожні два дні приблизно еквівалентна тій кількості, яка була створена між початок людської цивілізації та 2003 роком [1]. З активним розвитком віртуальних комунікацій за час пандемії COVID-19 у 2023 році з 8,1 мільярда людей на земній кулі 4,9 мільярда користуються соціальними мережами [2].

В Україні за результатами соціологічного дослідження, проведеного на замовлення Громадянської мережі ОПОРА з 11 травня до 12 червня 2023 року, щодо особливостей медіаспоживання на другому році повномасштабної війни, встановлено, що соціальні мережі залишаються ключовим джерелом новин з достатнім рівнем довіри до них [3].

Тому щоденне зростання інформаційних потоків віртуального простору та активного творення мережевого дискурсу посилює проблему інформаційного перевантаження сучасних медіакористувачів.

Мета виявлення особливостей перевантаження інформацією серед студентів в умовах віртуального медіаспоживання соціальних мереж.

Теоретичне підґрунтя дослідження. Інформаційне перевантаження розглядається як одна з провідних проблем сучасної суб'єкт-суб'єктної медіакommунікації та мультисенсорного сприймання [4].

Визначається як стан психічного напруження, що пов'язане з регуляторною функцією психіки в особистому інформаційному просторі індивіда, коли відбувається захисне блокування якісної інтелектуальної обробки надлишку вхідної інформації [5, с. 24].

У сучасному науковому дискурсі дослідники у контексті розвитку інформаційного перевантаження виділяють поряд з інформаційними чинниками (кількісними та якісними параметрами) власне психологічні особливості споживачів інформації у термінах «особистісні фактори» (personal factors, personal level) [6].

Розглядаючи інформаційне перевантаження крізь призму медіаспоживання соціальних мереж варто окреслити особливості медіаактивності. У мережевому дискурсі Н. Малєєва досліджуючи специфіку комунікації користувачів соціальних мереж, виокремила такі комунікативні інтернет-практики:

- інформаційну (обмін особистими повідомленнями з онлайн-друзями);
- пошукову (хаотичне блукання, пошук та розповсюдження інформації);
- коментування (висловлення особистої думки/ставлення/оцінки щодо прецеденту або інших користувачів);
- ділову (реалізація професійної діяльності, ведення справ через мережі);
- ігрову (обмін повідомленнями під час онлайн-ігор);
- розважальну (онлайн-знайомства, обмін аудіо, перегляд та обмін відео, фотографій) [7, с. 47-49].

У цьому дослідженні враховуючи специфіку феномену інформаційного перевантаження, уточнено поняття: «інформаційної» до «комунікативної» практики як обмін особистими повідомленнями з онлайн-друзями або публічними повідомленнями та «пошукової» до «інформаційно-пошукової» (пошук новин, потрібної інформації, перегляд новин). Не враховано ігрову комунікативну практику.

Методи та методики дослідження. Група досліджуваних представлена 322 особами, віком від 16 до 29 років ($M=17,99$; $SD=1,3$). За статевим розподілом – 295 жінок (91,6%) та 27 чоловіків (8,4%). Це студенти першого ($N=150$), другого ($N=98$) та третього ($N=74$) курсів, які навчаються на філософському ($N=292$) та філологічному факультетах ($N=30$).

Для емпіричного дослідження використано «Шкала інформаційного перевантаження» (Ж. Вільямсон, К. Ікер та Дж. Лаунсбері [8], адаптація О.Мусаковська), «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Н. Карлетон, адаптація Г. Громова) [9], «Велика п'ятірка» (О. Джон, Л. Науман, С. Сото, адаптація В. І. Барко, В. П. Остапович, В. В. Барко) [10], Brief COPE (Ч. Карвер [11], адаптація М. Кліманська, І. Галецька), «Шкали резильєнтності» (Дж.Малтбі, Л. Дей, С. С.Хол та С. Чіверс [12], адаптація М. Кліманська, І.Галецька) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С.Карсканова) [13].

Також створена авторська анкета, яка містить соціально-демографічні показники, оцінку функціональних можливостей організму (фізичного здоров'я, якості сну, повсякденної життєвої активності) та показники медіаспоживання (рівень та особливості медіаактивності, час проведення у соцмережах, найбільш популярні соцмережі та месенджери щодо отримання інформації).

Статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою програми Statistica 8 та використанням описової статистики, рангової кореляції за Спірменом.

Результати емпіричного дослідження. Встановлено, що досліджувані є активними медіаспоживачами, адже оцінюють власну медіаактивність достатньо високо ($M=7$; $SD=2,04$). У більшості в соціальних мережах у середньому на добу вони проводять понад 3 год: до 1 год – 1,6%; 1-3 години – 31,7%; 3-6 год – 43,8%; 6-8 год – 18%; більше 8 год – 4,9%. Серед соціальних мереж досліджувані обирають Instagram (38,5%), TikTok (36%), Telegram (15,8%), YouTube (9,6%), Twitter/X (2,5%) та Facebook (0,3%).

Щодо комунікативних інтернет-практик (див. рис. 1), у соцмережах респонденти у більшості застосовують розважальну ($M=6,6$; $SD=2,92$), комунікативну ($M=6,1$; $SD=2,85$), здійснюють пошук інформації ($M=5,8$; $SD=2,04$), менше використовують ділову ($M=3,6$; $SD=2,83$) та коментувальну ($M=3,3$; $SD=2,36$) практики.



Рис. 1. Особливості застосування мережових інтернет-практик серед студентів

Важливо зазначити, що попередньо визначені як найбільш популярні серед респондентів платформи Instagram та TikTok, за функціональними можливостями творення контенту (зокрема reels/відеороликів, швидкий обмін повідомленнями, фото) дозволяють медіаспоживачам максимально застосовувати відповідні мережові практики задля задоволення власних соціальних та пізнавальних медіапотреб.

Також найбільш популярним джерелом інформації серед месенджерів виділено Telegram (98,7%). Дійсно в умовах російсько-української війни Telegram став ефективним інформаційним ресурсом в оперативному отриманні актуальних новин.

Загалом досліджувані достатньо переживають перевантаження інформацією ($M=48,7$; $SD=10,57$). Важливо, що за результатами кореляційного аналізу не встановлено статистично значущих взаємозв'язків інформаційного перевантаження з показниками медіаактивності. Спостерігається лише дуже слабкий прямий зв'язок із практикою застосування пошуку інформації ($r=0,11$; $p<0,05$). Такі результати свідчать про те, що ймовірісне настання інформаційного перевантаження у вимірі медіаспоживання стосується не стільки технічних параметрів конкретних соцмереж, скільки більше пов'язане з психологічними особливостями медіаспоживачів.

Зокрема встановлено обернені високозначущі взаємозв'язки інформаційного перевантаження з показниками функціональних можливостей організму та психічного стану: задоволеністю фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю виконувати повсякденну життєву активність та психологічним благополуччям (див. табл. 1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляцій між шкалою «Інформаційне перевантаження» та показниками функціональних можливостей організму та психічного стану для рівня значущості $p \leq 0,01$

Шкали	Коефіцієнт кореляції r-Спірмена зі шкалою «Інформаційне перевантаження»
Задоволеність власним фізичним здоров'ям	-0,3
Задоволеність якістю сну	-0,4
Здатність виконувати повсякденну життєву активність	-0,43
Психологічне благополуччя	-0,38

Тому що більше недостатня задоволеність базового рівня фізіологічних потреб, що створює умови обмеженого ресурсного стану індивіда, то швидше відбувається погіршення повноцінного функціонування організму, зокрема пізнавальної діяльності та перевантаження інформацією.

Щодо інтегрального показника психологічного благополуччя, то перевантаження інформацією має обернені помірні за силою кореляційні зв'язки з такими шкалами: «Управління середовищем» ($r = -0,43$, $p \leq 0,01$), «Цілі у житті» ($r = -0,31$, $p \leq 0,01$) та «Самоприйняття» ($r = -0,39$, $p \leq 0,01$). Отож інформаційне перевантаження супроводжується «об'єктивацією» індивіда, послабленням його суб'єктності та характеризується переживанням безсилля перед життєвими обставинами, низькою здатністю осмислювати власне життя та приймати як сильні, так і слабкі сторони.

Також виявлено прямі високозначущі взаємозв'язки інформаційного перевантаження з показниками емоційної сфери: гнітючою тривогою (субшкала інтолерантності до невизначеності) та нейротизмом (див. табл. 2).

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляцій між шкалою «Інформаційне перевантаження» та показниками емоційної сфери для рівня значущості $p \leq 0,01$

Шкали	Коефіцієнт кореляції r-Спірмена зі шкалою «Інформаційне перевантаження»
Гнітюча тривога (субшкала інтолерантності до невизначеності)	0,41
Інтолерантність до невизначеності	0,36
Нейротизм	0,37

Важливо зазначити, що досліджувані мають помірний рівень інтолерантності до невизначеності ($M = 38,2$; $SD = 9,32$). Водночас отримані результати свідчать про те, що більш тривожні медіаспоживачі, які емоційніше реагують у несподіваних обставинах та ситуаціях невизначеності, більше переживають інформаційне перевантаження.

Встановлено взаємозв'язки інформаційного перевантаження з поведінковими показниками (див. табл. 3).

Зокрема пряма кореляція із таким показником копінг-стратегій як самозвинувачення ($r = 0,31$). Самозвинувачення ($M = 5$; $SD = 1,82$) як емоційно-сфокусована копінг-стратегія внутрішнього критика, який зосереджений на власних переживаннях. Також цікавим, є те що інформаційного перевантаження пов'язано із труднощами у здатності до легкого

й швидкого відновлення індивіда до попереднього функціонального стану після важких переживань. Тому такий зворотній взаємозв'язок феномену з технічною резильєнтністю ($r=-0,3$) може свідчити про патерн «застрягання» в афективному колі, що може посилювати переживання перевантаження психіки інформацією.

Таблиця 3

Коефіцієнти кореляцій між шкалою «Інформаційне перевантаження» та поведінковими показниками для рівня значущості $p \leq 0,01$

Шкали	Коефіцієнт кореляції r -Спірмена зі шкалою «Інформаційне перевантаження»
Самозвинувачення (субшкала копінг-стратегій)	0,31
Технічна резильєнтність	-0,3

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами емпіричного дослідження респонденти є активними медіаспоживачами таких соціальних мереж як Instagram, TikTok та Telegram, де застосовують розважальну, комунікативну та інформаційно-пошукову мережеві практики задля задоволення власних соціальних та пізнавальних медіапотреб. Встановлено, що рівень переживання інформаційного перевантаження більше пов'язаний з психологічними особливостями медіаспоживачів, аніж медіаактивністю в конкретних соцмережах. Зокрема з порушенням функціональних можливостей організму та психічного стану, послабленням власної суб'єктності. Також виявлено, що більш тривожні та інтолерантні до невизначеності досліджувані із емоційно-сфокусованою копінг-стратегією самозвинувачення та меншим рівнем технічної резильєнтності більше здатні переживати перевантаження інформацією.

У перспективі подальших досліджень цікаво емпірично визначити психологічні чинники інформаційного перевантаження медіаспоживачів різних вікових категорій.

Список використаної літератури:

1. Seigler M. G. Every two day we create as much information as we did up to 2003. Techcrunch: website. URL: <http://techcrunch.com/2010/08/04/schmidt-data/> (Last accessed: 02.06.2023).
2. Shewale R. Social Media Users — Global Demographics (2023). Demand Sage: website. URL: <https://www.demandsage.com/social-media-users/> (Last accessed: 12.09.2023).
3. Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. Опитування ОПОРИ. URL: <https://cutt.ly/EwjMeoLJ> (дата звернення: 27.08.2023).
4. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / за наук. ред. Л. А. Найдьонові, Н. І. Череповської. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2014. 348 с.
5. Грабовська С. Л., Мусаковська О. М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Психологічний часопис: науковий журнал* / за ред. С. Д. Максименка. 2020. Т. 6, № 7. С. 18–29. DOI: 10.31108/1.2020.6.7.
6. Arnold M., Goldschmitt M. and Rigotti T. Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14:1122200. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1122200.
7. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2017. 184 с.
8. Williamson J., Eaker P. E. & Lounsbury J. The information overload scale. *Asist*. 2012.
9. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії*

- із соціальної та політичної психології*. 2021. 47(50). С. 115–130. DOI: 10.33120/ssj.vi47(50).217.
10. Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Можливості використання «Опитувальника великої п'ятірки» психологами національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Т. 2. № 3. С. 181–186.
 11. Carver C., Scheier M. & Weintraub J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267.
 12. Maltby J., Day L., Hall S. S., & Chivers S. The Measurement and Role of Ecological Resilience Systems Theory Across Domain-Specific Outcomes: The Domain-Specific Resilient Systems Scales. *Assessment*. 2019. Vol. 26(8). P. 1444–1461. DOI: 10.1177/1073191117738045.
 13. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Т. 1. С. 1–9.

THE PECULIARITIES OF INFORMATION OVERLOAD AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF MEDIA CONSUMPTION

Olena Musakovska

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

The article presents the results of the empirical study of the peculiarities of information overload among university students in the conditions of virtual media consumption of social networks. 322 persons, aged 16 to 29 years, were studied. The methods used were the Information Overload Scale (J. Williamson, P. E. Eaker and J. Lounsbury, adaptation by O. Musakovska), The Intolerance of Uncertainty Scale (N. Carleton, adaptation by H. Gromova), The Big Five (O. John, L. Naumann, C. Soto, adaptation by V. I. Barko, V. P. Ostapovich, V. V. Barko), Brief COPE (Ch. Carver, adapted by M. Klimanska, I. Galetska), The Domain-Specific Resilient Systems Scales (J. Maltby, L. Day, S. S. Hall and S. Chivers, adaptation by M. Klimansky, I. Galetska), The Psychological Well-Being Scale (K. Ryff, adaptation by S. Karskanova) and the author's questionnaire. Correlation analysis was applied. It was established that the subjects are active media users of Instagram, TikTok and Telegram. On average, they spend more than 3 hours per day on social networks, using entertainment, communication and information search network practices. The subjects are experiencing information overload, while at the same time there are no statistically significant correlations between this phenomenon and indicators of media activity. Therefore, it is assumed that the onset of information overload in terms of media consumption is not so much related to the technical parameters and functions of the specific social networks, but to the psychological characteristics of media consumers. In particular, it was established that information overload is associated with a violation of the body's functional capabilities (physical health, sleep quality, the ability to perform daily life activities) and mental state (weakening of its subjectivity in the context of indicators of psychological well-being in terms of the ability to manage the environment, understanding the purposefulness of life and self-acceptance). It was also found that subjects who are more anxious and intolerant of uncertainty, who react more emotionally in unexpected circumstances, are more prone to experiencing information overload. Regarding the behavioral aspects, information overload is associated with the emotion-focussed coping strategy of self-blame and the lower level of engineering resilience.

Key words: information overload, media consumption, intolerance to uncertainty, neuroticism, psychological well-being, resilience, coping strategies.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Велитченко Леонід Кирилович, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки і психології Міжнародного гуманітарного університету, м. Одеса, Україна.

Жигайло Наталія Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Казначеев Максим Вячеславович, Лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Коструба Наталія Сергіївна, доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

Лисник Катерина Анатоліївна, аспірант кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна", м. Київ, Україна.

Палій Алла Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кримінального права, процесу і криміналістики Київського університету інтелектуальної власності і права, м. Київ, Україна.

Пономаренко Тетяна Ігорівна, доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна», м. Біла Церква, Україна.

Репетій Світлана Тимофіївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.

Сорока Олена Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри навігації і управління судном Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія», м. Ізмаїл, Україна.

Тихонович Вікторія Миколаївна, кандидат педагогічних наук, професор, викладач ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету», 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.

Чаплінська Юлія Сергіївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Шишин Артем Володимирович, магістрант кафедри права та соціально-поведінкових дисциплін Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна», м. Біла Церква, Україна.

Партико Андрій Зіновійович, аспірант кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Мусаковська Олена Михайлівна, асистентка кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

НОТАТКИ

ЗМІСТ

<i>Леонід Велитченко. Процесуальність внутрішнього мовлення як інтернальна даність особистості.....</i>	<i>3</i>
<i>Наталія Коструба. Медіарелігійність як спосіб подолання посттравматичних когніцій.....</i>	<i>11</i>
<i>Лисник Катерина. Особливості адаптації ConquerFear для психологічної допомоги українським онкоодужуючим.....</i>	<i>18</i>
<i>Світлана Репетій, Алла Палій. Психологічні ідеї М. Грота в контексті життя і діяльності Декарта.....</i>	<i>28</i>
<i>Олена Сорока. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця.....</i>	<i>33</i>
<i>Вікторія Тихонович. Емоційний інтелект як фактор підвищення ефективності міжособистісних комунікацій в організації.....</i>	<i>39</i>
<i>Михайло Цимбалюк, Наталія Жигайло. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.....</i>	<i>46</i>
<i>Юлія Чаплінська, Максим Казначеев. Психологічні особливості сприйняття екологічних ризиків в умовах війни.....</i>	<i>56</i>
<i>Артем Шишин, Тетяна Пономаренко. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності.....</i>	<i>64</i>
<i>Андрій Партико. Атрибути організаційної ідентичності у контексті класичних та сучасних досліджень.....</i>	<i>72</i>
<i>Олена Мусаковська. Особливості інформаційного перевантаження серед студентської молоді у вимірі медіаспоживання.....</i>	<i>82</i>

CONTENTS

<i>Leonid Velitchenko</i> . Processuality of inner speech as an internal given of the individual	3
<i>Natalia Kostruba</i> . Mediareligiousness as a way of overcoming post-traumatic cognitions.....	11
<i>Kateryna Lysnyk</i> . Features of adaptation of ConquerFear for psychological assistance to Ukrainian cancer survivors.....	18
<i>Svitlana Repetiy, Alla Palii</i> . Psychological ideas of M. Grot in the context of the life and activities of decartes.....	28
<i>Olena Soroka</i> . Theoretical and methodological foundations of psychotechnology for the development of stress resistance of a ship's specialist.....	33
<i>Viktoriia Tykhonovych</i> . Emotional intelligence as a factor in enhancing interpersonal communications effectiveness in an organization.....	39
<i>Mykhailo Tsymbaliuk, Nataliya Zhyhaylo</i> . Psychological adaptation to civilian life of demobilised from the arms of the army and other military forms.....	46
<i>Iuliia Chaplinska, Maxim Kaznacheev</i> . Psychological features of environmental risk perception during the war.....	56
<i>Artem Shyshin, Tetiana Ponomarenko</i> . Psychological characteristics of personality' stress resistance in retractions periods.....	64
<i>Andriy Partyko</i> . Organizational identity attributes in the context of classical and modern research.....	72
<i>Olena Musakovska</i> . The peculiarities of information overload among university students in the context of media consumption.....	82

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 16

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2023