

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2023.17

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 17

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 17

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 № 59/1 від 19.12.2023

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 й емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми в 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 у 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)
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. 6,99.
Тираж 100 прим. Зам. 1223/772
© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2023

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.1>

ВАЖЛИВІСТЬ ДУХОВНОСТІ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Наталія Жигайло

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

Михайло Цимбалюк

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

У статті розкрито питання важливості духовності для реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Представлено ключові аспекти програми розвитку духовності, включно з методами психологічної підтримки, способами підвищення стресостійкості, які сприяють розвитку позитивних ментальних стратегій і психологічних навичок допомоги ветеранам подолати труднощі і впоратися з негативними наслідками війни. Духовність є ключовою складовою в процесі психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Стаття розглядає роль спільноти та її підтримки в реабілітації. Демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань можуть отримувати підтримку не лише від професійних психологів, але й від співвітчизників, родичів і друзів. Спільнота відіграє важливу роль у підтримці демобілізованих осіб, створюючи безпечне та підтримуюче середовище для їхньої адаптації.

У цій праці основним завданням є подолання негативних наслідків війни, відновлення психічної стійкості та працездатності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, створення життєвої перспективи та сприяння їхньому особистісному росту. Важливо формувати правильне розуміння й адекватну реакцію на проблеми, які виникають під час переходу до цивільного життя, включно з професійними й особистими питаннями.

Нами запропоновано цілісну програму для підвищення рівня психологічної стійкості й умов адаптації демобілізованих осіб. Подані практичні рекомендації, спрямовані на розвиток соціально-психологічної адаптації та підтримки психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Ключові слова: ЗСУ, реабілітація, духовність, посттравматичні розлади, психологічна адаптація, демобілізовані з лав ЗСУ, підтримка, духовний фактор, ретравматизація, Українська армія, військовослужбовці.

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де війни та збройні конфлікти залишають після себе велику кількість демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, питання духовності стає все більш актуальним і важливим для їхньої реабілітації та подальшого успішного життя в цивільному соціумі. Ця праця присвячена вивченню ролі та важливості духовності у процесі реабілітації демобілізованих осіб з лав Збройних Сил України та інших військових формувань. Воїни, які пройшли складні випробування на полі бою, часто стикаються з труднощами в адаптації до мирного цивільного життя. Один із ключових аспектів успішної реабілітації цих осіб – це розвиток духовності.

Духовність у цьому контексті відображає внутрішню силу та стійкість особистості під час подій, пов'язаних зі службою в армії. Вона допомагає демобілізованим знаходити внутрішні ресурси для подолання посттравматичного стресового синдрому, депресії та інших емоційних труднощів. Участь у духовних практиках, які можуть включати медитацію, релігійні обряди або спільні духовні зустрічі, може сприяти зміцненню психологічного стану демобілізованих воїнів. Духовність може бути основою для побудови позитивного життєвого підходу та підтримки взаємодії з рідними та спільнотою. Таким чином, розгляд важливості духовності для реабілітації демобілізованих стає актуальним і необхідним у контексті підтримки ветеранів та їхньої успішної адаптації до цивільного життя.

Аналіз останніх досліджень. Теорія та практика реабілітацій військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб (Ю. Бриндіков); психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення (О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук); про соціальну адаптацію ветеранів (А. Артеменко, К. Багаєва); уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (С. Максименко, Н. Жигайло, М. Цимбалюк, Т. Яценко, В. Семиченко); про посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців (О. Люта); про духовно-психологічну допомогу ветеранам війни (Л. Гридковець, О. Климишин); про допомогу постраждалим унаслідок травмивних подій (З. Кісарчук) [1–12].

Виклад основного матеріалу. Духовність розглядається як комплексний аспект людського життя, який охоплює віру, цінності, життєвий сенс і зв'язок з внутрішнім «я». У ветеранів, що повертаються до цивільного життя, духовність може мати велике значення для подолання психологічних та емоційних травм, пов'язаних із військовою службою. Духовність надає змогу знайти сенс у своєму житті після демобілізації та пережити душевну реабілітацію.

Перше, що варто врахувати, це те, що воїни часто стикаються зі смертю, насильством та іншими життєвими випробуваннями під час служби. Це може призвести до втрати віри в людство і підірвати психічний стан. Духовність допомагає відновити цінності та надію, а також знайти сенс у тому, що вони пережили. Духовність також допомагає знайти місце в суспільстві. Часто демобілізовані особи відчують відчуження від цивільного населення, оскільки їхній досвід і переживання відрізняються від більшості людей. Зв'язок зі спільнотами, які розуміють і підтримують їхні духовні потреби, може сприяти подоланню цього відчуження та соціальній адаптації. Окрім цього, духовність допомагає впоратися з посттравматичними стресовими розладами й іншими психологічними проблемами, які можуть виникнути після військової служби. За допомогою духовності вони можуть розвивати позитивні ментальні стратегії, що сприяють покращенню психічного стану та зниженню рівня стресу.

Крім того, духовність сприяє формуванню моральних цінностей та етичних принципів, які ветерани можуть використовувати в цивільному житті. Це допомагає їм бути позитивними членами суспільства та приносити користь своїй родині та спільноті.

Особливості психологічного стану демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань та допомога їм. Психологічний стан демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань визначають такі чинники: особистісні якості; особливості травматичного досвіду; наявність і характер психотравми, отриманої в дитячому віці; акумуляовані протягом життя соціальні моделі, зокрема життєві стратегії та сценарії; соціальна підтримка, соціальна допомога; професійна реалізація [3; с. 28]. Демобілізований учасник бойових дій більше ніколи не зможе повернутися до «себе минулого». Це буде вже зовсім інша людина, яка потребує допомоги у прийнятті іншими нового стану, що веде до змін у житті його і його близьких. Потрібно навчити демобілізованих з лав ЗСУ та

інших військових формувань технік саморегуляції та володіння своїми емоціями. Варто з'ясувати, що допомагало ветерану до травматичних подій і що залишилося ефективним і зараз. Активізація позитивного погляду демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань на себе, на віру в свої сили та здібності повинні чітко співвідноситися з реальністю. Важливо складати реалістичні життєві плани та знаходити відповідні шляхи їхньої реалізації. Надаючи психологічні послуги, необхідно чітко визначати міру власної компетентності, щоб ефективно використовувати механізм перенаправлення до інших фахівців. Організуючи психологічну реабілітацію ветерана війни, потрібно розрізняти рівні його потреб, що визначає рівень психологічної реабілітації і, відповідно, спектр комунікативних стратегій та методів психологічної допомоги.

Сьогодні на законодавчому рівні передбачаються зміни принципів організації системи реабілітації та системи надання соціальних гарантій, що визначатиме і запровадження нових моделей організації, адміністрування та менеджменту, застосування принципово іншої методології оцінки якості результатів реабілітаційного процесу, а також процесу соціальної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань і членів їхніх сімей. Згідно з положеннями нового підходу, сучасні системи надання реабілітаційних і соціальних послуг мають спиратися на такі принципи: персоніфікований підхід до демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань; простота й ефективність управління та організації; прозорість і публічність; максимальне використання потенціалу самоорганізації ветеранів і фахівців; використання провідного світового досвіду як у сфері адміністрування суспільних процесів, так і у сфері надання реабілітаційних послуг учасникам бойових дій.

Важливість психологічної та духовної допомоги

Чому важлива психологічна та духовна допомога військовослужбовцям?

- 1 20 % військових після повернення з «гарячих точок» має думки про суїцид.
- 2 Родини військовослужбовців особливо вразливі, як на період несення служби, так і після повернення наших захисників до мирного життя та у сім'ї.
- 3 Усі військові потребують соціалізації.
- 4 У близько 80% військовослужбовців діагностується ПТСР.
- 5 Більше 60% військових, що повертаються до мирного життя страждають: депресією, тривогою, агресією, соматичними розладами, залежностями (алкогольна, наркотична, ігрова).

Застосування програми мотивації для життя демобілізованих [5; 4.4–4.5]. Сьогодні майже в усьому світі люди страждають від різних екстремальних ситуацій, зокрема від воєнних конфліктів і терористичних актів. Фахівці виокремлюють категорії населення, які найбільше страждають від воєнних конфліктів (безпосередньо стикаються з матеріальними й людськими втратами, переживають різні розлади після стресових і травмованих ситуацій). Для організації допомоги постраждалим використовують комплексну багаторівневу модель, описану в багатьох документах ВООЗ (<http://www.who.int>).

Технології реабілітації мають діяти одночасно в чотирьох напрямках (персонально-інструментально-просторово-часовому), посилюючи одна одну і у такий спосіб відновлюючи психологічне здоров'я особистості.

Персональний напрям має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілісності особистості, її збалансованості, саморегульованість.

Інструментальний – на відновлення зниженої самоефективності особистості, її здатності самореалізуватися в різних видах діяльності.

Просторовий – на підвищення комунікативної компетентності особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв'язання конфліктів;

Часовий – на ціннісно-смыслову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів.

У чому особливість соціально-психологічних технологій реабілітації особистості? Це сукупність технік, інтервенцій, процедур, що використовуються для підтримання і відновлення психологічного здоров'я особистості.

Переходити безпосередньо до реабілітації необхідно тільки після встановлення контакту, виникнення довіри, первинної діагностики характеру травми, ступеня травмованості людини та її внутрішніх ресурсів, які сприятимуть відновленню. Розглянемо фази підготовки до соціально-психологічної реабілітації докладніше.

Фази підготовки до використання реабілітаційних технологій. Підготовка до реабілітаційної роботи починається з першої фази – фази знайомства, мета якої – встановлення повноцінного контакту з постраждалим. Від тональності знайомства, його щирості, неформального характеру спілкування великою мірою залежить весь подальший прогрес у відновленні психічного здоров'я постраждалої людини. Без атмосфери відкритості, беззаперечного прийняття і розуміння ніяка психологічна допомога людині, що переживає наслідки травматизації, не буде успішною. Тому психолог-практик має бути готовим до скептицизму, негативізму, відстороненості, а інколи й агресії постраждалого, знецінення ним можливостей спеціаліста. Важливо приймати й розуміти спротив травмованої, виснаженої людини будь-яким втручанням і крок за кроком зменшувати її сумніви, налагоджувати довіру. Слід бути готовим до того, що глибокі довірчі стосунки виникнуть далеко не відразу. Але лише вони допоможуть визначити, що саме найбільш травмувало людину, яка пережила непрості випробування, дадуть змогу разом шукати шляхи повернення до буденного життя. Для живильної атмосфери справжньої довіри не потрібні добре обладнані кабінети, комп'ютерні діагностики чи складні психотерапевтичні інтервенції. Лише відкритий діалог, терпіння, розуміння, співчуття допоможуть у співпраці відшукати ефективні саме для цієї людини слова емоційної підтримки і форми допомоги.

Друга фаза підготовки до реабілітації – це поглиблення довірливих стосунків. Для її успішного проходження слід бути готовим до розв'язання суперечностей, що часто виникають у спілкуванні: з одного боку, людина хоче, щоб її зрозуміли, а з іншого – боїться, що це взагалі можливо; з одного боку, людина прагне поділитися з психологом своїми

найпотаємнішими страхами (немічності, безпорадності, близької смерті), а з іншого – вона не знає, як передати свій страх; з одного боку, людина сподівається, що психолог допоможе їй поновити втрачену довіру з членами сім'ї, колегами, близькими друзями, а з іншого – не хоче ділитися найбільш болючим.

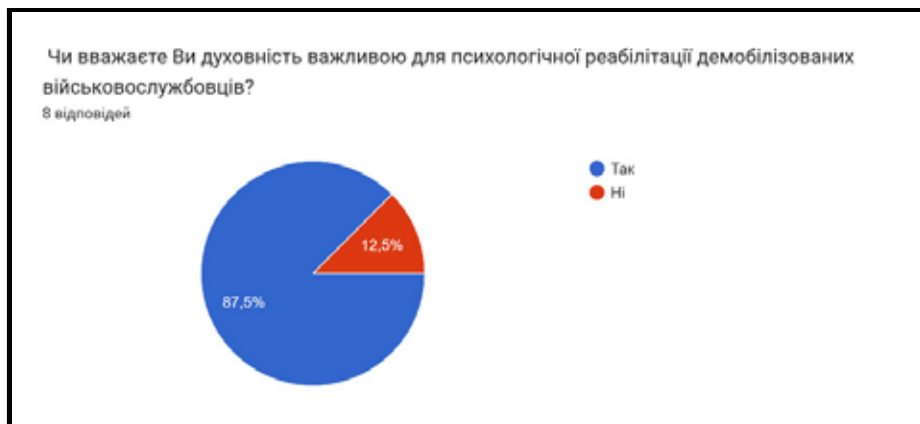
Після знайомства і встановлення довіри у стосунках третьою фазою стає первинна діагностика. Не варто пропонувати клієнту, з яким вдалося налагодити довірчі стосунки, будь-які стандартизовані методики, тести. Головний діагностичний інструмент для спеціаліста, налаштованого на реабілітацію, – це невимушена розмова, бесіда. За наявності досвіду навіть короткий обмін думками дає психологу цінний матеріал щодо переживань людини, її готовності працювати над собою, віри в майбутнє.

Психічне здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Відповідно до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» особи, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, члени сімей таких осіб, члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, члени сімей загиблих (померлих) захисників і захисниць України, визначені Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (далі – Закон), мають право на безоплатну психологічну допомогу. Коштом бюджетної програми КПКВК 1501040 «Заходи із психологічної реабілітації, соціальної та професійної адаптації, забезпечення санаторно-курортним лікуванням постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, та членів їх сімей (при здійсненні заходів із психологічної реабілітації), членів сімей загиблих (померлих) таких осіб, виготовлення для них бланків посвідчень та нагрудних знаків» здійснюється психологічна реабілітація.

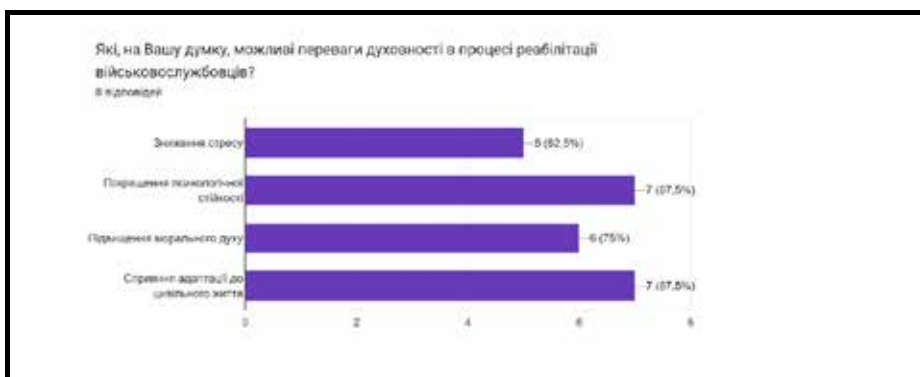
У закладах охорони здоров'я утворюється спеціалізований структурний підрозділ, який забезпечує здійснення психологічної реабілітації мультидисциплінарними командами фахівців-психологів на основі кейсменеджменту, що відповідає сучасним вимогам до організації реабілітаційного процесу. Психологічні послуги надаються з урахуванням індивідуального підходу, на основі методологічно коректного застосування комплексу заходів з науково доведеною ефективністю та доцільністю відповідно до міжнародних науково обґрунтованих протоколів і не лише пацієнтам стаціонару, а й амбулаторно та дистанційно (також передбачено виїзд фахівців за місцем проживання захисників. Ось обсяг обов'язкових послуг із психологічної реабілітації, який за державної підтримки мають надати заклади, що увійшли до Реєстру:

- первинне психодіагностичне обстеження;
- визначення психологічної потреби;
- формування індивідуального плану психологічної реабілітації;
- визначення реабілітаційного прогнозу;
- надання психологічної допомоги стаціонарно або дистанційно;
- забезпечення психіатричного огляду;
- психологічна підтримка членів родини отримувача послуг;
- проведення необхідних психодіагностичних тестів та безпосередньої терапії;
- надання своєчасної невідкладної медичної допомоги в разі виникнення станів, що загрожують життю і виникли під час надання послуг із психологічної реабілітації.

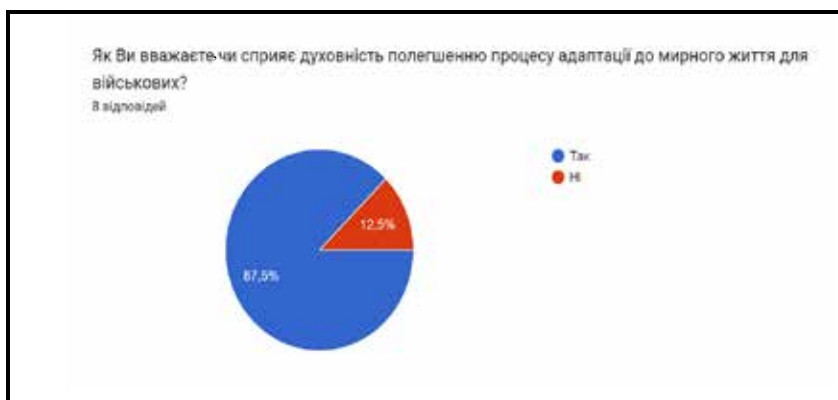
Нами проведено опитування щодо впливу духовності на реабілітацію демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Одержані результати представлені на діаграмах:



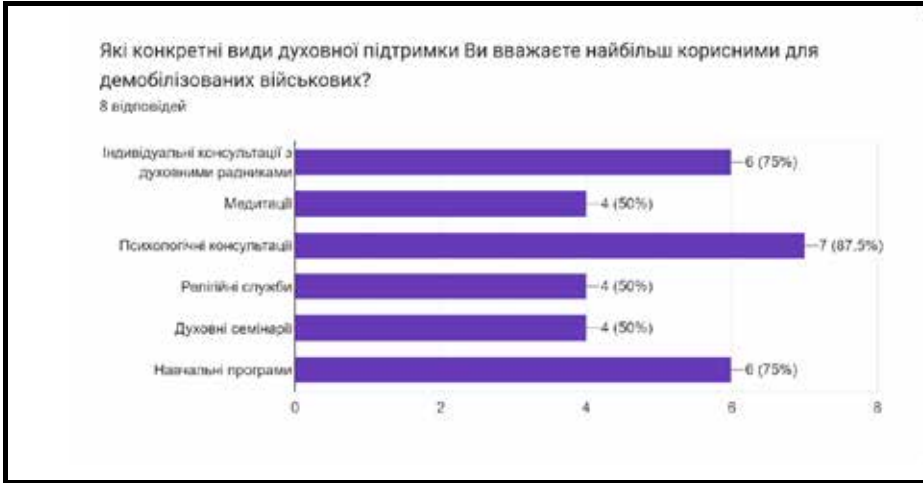
87,5% опитуваних вважають, що духовність є важливою для психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців, 12,5% вважають це неважливим.



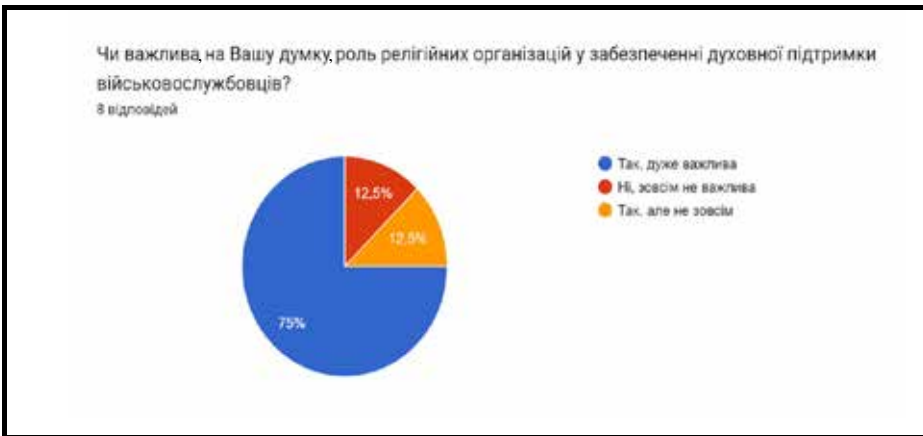
На запитання «Які можливі переваги духовності в процесі реабілітації?», одержали такі відповіді: 87,5% вважають, що духовність сприяє покращенню психологічної стійкості й адаптації до цивільного життя. 75% опитуваних вважають, що це підвищення морального духу та 62,5% – зниження стресу.



Чи сприяє духовність полегшенню процесу адаптації до мирного життя для військових? Більшість вважають, що впливає.

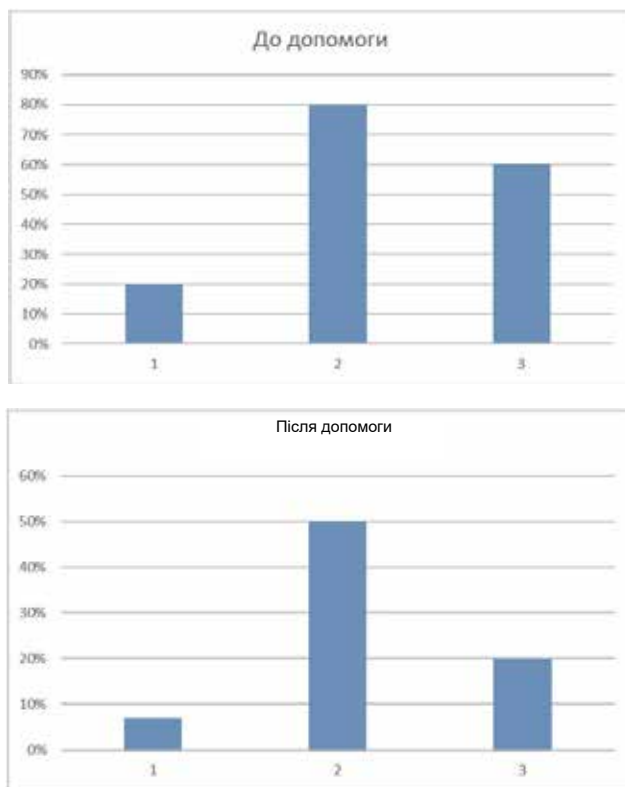


Щодо духовної підтримки найбільш корисними вважають психологічні консультації, також 75% думають, що корисним будуть різні навчальні програми й індивідуальні консультації з духовними радниками. 50% вважають корисним медитації, релігійні служби і духовні семінари.



На запитання «Чи важлива роль релігійних організацій у забезпеченні духовної підтримки військових?» 75% опитуваних вважають, що підтримка є дуже важливою. 12,5% відповіли – не зовсім важлива та неважлива.

Згідно з діаграмою, «до допомоги» 20% військових після повернення з «гарячих точок» мають думки про суїцид, у близько 80% діагностується ПТСР, а також понад 60% військовослужбовців, які повертаються до мирного життя, страждають: депресією, тривогою, агресією, соматичними розладами та залежностями (алкогольною, наркотичною, ігровою).



Як видно на діаграмі «Після допомоги», ці показники суттєво знизилися: зокрема, з 20% до 8%, рівень ПТСР з 80% зменшується до 50%, а в останньому стовпчику видно зменшення до 20%. Виходячи з цих даних, можна стверджувати, що курс реабілітації духовністю допомагає нашим військовим після його проходження.

Висновки. Армія, як і держава, це перш за все люди, а не тільки боеприпаси та озброєння. Які люди – така і держава, яка держава – така і армія. Але можна стверджувати і протилежне: яка армія – така й держава, бо армія об'єднує в собі людей, які відрізняються волею, цілеспрямованістю та дисциплінованістю, а тому суттєво впливає на дух держави. Реабілітаційний період – це найважчий час для кожного і це наше спільне відродження нового. Підтримка для наших військових у складний період дуже важлива, і тому ми повинні підтримувати наших захисників, та допомагати адаптуватись до звичайного життя, маленькими кроками. Духовність та цілісність нашої армії – це ознака сильного духу нашого народу, який своєю підтримкою допомагають один одному. Наше поле бою як цивільних людей – допомагати армії, чекати і продовжувати роботу для майбутнього наших дітей, військових і держави. Цілісність наша і згуртованість є в підтримці один одного. Навіть у важкі часи ми ніколи не втрачали свою віру, незламність і дух національності. Пишаємось і дякуємо кожній людині, яка бореться за нашу країну та майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб: Міністерство освіти і науки України, Хмель-

- ницький Національний університет, Тернопільський Національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка / Хмельницький, 2018, Тернопіль, 2018. – 559 с.
2. Васютинський В. О. Психологія масової політичної свідомості та поведінки / Відп. ред. В. О. Васютинський. – Київ : Док-К, 1997. – 163 с.
 3. Головатий М. Ф. Політична психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. – Київ : МАУП, 2006. – 400 с.
 4. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 336 с.
 5. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І, Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. – Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». – 207 с.
 6. Козирев М. П. Політична психологія : навч. посібник. – Львів : ЛьвДУВС, 2018. – 648 с.
 7. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
 8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. – 255 с.
 9. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. – Київ : КММ, 2007. – 296 с.
 10. Психологія бізнесу та управління : навч. посібник / Автори: Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін.; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. – Видання 2-ге, перероблене та доповнене. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 402 с.
 11. Сергієнко Н. О. Психологічні прийоми в політиці : навч. посіб. – Київ : МАУП, 2006. – 112 с.
 12. Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf.

THE IMPORTANCE OF SPIRITUALITY FOR THE REHABILITATION OF PEOPLE DEMOBILIZED FROM THE RANKS OF THE ARMY AND OTHER MILITARY FORMS

Nataliya Zhyhaylo

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

Mykhailo Tymbaliuk

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

In this individual paper, we examine each aspect of the program in detail, including psychological support techniques, stress resiliency training, promoting the development of positive mental strategies and psychological skills that help returning veterans overcome hardships and cope with the negative effects of service. Spirituality is a key component in the process of psychological support and recovery of mental health of veterans. It is important to create an environment for veterans where they can discover and develop their spirituality, which promotes their mental health and positive growth.

This work also examines the role of community and support in rehabilitation. Veterans can re-

ceive support not only from professional psychologists, but also from compatriots, family and friends. The community plays an important role in supporting demobilized persons by creating a safe and supportive environment for their adaptation.

This work will analyze the impact of spirituality on the rehabilitation of demobilized persons, highlight practical approaches and methods aimed at the development of spiritual aspects. Examples of programs and initiatives that are successfully used to support demobilized persons in the development of their spirituality and rehabilitation will also be considered.

The main task is to overcome the negative consequences of service, restore the mental stability and work capacity of veterans, create a life perspective and promote personal growth. Also, it is important to develop a proper understanding and adequate response to various problems that arise during the transition to civilian life, including professional and personal issues. Therefore, we offer a comprehensive program to increase the level of psychological stability and adaptation conditions of demobilized persons. Our practical recommendations are aimed at the development of social and psychological adaptation and support of mental health.

Key words: Armed Forces, rehabilitation, spirituality, post-traumatic disorders, psychological adaptation, demobilized from the ranks of the Armed Forces, support, spiritual factor, retraumatization, Ukrainian Army, servicemen.

УДК 339+004.738

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.2>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖЕРА ЕЛЕКТРОННОЇ КОМЕРЦІЇ

Андрій Каналош

*Міжрегіональна академія управління персоналом
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: Andrewkey.post@gmail.com*

Дослідження присвячено аналізу психологічних особливостей, які є ключовими для успішного управління в галузі електронної комерції. Загальний контекст управління електронною комерцією вимагає від менеджерів широкого спектру навичок, зокрема комунікаційні, емоційні, адаптивні й етичні аспекти. Результати дослідження показують, що успішні менеджери електронної комерції повинні мати розвинені навички управління стресом, високий рівень емпатії та спроможність ефективно працювати в онлайн-середовищі. Окрім того, вони повинні мати навички вирішення конфліктів, вміння адаптуватися до нових технологій та розвинене етичне розуміння для прийняття рішень у сфері електронної комерції.

Було проведено опитування серед студентів щодо найважливіших психологічних особливостей для діяльності менеджера в електронній комерції. Отримані результати стверджують, що психологічні якості важливі для ефективного керівництва в електронній комерції. Підкреслюється необхідність підвищення свідомості про важливість емоційного інтелекту та спроможність адаптації до змін у цьому цифровому середовищі. Набуття навичок управління стресом, розвинена емпатія та розуміння людських потреб стають критичними для підтримання успішного управління в електронній комерції. Крім того, в умовах швидкої технологічної трансформації здатність до адаптації до нових інструментів і розуміння психологічних аспектів використання цих інструментів відіграють важливу роль у розвитку успішної стратегії управління електронною комерцією.

Результати дослідження вказують на те, що управління електронною комерцією вимагає від менеджерів високого рівня технологічної компетентності та здатності до постійного самовдосконалення. У контексті швидкого розвитку інформаційних технологій успішні менеджери повинні бути в курсі останніх тенденцій і змін у галузі електронної комерції, а також уміти ефективно впроваджувати нові інновації.

Ключові слова: психологічні аспекти, управління, електронна комерція, менеджер, комунікація, адаптивність, емпатія, етика, конфліктологія.

Актуальність проблеми. З появою електронної комерції (e-commerce) у сучасному світі відбулися значні зміни у способах і методах ведення бізнесу. Цей новий формат торгівлі вимагає від підприємств та їх менеджерів адаптації до швидкозмінних умов, використання інноваційних стратегій та постійного підтримання конкурентоспроможності. Щоб успішно функціонувати в цьому середовищі, менеджер електронної комерції повинен не лише мати технічні знання, але й розуміти психологічні особливості споживачів, їхні очікування та поведінку в онлайн-середовищі.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Увага науковців до питань електронної комерції першопочатково торкалася насамперед її технічних аспектів, згодом активно висвітлювалися проблеми розвитку та перспективи електронної комерції з погляду завдань економіки, права, економічної психології, психології торгівлі, інженерної психології тощо. Зокрема, досліджувалися загальні та специфічні чинники поведінки споживачів (R. Anderson, Ф. Еггер, Е. Kim, W. Kim, Е. Клемонс, Y. Lee, К. Lemon, Ю. Логинова,

І. Нікітіна, К. Ponnayolu, М. Poy, R. Rust, S. Srinivasan та ін.); правові засади електронної комерції в Україні (П. Біленчук, В. Желіховський, Б. Романюк та ін.); особливості реклами в цій сфері (А. Chaudhury, D. King, J. Lee, D. Mallick, E. Turban та ін.) тощо.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі конкуренція в галузі електронної комерції надзвичайно висока. Для успішного функціонування та залучення клієнтів менеджерам електронної комерції необхідно розуміти психологічні особливості споживачів. Це охоплює вивчення їхніх поведінкових патернів, уподобань, мотиваційних чинників, сприйняття ризиків та багато іншого. Порозуміння цих психологічних аспектів допомагає менеджерам створювати ефективні маркетингові стратегії, розробляти користувацькі інтерфейси та платформи, які відповідають потребам та очікуванням клієнтів. Крім того, психологічні аспекти взаємодії в онлайн-середовищі включають в себе важливі елементи, такі як побудова довіри, відносин з клієнтами, вирішення конфліктів та забезпечення задоволення від покупок. Індивідуальні особливості споживачів, такі як вікові різниці, культурні та соціальні впливи, також важливі для врахування у процесі роботи менеджера електронної комерції.

Отже, вивчення психологічних особливостей менеджера електронної комерції є вельми актуальним у контексті сучасного бізнесу, оскільки це сприяє успішній стратегії в електронній торгівлі, забезпечує підвищення конкурентоспроможності та задоволення потреб споживачів.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості, що впливають на роботу менеджера електронної комерції.

Предметом дослідження є аналіз та розуміння психологічних аспектів, які впливають на професійну діяльність менеджера, працюючого у сфері електронної комерції, предмет охоплює вивчення різноманітних психологічних факторів, які впливають на роботу менеджера в онлайн-бізнесі.

Поняття «електронний бізнес» трактують як всі види ділових відносин в Інтернеті, що включають купівлю-продаж, поставку, угоду про розподіл продукції, факторинг, лізинг, проєктування, консалтинг, інжиніринг, інвестиційні контракти, страхування, угоди про експлуатацію та концесії, а також банківські послуги, спільну діяльність та інші форми промислового та ділового співробітництва. Взаємодія суб'єктів електронного бізнесу проводиться за допомогою електронних засобів зв'язку й обробки інформації, основу яких становить апаратно-програмне забезпечення корпоративних мереж і глобальної мережі Інтернет [5].

Дуже часто термін «електронний бізнес» ототожнюють з поняттям «електронної комерції». Однак ми поділяємо думку, що до змісту електронної комерції відносяться ті види електронного бізнесу, які безпосередньо пов'язані з торговими операціями через Інтернет. Поняттям, еквівалентним поняттю «електронна комерція», є «електронна торгівля». Як предмети електронної торгівлі можуть виступати не тільки товари, але й послуги, у тому числі й інформаційні [5].

Електронна комерція є особливою формою діяльності компанії, яка має свої правила функціонування. Електронна комерція є формою продажу товарів і послуг, яка застосовує комп'ютерні засоби та мережу Інтернет у процесі вибору товарів, їх замовлення та розрахунку за допомогою електронних платежів та/або документів. При цьому купувати товари або замовляти послуги можуть як приватні особи, так і організації.

Підходи до ставлення в галузі комерції розглядаються як зв'язок, взаємозалежність, тобто як взаємовідносини, а також як думка, оцінка, соціальна установка, ціннісна орієнтація. Тобто поняття відносин передбачає існування певного ставлення суб'єктів один до одного чи до об'єкта взаємодії. В економічній психології розглядають такий вид ставлення в економічній сфері, як споживче уподобання. Останнє визначають як позитивне

суб'єктно-об'єктне ставлення до товару чи послуги, що визначає їх вибір з ряду подібних. Цей вид суб'єктно-об'єктних ставлень характеризується спрямованістю на товар, послугу та максимально позитивною оцінкою, готовністю його використовувати. Дослідження структури ставлення до товару, його формування та зміни залишаються домінуючим центром психології споживання (Дж. Джакобі), оскільки інші чинники (мотивацію, цінності, стереотипи) важко змінити [15].

Яцура В. В розглядає ставлення в галузі комерції у складі трьох взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, афективного, поведінкового. Когнітивний компонент суб'єктно-об'єктного ставлення до товару чи послуги визначається знаннями та раціональними оцінками цих товарів/послуг та їх атрибутів, ціннісними уявленнями. Емоційний компонент складають емоційні реакції, емоційні оцінки товарів, переживання по відношенню до них. Поведінковий компонент представлений у вигляді мотивів, намірів, готовності робити покупки та користуватися товаром чи послугою. Здебільшого маркетингові виміри фокусуються на визначенні валентності емоційного компонента ставлень по відношенню до об'єкта [8].

Ставлення формуються як результат зовнішніх та внутрішніх впливів на споживача і можуть змінюватися за певними параметрами: валентністю, стабільністю, рівнем симпатії / антипатії (Д. Енджел, Р. Блекуелл); спрямованістю, інтенсивністю, стійкістю до руйнування, впевненістю в правильності вибору (І. Альошина) тощо [8].

Для визначення особливостей взаємодії суб'єктів електронної комерції варто дослідити психологічні особливості користувача систем електронної комерції. Основними факторами, що впливають на рішення людини скористатися системами електронної комерції, є такі:

- ситуативне хвилювання, або стурбованість;
- побоювання (страх перед комп'ютером та електронною комерцією);
- роздратування;
- людське сприйняття купівлі товару онлайн;
- недовіра до продавця;
- очікування результатів;
- віра в себе;
- мотивація;
- бажання використати інноваційні технології [7].

Психологічні особливості менеджера електронної комерції відіграють ключову роль у веденні та розвитку бізнесу в онлайн-середовищі. Психологічні особливості цього профілю менеджера стають важливими в контексті взаємодії з клієнтами, командою та в розробці стратегій маркетингу.

Деякі з психологічних особливостей, що можуть бути важливими для менеджера електронної комерції, включають такі:

– емоційний інтелект. Здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших у процесі взаємодії, є ключовою якістю. Менеджер повинен бути емоційно компетентним, щоб ефективно спілкуватися зі споживачами, розв'язувати конфлікти та створювати позитивний досвід для клієнтів;

– аналітичні здібності. Менеджер електронної комерції повинен мати здатність аналізувати дані про споживачів, тренди в галузі, результати маркетингових кампаній та інші показники для прийняття обґрунтованих рішень;

– ефективне керування стресом. Робота в цій сфері може бути динамічною та напруженою. Менеджер повинен вміти ефективно керувати стресом та зберігати працездатність у будь-яких умовах.

– комунікативні навички. Важливо мати вміння ясно та ефективно спілкуватися з різними аудиторіями, будь то команда, клієнти чи партнери;

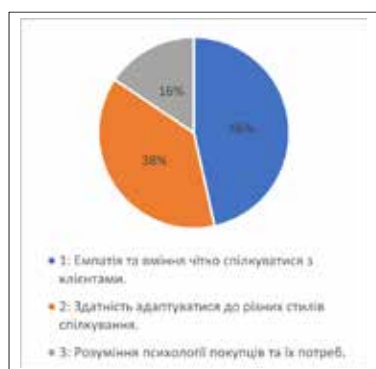
– гнучкість та адаптивність. Швидкі зміни в індустрії електронної комерції вимагають від менеджера гнучкості та готовності до адаптації до нових технологій та стратегій;

– етичність та відповідальність. Управління даними клієнтів та етичне поводження є критично важливими в електронній комерції. Менеджер повинен усвідомлювати відповідальність перед клієнтами та дотримуватися високих етичних стандартів.

Враховуючи ці психологічні особливості, менеджер електронної комерції може краще розуміти та задовольняти потреби клієнтів, керувати командою та розвивати успішні стратегії для ведення бізнесу в онлайн-середовищі.

Сучасний менеджер виступає в декількох психологічно обумовлених іпоста-сях: по-перше, це керуючий, наділений владою, що керує великим колективом людей. По-друге, це лідер, спроможний вести за собою підлеглих, використовуючи свій авторитет, високий професіоналізм, позитивні емоції. По-третє, це дипломат, що встановлює контакти з партнерами і владою, що успішно переборює внутрішні і зовнішні конфлікти. По-четверте, це вихователь, що володіє високими моральними якостями, спроможний створити колектив і спрямувати його розвиток у потрібне рiччя. По-п'яте, це новатор, що розуміє роль науки в сучасних умовах, що вміє оцінити і без зволікання впровадити у виробництво той або інший винахід або раціоналізаторську пропозицію. По-шосте, це просто людина, що володіє високими знаннями і здібностями, рівнем культури, чесністю, рішучістю характеру і водночас розважливістю, спроможна бути у всіх відношеннях зразком для навколишніх [7].

Проблеми навчальних закладів у час війни. Студентам спеціальності «Менеджмент» Львівського національного університету імені Івана Франка в кількості 220 осіб було запропоновано опитування щодо визначення необхідних психологічних особливостей менеджера електронної комерції. Відобразимо нижче результати опитування.

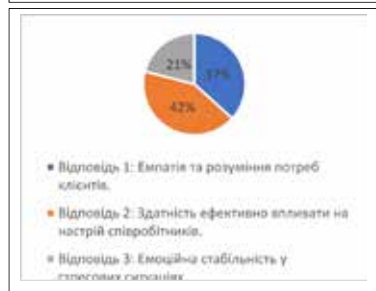


1. Які психологічні аспекти впливають на спосіб взаємодії менеджера електронної комерції з клієнтами в онлайн-середовищі?

Відповідь 1: Емпатія та вміння чітко спілкуватися з клієнтами. (46,5%)

Відповідь 2: Здатність адаптуватися до різних стилів спілкування. (38,2%)

Відповідь 3: Розуміння психології покупців та їх потреб. (16,4%)



2. Які емоційні якості є важливими для успішного менеджера електронної комерції?

Відповідь 1: Емпатія та розуміння потреб клієнтів. (42,5%)

Відповідь 2: Здатність ефективно впливати на настрій співробітників. (37,3%)

Відповідь 3: Емоційна стабільність у стресових ситуаціях. (21,2%)



3. Як впливають психологічні аспекти на рішення менеджера електронної комерції?

Відповідь 1: Емоційна інтуїція в прийнятті стратегічних рішень. (34%)

Відповідь 2: Аналітичні здібності та здатність до об'єктивного аналізу. (47%)

Відповідь 3: Урахування психології споживачів у розробці стратегій. (19%)



4. Як ефективне керування стресом впливає на рішення менеджера електронної комерції?

Відповідь 1: Стресори управління можуть впливати на прийняття рішень. (60%)

Відповідь 2: Ефективне керування стресом допомагає уникнути поспішних рішень. (25%)

Відповідь 3: Сприйняття стресу як стимулу для кращих результатів. (15%)



5. Які комунікативні навички важливі для менеджера електронної комерції?

Відповідь 1: Здатність ефективно спілкуватися з різними аудиторіями. (45%)

Відповідь 2: Навички управління конфліктами та складними розмовами. (30%)

Відповідь 3: Ефективна віртуальна комунікація та вміння використовувати онлайн-інструменти. (25%)



6. Які аспекти емоційного інтелекту важливі для успішного менеджера електронної комерції?

Відповідь 1: Саморегуляція емоцій. (45%)

Відповідь 2: Уміння читати емоції співробітників. (30%)

Відповідь 3: Розвинене співчуття та емпатія. (25%)



7. Як впливає адаптивність на успішність менеджера електронної комерції в змінному середовищі?

Відповідь 1: Здатність до швидкої адаптації до нових технологій. (35,5%)

Відповідь 2: Гнучкість у прийнятті нових стратегій. (42,3%)

Відповідь 3: Відкритість до експериментів та нових ідей. (22,2%)

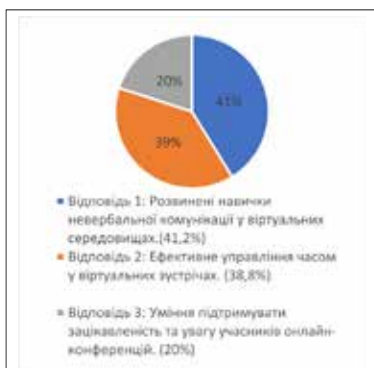


8. Як впливає етичне розуміння на прийняття рішень менеджером електронної комерції?

Відповідь 1: Застосування етичних принципів у керуванні даними клієнтів. (37,7%)

Відповідь 2: Створення політики компанії, заснованої на високих етичних стандартах. (25,7%)

Відповідь 3: Врахування відповідальності перед клієнтами у прийнятті рішень. (36,6%)



9. Які психологічні особливості важливі для успішної віртуальної комунікації?

Відповідь 1: Розвинені навички невербальної комунікації у віртуальних середовищах. (41,2%)

Відповідь 2: Ефективне управління часом у віртуальних зустрічах. (38,8%)

Відповідь 3: Умієння підтримувати зацікавленість та увагу учасників онлайн-конференцій. (20%)



10. Як впливає емпатія на вирішення конфліктів у команді електронної комерції?

Відповідь 1: Покращення взаємин та зниження напруги у внутрішній команді. (37,8%)

Відповідь 2: Збільшення розуміння позицій учасників конфлікту та пошук компромісу. (36,6%)

Відповідь 3: Зменшення конфліктів шляхом активного втручання менеджера як посередника. (25,6%)

Загальні висновки вказують на важливість різноманітних психологічних аспектів у сфері управління електронною комерцією. Емоційний інтелект, етичне розуміння, адаптивність до змін та вміння ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти – ключові для успішної діяльності. Такі аспекти, як адаптація до нових технологій, емпатія та розуміння потреб клієнтів, а також етичне керування, мають вирішальне значення у створенні позитивного й успішного середовища у сфері електронної комерції.

Управління електронною комерцією потребує розуміння та використання психологічних аспектів для досягнення успіху в цій сфері. Емоційний інтелект виступає важливою основою для керівників у цій галузі, оскільки він допомагає управляти власними емоціями та розуміти емоції співробітників, клієнтів і партнерів.

Додатково етичне розуміння стає ключовим елементом у прийнятті рішень, оскільки воно впливає на обрані стратегії, політику компанії та управління даними клієнтів. Адаптивність до змін та гнучкість у прийнятті нових стратегій і технологій є вирішальними для пристосування до постійно змінюючогося електронного середовища.

Комунікативні навички, такі як здатність ефективно спілкуватися з різними аудиторіями та управління конфліктами, дають змогу покращити взаємодію з клієнтами та внутрішньою командою.

Нарешті, емпатія та розуміння потреб клієнтів стають ключовими елементами успіху. Здатність побачити ситуацію з погляду клієнта і забезпечити вирішення його проблем та потреб додає значної цінності в електронній комерції.

Отже, зважаючи на результати опитувань, можна визначити, що успішний менеджер електронної комерції має володіти різними психологічними аспектами. Емоційний інтелект є одним із найважливіших факторів. Саморегуляція емоцій, вміння читати та розуміти емоції співробітників, розвинене співчуття та емпатія – це основні складові успішного керівника в електронній комерції.

Також очевидно, що етичне розуміння має величезне значення. Це включає застосування етичних принципів у керуванні даними клієнтів, створення високих етичних стандартів у компанії та врахування відповідальності перед клієнтами при прийнятті рішень.

Додатково адаптивність, зокрема здатність швидко адаптуватися до нових технологій та стратегій, є важливою для успішного менеджера в змінному середовищі електронної комерції.

Комунікативні навички також грають важливу роль. Здатність ефективно спілкуватися з різними аудиторіями, управління конфліктами та використання онлайн-інструментів – це ключові аспекти спілкування в цій галузі.

Враховуючи ці психологічні аспекти, можна зробити висновок, що успішний менеджер електронної комерції повинен мати розвинені емоційні якості, високий рівень етичного розуміння, здатність адаптуватися до змін і високий рівень комунікативних навичок для успішної діяльності в цій галузі.

Розвиток психологічних особливостей для менеджера електронної комерції вимагає комплексного підходу. Ось деякі ключові аспекти, які можуть сприяти розвитку цих важливих навичок:

– емоційний інтелект. Розвиток емоційного інтелекту може відбуватися через самоспостереження, усвідомлення власних емоцій та управління ними. Тренування в усвідомленні емоцій, розумінні їх впливу на поведінку та взаємодію з оточуючими може допомогти розвивати ці навички;

– етичне розуміння. Опанування етичних принципів в управлінні даними, взаємодії з клієнтами та колегами вимагає вивчення етичних стандартів та їх застосування в реальних ситуаціях;

– адаптивність. Розвиток гнучкості та вміння швидко адаптуватися до змін у технологічному середовищі вимагає постійного навчання й усвідомлення останніх тенденцій та нововведень у галузі;

– комунікативні навички. Розвинені навички спілкування, зокрема ефективне ведення переговорів, вирішення конфліктів та вміння користуватися онлайн-інструментами для взаємодії з клієнтами та командою, важливі для успішного менеджера електронної комерції;

– тренування та навчання. Різноманітні тренування, курси, семінари та особистий розвиток можуть бути корисними для розвитку цих психологічних аспектів. Професійна допомога або психологічне консультування також можуть сприяти особистому розвитку.

Розвиток цих психологічних особливостей може відбуватися плавно та систематично через постійну практику, навчання й усвідомлення власних дій у відповідних ситуаціях, що є важливим для успіху менеджера в галузі електронної комерції.

Професіоналізм діяльності розуміється як якісна характеристика суб'єкта праці, що відбиває високу професійну кваліфікацію й компетентність, різноманітність ефективних професійних навичок і вмінь, здатність до творчого рішення проблем, володіння сучасними алгоритмами й способами розв'язання професійних задач, що дає змогу здійснювати професійну діяльність із високою й стабільною продуктивністю. Водночас професіоналізм особистості розглядається як якісна характеристика суб'єкта праці, що відбиває високий рівень розвитку професійно важливих і індивідуально-ділових якостей, акмеологічних показників професіоналізму, високий рівень креативності, адекватний рівень вимог, мотиваційну сферу й ціннісні орієнтації, спрямовані на прогресивний розвиток професіоналізму.

Для покращення професіоналізму менеджера в електронній комерції важливі різні психологічні якості.

– Здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також сприймати та реагувати на емоції інших. Це допомагає в управлінні командою, спілкуванні з клієнтами та вирішенні конфліктів.

– Менеджерам потрібно бути здатними до аналізу й оцінки ситуацій, прийняття обґрунтованих та стратегічних рішень. Психологічний аналіз і розуміння потреб клієнтів може бути ключем до успішних рішень у сфері електронної комерції.

– Здатність чітко й ефективно спілкуватися з командою та клієнтами є важливою для побудови довіри та успішних відносин.

– Розуміння та співпереживання потреб клієнтів і колег допомагає підтримувати позитивні стосунки та вирішувати проблеми з ефективністю.

– Здатність управляти стресом у стрімких ситуаціях є важливою в онлайн-бізнесі, де швидкість реакції може мати велике значення.

Психологічний розвиток цих якостей може відбуватися через навчання, тренування та власний особистий розвиток, які допоможуть удосконалити професіоналізм менеджера в електронній комерції.

Таким чином, діяльність менеджера електронної комерції визначається загальними особливостями та функціями управлінської діяльності, специфічними особливостями й функціями електронної комерції та його власними психологічними особливостями, що включають необхідні професійні знання, вміння та навички, комплекс професійно-важливих якостей і професійних цілей тощо.

Висновки. У психологічній сфері менеджменту електронної комерції виявлено ряд важливих аспектів, які суттєво впливають на успішність діяльності. Оцінюючи психологічні якості менеджера електронної комерції, стає очевидним, що емоційний інтелект,

етичне розуміння, здатність до адаптації до змін, комунікабельність, уміння вирішувати конфлікти й ефективно керувати стресом є ключовими чинниками для успішної роботи в цій сфері.

Менеджер електронної комерції повинен мати розвинені навички емоційного інтелекту, зокрема управління власними емоціями, сприйняття та реагування на емоції інших. Крім того, розуміння психологічних потреб клієнтів та чітка комунікація з ними визначають успішність бізнесу.

Поєднання аналітичних здібностей з емоційним інтелектом допомагає менеджерові в прийнятті обґрунтованих стратегічних рішень, враховуючи і психологію споживачів. Також виявлено, що етичне керування, здатність до адаптації та відкритість до нових ідей грають важливу роль у змінному середовищі електронної комерції. Розвиток цих психологічних якостей відбувається через навчання, тренування й особистий розвиток, що веде до покращення професіоналізму менеджера електронної комерції та його успіху в цій галузі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. – Київ : Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76 с.
2. Грабовська С. Л. Психологія примирення : навч. посібник. – Львів: ЛНУ імені Івана ФРАНКА, 2020. – 294 с.
3. Дуткевич Т. В., Толков О. С. Техніка управлінської діяльності у закладі освіти : навч. посібник. – Київ : КНТ, 2021. – 194 с.
4. Жигайло Н. І. Формування комунікативних здібностей менеджера / Н. І. Жигайло, У. І. Денисюк // Сучасна парадигма управління і Острозька Біблія : наук. збірник / за ред. С. М. Панчишина. Формування ринкової економіки в Україні. – Спецвипуск 20 (із співавт.) – Львів : Інтереко, 2009. – С. 29–34.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення // Психологія і сусп-во / С. Д. Максименко. – 2006. – № 4. – С. 8–52.
6. Мукан Н., Гелеш А., Бондін Д. (2023). Формування ІТК-компетентності майбутніх менеджерів у закладах вищої освіти. Академічні візії (21). Вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/476>.
7. Чмутова І. М. Сутність технології управління та її ключові ознаки / І. М. Чмутова // Науковий вісник Чернівецького університету: зб. наук. праць. Серія «Економіка». – Вип. 710–711. – Чернівці: ЧНУ, 2014.
8. Яцура В. В. Менеджмент : навчальний посібник / В. В. Яцура, О. П. Жук. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 444 с.
9. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – Київ : Вища шк., 2004. – 679 с. : іл., с. 11.
10. Dalenogare, L.S., Benitez, G.B., Ayala, N.F., & Frank, A.G. (2018). The expected contribution of Industry 4.0 technologies for industrial performance. *International Journal of Productive Economics*, 204, 383–394.
11. Daling, R.F. (2018). Accepting ICT integration: A challenge to school and curriculum. *International Journal of Education and Research*, 6(9), 163–180.
12. Haleta, Y., Mukan, N., Voloshyna, O., Gelbak, A., & Dmytrasevych, N. (2023). Planning for Sustainable Development through the Integration of Pedagogical and Psychological Technologies for Language Learning in the Context of Digitalization. *International Journal*

- of Sustainable Development & Planning, 18(4). Retrieved from: <https://www.iieta.org/journals/ijstdp/paper/10.18280/ijstdp.18041018>.
13. Ibrahim, R., Boerhannoeddin, A., & Bakare, K.K. (2017). The effect of soft skills and training methodology on employee performance. *European Journal of Training and Development*, 41(4), 388–406.
 14. Jacobsson, M., Linderoth, H.C.J., & Rowlinson, S. (2017). The role of industry: an analytical framework to understand ICT transformation within the AEC industry. *Construction Management and Economics*, 35(10), 611–626.
 15. Laudon K. C. *E-commerce : business, technology, society* / K. C. Laudon, C. G. Traver. – Pearson Addison Wesley.
 16. Saienko, V., Kurysh, N., & Siliutina, I. (2022). Digital competence of higher education applicants: new opportunities and challenges for future education. *Futurity Education*, 2(1), 37–46.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AN ELECTRONIC COMMERCE MANAGER

Andrii Kanalosh

*Interregional Academy of Personnel Management
2, Frometivska sr. Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: Andrewkey.post@gmail.com*

The study is devoted to the analysis of psychological features that are key to successful management in the field of e-commerce. The general context of e-commerce management requires a wide range of skills from managers, including communication, emotional, adaptive and ethical aspects. The results of the study show that successful e-commerce managers must have developed stress management skills, a high level of empathy and the ability to work effectively in an online environment. In addition, they must have conflict resolution skills, the ability to adapt to new technologies, and a developed ethical understanding for decision-making in the field of e-commerce.

A survey was conducted among students regarding the most important psychological characteristics of a manager in e-commerce. The obtained results claim that psychological qualities are important for effective leadership in e-commerce. The need to raise awareness of the importance of emotional intelligence and the ability to adapt to changes in this digital environment is emphasized. Acquiring stress management skills, developing empathy and understanding human needs become critical to maintaining successful management in e-commerce. In addition, in the conditions of rapid technological transformation, the ability to adapt to new tools and understanding the psychological aspects of using these tools play an important role in the development of a successful e-commerce management strategy.

The results of the study indicate that managing e-commerce requires managers to have a high level of technological competence and the ability to constantly improve. In the context of the rapid development of information technologies, successful managers must be aware of the latest trends and changes in the field of e-commerce, as well as be able to effectively implement new innovations.

Key words: psychological aspects, management, electronic commerce, manager, communication, stress resistance, adaptability, empathy, ethics, conflictology.

УДК 378.01:373.01:159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.3>

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЖІНКИ-КЕРІВНИКА

Лідія Лукович

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

Стаття присвячена розвитку управлінських здібностей жінки-керівника. Наукова новизна дослідження полягає у представленні програми розвитку управлінських здібностей жінки-керівника. Програма спрямована на розвиток особистості, формування комунікативних умінь і навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Завдяки тренінгу в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе та корекція самооцінки, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності. Представлено виклики та переваги жінки-лідера-керівника тощо.

Програма психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей жінки-керівника є надзвичайно важливою і актуальною ініціативою в контексті сучасного бізнес-середовища. Завдяки цій програмі жінкам-керівникам надається можливість розвивати не лише свої практичні навички в управлінні, але й особистісні та психологічні якості, які є необхідними для успішного керівництва. Доведено, що застосування програми розвитку управлінських здібностей жінки-керівника позитивно впливає на розвиток індивідуального стилю лідерства, формулювання лідерської мети, розвиток творчого підходу до вирішення завдання, регуляцію власного емоційного стану, розвиток досвіду самоаналізу.

За результатами роботи виявлено позитивний результат розвитку управлінських здібностей жінки-керівника та його внесок у тому, що учасниця стає більш компетентною та впевненою у собі керівницею. Вона розвиває власний унікальний стиль лідерства, має чітку лідерську мету і володіє творчим підходом до вирішення завдань. Крім того, вона здатна регулювати свій емоційний стан і використовувати досвід самоаналізу для постійного розвитку і покращення своєї роботи. Такий результат сприяє підвищенню ефективності її управлінської діяльності та впливає на успішність її керівницької кар'єри.

Ключові слова: управлінські здібності, жінка-керівник, програма розвитку, комунікативні уміння, індивідуальний стиль лідерства, лідерська мета, емоційний стан, самоаналіз, успішність керівницької кар'єри.

Актуальність проблеми. На цей час спостерігається тенденція до активного завоювання жінками керівних посад у рамках бізнесу і навіть політики. Кількість жінок-керівників неухильно зростає серед керівників, топ-менеджерів і директорів малих, середніх та великих підприємств. Проте проблема гендерної нерівності та дискримінації жінок-керівників існує і потребує поглибленого вивчення.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Професіоналізм керівника вивчається у плані встановлення структури професійних якостей і спеціальних здібностей особистості (С. Д. Максименко, М. Й. Боришевський, В. П. Москалець, М. В. Савчин, В. В. Москаленко, Г. О. Бал, В. Л. Зливков, Н. І. Жигайло); самоактивності особистості та професійної самосвідомості (М. Й. Боришевський, Т. К. Піддубна); професійної ідентифікації (Л. П. Шнейцер); професійної культури (Н. І. Ісаєва);

проектування професійної позиції (Е. В. Бурмістрова). Є дослідження, у яких визначаються теоретичні та методологічні засади психологічної практики психолога (І. В. Дубровіна, Ф. С. Васильок, Л. А. Петровська) [1–9].

Виклад основного матеріалу. Розвиток управлінських навичок для жінок-керівників є важливою складовою їхнього професійного успіху. Ось кілька кроків і порад, які можуть допомогти жінкам-керівникам розвивати свої управлінські навички:

1. Навчання: участь у навчальних програмах, семінарах, тренінгах і курсах, спрямованих на розвиток управлінських навичок. Це допоможе покращити розуміння стратегій управління, комунікації та прийняття рішень.

2. Спілкування і комунікація: вдосконалення навичок ефективної комунікації, зокрема вміння слухати, спілкуватися з різними типами людей і впливати на інших. Важливо також вміти вести зустрічі, презентації і переговори.

3. Лідерство: розвивати свої лідерські якості. Важливо бути прикладом для своєї команди і вести її до досягнення спільних цілей. Вивчати та вдосконалюйте стратегії мотивації та ведення команди.

4. Аналітика і прийняття рішень: вивчати методи аналізу даних і прийняття обґрунтованих рішень. Враховуйте ризики і можливості перед прийняттям важливих стратегічних рішень.

5. Розвиток міжособистісних навичок: вдосконалювати навички спілкування, емпатії та вирішення конфліктів. Здатність побудови добрих міжособистісних стосунків важлива для успіху в управлінні.

6. Саморозвиток: не зупинятися на досягнутому, постійно вдосконалювати свої знання і навички, вивчати нові тенденції та інновації у своєму секторі.

7. Самовпевненість і самооцінка: важливо вірити в себе і свої здібності. Не бійтеся виносити важливі рішення і приймати відповідальність за них.

8. Менторство і мережі: шукати можливості для менторства і зв'язків з іншими професіоналами, особливо з жінками-керівниками, які можуть поділитися своїм досвідом і порадами.

9. Робота над стресом і збереження балансу: управління стресом і підтримка фізичного й емоційного здоров'я є ключовими аспектами успіху в управлінні.

10. Самостійність і рішучість: будьте рішучою і незалежною у власних рішеннях і діях. Готовність брати ініціативу і відповідальність може великою мірою вплинути на ваш успіх.

Загалом розвиток управлінських навичок для жінок-керівників вимагає постійного навчання, саморозвитку і впровадження набутих знань і навичок у практику. Не бійтеся брати на себе виклики і рости як професіонал та лідер [3–5].

У сучасному світі держави, компанії та громадські організації все більше визнають важливість рівної представленості жінок і чоловіків на керівних посадах. Незважаючи на це, жінки, які обирають керівницькі ролі, продовжують стикатися з багатьма викликами й обмеженнями, які можуть ускладнити їхній професійний розвиток. Для того щоб краще зрозуміти необхідність програм психологічного тренінгу для розвитку управлінських здібностей жінок-керівників, розглянемо основні виклики та можливості, які існують для жінок у керівництві:

Виклики:

- Стереотипи: суспільні стереотипи та попередні уявлення про жіночий та чоловічий стиль керівництва можуть створювати перешкоди для жінок, які намагаються займати високі посади.

- Баланс між роботою і сім'єю: багатозадачність жінок, особливо тих, які мають сім'ю, може бути складним завданням у разі призначення на високу посаду.

- Недостатнє представництво: у багатьох галузях і компаніях жінки ще не представлені на високих керівницьких посадах у відповідній кількості.

- Різниця у зарплаті: у багатьох сферах життя жінки все ще отримують меншу зарплату за аналогічну роботу, ніж чоловіки.

- Бар'єри для підвищення: Жінки можуть зіткнутися із складнощами підвищення в кар'єрі, такими як відсутність належного наставництва чи можливостей для професійного розвитку.

Можливості:

- Розмаїтість думок і рішень: жінки можуть приносити різноманітність в керівництво, що сприяє кращим рішенням і інноваціям.

- Лідерський потенціал: багато жінок володіють високими лідерськими якостями, такими як співробітництво, емпатія та вміння слухати.

- Соціальна відповідальність: деякі дослідження показують, що жінки-керівники можуть бути більш схильні до врахування соціальної відповідальності у своєму бізнесі.

- Розширення горизонтів: у світі, де все більше уваги приділяється гендерній рівності, є багато можливостей для жінок у керівництві, щоб розширити свої горизонти та здійснити амбіції.

- Множення ролей: зростає визнання важливості балансу між роботою і сім'єю.

- Підтримка розгалужень і груп рівності: багато організацій інвестують у розвиток та підтримку жінок у керівництві через різноманітні програми й ініціативи.

- Спільноти та мережі: жінки можуть приєднатися до спільнот і мереж, які підтримують жіноче лідерство, обмінюватися досвідом та навичками.

- Відкриті двері для інновацій: у сучасному світі інновації та творчий підхід важливі для розвитку компаній, і жінки можуть принести нові ідеї та підходи до керівництва.

- Підвищення обізнаності та освіта: збільшення доступу до освіти та підвищення гендерної обізнаності допомагають жінкам бути більш успішними лідерами.

Загалом, хоча жінки у керівництві можуть стикатися зі складнощами, існують численні можливості для їхнього успіху і розвитку в цій сфері. Головне – це розвивати навички, віддавати перевагу можливостям та шукати підтримку у спільнотах та організаціях, які підтримують гендерну рівність.

Розуміння цих викликів і можливостей становить важливий крок у визначенні необхідності та цілей програми психологічного тренінгу для жінок-керівників. Далі в цій роботі ми розглянемо, як саме такі програми можуть сприяти розвитку управлінських навичок і лідерського потенціалу жінок у керівництві [1–2].

Студентам Львівського національного університету імені Івана Франка та відомим жінкам-управлінцям було запропоновано взяти участь у «Програмі психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей жінки-керівника» та висловити свою думку щодо цієї програми та жінок-керівників (табл. 1). Опитано 156 студентів і 10 відомих жінок-керівників, вік опитаних 18–40 років.

Основні завдання та цілі тренінгу для розвитку управлінських здібностей жінок-керівників:

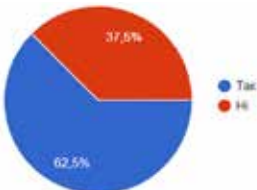
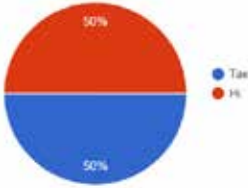
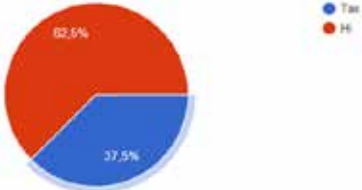

Цілі тренінгу:

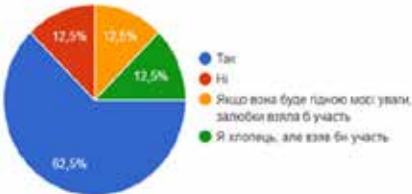
- Розвиток лідерських навичок: сприяти розвитку лідерських якостей учасниць, зокрема, вміння приймати рішення, мотивувати команду, бути впливовими лідерами.

- Підвищення ефективності управління: забезпечити учасницям інструменти та стратегії для ефективного управління ресурсами, проектами та талантами в організації.

- Розвиток комунікаційних навичок: покращити навички ефективної комунікації, включно з умінням слухати, спілкуватися з різними аудиторіями та вирішувати конфлікти.

Таблиця 1

<p>Чи працюєте ви на цей час?</p>  <p>Чи маєте ви досвід роботи у сфері управління?</p> 	<p>62,5% опитаних працюють на цей час та 50% мають досвід у сфері управління</p>
<p>Чи брали ви участь у програмах психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей раніше?</p> 	<p>37,5% опитаних брали участь у програмах психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей раніше</p>
<p>Як ви оцінюєте свої управлінські здібності на сьогоднішній день?</p> 	<p>25% опитаних оцінюють свої здібності на 2 (нижче за середній), 12,5% – 3 (середній рівень), 50% – 4 (вище за середній), 12,5% – 5 (високий рівень)</p>
<p>Як ви думаєте, які є головні виклики, з якими стикаються жінки-керівники в сучасному світі?</p>	<p>Більшість опитаних вважають, що головні виклики, з якими стикаються жінки-керівники в сучасному світі, – нерівність прав і неповага до жінок</p>
<p>Чи вважаєте ви, що програма психологічного тренінгу може покращити управлінські здібності жінок-керівників? Вкажіть, будь ласка, чому так чи навпаки.</p>	<p>У цьому запитанні думок було багато. Найпопулярніші відповіді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вважаю, що зараз мало справді гідних тренінгів за цією темою. • Так, корисний досвід • Вважаю, що так, адже жінки, які вже є керівниками, зможуть поділитися досвідом, а це дуже допоможе початківцям • Так, надасть більше впевненості

<p>Чи готові ви взяти участь у такій програмі психологічного тренінгу, якщо вона була б доступна?</p>  <p> 62,5% 17,2% 12,5% 12,5% </p> <p> • Так • Ні • Якщо вона буде однакою моєї уваги, залюбки взяла б участь • Я хлопець, але взяв би участь </p>	<p>75% – взяли б участь у програмі психологічного тренінгу, якби вона була гідною уваги; 12,5% чоловічої статі також би відвідали цей тренінг; 12,5% – не взяли б участі</p>
<p>Як ви добилися успіху?</p>	<p>Найпопулярніші відповіді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Насамперед це бажання вчитися, дізнаватися завжди щось нове, бути цілеспрямованою та впевнено йти до своєї мети • Завдяки стратегічному мисленню • Віра в себе та у свої сили • Наполегливість і цілеспрямованість • Навички комунікації
<p>Скільки часу ви йшли до своєї посади?</p>	<p>Найпопулярніші відповіді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З дитинства я прикладала зусилля для свого розвитку • 3 роки • Після закінчення університету я почала цікавитись цією сферою та навчатись • 8 років • За 1 рік я змогла досягти своєї цілі, проте не зупиняюсь і прагну досягти ще більших висот
<p>Хто або що вас мотивує?</p>	<p>Найпопулярніші відповіді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Віра в себе • Підтримка близьких • Бажання розвиватись • Здійснити свої мрії

- Стратегічне мислення: навчити учасниць розуміти стратегічний план та розвивати стратегічні навички для досягнення довгострокових цілей.

- Управління часом і стресом: надати інструменти для ефективного управління часом та стресом в умовах високого темпу роботи.

- Збільшення впевненості: підвищити рівень впевненості у собі учасниць, допомогти їм пережити сумніви та перешкоди на шляху до успіху.

- Кар'єрний розвиток: підтримувати учасниць у створенні і реалізації особистих кар'єрних цілей та стратегій.

Основні завдання тренінгу:

- Навчання теорії: надати учасницям теоретичні знання та інструменти у сфері управління.

- Практична відпрацювання: забезпечити можливість застосовувати набуті знання та навички на практиці через вирішення реальних завдань і сценаріїв.

- Групова співпраця: сприяти розвитку навичок співпраці та колективного прийняття рішень через рольові ігри та групові проекти.

- Індивідуальна підтримка: забезпечити можливість консультування та менторства для кожної учасниці.

- Самооцінка та зворотній зв'язок: допомогти учасникам оцінювати свій прогрес та навички за допомогою інструментів самооцінки та отримувати зворотній зв'язок.

- Побудова спільноти: створити сприятливе середовище для обміну досвідом, підтримки та взаємопідтримки між учасниками.

- Постійний розвиток: забезпечити можливість навчання та розвитку після завершення тренінгу через регулярні оновлення і рекомендації.

Зважаючи на цілі тренінгу для розвитку управлінських здібностей жінок-керівників, ось опис одного інтерактивного методу, який може бути використаний у програмі:

Метод: рольові ігри «Менеджер на діловому засіданні».

Мета: покращити навички прийняття рішень, комунікації та управління в умовах бізнес-середовища.

Опис. Підготовка: розділіть учасниць на групи (кожна група може мати від 4 до 6 осіб) і запропонуйте кожній групі певний сценарій для рольової гри. Сценарії можуть включати типові ситуації, які виникають на діловому засіданні, такі як прийняття стратегічного рішення, вирішення конфлікту в команді, презентація нового проекту тощо.

Рольова гра: кожна група готується до рольової гри, де кожен учасник виконує певну роль, яка відповідає їхній функціональній ролі в організації (керівник, менеджер, співробітник, експерт і т. д.). Учасники розігрують сценарій, використовуючи свої управлінські навички для досягнення мети сценарію.

Спостереження та обговорення: після кожної рольової гри спостерігачі або ведучий обговорюють результати з учасниками. Звертають увагу на те, як кожен учасник впливає на ситуацію, як вони взаємодіють між собою, як приймають рішення та як можуть поліпшити свої дії.

Рефлексія: після обговорення проводиться рефлексія, під час якої учасники розмірковують про свої дії та навчаються з власного досвіду. Ставляться запитання, такі як: «Які стратегії виявилися найефективнішими?», «Як я міг би підвищити свою комунікаційну ефективність?», «Які виклики виникали під час гри і як я можу їх вирішити на практиці?».

Застосування в реальному житті: учасники діляться своїми враженнями та вивченими навичками та обіцяють застосовувати їх на практиці у своєму професійному житті.

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати жінка-управлінець: **моральні**: ввічливість, чесність, справедливість, відкритість, відповідальність; **інтелектуальні**: професійна компетентність, лідерські якості, аналітичні здібності, навички вирішення конфліктів, навички прийняття рішень; **фізичні та канонічні**: одяг, постава, поведінка, дотримання вимог законів і стандартів у сфері управління і бізнесу, здатність до робочого напруження та стресостійкість.

Джерелами формування жінки-керівника є: освіта та навчання, досвід роботи, менторство та наставництво, самостійне вивчення, міжнародний досвід, спільнота та мережі, різноманітність досвіду.

Висновки. У висновку слід підкреслити, що програма психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей жінки-керівника є надзвичайно важливою і актуальною ініціативою в контексті сучасного бізнес-середовища. Завдяки цій програмі жінкам-керівникам надається нагода розвивати не лише свої практичні навички в управлінні, але й особистісні та психологічні якості, які є потрібними для успішного керівництва.

Програма спрямована на створення справедливішого бізнес-середовища, де жінки мають рівні можливості для розвитку своєї кар'єри та внесення вагомого вкладу в розвиток організацій. Вона допомагає знищити стереотипи та перешкоди, які досі існують у сфері керівництва, і сприяє збільшенню кількості жінок на стратегічних посадах.

Крім того, програма підкреслює важливість психологічного здоров'я та особистого розвитку для досягнення успіху в сучасному бізнес-світі. Вона надає учасникам інструменти для ефективного управління стресом, розвитку емоційної інтелігенції та впевненості в собі.

На підсумок, програма психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей жінки-керівника відіграє важливу роль у розбудові гендерної рівності та створенні ефективних лідерів у сучасному бізнесі. Вона сприяє не лише професійному зростанню жінок, але й підвищенню конкурентоспроможності організацій, які визнають важливість різноманітності й інклюзивного керівництва.

Список використаної літератури

1. Жигайло Н. І. Комунікативний менеджмент : навчальний посібник / Н. І. Жигайло. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 368 с.
2. Жигайло Н. І., Закалик Г. М. Психологія змін та інновацій : навчальний посібник. – Львів : СПОЛОМ, 2017. – 430 с.
3. Жигайло Н. І. Психологія бізнесу та управління : навч. посібн. / Автори: Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін.; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. Видання 2-ге, перероблене та доповнене. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 402 с.
4. Зарубіно, Анна М. Жіноче лідерство в організаціях. – Видавництво Springer, 2019.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – Київ : КММ, 2006. – 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. – Київ : КММ, 2007. – 296 с.
7. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. – 508 с.
8. Сендберг, Шерил. Жіноче лідерство: як стати впливовою жінкою в бізнесі. Видавництво: Книга по потребі, 2013.
9. Сміт, Джеймс. Гендерні аспекти управління: аналіз впливу жіночого лідерства на організаційний розвиток. Менеджмент та лідерство 41.2 (2012): 37–45.

PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF MANAGEMENT SKILLS OF A WOMAN LEADER

Lidiya Lukovych

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska st. Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Luklida@hotmail.com*

The article is devoted to the development of managerial abilities of a female manager. The scientific novelty of the study consists in the presentation of a program for the development of managerial abilities of a female manager. The program is aimed at personality development, formation of communication abilities and skills, assimilation of interpersonal interaction. Thanks to the training, each participant develops an adequate understanding of himself and corrects his self-esteem, and learns individualized methods of interpersonal interaction to increase its effectiveness. Challenges and advantages of a woman leader-manager, etc. are presented.

The program of psychological training for the development of managerial abilities of a female manager is an extremely important and relevant initiative in the context of the modern business environment. Thanks to this program, women managers are given the opportunity to develop not only their practical skills in management, but also the personal and psychological qualities that are necessary for successful management. It has been proven that the application of the program for the development of managerial abilities of

a female manager has a positive effect on the development of an individual leadership style, the formulation of a leadership goal, the development of a creative approach to solving a task, the regulation of one's own emotional state, and the development of the experience of introspection.

According to the results of the work, a positive result of the development of the managerial abilities of the female manager and its contribution to the fact that the participant becomes a more competent and self-confident manager were revealed. She develops her own unique leadership style, has a clear leadership goal and possesses a creative approach to solving problems. In addition, she is able to regulate her emotional state and use the experience of introspection to constantly develop and improve her work. Such a result contributes to increasing the efficiency of her managerial activities and affects the success of her managerial career.

Key words: management skills, female manager, development program, communication skills, individual leadership style, leadership goal, emotional state, introspection, successful management career.

УДК 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.4>

СПРЯМОВАНІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олександра Ніколіна

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: mococola16@gmail.com*

Ірина Астремська

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

У волонтерській діяльності важливим спонукальним фактором є особистісна потреба, мотивація, спрямована на допомогу іншому. Відзначено, що цінності, альтруїстичні мотиви і внутрішні сили грають велику роль у залученні людей до добровільної діяльності. Волонтери мають різні особисті мотиви, такі як навчання, допомога, розвиток дружби, використання наявних навичок і набуття нових, а також бажання отримати досвід і використовувати свій час ефективно. Функціональний підхід у психології волонтерства розглядає шість мотиваційних функцій: ціннісну, розуміючу, покращення, захисну, соціальну та професійну.

Досліджено особистісні риси волонтерів, такі як емпатія, готовність допомогти, стійкість, екстраверсія, самоефективність і рівень невротизму. Визначено типи мотивації, які властиві волонтерам і включають особисті цінності, занепокоєння громадою, підвищення самооцінки, потребу розуміти інших та особистісний розвиток.

Розглянуто психологічні особливості волонтерів і осіб, хто не займаються волонтерською діяльністю. Виявлено, що для волонтерів особливу цінність має духовне задоволення, креативність і соціальні контакти, тоді як матеріальне становище та досягнення менш важливі (морфологічний тест життєвих цінностей), а для осіб, які не займаються волонтерською діяльністю, є більш важливими досягнення, власний престиж, соціальні контакти та матеріальне становище; статистично значущу різницю виявлено в мотиваційній сфері, зокрема в духовному задоволенні і креативності. У волонтерів констатовано більш сильне прагнення до духовного задоволення та розвитку, тоді як інші акцентують увагу на матеріальних і соціальних аспектах життя.

Наголошено, що емпіричні результати дослідження можуть бути цікавими для розуміння психологічних особливостей осіб, які займаються волонтерською діяльністю; слугувати психологічною основою для розробки програм і стратегій, спрямованих на залучення людей до волонтерської діяльності.

Ключові слова: волонтер, волонтерська діяльність, психологічні особливості, мотиви, цінності, спрямованість.

Виклад основного матеріалу. Волонтерство має важливу роль у розвитку суспільства та покращенні життя людей. Воно є необхідним елементом громадянського суспільства і сприяє побудові більш справедливого та співчутливого світу.

Волонтер – це особа, яка приділяє частину свого часу допомозі членам громади, не отримуючи за це винагороди, бере на себе відповідальність за волонтерську діяльність,

прагне особистого вдосконалення та набуття нового досвіду й отримання духовного використання, яке ділиться з громадою [1].

Оскільки на людей впливають норми, цінності й альтруїстичні мотиви, які заохочують до добровільної діяльності, можна сказати, що існують внутрішні психологічні сили, які спонукають людей докладати зусиль і залучатися до добровільної діяльності [2].

У кожного волонтера є особисті причини бути ним. Наприклад, П. Челладурай [3] зазначав, що волонтер може приєднатися до події з кількох причин: навчання та розвиток, допомога іншим, розвиток дружби, використання існуючих навичок і вивчення нових навичок, отримання досвіду роботи, повернення боргу суспільству та використання вільного часу більш ефективно.

Велику увагу соціологи приділяють дослідженню ресурсів, необхідних для волонтерства. Люди, які мають ресурси для волонтерської роботи та перебувають під впливом структурних факторів, що заохочують волонтерство, більше схильні стати волонтерами.

Найвпливовіший психологічний підхід до волонтерства, функціональний підхід, припускає, що люди можуть приймати однакові погляди або бути залученими до тієї самої поведінки, незважаючи на те, що ці погляди чи поведінка можуть виконувати дуже різні психологічні функції [4].

Це функціоналістське обґрунтування було успішно застосовано до волонтерства. Відповідно до цього припущення, розроблено інструмент Volunteer Functions Inventory (VFI) [5], який вимірює такі шість мотиваційних функцій:

1. Ціннісна: через волонтерство люди можуть виражати цінності, пов'язані з гуманітарними проблемами для інших.
2. Розуміюча: волонтерство надає можливість досліджувати та застосовувати свої навички, а також пізнати світ і конкретну справу, для якої людина є волонтером.
3. Покращення: завдяки волонтерській діяльності індивідуальне его може зрости.
4. Захисна: особисті проблеми, такі як самотність, можна вирішити; негативне почуття провини може зменшитися.
5. Соціальна: якщо волонтерська робота високо цінується важливими людьми, волонтерство є хорошим способом пристосуватися до середовища та зміцнити соціальні стосунки.
6. Професійна: досвід, отриманий у волонтерській діяльності, може бути корисним для професійної кар'єри.

Для деяких важливим мотиватором є вивчення нових навичок для кар'єрного зростання або вивчення варіантів роботи. Існує багато можливих причин відмінностей у мотиваціях волонтерів, а також відмінностей у самих волонтерах. Різні люди можуть брати участь у тій самій волонтерській діяльності, але вони можуть переслідувати різні цілі або брати участь у різних волонтерських заходах з однаковими мотивами [6].

Відкриття того, що багато волонтерів мають декілька мотивів, є інтригуючим, оскільки це говорить про дебати щодо альтруїзму й егоїзму, які часто зустрічаються в дискусіях про допомогу. Ця дискусія містить два протилежні аргументи: аргумент, що будь-яка послужливість мотивована егоїстичним бажанням принести користь собі, проти аргументу, що послужливість іноді базується на безкорисливій турботі про іншого.

Одним з яскравих прикладів є риси особистості, які характеризують людей, які є волонтерами. Це дослідження було описано як пошук «просоціальної особистості». Два фактори відрізняють волонтерів від неволонтерів: орієнтована на інших емпатія та готовність допомогти [7]. Особливості особистості, які пов'язують із волонтерством, зазначають стійкість, екстраверсію, самоефективність і низький рівень невротизму [8].

Дослідження Pathways through Participation дало змогу з'ясувати, як і чому люди різними способами беруть участь у волонтерській діяльності протягом свого життя. Було виявлено, що участь людей безпосередньо пов'язана з етапом їхнього життя та обставинами [9]. Ця перспектива є корисною, оскільки вона виходить за рамки питання мотивації та певних видів діяльності, визнаючи волонтерство як соціальну діяльність у суспільному житті людей. Важливо також визнати, що природа волонтерства змінюється, і, власне, змінюються самі волонтери, їхні очікування, мотивація та внутрішні передумови до діяльності.

Дослідження, проведене психологом доктором Марком Снайдером, спрямоване на розуміння психологічних чинників, що спонукають людей до волонтерської діяльності, особливо в контексті допомоги іншим, з якими вони можливо ніколи не зустрінуться. У ході дослідження було виявлено п'ять основних детермінант, які приводять до волонтерства:

1. **Особисті цінності:** людина вірить у певні цінності і принципи, і волонтерство є способом виразити і втілити свої переконання в дії. Волонтери можуть бачити свою роботу як спосіб внести зміни у світ, які відповідають їхнім особистим цінностям.

2. **Занепокоєння громади:** деякі люди відчувають відповідальність за покращення умов для інших і готові вкладати час і зусилля для досягнення цієї мети.

3. **Підвищення самооцінки:** деякі люди волонтерять, щоб почувати себе корисними і цінними. Волонтерство може сприяти підвищенню самоповаги і самооцінки, оскільки люди бачать результати своєї діяльності й отримують підтримку та визнання від інших.

4. **Потреба розуміти інших:** деякі індивіди волонтерять з мотивації розуміти і спілкуватися з різними людьми та сприймати їхні життєві історії. Волонтери, які мають цю мотивацію, можуть бути зацікавлені в розвитку міжкультурного розуміння і спілкуванні з різними групами людей.

5. **Особистісний розвиток:** деякі люди волонтерять для власного особистісного розвитку. Вони бачать волонтерство як можливість навчатися новим навичкам, розвивати власні здібності й отримувати новий досвід, який може бути корисним для їхньої кар'єри або особистого зростання.

Отже, з огляду на всі концепції, теорії та погляди науковців можна зробити такі висновки: волонтерська діяльність є важливою складовою суспільного життя і може мати великий вплив на психологічний стан та особистісний розвиток осіб, які займаються нею. Як показують вищезгадані дослідження, волонтери мають деякі специфічні психологічні особливості. Ось кілька ключових аспектів, що можуть бути характерними для осіб, які займаються волонтерською діяльністю:

1. **Мотивація:** волонтери часто мають сильну мотивацію допомагати іншим та внести позитивні зміни в суспільство. Вони можуть відчувати задоволення від надання допомоги та бачити це як спосіб зробити світ кращим.

2. **Емпатія:** волонтери часто виявляють високий рівень емпатії, тобто здатність співчувати та розуміти емоції та потреби інших людей. Це може допомагати їм ефективно спілкуватися з тими, кому вони надають допомогу, і створювати позитивні міжособистісні взаємини.

3. **Саморозвиток:** волонтерська діяльність може сприяти особистісному розвитку. Вони набувають нові навички, розширювати знання й отримувати цінний досвід, що може позитивно впливати на самооцінку та самореалізацію.

4. **Соціальна взаємодія:** волонтери часто вступають у контакт з різними людьми та групами, що може сприяти розширенню їхнього соціального кола та підвищенню соціальної компетентності. Вони можуть навчатися співпраці, комунікації та розвивати навички роботи в команді.

5. Задоволення від волонтерської діяльності: волонтери часто відчувають задоволення та радість від своєї діяльності. Вони відчувають гордість за свої досягнення та вплив, який вони мають на інших людей та суспільство.

Так, метою емпіричного дослідження є визначення психологічних особливостей осіб, які займаються волонтерською діяльністю. У дослідженні було сформовано дві незалежні вибірки дослідження. До першої вибірки ввійшли 17 осіб віком від 21 до 40 років, які займаються волонтерською діяльністю у воєнний час. До другої вибірки ввійшли 20 осіб віком від 21 до 40 років, які не займаються та не займалися волонтерською діяльністю у воєнний час. Отже, у дослідженні було використано таку тестову методику: морфологічний тест життєвих цінностей, МТЖЦ.

За допомогою *морфологічного тесту життєвих цінностей* було виявлено основні життєві цінності осіб, які займаються та не займаються волонтерською діяльністю. Емпіричні дані зображено на рис. 1 і 2.

Аналізуючи дані, варто відзначити такі факти: у осіб, які «волонтерять», переважають такі життєві цінності як «Духовне задоволення» (65%), «Креативність» (59%) та «Соціальні контакти» (49%), тоді як життєві цінності у вигляді «Матеріальне становище» (24%), «Досягнення» (24%) та «Власний престиж» (29%) не мають такого рівня значимості та впливу. Можна зробити висновок, що волонтери насолоджуються відчуттям задоволення та щастя, коли роблять щось добре для інших людей або співтовариств, вони шукають нові, неординарні способи, як зробити світ краще, не ставлячи гроші або досягнення на перший план.



Рис. 1. Результати діагностики життєвих цінностей волонтерів



Рис. 2. Результати діагностики життєвих цінностей неволонтерів

Як бачимо на рис. 2, серед досліджуваних, які не займаються волонтерством, відносно велика частина (45%) вважає, що «Досягнення» та «Власний престиж» є важливими в їхньому житті. Також більше половини з них (45%) вважають «Соціальні контакти» важливими, що може свідчити про їхню потребу відчувати підтримку та зв'язок з іншими людьми. Крім того, майже половина (40%) вважає «Матеріальне становище» важливим, що може означати, що вони цінують фінансову стабільність і комфорт.

Проаналізовано також статистично значущі зв'язки показників життєвих цінностей між двома вибірками: волонтерами та тими, хто не займається волонтерською діяльністю. Для шкал «Духовне задоволення» та «Креативність» було отримано статистично значимі результати між волонтерами та неволонтерами на рівні значущості 0,031 (за $p < 0,05$). Для шкал «Саморозвиток», «Соціальні контакти», «Власний престиж», «Досягнення», «Матеріальне становище» та «Збереження індивідуальності» статистично значимі різниці між групами не були виявлені, оскільки рівні значущості в цих випадках були більшими за 0,05.

Можемо зробити висновок, що важливість психологічних факторів, таких як схильності, цінності чи мотиви, для волонтерства є безперечною [10, 11]. Як стверджують М. Мусік і Дж. Вілсон [12], цей напрям дослідження передбачає, що «ми не можемо зрозуміти людську поведінку повністю «ззовні», дивлячись на об'єктивні властивості людей або їхнє соціальне становище; ми повинні знати щось про те, що відбувається в їхніх головах».

Висновок. Важливо зазначити, що психологічні особливості волонтерів можуть варіюватися залежно від конкретних особистих характеристик та контексту волонтерської діяльності. Кожна людина унікальна, і волонтерство може мати різний вплив на різні особи.

Список використаної літератури

1. Adler R. The volunteer factor. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 62, no. 2. P. 124–138.
2. Podvezko V. Book Review. Game Theory in Building Technology and Management. *Journal of Business Economics and Management*. 2008. Т. 9, № 3. С. 237–239.
3. Rees C. J. Organisational Change And Development: Perspectives On Theory And Practice. *Journal of Business Economics and Management*. 2008. Т. 9, № 2. С. 87–89.
4. Auld C., Hoyer R., Cuskelly G. Working with Volunteers in Sport: Theory and Practice. Taylor & Francis Group, 2006. 176 p.
5. Snyder, Mark, E. Gil Clary, and Arthur A. Stukas. "The functional approach to volunteerism." *Why we evaluate. Psychology Press*, 1999. С. 377–406.
6. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. / E. G. Clary et al. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, no. 6. P. 1516–1530. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516> (date of access: 15.10.2023).
7. Penner L. A. Dispositional and Organizational Influences on Sustained Volunteerism: An Interactionist Perspective. *Journal of Social Issues*. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 447–467. URL: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00270> (date of access: 15.10.2023).
8. The interplay of traits and motives on volunteering: agreeableness, extraversion and prosocial value motivation / G. Carlo et al. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 38, no. 6. P. 1293–1305. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.012> (date of access: 01.10.2023).
9. Jochum V., Brodie E. Understanding people's pathways through participation: putting research into practice. *Voluntary Sector Review*. 2013. Vol. 4, no. 3. P. 377–384. URL: <https://doi.org/10.1332/204080513x673470> (date of access: 01.10.2023).
10. Smith D. H. Determinants of Voluntary Association Participation and Volunteering: A Literature Review. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. 1994. Т. 23, № 3. С. 243–263.
11. Wilson J. Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. 2012. Т. 41 №2, С.176–212.
12. Wilson J., Musick M. Who Cares? Toward an Integrated Theory of Volunteer Work. *American Sociological Review*. 1997. Т. 62, № 5. С. 694.

**THE ORIENTATION OF VOLUNTEERS:
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF VOLUNTEERING****Oleksandra Nikolina**

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, 68 Desantnykiv st. Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: mococola16@gmail.com*

Iryna Astremska

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, 68 Desantnykiv st. Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

In volunteer activities, an important motivating factor is a personal need, motivation aimed at helping another. It is noted that values, altruistic motives and inner strengths play an important role in attracting people to voluntary activities. Volunteers have different personal motivations, such as learning, helping, developing friendships, using skills and learning new ones, as well as the desire to gain experience and use

their time effectively. The functional approach in the psychology of volunteering considers six motivational functions: value, understanding, improvement, protective, social and professional.

The personal traits of volunteers, such as empathy, willingness to help, resilience, extraversion, self-efficacy, and neuroticism, are studied. The types of motivation inherent in volunteers are identified, which include personal values, community concern, self-esteem, the need to understand others, and personal development.

The psychological characteristics of volunteers and people who do not engage in volunteer activities are considered. It is found that for volunteers, spiritual satisfaction, creativity and social contacts are of particular value, while financial situation and achievements are less important (morphological test of life values), while for persons who do not engage in volunteer activities, achievements, personal prestige, social contacts and financial situation are more important; a statistically significant difference is found in the motivational sphere, in particular, in spiritual satisfaction and creativity. Volunteers have a stronger desire for spiritual satisfaction and development, while others focus on material and social aspects of life.

It is emphasized that the empirical results of the study may be interesting for understanding the psychological characteristics of people engaged in volunteering; psychological basis for developing programs and strategies aimed at attracting people to volunteer activities.

Key words: volunteer, volunteer activity, psychological characteristics, motives, values, orientation.

УДК 159.9:005

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.5>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Аліна Парасей-Гочер

*Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Євгенія Іванова

*Київський інститут сучасної психології та психотерапії
бульвар Лесі Українки, 34, м. Київ, Україна, 01133
e-mail: burdiug.eo@gmail.com*

Наталія Науменко

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
вул. Графська, 2, м. Ніжин, Україна, 16600
e-mail: natalipozitiv75@gmail.com*

Стаття презентує емпіричні розвідки показників рівня тривожності жінок середнього віку. Психологічний аналіз цього питання свідчить про потребу інтеграції наукових знань щодо розв'язання проблеми тривожності жінок середнього віку, оскільки саме ця категорія населення переживає послаблення психофізіологічних функцій. Ця зміна не веде до суттєвих зрушень функцій у когнітивній сфері, до зниження здатності працювати й займатися творчістю. Упродовж середнього віку когнітивні навички не втрачають своєї цінності, допомагаючи жінці зберігати, впорядковувати й опрацьовувати інформацію. Незважаючи на те, що когнітивна діяльність з роками уповільнюється, а швидкість і точність опрацювання даних знижуються (це спричиняють біологічні зміни в організмі), середньодорослі жінки займаються активним розширенням своїх знань, їх навички переробки інформації мають високий рівень якості. Мета дослідження полягає в емпіричному дослідженні психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку. Емпіричною базою дослідження виступили 70 жінок середнього віку. Розподіл груп було здійснено за віком. До психодіагностичного інструментарію визначення рівня тривожності було обрано методику «Оцінювання реактивної тривожності» (Ч. Спілберг), яка спрямована на самооцінку рівня тривоги в поточний момент (цей стан тривоги називається реактивним) і рівня тривоги як стійкої особистісної риси (цей стан тривоги називається особистісним).

Емпірично виявлено майже однакові показники середнього і високого рівнів ситуативної тривожності, з незначною перевагою середнього рівня. Зокрема, 40,9% респонденток мають високий рівень ситуативної тривожності, 41,7% – середній рівень. Зазначено, що значна більшість респонденток (45,86%) мають високий рівень особистої тривожності. Визначено, що ці дані свідчать про загальну підвищену тривожність серед жінок середнього віку. Встановлено, що отримані результати вказують на необхідність організації заходів, спрямованих на відновлення ментального здоров'я жінок у віці від 35 до 55 років, оскільки це є невід'ємною частиною щасливого життя самої жінки та її найближчого оточення.

Рекомендовано використання методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), який науково обґрунтований і вважається ефективним. Когнітивно-поведінкова терапія може значно знизити рівень тривожних переживань, повернути радість до життя та віру у власні сили.

Ключові слова: тривожність, середній вік, терапія, реактивна тривожність, ситуативна тривожність, жінка середнього віку.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство насичене суттєвими змінами, унаслідок яких виникають різноманітні особистісні зрушення, що мають негативний вплив на психічний стан і рівень життя кожної людини. Прикладом таких суттєвих змін можуть слугувати нестабільний соціально-економічний розвиток країни, загострення політичних криз, наслідки пандемії COVID-19 і карантинних обмежень, жахи війни, постійна невизначеність та сильне напруження викликають емоційний дисбаланс, фобії та тривожність. Тому актуальним питанням для вітчизняних і зарубіжних фахівців постає потреба всебічно дослідити феномен тривожності. Оскільки, з одного боку, певна міра тривожності регулює емоційно-вольову сферу людини, формує її адаптаційні ресурси та психологічну зрілість, а з іншого – занадто висока тривожність ускладнює адекватне сприйняття себе, утруднює комунікацію та соціалізацію, заважає переходу до іншої діяльності, затримує набуття нових навичок і вмінь.

Науковці Кембріджського університету підготували нову глобальну доповідь, де наголошують на тому, що схильність жінок до тривожності практично вдвічі більша, ніж у чоловіків. За даними доповіді, чотири відсотки жінок мають проблеми у вигляді хронічних тривожних неврозів. Причини тривожних нападів доповідачі пояснюють не тільки більшою схильністю до стресових потрясінь, а й традиційною роллю жінок піклуватися про дітей.

Крім того, репродуктивна місія жінок пов'язана з гормональними перепадами, що теж посилює тривожність. Виношуючи дитину, жінка стикається зі збільшенням кількості естрогенів і прогестеронів, що провокує obsесивно-компульсивні розлади (ОКР), характерними ознаками яких є тривожні повторювані думки, поривання й одержимість. Та справа не лише в біологічних відмінностях. У жінок і чоловіків різне сприйняття подій, якими насичене життя і перших, і других. Тож, відповідно, і різні реакції на все, що відбувається, і різне бачення того, як здолати стрес. Наприклад, жінка, що переживає стресову ситуацію, імовірно, розмірковуватиме над тим, що і чому сталося, а чоловік, скоріше за все, обере не міркування, а активні, дієві, сфокусовані на ситуації шляхи розв'язання проблеми.

До того ж багатьма дослідженнями доведено, що саме жінки найчастіше потерпають від фізичного та психологічного насильства, що, зі свого боку, посилює тривожні розлади. Більше того, якщо жінка стає свідком насильства і над своєю дитиною, у її мозку відбуваються хімічні та структурні зміни. Якщо мало місце насилля на сексуальному підґрунті, мозкова діяльність жінки характеризується аномальним надходженням крові до гіпокампа – ділянки, що залучена для обробки емоційних сигналів.

Передусім схильні до таких змін у мозку жінки у середньому віці, що складають великий соціальний прошарок, психологічний стан якого безпосередньо відбивається на здоров'ї дітей, самої родини та всього суспільства. Ці факти заслуговують на те, аби питання тривожності жінок приділити особливу увагу, адже рівень тривожності (як особистісної якості людини) може розвинути у стійку рису характеру, спричинити неврози та психосоматичні захворювання, перешкодити виконанню жінками свого покликання, досягненню гідного рівня в своїй професійній діяльності, здійсненню своїх обов'язків стосовно підтримання благополуччя родин і народження дітей.

Аналіз наукових джерел. Вивченням проблеми тривожності особистості займалися представники різних наукових галузей: не тільки психології, а й філософії, фізіології, соціології, психіатрії, біохімії. Змістовний вклад у дослідницькі спостереження психологічних симптомів тривожності був здійснений українськими науковцями:

Є. М. Калюжною, Я. М. Омельченко, В. М. Крайнюк та іншими. Значущими виявились і результати досліджень зарубіжних фахівців: Г. Айзенка, Ч. Спілберга, К. Ізарда, Р. Мей, К. Хорні, Ч. Рікфорта, Г. Саллівана та інших.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування в емпіричному дослідженні психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку.

Виклад основного матеріалу. На підставі теоретичних досліджень нами було розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку. Розглянемо основні етапи, процедуру і методи дослідження.

На першому етапі експерименту ми провели аналіз філософської і психологічної літератури з проблеми тривожності у жінок. Також був здійснений аналіз психологічних підходів до цього дослідження.

На другому етапі була розроблена програма дослідження, спрямована на вирішення поставлених завдань. Ми визначили критерії, показники і рівні тривожності у жінок середнього віку, а також провели відбір, адаптацію і апробацію методичного інструментарію. Ми виявили показники особливостей тривожності у жінок середнього віку.

На третьому етапі була проведена обробка експериментальних даних, застосовані методи кількісної та якісної обробки інформації і інтерпретація результатів експерименту.

Емпіричні дослідження були проведені з метою систематичного виявлення, класифікації та ранжування психологічних особливостей досліджуваної групи жінок. Зазначимо, що отримані дані використовуються для практичних цілей.

Метою емпіричного дослідження є отримання максимально об'єктивних результатів для визначення психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку. Для досягнення цілі була визначена така психодіагностична методика: методика «Оцінювання реактивної тривожності» (Ч. Спілберг), спрямована на самооцінку рівня тривоги в поточний момент (цей стан тривоги називається реактивним) і рівня тривоги як стійкої особистісної риси (цей стан тривоги називається особистісним).

Наступним етапом було проведення емпіричного і діагностовано рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності жінок середнього віку. Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – єдина методика, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Ханіна (1976) [1]. У дослідженні брали участь 70 жінок середнього віку з однаково домінуючими показниками 41 і 50 років. Цю інформацію наведено на рис. 1.

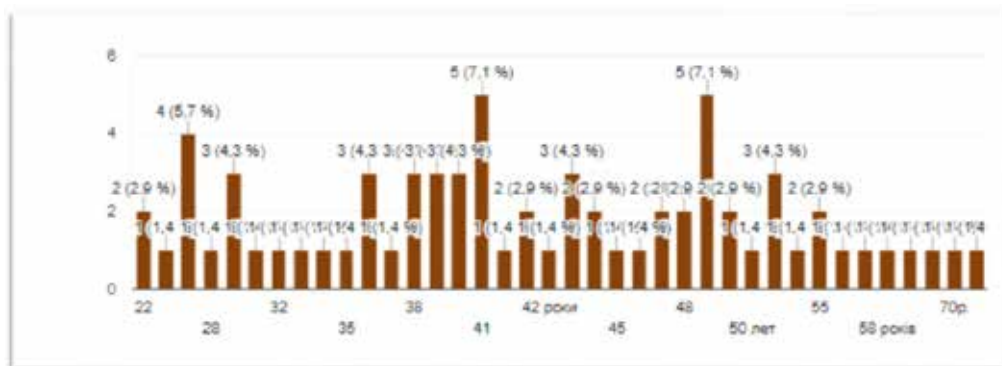


Рис. 1. Вік жінок

Усі досліджувані жінки – українки, які проживають в Україні та Європі. Домінуючий показник місця проживання в Європі – Чеська Республіка. Цю інформацію наведено на рис. 2.

Розподіл респонденток за сімейним станом: заміжня, незаміжня, розлучена, вдова. Домінуючий показник – заміжня. Цю інформацію наведено на рис. 3.

Результати дослідження жінок середнього віку за методикою «Шкала оцінки реактивної тривожності» Ч. Спілбергера наведені в табл. 1.

У рамках цього тесту були створені дві підшкали. Перша підшкала, відома як шкала стану тривоги або ситуативної тривожності, використовується для оцінки поточного рівня тривоги шляхом вимірювання суб'єктивних почуттів страху, напруження, нервозності, неспокою та активації вегетативної нервової системи. Результати дослідження цієї підшкали показали, що 40,9% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності,

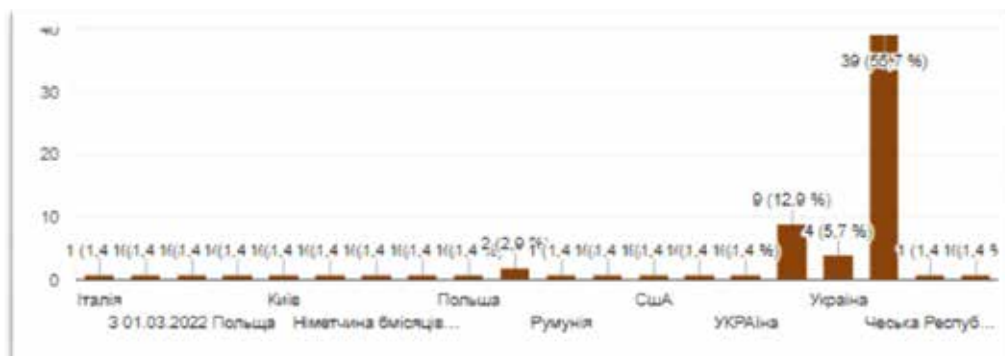


Рис. 2. Країна проживання

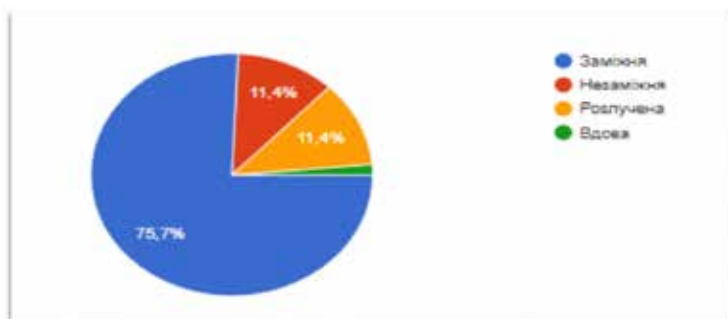


Рис. 3. Сімейний стан

Таблиця 1

Результати дослідження рівнів прояву видів тривожності жінок $n = 70$

Види тривожності	Рівні прояву видів тривожності		
	Низький	Середній	Високий
Ситуативна (реактивна)	15,55%	41,7%	40,9%
Особистісна	21,75%	35,29%	45,86%

41,7% опитаних мають середній рівень тривожності, а серед жінок середнього віку 15,55% мають низький рівень ситуативної тривожності. Важливо зауважити, що ситуативна або реактивна тривожність характеризується суб'єктивно переживаними емоціями, такими як напруження, занепокоєння, заклопотаність і нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може відрізнятися за інтенсивністю та змінами з часом [2].

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття / стан спокою, впевненості та безпеки. За результатами дослідження цієї шкали маємо наступні показники: 45,86% респондентів мають високий рівень особистої тривожності, 35,29% опитаних мають середній рівень і у 21,75% жінок середнього віку було виявлено низький рівень особистої тривожності. Важливо відмітити, що зазвичай під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій.

Особистісна тривожність, вимірювана шкалою, відображає стабільні аспекти особистості та її нахил до постійного занепокоєння. Ця шкала також оцінює відчуття спокою, впевненості та безпеки. Результати дослідження цієї шкали показують, що 45,86% респондентів мають високий рівень особистої тривожності, 35,29% – середній рівень, а 21,75% жінок середнього віку мають низький рівень особистої тривожності. Варто зауважити, що особистісна тривожність, як правило, є стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає нахил суб'єкта до тривоги і його схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, реагуючи на них відповідним чином. Особистісна тривожність є вродженою межею, яка визначає нахил до сприйняття загрози в різних ситуаціях. Кожна з цих ситуацій є джерелом стресу для людини з високою особистісною тривожністю і викликає значну тривогу. Якщо результати тесту визначення рівня тривожності свідчать про високий рівень особистісної тривожності у респондента, це може означати, що він досліджує тривожність у різних типових ситуаціях. Висока особистісна тривожність часто пов'язана з емоційними вибухами, невротичними реакціями та психосоматичними захворюваннями. Людям з високим рівнем тривожності рекомендується розвивати впевненість та досягнення. Важливо змінити фокус уваги зовнішніх вимог, категоричності та великої значущості завдань на осмислення діяльності та докладне планування поетапно. Натомість людям з низьким рівнем тривожності бажано збудити активність, підкреслити мотиваційну складову діяльності, збудити інтерес та почуття відповідальності у вирішенні завдань [2].

Отже, після проведення аналізу результатів дослідження ситуативної та особистісної тривожності, можна зробити висновок, що в опитуванні жінок середнього віку спостерігається значна перевага середнього та високого рівнів тривожності як у реактивному, так і у особистому аспектах. Це свідчить про те, що загалом серед жінок середнього віку виявляється підвищена тривожність. Важливим фактором, який може ще більше підвищити реактивну тривожність, є сам момент проведення опитування.

Висновки. Результати проведеного емпіричного дослідження виявили певні закономірності щодо прояву тривожності у жінок середнього віку, які проживають в Україні та за її межами. Загалом спостерігається тенденція до середнього рівня тривожності серед цієї групи респонденток.

Результати діагностики за допомогою «Шкали оцінки тривожності» Ч. Д. Спілбергера свідчать про майже однакові показники середнього і високого рівнів ситуативної тривожності, з незначною перевагою середнього рівня. Зокрема, 40,9% респонденток мають високий рівень ситуативної тривожності, 41,7% – середній рівень. Також було виявлено,

що значна більшість респонденток (45,86%) мають високий рівень особистої тривожності. Ці дані свідчать про загальну підвищену тривожність серед жінок середнього віку. Важливим фактором, який може сприяти подальшому зростанню реактивної тривожності, є сам момент проведення опитування.

Для більшості проблем психічного здоров'я, пов'язаних із тривожними розладами, рекомендується використання методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), який науково обґрунтований і вважається ефективним. Когнітивно-поведінкова терапія може значно знизити рівень тривожних переживань, повернути радість до життя та віру у власні сили.

Отже, отримані результати вказують на необхідність організації заходів, спрямованих на відновлення ментального здоров'я жінок у віці від 35 до 55 років, оскільки це є невід'ємною частиною щасливого життя самої жінки та її найближчого оточення. Після проведення дослідження рівня тривожності у жінок середнього віку, були надані такі рекомендації: дбати про режим сну і забезпечити достатню кількість відпочинку; уникати стресових ситуацій і навчитись адекватно реагувати на них; розвивати стратегії релаксації та методи зняття стресу; збалансувати своє харчування, додати фізичну активність до свого розкладу; забезпечити своєму організму достатньо вітамінів; організувати здорову атмосферу в сім'ї. Також рекомендується застосовувати психоедукацію – пояснення та передачу людям необхідної інформації щодо психічного здоров'я, психологічних проблем та їх наслідків для особистості. Також важливими є такі заходи як тренінги з розвитку емоційного інтелекту та використання вправ когнітивно-поведінкової терапії для подолання високого рівня тривожності жінок середнього віку.

Список використаної літератури

1. Галія І. М. Психодіагностика : навчальний посібник, 2-ге видання, стереотипне. – Київ : Академвидав. 28–31 с.
2. Зв'язок тривожності та емпатії URL:https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55514/1/%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE_%D0%92.%D0%9E_2022.pdf (дата звернення: (20.05.2023)).

EMPIRICAL STUDY OF ANXIETY IN MIDDLE-AGED WOMEN

Alina Parasiei-Hocher

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences
14, Instytutska st., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Yevheniia Ivanova

*Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy
34, boulevard Lesi Ukrainky Kyiv, Ukraine, 01133
e-mail: burdiug.eo@gmail.com*

Nataliia Naumenko

*Nizhyn Mykola Gogol State University,
2, Hrafska st. Nizhin, Ukraine, 16600
e-mail: natalipozitiv75@gmail.com*

The article presents empirical investigations of indicators of the anxiety level of middle-aged women. The psychological analysis of this issue shows the need for the integration of scientific knowledge to solve the problem of anxiety among middle-aged women, since it is this category of the population that

experiences a weakening of psychophysiological functions. This change does not lead to significant shifts in functions in the cognitive sphere, to a decrease in the ability to work and engage in creativity. During middle age, cognitive skills do not lose their value, helping a woman to store, organize and process information. Despite the fact that cognitive activity slows down over the years, and the speed and accuracy of data processing decreases (this is caused by biological changes in the body), middle-aged women are actively expanding their knowledge, and their information processing skills have a high level of quality. The purpose of the study is to empirically study the psychological features of anxiety in middle-aged women. The empirical basis of the study was 70 middle-aged women. Groups were divided by age. The method "Assessment of reactive anxiety" (Ch. Spielberg) was chosen for the psychodiagnostic toolkit for determining the level of anxiety, which is aimed at self-assessment of the level of anxiety at the current moment (this state of anxiety is called reactive) and the level of anxiety as a stable personal trait (this state of anxiety is called personal).

Empirically, almost the same indicators of medium and high levels of situational anxiety were found, with a slight advantage of the medium level. In particular, 40.9% of respondents have a high level of situational anxiety, 41.7% have an average level. It is noted that a significant majority of female respondents (45.86%) have a high level of personal anxiety. It was determined that these data indicate general increased anxiety among middle-aged women. It was established that the obtained results indicate the need to organize measures aimed at restoring the mental health of women aged 35 to 55, as it is an integral part of the happy life of the woman herself and her immediate environment.

It is recommended to use the method of cognitive-behavioral therapy (CBT), which is scientifically based and considered effective. Cognitive-behavioral therapy can significantly reduce the level of anxiety, return joy to life and faith in one's own strength.

Key words: anxiety, middle age, therapy, reactive anxiety, situational anxiety, middle-aged woman

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.6>

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПАТЕРНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

Олександр Сафін

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
вул. Садова, 2, м. Умань, Україна, 20300
e-mail: o.d.safin@udpu.edu.ua*

Статтю присвячено виявленню й опису смислового змісту, динаміки та феноменологічних проявів захисних патернів особистості. Зокрема, зазначається, що психологічний самозахист має не окремий, ситуативний, а особистісно-цілісний характер, що виявляється у розв'язанні різних завдань. Виокремлена система параметрів дає змогу побудувати цілісну індивідуальну модель психологічного самозахисту, яка відображає характерні для особистості способи взаємодії зі світом: спрямованість на взаємодію або уникнення взаємодії (параметр «спільність – ізольованість»); обмірковування ситуації або розрядження у почуттях (параметр «раціональність – емоційність»); широта підходів, що актуалізуються, або одноманітність (параметр «гнучкість – ригідність»); вироблення власних стандартів або використання готових норм і правил (параметр «автономність – ригідність»); вироблення власних стандартів або використання готових норм і правил (параметр «автономія»). Виокремлені параметри пов'язані між собою й утворюють комплексні патерни психологічного самозахисту, що визначають його цілісність та індивідуальну динаміку: патерн «соціальності» реалізує адаптивну функцію психологічного самозахисту в царині соціальної взаємодії, патерн «надситуативності» визначає тенденцію до «захисного пошуку» та проявляється у швидкому різнобічному пошуку рішення, патерн «невключеності» відбиває знижену здатність до прийняття завдання та характеризується тенденцією робити однотипні помилки, патерн «пошуку можливостей» відповідає за здатність до використання можливостей актуальної ситуації. Гендерні відмінності в характері психологічного самозахисту проявляються не у ступені його активізації, а у вигляді переважного використання конкретних захисних патернів.

Ключові слова: захисні патерни особистості; психологічний самозахист; способи взаємодії зі світом; соціальна взаємодія; актуальна ситуація.

Постановка проблеми. Проблематика психологічного самозахисту викликає стабільний дослідницький інтерес у зв'язку зі зростанням інтересу до психологічного консультування та виникненням нових напрямів практичної психології. Проте питання про цілісну організацію психологічного самозахисту, детерміновану особистісними особливостями людини, зокрема від негативного впливу медіаперцептивної комунікації, набуває особливої актуальності.

Характерність, особистісна типовість способів смислових перетворень актуалізують питання щодо співвідношення ситуативного і стійкого у функціонуванні психологічного самозахисту, інструментальних і продуктивних його компонентів. Незважаючи на значний дослідницький прогрес у цьому питанні, проблема співвідношення особистісно орієнтованих захисних і ситуативних компонентів діяльності потребує подальшого вивчення. Перераховані чинники актуалізують необхідність дослідження стійких захисних патернів, що характеризують індивідуально-психологічні властивості особистості.

Теоретичні засади дослідження. Особливе місце у вивченні психологічного самозахисту посідає питання про його індивідуально-типологічну варіативність, що отримало розвиток у дослідженнях захисних стилів (О. Кернберг, К. Леонгард, R. Plutchik, В. Райх та ін.), а також захисних стратегій і стратегій подолання. Сучасні дослідження психологічного самозахисту характеризуються відмовою від розуміння його як суто деструктивного процесу, акцентуванням уваги на важливості виконуваної ним регуляторної функції (Г. Блом, Н. Мак-Вільямс, R. Plutchik, G.E. Vaillant та ін.). Це призводить до можливості продуктивного поєднання уявлень про психологічний самозахист із методологічно відмінними, але такими, що феноменологічно перетинаються за цією проблематикою.

Нині існує кілька самостійних напрямів дослідження психологічного самозахисту, у яких використовується різна термінологія та методологія. Огляд досліджень психологічного самозахисту свідчить, що його індивідуально-варіативні особливості найповніше описано у клінічній психології (Райх; Кернберг; Мак-Вільямс та ін.), де досліджується зв'язок особливостей самозахисту та особистісних порушень. На основі цих досліджень у психології особистості створено кілька типологічних концепцій психологічного самозахисту, найбільш значущою з яких є модель R. Plutchik та її адаптація Л. П. Мауро, Plutchik та її адаптація Л.Р. Гребенниковим. У цих концепціях найдокладніше описано основні механізми самозахисту та їхню реалізацію в поведінці. Також питання про індивідуальні особливості психологічного самозахисту розглядають у дослідженнях захисних і долаючих труднощі стратегій. Новим ракурсом розгляду психологічного самозахисту стало дослідження його зв'язку з процесами особистісного та професійного розвитку, проблематикою самоактуалізації, морального вибору.

В інших галузях психології вивчення психологічного самозахисту має прикладний характер (наприклад, у психології праці – у дослідженні дистракторів діяльності, у соціальній психології – для пояснення деяких міжособистісних феноменів тощо). Видається доцільним поєднання типологічного підходу до психологічного самозахисту (концепція R. Plutchik) з даними, виявленими в інших психологічних школах [1]. Важливою проблемою при цьому є взаємодія уявлень про самозахист та оволодіння ним. Ми виходимо з розгляду психологічного самозахисту та упорання як двох складових єдиного процесу, наголошуючи на їхній функціональній єдності (G. Vaillant та ін.) [2 та ін.]. Це положення змістовно співвідноситься із загальними засадами системного підходу, що передбачає розгляд психологічного самозахисту на кількох рівнях: метасистемному (захисна спрямованість особистості), системному (власне психологічний самозахист), рівні окремих підсистем (комплекси, діади захисних механізмів) та компонентному (елементна структура механізмів захисту, окремі механізми).

Мета дослідження – виявити й описати смисловий зміст, динаміку та феноменологічні прояви захисних патернів особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під психологічним самозахистом розуміють регуляторний процес, що має власні механізми, спрямований на збереження цілісної, несуперечливої та загалом позитивної картини світу і себе в цьому світі, що зменшує негативні переживання, пов'язані з виникненням внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Одним з основних механізмів психологічного самозахисту є смислова трансформація, що містить цілісно організовану систему конкретно-психологічних процесів різного рівня. Індивідуальні захисні патерни визначаються як система різнорівневих смислових перетворень різного рівня усвідомленості, підпорядкованих завданню зв'язування мотиваційно-особистісних основ діяльності та її ситуативних умов, результатів, вимог. Сукупність індивідуальних захисних патернів формують особистісно характерні способи психологічного самозахисту.

Проаналізовано дослідження особистісної та зокрема захисної регуляції розумового процесу, проведені у межах смислової теорії мислення. У психології мислення розглядають як діяльність із розв'язання задачі, що містить акт суб'єктивного прийняття задачі, співвіднесення її з особистісною системою мотивів і цінностей. Такий підхід надає важливості завданню дослідження зв'язку процесуальних аспектів мислення з мотиваційною сферою суб'єкта. Умовою, що активізує психологічний самозахист під час розв'язання розумових задач, є співвіднесення задачі із системою особистісних смислів. Цей процес потенційно містить значущу суперечність, пов'язану із двоїстістю умов регуляції – з боку об'єктивних чинників (умов і вимог задачі) і суб'єктивної оцінки успішності розумової діяльності.

Розглядаючи можливості дослідження загальних патернів психологічного самозахисту за допомогою аналізу вербальної та графічної продукції обстежуваних, одержуваної у проєктивних і напівпроєктивних методиках, можна сформулювати загальні принципи вибору методик, які використовуються в емпіричному дослідженні.

Загалом у дослідженні взяли участь 70 обстежуваних, в основній частині – 60 обстежуваних: 22 чоловіки і 38 жінок, які мають стабільне соціальне становище й освіту не нижчу за середню. Середній вік обстежуваних – 37 років. Із обстежуваними, відібраними для участі в основній серії дослідження, проводили індивідуальну діагностику; середній час роботи з кожним обстежуваним становив 4 години. Відповідно до оцінок експертів і параметрів опрацювання даних проєктивних методик було виокремлено критерії ступеня активізації самозахисту (зміни характеристик зовнішньо спостережуваної поведінки та смислової динаміки сприйняття). Використовували такі показники активізації психологічного самозахисту: ознаки емоційної активації або посилення самоконтролю, порушення інструкції, зміна вербальних характеристик усної та письмової мови, привернення уваги до себе, фіксація, порушення загальної логіки малюнка або сюжету. Також під час опрацювання даних використовувались окремі техніки мікросемантичного аналізу, у якому виокремлюють «відходи» від розв'язання, паузи, способи семантичної побудови фраз, граматичні неправильності мови, виправлення, закреслювання та всі найменші переформулювання обстежуваним мови і вимог завдання.

Для вивчення співвідношення інтенсивності психологічного самозахисту зі спотвореннями інтелектуальної діяльності було здійснено такі заходи: кількісний підрахунок феноменів, що підтверджують активізацію психологічного самозахисту у протоколах кожного обстежуваного; виокремлення крайніх груп обстежуваних із високою та низькою інтенсивністю психологічного самозахисту (розподіл на групи здійснювали за квартилями); якісний аналіз мисленневих викривлень, які спостерігали у кожного обстежуваного; виявлення статистично значущих зв'язків між характером і ступенем психологічного самозахисту, а також між характером і ступенем психологічного самозахисту в протоколі кожного обстежуваного.

Одним із важливих завдань дослідження став опис емпірично виявлених параметрів функціонування психологічного самозахисту, у системі яких надалі описуються її загальні патерни. Було визначено емпіричні показники, що характеризують кожен параметр. Ці показники, а також приклади, що їх ілюструють, оцінювалися експертною групою, до якої входило п'ять психологів. Оцінювання проводили за критеріями: «чи відповідає цей показник цьому параметру», «чи відповідає представлений приклад цьому показнику».

Досліджувався зв'язок ступеня активізації захисту зі спотвореннями розумового процесу. Використовувались такі статистичні процедури: біноміальний критерій m , кутове перетворення Фішера, критерій Манна – Уїтні та критерій Хі-квадрат Пірсона. Оскільки отримані дані за показником «ступінь активізації захисту» відрізнялися від нормального

розподілу, порівняння проводили за квантилями: група 1 – обстежувані із низьким ступенем активізації самозахисту (нижній квантиль – до 25% піддослідних, які мали найменший показник), група 2 – обстежувані із середнім ступенем активізації самозахисту (квантилі від 25 до 50% та від 50 до 75%), група 3 – обстежувані із високим ступенем активізації самозахисту (верхній квантиль – вище за 75% від можливого значення показника). Було виявлено таке:

групи 1 і 3 відрізняються від групи 2 за такими показниками: неадекватне підвищення рівня узагальнення аж до абстрактно-вихолощеного (відмінності виявлено для критерію Хі-квадрат Пірсона і кутового перетворення Фішера – значущість відмінностей від 0,05 до 0,01) і неадекватне завданню зниження рівня узагальнення до конкретно-ситуативного (біноміальний критерій m – значущість відмінностей від 0,05 до 0,01);

групи 2 і 3 різняться за таким показником, як невинуватене розширення аргументації рішення (відмінності виявлено для критерію Хі-квадрат Пірсона і кутового перетворення Фішера – значущість відмінностей від 0,05 до 0,01; критерій Манна – Уїтні – значущість відмінностей 0,05). Також ці групи різняться за таким показником, як звуження аргументації в обґрунтуванні рішення (відмінності виявлено для кутового перетворення Фішера – значущість відмінностей 0,05);

групи 1 і 3 різняться за показником «невинуватене розширення аргументації» за трьома критеріями на рівні тенденції.

Таким чином, активізація психологічного самозахисту може призводити до порушення адекватності рівня узагальнення, що проявляється в підвищенні рівня узагальнення до абстрактно-вихолощеного, зниженні рівня узагальнення до конкретно-ситуативного, невинуватеному розширенні аргументації та звуженні аргументації в обґрунтуванні рішення.

У групах обстежуваних із низьким (група 1) і з високим ступенями (група 3) активізації самозахисту виявлено значущо більшу порівняно з групою 2 (середній ступінь активізації самозахисту) кількість таких мисленевих викривлень, як підвищення рівня узагальнення до абстрактно-вихолощеного та невинуватене розширення аргументації. У групі обстежуваних із середнім ступенем активізації самозахисту (група 2) статистично частіше спостерігається таке спотворення, як зниження рівня узагальнення до конкретно-ситуативного. У групі обстежуваних із високим ступенем активізації самозахисту (група 3) частіше спостерігається таке спотворення, як звуження аргументації в обґрунтуванні рішення.

Отримані дані свідчать про те, що як високий, так і низький ступінь активізації самозахисту пов'язані зі спотвореннями в розумовій сфері, які не відповідають вимогам конкретного завдання. Середній ступінь активізації захисту передбачає зсув рівня узагальнення в бік помірної конкретизації, що загалом може сприяти адаптації на рівні завдань життєвого плану, які передбачають чітку відповідність рішення ситуативним вимогам.

Досліджувався також зв'язок психологічного самозахисту з показниками «стать» і «вік». Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків ступеня активізації захисту із цими показниками. Це підтверджує гіпотезу про те, що гендерні та вікові відмінності проявляються лише на рівні загальних захисних патернів.

Опис загальних патернів психологічного самозахисту здійснювався через емпіричне виокремлення параметрів його функціонування. Було проведено якісний аналіз даних, який дав змогу виявити схожі в різних обстежуваних емпіричні показники функціонування психологічного самозахисту й описати їх у системі параметрів. Здійснювався кількісний аналіз репрезентованості кожного параметра у кожного обстежуваного. Коректність співвіднесення параметрів та їхніх показників оцінювала група з п'яти експертів. Емпірично було виявлено такі параметри функціонування психологічного самозахисту: спільність – ізольованість (спрямованість на міжособистісну взаємодію у складній ситуації або

відхід від взаємодії), раціональність – емоційність (раціональне опрацювання завдання та ситуації загалом або розрядження в емоційній формі), гнучкість – ригідність (широкий репертуар використовуваних самозахистів або одноманітність захисних прийомів), креативність – стереотипізація (пошук нестандартних способів розв'язання або формальний, стереотипний підхід до ситуації).

У змістовному аспекті виявлені параметри можна описати так:

параметр «спільність – ізольованість». Якість «спільність» описується такими показниками, як створення сюжетів, у яких має місце спільна діяльність персонажів; опис обстежуваним почуттів, настроїв, думок інших людей; актуалізація мотивів звернення по допомогу і спільне розв'язання проблеми й ідентифікація із «загрозливим» персонажем. Емпіричне виокремлення такої складової параметра, як «спільність», підтверджується даними соціально-психологічних досліджень, де традиційно виокремлюється відповідний клас міжособистісних захистів (Штроо та ін.). Якість «ізольованість» описується такими показниками, як ухиляння (у формі уникнення, деперсоналізації); ідеалізація та фантазія; звернення до тем самотності, «незрозумілості», образи, недовіри, прагнення знайти ідеальні стосунки; різноманітні способи протиставлення себе світові; постійна згадка того самого персонажа, який символізує самого обстежуваного. Емпіричне виокремлення цієї якості підтверджується описами стратегій ухиляння як характерної захисної поведінки невротичної особистості в неопсихоаналітичних (Хорні; Мак-Вільямс та ін.) і клінічних дослідженнях. Стратегія психологічного відходу описується також у дослідженні життєвих стратегій як найпоширеніша серед пасивних стратегій;

параметр «раціональність – емоційність». Якість «раціональність» описується такими показниками, як інтелектуалізація у формі узагальнень; міркування про деталі ситуації у формалізованому вигляді; контроль над почуттями; прогнозування подальшого розвитку ситуації; погляд на ситуацію збоку, абстрагування від неї. Емпіричне виокремлення «раціональності» обґрунтовується даними досліджень, у яких поняття «зрілості» захисних механізмів пов'язують зі ступенем участі у них раціонального компонента (Vaillant; Plutchik; Мак-Вільямс). Важливість раціонального опрацювання ситуації підкреслюється також у дослідженні копінг-стратегій (Lazarus, Folkman). Якість «емоційність» описується такими показниками, як явне переживання, зображення й опис емоційних станів; вербальна агресія; поява емоцій (сміху, гніву тощо) у відповідь на проблемну задачу; розрядка у дії як спосіб саморегуляції; паравербальні компоненти. Емпіричне виокремлення цієї якості обґрунтовано дослідженнями мотивування у ситуації хронічного неуспіху під час розв'язування розумових задач (Steiner), де показано формування парадоксальних реакцій – зниження рівня домагань після успіху і підвищення після невдачі;

параметр «гнучкість – ригідність». Якість «гнучкість» описується такими показниками, як вибір «альтернатив» – пошук продуктивного захисту шляхом перебору можливих варіантів; переведення ситуації у площину, далеку від проблемного поля; створення складних, комбінованих реакцій; адаптація способів дії до умов конкретної ситуації; використання різних варіантів одного захисту. Емпіричне виокремлення цієї складової підтверджується даними досліджень, у яких широта індивідуального захисного репертуару розглядається як критерій ефективності захисту (Мак-Вільямс). Якість «ригідність» описується такими показниками, як застосування універсального виду захисту до широкого класу ситуацій; інтерпретація ситуацій у тих самих категоріях; фіксація у формі «застрагання» та «посилення»; оцінність, категоричність; обмеженість захисного репертуару кількома реакціями. Емпіричне виокремлення «ригідності» обґрунтовується низкою психоаналітичних досліджень, у яких вивчається роль т. з. захисних організацій, тобто стійких комбінацій механізмів (Hoffer; Lichtenberg, Slap; Rosenfeld; О'Шонессі та ін.);

параметр «креативність – стереотипізація». Якість «креативність» описується такими показниками, як пошук нестандартних способів розв'язання; продуктивне переключення – створення нового творчого продукту; гумор, іронія; вихід за межі тестового завдання, нешаблонні сюжети та коментарі. Емпіричне виокремлення «креативності» підтверджується дослідженнями творчого підходу до проблемної ситуації в процесі розв'язання розумових задач. Якість «стереотипізація» описується такими показниками, як пошук схожості ситуацій за їхніми поверхневими ознаками; самообмеження; схематизація уявлень; шаблонність сюжетів і коментарів; вироблення стандартних пояснювальних принципів, що можуть бути застосовані до широкого спектра ситуацій. Емпіричне виокремлення цієї якості обґрунтовується дослідженнями захисного самообмеження, тобто припинення діяльності в разі досягнення суб'єктивно значущих успіхів через підсвідомий страх перед конкуренцією [3];

параметр «автономність – нормативність». Якість «автономність» описується такими показниками, як безоцінне сприйняття ситуації; толерантність до невизначеності; вироблення незалежного ставлення до норм і правил; застосування незвичних способів оцінки ситуації. Емпіричне виокремлення цієї якості обґрунтовується дослідженнями В. А. Петровського, у яких описано феномени «надситуативності», «неадаптивної активності». Якість «нормативність» описується такими показниками, як згадування і цитування у складній ситуації «авторитетів»; захисне делегування відповідальності; орієнтація на стійкі норми і правила; регресія; орієнтація на зовнішню оцінку. Виокремлення «нормативності» як особливої якості підтверджується дослідженнями Е. Фромма, який визначив роль т. з. автоматичного конформізму як неусвідомленого привласнення суспільно схвалюваного зразка особистості та характеру [4];

параметр «цілісність – дисоційованість». Якість «цілісність» описується такими показниками, як повернення до раніше неопрацьованої ситуації; продуктивна концентрація на проблемі; послідовне просування до розв'язання задачі; рефлексивний підхід до задачі; виокремлення суттєвих елементів та узагальнення. Емпіричне виокремлення «цілісності» обґрунтовується уявленнями про адекватність оцінки значущості травматичної ситуації як критерію успішності обраного стилю реагування. Якість «дисоційованість» описується такими показниками, як хаотична смислова динаміка, порушення логіки; випадання значущих компонентів завдання; наявність смислових суперечностей; секціонування проблемного поля завдання. Емпіричне виокремлення цієї якості обґрунтовується уявленнями про зв'язок ефективності психологічного самозахисту з несуперечливістю й адекватністю картини світу.

З метою виявлення спільних патернів психологічного самозахисту проведено процедуру кластерного аналізу (що містила попереднє нормування даних). Стійкість кластеризації перевірялася через використання кількох методів кластерного аналізу: методу міжгрупових зв'язків, методу внутрішньогрупових зв'язків, методу Варда. Результати кластерного аналізу та якісного аналізу емпіричних даних (аналізу міжпараметричних зв'язків кожної із груп обстежуваних, об'єднаних у спільний кластер) виявили такі патерни психологічного самозахисту: патерн «соціальності» (конфігурація «висока нормативність – висока стереотипізація»); патерн «надситуативності» («висока ізольованість – висока автономність – висока гнучкість»); патерн «невключеності» («низька автономність – низька раціональність – низька гнучкість»); патерн «пошуку можливостей» («висока спільність – висока гнучкість»);

патерн «соціальності». Патерн реалізує пристосувальну функцію психологічного самозахисту у сфері соціальної адаптації. Тенденція до використання раніше апробованих успішних форм поведінки та готових норм поєднується з тенденцією до «стереотипного» підходу до розв'язання завдання. Патерн «соціальності» проявив себе як «типово

жіночий» патерн: у кожній із двох об'єднаних кластеризацією груп обстежуваних із високою нормативністю і високою стереотипізацією переважали жінки (11 із 12 і 6 із 7). Дія цього патерну виявляється в захисному самообмеженні, «автоматичному конформізмі» (Е. Фромм), фіксації та самоприкрашуванні;

патерн «надситуативності» передбачає глибше «занурення» в завдання, ніж того вимагають його умови. «Занурення» у завдання і надмірні витрати зусиль, можливо, виникають як наслідок переважної орієнтації на власний досвід на шкоду сприйнятливості до зовнішнього досвіду. Патерн «надситуативності» проявився як властивий чоловікам (усі 6 обстежуваних, у яких виявлено цей патерн, є чоловіками). Дія цього патерну проявляється в толерантності до фруструючого впливу, фантазуванні та деперсоналізації;

патерн «невключеності». Патерн характеризується тенденцією ігнорувати складності, не реагувати на сигнали ззовні та робити однотипні помилки. Дія патерну проявляється у випадінні частини смислового простору, фіксації, «причинно-наслідковому розриві» (презентації готових рішень без пояснення способу їхнього знаходження), відході та захисному делегуванні відповідальності;

патерн «пошуку можливостей» відповідає за використання можливостей наявної ситуації. Під час розв'язання завдань використовується подібність методу проб і помилок, здійснюється гнучкий пошук тих особливостей ситуації, які відповідають апробованим раніше успішним способам захисту. Дія патерну проявляється у стратегії «проб і помилок», «причинно-наслідковому розриві» і приверненні уваги до себе.

Висновки. Психологічний самозахист має не окремих, ситуативний, а особистісно-цілісний характер, що виявляється у розв'язанні різних завдань. Виокремлена система параметрів дає змогу побудувати цілісну індивідуальну модель психологічного самозахисту, яка відображає характерні для особистості способи взаємодії зі світом: спрямованість на взаємодію або уникнення взаємодії (параметр «спільність – ізольованість»); обмірковування ситуації або розрядження в почуттях (параметр «раціональність – емоційність»); широта підходів, що актуалізуються, або одноманітність (параметр «гнучкість – ригідність»); вироблення власних стандартів або використання готових норм і правил (параметр «автономність – ригідність»); вироблення власних стандартів або використання готових норм і правил (параметр «автономія»). Виокремлені параметри пов'язані між собою і утворюють комплексні патерни психологічного самозахисту, що визначають його цілісність та індивідуальну динаміку: патерн «соціальності» реалізує адаптивну функцію психологічного самозахисту в царині соціальної взаємодії, патерн «надситуативності» визначає тенденцію до «захисного пошуку» та проявляється у швидкому різнобічному пошуку рішення, патерн «невключеності» відбиває знижену здатність до прийняття завдання та характеризується тенденцією робити однотипні помилки, патерн «пошуку можливостей» відповідає за здатність до використання можливостей актуальної ситуації.

Висунуті гіпотези про вплив психологічного самозахисту на розв'язання розумових завдань підтвердилися частково. Так, загалом правильною виявилася гіпотеза про те, що ступінь і характер впливу залежить від інтенсивності захисту, проте характер цього впливу емпірично було визначено дещо інакше. Виявилось, що за екстремальної (низької або високої) інтенсивності психологічного самозахисту спостерігається підвищення рівня узагальнення аж до абстрактно-вихолощеного та розширення аргументації рішення до логічно невиправданої міри. Виявлено, що середній ступінь активізації психологічного самозахисту зумовлює помірне, що не порушує адекватності мислення, зниження рівня узагальнення до конкретно-ситуативного.

Отримані результати засвідчують, що середній ступінь активізації самозахисту орієнтує суб'єкта на врахування вимог конкретних завдань, реалізацію мислення в межах

конкретних ситуативних умов, водночас дещо обмежуючи надситуативне, наприклад пізнавальне чи творче, осмислення конкретного завдання. За середнього ступеня активізації психологічного самозахисту зберігається практична адекватність мислення за звуження його пізнавальних надситуативних аспектів. Однак як надто низький, так і надто високий ступінь активізації захисту суттєво порушують адекватність мислення стосовно конкретного завдання: при цьому виникає тенденція до надлишкового абстрагування, і зв'язок між розумовими схемами й конкретними вимогами ситуацій може бути істотно порушений. Гендерні відмінності у характері психологічного самозахисту проявляються не у ступені його активізації, а у вигляді переважного використання конкретних захисних патернів. Так, у жінок статистично частіше відзначається патерн «соціальності», у чоловіків – патерн «надситуативності».

Список використаної літератури

1. Plutchik, Robert (2002) *Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*, Washington, DC: American Psychological Association.
2. Vaillant, G. (2017) *Heaven on My Mind: Using the Harvard Grant Study of Adult Development to Explore the Value of the Prospection of Life After Death*, Nova Science Publishers, Inc., ISBN 1536121134.
3. Freud, A. (1936). *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Int. Psychoanal. Verlag. 208 s.
4. Fromm Erich, *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973. 576 p.

INDIVIDUAL PATTERNS OF PSYCHOLOGICAL SELF-DEFENSE OF THE PERSONALITY

Oleksandr Safin

*Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University
2, Sadova st. Uman, Ukraine, 20300
e-mail: o.d.safin@udpu.edu.ua*

The article is devoted to the identification and description of the semantic content, dynamics and phenomenological manifestations of protective patterns of personality. In particular, it is noted that psychological self-defense is not a separate, situational, but a personality-integral character, which is manifested in solving various tasks. The distinguished system of parameters allows building a holistic individual model of psychological self-defense which reflects the ways of interaction with the world characteristic of an individual: focus on interaction or avoidance of interaction (the "togetherness – isolation" parameter); thinking about the situation or discharging feelings (the "rationality – emotionality" parameter); breadth of approaches being actualized or uniformity (the "flexibility – rigidity" parameter); developing one's own standards or using ready-made norms and rules (the "autonomy – rigidity" parameter); developing one's own standards or using ready-made norms and rules (the "autonomy" parameter). The identified parameters are interrelated and form complex patterns of psychological self-defense that determine its integrity and individual dynamics: the pattern of "sociality" implements the adaptive function of psychological self-defense in the field of social interaction, the pattern of "supersituationality" determines the tendency to "protective search" and is manifested in a quick, versatile search for a solution, the pattern of "non-involvement" reflects a reduced ability to accept a task and is characterized by a tendency to make the same type of mistakes, the pattern of "opportunity search" is responsible for the ability to use the opportunities of the current situation. Gender differences in the nature of psychological self-defense are manifested not in the degree of its activation, but in the predominant use of specific protective patterns.

Key words: protective patterns of personality; psychological self-defense; ways of interaction with the world; social interaction; current situation.

УДК 376.012.015.3-056.3-053.4:316.613.4
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.7>

РЕСУРСИ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Ганна Супрун

*Київський університет імені Бориса Грінченка
бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154
e-mail: h.suprun@kubg.edu.ua*

Світлана Шалабоніна

*Київський університет імені Бориса Грінченка
бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154
e-mail: ssshalabonina.fpsrso22@kubg.edu.ua*

Стаття розкриває актуальність теоретичного уточнення й емпіричного визначення ресурсів соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом. Відзначено взаємозалежність соціально-емоційного розвитку, як передумови соціалізації на успішного навчання дітей цієї категорії. Представлено результати теоретичного узагальнення щодо проблем соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом. Окреслено основні підходи до визначення змісту емоційного та соціального розвитку дітей цього віку; їхні здобутки в контексті компетентнісного підходу. Уточнено значення гри, соціальної взаємодії та емоційного інтелекту щодо соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з нормотиповим розвитком та аутизмом. Визначено дефіцити дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра щодо їхнього соціально-емоційного розвитку. Представлено зміст параметрів оцінювання навичок соціально-емоційного розвитку дітей цієї вікової категорії, а саме навички емоційного інтелекту, соціальних аспектів гри та взаємодії в групі однолітків. Розкрито показники до кожного параметра оцінювання. Враховано теоретичні підходи до вивчення особливостей соціально-емоційного розвитку дітей з аутизмом у контексті теорії емоційного інтелекту (Д. Гоулман) і цілісного психічного розвитку осіб з аутизмом (Т. Скрипник). Представлено опис змісту володіння навичками за кожним параметром. Стаття містить результати діагностичного вивчення стану сформованості навичок за кожним параметром у дітей із нормотиповим розвитком та аутизмом. Встановлено не тільки дефіцити навичок соціально-емоційного розвитку, а й ресурси дітей старшого дошкільного віку з аутизмом. Представлено аналіз та узагальнення отриманих результатів емпіричного дослідження.

Ключові слова: соціально-емоційний розвиток, діти з аутизмом, інклюзивне середовище, діти старшого дошкільного віку з аутизмом.

Проблема соціально-емоційного розвитку дітей дошкільного віку висвітлюється різними дослідниками у різних теоретичних підходах. О. Вовчик-Блакитна, О. Кононко, С. Кулачківська, С. Лазаревич, С. Максименко, Т. Піроженко розробляли загальнотеоретичний і компетентнісний підходи до розуміння означеної проблеми. Однак здебільшого ці дослідження перебувають у контексті особистісного розвитку, компетентнісного підходу до соціального розвитку, розвитку емоційної сфери дошкільників. Зустрічаємо також вивчення проблем формування соціальних навичок дітей дошкільного віку [1; 2].

Єдиного визначення поняття «соціально-емоційний розвиток» психолого-педагогічна думка не має. Поєднання термінів «соціальний» та «емоційний» відбувається для демонстрації взаємного зв'язку між цими явищами, їхньої взаємної зумовленості та зручності теоретичного узагальнення для дослідників вікової психології та педагогіки. І лише окремі праці торкаються питання комплексного дослідження соціально-емоційного розвитку, зокрема роботи О. Кононко (1998).

У психолого-педагогічній літературі соціально-емоційний розвиток дітей дошкільного віку описується дослідниками як процес становлення системи компетентностей, які стосуються емоційного інтелекту, міжособистісних стосунків і сприяють гармонійному становленню особистості.

Теоретичне уточнення змісту категорій «емоційний розвиток» та «соціальний розвиток» може бути узагальнений таким чином.

Розвиток *емоційної сфери* в різні вікові періоди передбачає формування таких навичок: розпізнавання, регулювання та вираження емоцій, розуміння власних почуттів і почуттів інших людей. Також ця сфера охоплює навички керування стресом, розв'язання проблем і побудови здорових емоційних зв'язків [1; 2].

Соціальний розвиток передбачає взаємодію дитини з оточуючими, розуміння соціальних норм і правил, встановлення здорових взаємин, розвиток навичок спілкування, емпатії, співпраці та розв'язання конфліктів. Це охоплює розвиток навичок соціального спілкування і адаптацію до різних соціальних ситуацій [1; 2].

З погляду діяльнісного підходу щодо розвитку дитини в психології, для старшого дошкільного віку гра є провідною формою та засобом формування усіх сфер розвитку, у тому числі соціального. Кожна гра виконує важливу виховну, соціалізуючу функції, формуючи типові навички соціальної поведінки та систему цінностей старшого дошкільника.

О. Кононко, І. Лапченко описують такі особливості ігрової діяльності, що сприяють соціальному розвитку дітей дошкільного віку: різноманітність предметного змісту ігор, що представляє широкий спектр знань про навколишній світ; емоційна привабливість, що забезпечує мотивацію до позитивного взаємодії із соціумом; практична спрямованість на творчість, що дає можливість самореалізації; досвід індивідуального проживання унікальних соціальних ролей; навички соціально прийнятної поведінки [1; 2].

Компетентнісний підхід до розвитку та виховання дітей дошкільного віку в психолого-педагогічній літературі представляє такі результати соціального розвитку: здатність до соціальної взаємодії, самосвідомість, уміння дотримуватися правил під час спільної гри, співпраця з іншими [1].

Численні дослідження вказують на формуючий вплив міжособистісних відносин на становлення всіх сфер розвитку дитини. Соціальна взаємодія розуміється як оволодіння дитиною такими навичками спілкування з іншими людьми, що включають здатність слухати, висловлювати свої думки, ставити питання і давати відповіді, розуміти точку зору партнера зі спілкування [1; 2].

Сучасне науково-теоретичне осмислення емоційного розвитку дитини дошкільного віку має враховувати теорію емоційного інтелекту Деніела Гоулмана. Ця теорія є психологічною моделлю, яка відображає здатність людини розуміти, керувати та використовувати емоції як інтелектуальний ресурс [4].

Емоційний інтелект (Emotional Intelligence) – це здатність людини розуміти, виражати, контролювати свої емоції, звертати увагу на емоції інших людей, співчувати, співпереживати, відчувати потреби інших людей та усвідомлювати свої потреби. Людина з розвиненим емоційним інтелектом, на думку Д. Гоулмана, легше спілкується і робить свою роботу, є більш успішною в житті [4; 5].

Змістове розуміння соціально-емоційного розвитку періоду дошкільного дитинства представляється соціальним та емоційним аспектами.

У соціальному аспекті (соціальний розвиток) діти дошкільного віку оволодівають навичками взаємодії та встановлення стосунків з іншими людьми, співпраці, дотримання правил поведінки та гри.

В емоційному аспекті (емоційний розвиток) діти цього вікового періоду навчаються розпізнавати, називати і керувати своїми емоціями. Вони розвивають усвідомлення своїх почуттів і почуттів інших людей, навчаються висловлювати свої емоції словами й адаптуватися до різних емоційних ситуацій.

Діти з розладами аутистичного спектра (РАС) мають специфічні риси цілісного психічного розвитку в цілому та соціально-емоційного зокрема.

Роботи вітчизняних (К. Островської, О. Романчука, Т. Скрипник, Г. Супрун) і зарубіжних (Дж. Айрес, Ф. Аппе, Л. Вінг) відзначають значний дефіцит соціальних якостей осіб з розладами аутистичного спектра (РАС), яких потрібно цілеспрямовано та системно навчати дивитися в очі, на губи, наслідувати, показувати знаками згоду чи заперечення, жалітися, звертатися по допомогу, відзиватися на ім'я, реагувати на іншу людину, допускати її присутність біля себе, встановлювати соціально-емоційний контакт [3; 5; 6].

Значні труднощі дітей старшого дошкільного віку у здатностях взаємодіяти з іншими дітьми і дорослими стають перепонами на шляху соціалізації, оволодіння знаннями. У школі діти з аутизмом стикаються з перешкодами під час оволодіння навичками письма, читання та комунікації.

Інклюзивні умови покликані створити рівні можливості для прогресу та розвитку всіх його учасників для розкриття потенціалу кожного [3; 4]. Залучення дітей з аутизмом до навчання в інклюзивному освітньому середовищі може мати позитивні ефекти щодо соціально-емоційного розвитку цих дітей. Однак існує низка практичних і теоретичних питань, які потребують додаткового наукового розроблення.

Мета статті – розкрити ресурси дітей старшого дошкільного віку з аутизмом на основі емпіричного вивчення особливостей їхнього соціально-емоційного розвитку. Для реалізації мети визначено такі завдання: визначити параметри оцінювання навичок соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку; обрати метод вивчення та визначення рівнів сформованості параметрів у дітей з аутизмом та нормотиповим розвитком; провести аналіз отриманих результатів та уточнити зміст ресурсів соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом.

Аналіз психолого-педагогічних наукових джерел щодо особливостей соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра дав змогу виокремити такі положення.

Центральним порушенням дітей з аутистичними розладами є дефіцити та порушення природних спонтанних механізмів соціально-емоційного розвитку. Це вимагає від фахівців створення спеціальної системи заходів для формування навичок у соціальній та емоційній сфері дітей з аутизмом.

Розвиток соціально-емоційної сфери, за дослідженнями Т. Скрипник, має таке підґрунтя: 1) емоційний інтелект як здатність усвідомлювати й розуміти свої емоції, уміння керувати ними, розпізнавати емоції інших та 2) модель психічного розвитку – інтегральна здатність розуміти психічні стани, взаємостосунки між людьми, міжособистісні події. Ці дві ключові здатності потрібні для розуміння себе і для взаємодії з іншими людьми в соціумі [4].

Діти старшого дошкільного віку з аутизмом потребують цілеспрямованого формування навичок у сфері соціально-емоційного розвитку, які доцільно об'єднати в такі

сміслові групи: навички емоційного інтелекту, навички ігрової діяльності; навички взаємодії у групі однолітків. Ці смислові групи обрано параметрами для діагностичного оцінювання.

Діагностичною методикою обрано «Протокол оцінювання соціально-емоційних навичок дитини молодшого віку» у модифікації Т. Скрипник, Г. Супрун, М. Максимчук на основі Контрольного списку соціальних навичок (університет Вашингтону) [5].

Оцінювання навичок дітей здійснювалося дорослими за результатами спостереження та взаємодії з дітьми старшого дошкільного віку та визначенням ступеня частоти демонстрації окремих показників прояву параметрів оцінювання. Ступінь прояву оцінювався якісно на таких рівнях: «регулярно», «часто», «іноді», «ніколи», що відповідає бальним оцінкам «3», «2», «1», «0». Якісне визначення кожного з рівнів розроблено відповідно до ступеня сформованості навичок. Для високого рівня визначено, що навички сформовані; для достатнього – навички закріплюються; для середнього – навички нестійкі; для низького – навички формуються.

Частота демонстрації такої поведінки співвідноситься з рівнями сформованості навичок таким чином: високий рівень – дитина регулярно; достатній рівень – часто; середній – час від часу; низький – ніколи не демонструє навичку.

Представимо опис змісту кожного з параметрів навичок соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом.

Параметр «Емоційний інтелект» об'єднує три показники. Представимо їх критерії оцінювання.

Показник «Розуміння емоцій» оцінювався за такими проявами: називає свій стан / емоції; називає стан / емоції однолітка; пояснює стан / емоції однолітка.

Показник «Вираження емоцій» оцінювався за такими проявами: проявляє симпатії до однолітка/однолітків; проявляє антипатії до однолітка / однолітків; проявляє співчуття до однолітка / однолітків, використовує відповідний / адекватний тон голосу відповідно до ситуації.

Показник «Регуляція емоційного стану» оцінювався за такими проявами: приймає від однолітків втішання під час збентеження, занепокоєння, суму, приймає від дорослих втішання під час збентеження, занепокоєння, суму, здатна втішити себе самотійно, здатна заспокоїтися самотійно під час перезбудження, високого рівня напруження, здатна ігнорувати передражнювання однолітків, здатна звернутися по допомогу до дорослого під час конфліктів з однолітками, здатна звернутися по допомогу до дорослого під час неспокою, тривоги, надмірного рівня напруження, здатна попросити перерви під час втоми або виснаження, погоджується бути першою, здатна поступитися місцем лідера для однолітків, здатна сказати «ні» прийнятним у суспільстві способом, коли не може або не хоче щось робити, приймає програв без засмучення / роздратування, приймає відмову без засмучення / роздратування.

Відповідно якісно поведінка дитини для кожного рівня визначається таким змістом: називає свої та однолітка стани / емоції, пояснює, чому зараз переживає саме ці емоції; проявляє симпатію або антипатію до однолітків; проявляє співчуття; використовує адекватний тон голосу відповідно до ситуації; приймає від однолітків втішання під час збентеження, занепокоєння, суму; здатна втішити себе самотійно; здатна заспокоїтися самотійно; здатна ігнорувати передражнювання однолітків; здатна звернутися по допомогу до дорослого під час конфліктів з однолітками; здатна звернутися по допомогу до дорослого під час неспокою, тривоги, надмірного рівня напруження; здатна попросити перерви під час втоми або виснаження; погоджується бути першою; здатна поступитися місцем лідера для однолітків; здатна сказати «ні» прийнятним у суспільстві способом; приймає програв без засмучення; приймає відмову без засмучення.

Параметр «Соціальні аспекти гри» об'єднує два показники. Розкриємо критерії їх оцінювання.

Показник «Поведінка на початку гри» охоплює критерії оцінювання контактності та включеності дитини в гру. Контактність оцінювалась за такими проявами: не наближається до однолітка зовсім, відстань близько 3 кроків, відстань менше 1 кроку. Включеність оцінювалась за такими проявами: грає поруч із подібним предметом; імітує / повторює дії іншої дитини з іграшкою / предметом; не змінюється поведінка / дії.

Показник «Поведінка під час гри» охоплює критерії оцінювання зв'язку з однолітками, реагування на однолітків, вітання / прощання з однолітками. Зв'язок з однолітком оцінювався за такими проявами: говорить про гру через деякий час / згадує про неї; ділиться іграшками / предметами під час гри. Реагування на однолітка оцінювався за такими проявами: бере / приймає іграшку / предмет; відповідає на запитання однолітка. Вітання / прощання з однолітками оцінювався за такими проявами: вітається / прощається словами; маше рукою однолітку; повертається в бік однолітка без зорового контакту; повертається в бік однолітка із зоровим контактом.

Параметр «Навички взаємодії в групі» об'єднує три показники. Розкриємо їх.

Показник «Прагнення до взаємодії» оцінювався за такими проявами: шукає допомоги у дорослих; шукає допомоги в однолітка / однолітків, надає допомогу однолітку / одноліткам, надає допомогу дорослому.

Показник «Дотримання правил поведінки» оцінювався за такими проявами: перебуває в колективі однолітків без перешкод (в цілому поведінка не перешкоджає перебуванню в класі, дозволяє проявляти індивідуальну активність у межах режиму групи, долучатися до групових активностей під час занять, на перерві та ін.), дотримується основних правил поведінки та режиму / розкладу

Показник «Гнучкість навичок взаємодії» оцінювався за такими проявами: переходить до наступної діяльності легко і самостійно (прибирає книги та зошити уроку, що закінчився, готується до наступного), переходить до наступної діяльності за умови нагадування вихователя / асистента вихователя, асистента дитини (складає одяг, прибирає іграшки), переходить до наступної діяльності за умови практичної допомоги вихователя / асистента (словесне нагадування та допомога в діях – скласти предмети та дістати їх), переходить до наступної діяльності за повної практичної допомоги вихователя / асистента вихователя, асистента дитини, приймає легко несподівані зміни, приймає несподівані зміни з допомогою словесного попередження вихователя / асистента вихователя, асистента дитини, приймає несподівані зміни з допомогою візуальної підтримки попередження вихователя / асистента вихователя, асистента дитини (додавання зображень незапланованих видів активностей, написання їх словами тощо).

Відповідно якісно поведінка дитини щодо параметра «Навички взаємодії в групі» для кожного рівня визначається таким змістом: шукає допомоги у дорослих; шукає допомоги в однолітків; надає допомогу одноліткам; надає допомогу дорослим; перебуває в колективі однолітків без перешкод (в цілому поведінка не перешкоджає перебуванню в групі, дозволяє проявляти індивідуальну активність у межах режиму групи, долучатися до спільних групових занять та активностей під час прогулянки); дотримується основних правил поведінки та режиму; переходить до наступної діяльності легко та самостійно; переходить до наступної діяльності за умови нагадування асистента вихователя, вихователя; приймає легко несподівані зміни; приймає несподівані зміни з допомогою словесного попередження та / або візуальної підтримки.

Діагностичне вивчення охопило 30 дітей старшого дошкільного віку, з яких 15 дітей з аутизмом, які навчаються в закладах дошкільної освіти з інклюзивною формою

навчання, і 15 дітей з нормотиповим розвитком. Для цього етапу дослідження було залучено вихованців таких навчальних закладів міста Мукачево: ЗДО № 5, № 10, № 19, № 16 у квітні – травні 2023 року.

Проаналізуємо основні результати проведеного діагностичного дослідження.

Результати визначення рівнів сформованості навичок за параметром «Емоційний інтелект» наведено на рис. 1.

Умовні позначення: НТР – діти з нормотиповим розвитком, РАС – діти з розладами аутистичного спектра.

У дітей із нормотиповим розвитком визначено високий рівень у 13,3%, достатній – у 60%, середній – у 26,7% дітей. Низький рівень не виявлено. У дітей з РАС не виявлено високий та достатній рівні, середній рівень у 33,3%, низький – у 66,7% дітей. Такі результати показують, що діти старшого дошкільного віку з аутизмом спонтанно оволодівають навичками параметра «Емоційний інтелект» на низькому та середньому рівнях, на відміну від дітей із нормотиповим розвитком, які здатні оволодівати цими навичками на всіх рівнях крім низького.

Дітям з РАС украй важко виразити емоції, симпатії чи антипатії соціально прийнятним способом до однолітків. Часто діти із цього віку з аутизмом не в змозі використовувати тон голосу, відповідний до ситуації. Їм важко зрозуміти, коли доречно розмовляти пошепки (наприклад, у роботі в парі, щоб не заважати іншим), коли ми радіємо, можна сміятися громко, або менш гучно, коли хтось сумує. Переважній більшості дітей з аутизмом складно прийняти втішання від однолітків і дорослих, вони не здатні втішити себе самостійно.

Результати визначення рівнів сформованості навичок за параметром «Соціальні аспекти гри» наведено на рис. 2.

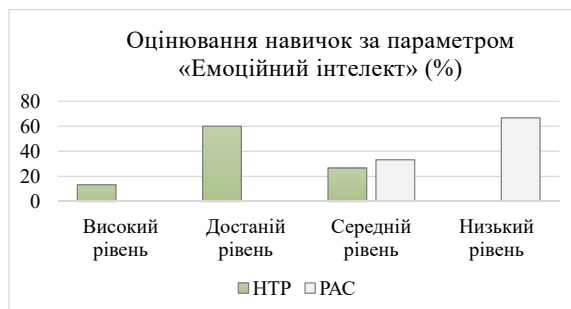


Рис. 1. Оцінювання навичок за параметром «Емоційний інтелект» (у %)

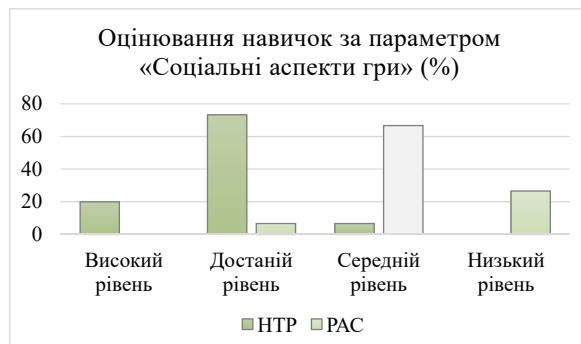


Рис. 2. Оцінювання навичок за параметром «Соціальні аспекти гри» (у %)

У дітей із нормотиповим розвитком визначено високий рівень у 20%, достатній – у 73,3%, середній – у 6,7% дітей. Низький рівень не виявлено. У дітей з РАС не виявлено високий рівень, достатній рівень у 6,7%, середній – у 66,7%, низький – у 26,6% дітей. Такі результати показують, що діти старшого дошкільного віку з аутизмом спонтанно оволодівають навичками параметра «Соціальні аспекти гри» на всіх рівнях, крім високого. Діти з нормотиповим розвитком здатні оволодівати цими навичками на всіх рівнях, крім низького.

Ми можемо спостерігати, що більшість дітей з РАС малоконтактні або контакт зовсім не доступний, вони не наближаються до однолітків. Багато з цих дітей не включені в спільну діяльність – не імітують дій іншої дитини з іграшкою або предметом, а грають своїм способом, часто тим самим (возять машинку взад-вперед, викладають фігурки в рядочок, складають моделі тварин у коробку та викидають на підлогу), і можуть так гратися годинами. Діти з РАС не згадують про гру через деякий час, не діляться своєю іграшкою під час гри та не приймають іграшку від однолітка. Більшість дітей експериментальної групи не відповідають на запитання однолітків, не вітаються, не прощаються словами та не машуть на прощання рукою. Вони не повертаються в бік однолітків із зоровим контактом.

Результати визначення рівнів сформованості навичок за параметром «Навички взаємодії в групі» наведено на рис. 3.

У дітей із нормотиповим розвитком визначено високий рівень у 93,3%, достатній – у 6,7% дітей. Низький та середні рівні не виявлено. У дітей з РАС не виявлено високий рівень, достатній рівень у 20%, середній – у 66,7%, низький – у 13,3% дітей. Такі результати показують, що діти старшого дошкільного віку з аутизмом спонтанно оволодівають навичками параметра «Навички взаємодії в групі» на всіх рівнях, крім високого. Діти з нормотиповим розвитком здатні оволодівати цими навичками на всіх рівнях, крім середнього і низького.

Однак виявлено 20% дітей старшого дошкільного віку з РАС із достатнім рівнем сформованості навичок за параметром «Навички взаємодії в групі». Ці діти виявили здатність шукати допомогу в дорослого, перебувати в колективі однолітків без перешкод, дотримуватись основних правил поведінки. Це свідчить про наявний потенціал до оволодіння цією групою навичок у структурі соціально-емоційного розвитку. Також це може свідчити про наявну природну потребу бути в соціумі, бути серед однолітків, взаємодіяти з ними, отримувати досвід спілкування та спільної діяльності. У цьому вбачаємо потенціал для розвитку та пошуку шляхів допомоги дітям з аутизмом.

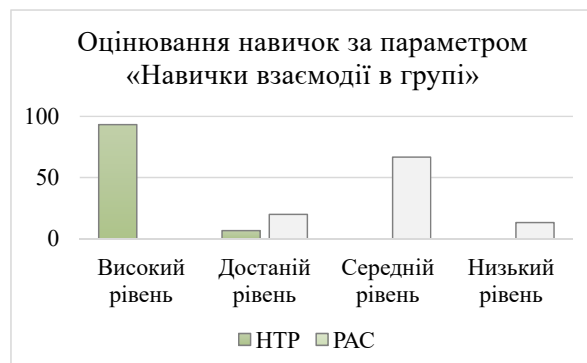


Рис. 3. Оцінювання навичок за параметром «Навички взаємодії в групі» (у %)

Висновки. Теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел щодо проблем соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом дав змогу виокремити такі параметри для оцінювання: «Емоційний інтелект», «Соціальні аспекти гри», «Навички взаємодії в групі». Кожен з означених параметрів охоплює низку показників.

Результати емпіричного вивчення рівнів сформованості навичок соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом і нормотиповим розвитком за параметрами «Емоційний інтелект», «Соціальні аспекти гри», «Навички взаємодії в групі» дали змогу констатувати таке.

Поруч із виразними дефіцитами дітей з аутизмом у сформованості навичок параметрів «Емоційний інтелект» і «Соціальні аспекти гри» виявлено 20% дітей із достатнім рівнем сформованості навичок за параметром «Навички взаємодії в групі». Це може свідчити про наявність потенційних можливостей дітей цієї категорії в умовах інклюзивного освітнього простору оволодівати навичками взаємодії в групі.

Представлені результати не є вичерпними, мають бути обговорені в широких наукових колах. Подальшою перспективою дослідження можуть стати пошуки оптимальних методів формування навичок соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом в умовах інклюзивного навчання.

Список використаної літератури

1. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навчальний посібник для вузів. – Київ : Освіта, 1998. – 255 с.
2. Кулачківська С.Є. Психічний розвиток дитини-дошкільника. – Київ: Світич, 2004.
3. Skrypnyk T., Martynchuk O., Maksymchuk M., Suprun H., Pavliuk R. Increasing the Competence of Teachers in the Formation of Socio-Emotional Skills of Inclusive Classes Pupils. *The New Educational Review*. 2021. 65 (3). с. 224–235. <https://doi.org/10.15804/tner.21.65.3.18>.
4. Скрипник Т. В. Діти з аутизмом в інклюзії: сценарії успіху : монографія. – Київ : Вид-во Університету ім. Б. Грінченка, 2019. – 208 с.
5. Скрипник Т. В., Супрун Г. В., Максимчук М. О. Соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку з аутизмом з опорою на методи з науково доведеною ефективністю. *Проблеми сучасної психології*. 2021, № 2 (21). С. 75–82. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-2-9>.
6. Happe F. G. *Autism: An Introduction to Psychological Theory*. Cavendish, Australia: UCL Press, 1994. P. 216.

**RESOURCES OF SOCIAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT
OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE WITH AUTISM
IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT****Hanna Suprun***Borys Grinchenko Kyiv University
18/2, blvd. I. Shamo, Kyiv, Ukraine, 02154
e-mail: h.suprun@kubg.edu.ua***Svitlana Shalabonina***Borys Grinchenko Kyiv University
18/2, blvd. I. Shamo, Kyiv, Ukraine, 02154
e-mail: ssshalabonina.fpsrso22@kubg.edu.ua*

The article reveals the relevance of theoretical clarification and empirical determination of the resources of socio-emotional development of older preschool children with autism. The interdependence of socio-emotional development is noted as a prerequisite for socialization for the successful education of children of this category. The results of a theoretical generalization regarding the problems of social-emotional development of older preschool children with autism are presented. The main approaches to determining the content of emotional and social development of children of this age are outlined; their achievements in the context of the competence approach. The importance of play, social interaction and emotional intelligence in relation to the socio-emotional development of older preschool children with normal development and autism has been clarified. Deficits of preschool children with autistic spectrum disorders regarding their socio-emotional development were identified. The content of parameters for assessing the skills of social-emotional development of children of this age category is presented, namely, the skills of emotional intelligence, social aspects of play and interaction in a peer group. Indicators for each evaluation parameter are disclosed. Theoretical approaches to the study of the features of the social-emotional development of children with autism in the context of the theory of emotional intelligence (D. Golman) and holistic mental development of persons with autism (T. Skrypnyk) are taken into account. A description of the content of mastery of skills for each parameter is presented. The article contains the results of a diagnostic study of the state of skill formation by each parameter in children with normal development and autism. Not only the deficits of social-emotional development skills, but also the resources of older preschool children with autism have been established. The analysis and generalization of the obtained results of the empirical research is presented.

Key words: socio-emotional development, children with autism, inclusive environment, older preschool children with autism.

УДК 159.923:159.9.072

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.8>

АДАПТАЦІЯ ШКАЛИ ЧАСОВОГО ФОКУСА УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ (TEMPORAL FOCUS SCALE, E. SHIPP)

Анастасія Чорна, Оксана Сеник

Український католицький університет

вул. Свенціцького, 17, м. Львів, Україна, 79011

e-mail: anastasiia.chorna@ucu.edu.ua

e-mail: osenyk@ucu.edu.ua

Софія Чолій

Львівський національний університет імені Івана Франка

вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000

e-mail: sofya.choliy@lnu.edu.ua

За останні 70 років можна побачити суттєвий розвиток теорій суб'єктивного сприймання часу та дослідження його впливу на психологічне благополуччя особистості. Існують різні підходи до пояснення суб'єктивного сприймання часу, зокрема теорія часового фокуса, яка акцентує на локусі уваги, що різною мірою розподіляється між минулим, теперішнім та майбутнім [27]. Для вимірювання часового фокуса (ЧФ) Еббі Шип розробила опитувальник [27], який складається з 12 питань, що рівномірно розподілені на 3 шкали – минулий часовий фокус, теперішній і майбутній. У цій статті описано результати адаптації опитувальника часового фокуса на українській вибірці. У дослідженні взяли участь 452 особи віком від 17 до 25 років, що навчаються в різних українських університетах та є носіями української мови. Емпіричні дані для дослідження збиралися з жовтня 2022 року по лютий 2023 року. Для підтвердження надійності опитувальника проведено: (1) перевірку гомогенності за допомогою обчислення коефіцієнта альфа-Кронбаха (для шкали минулого ЧФ показник α становить 0.87, для шкали теперішнього ЧФ $\alpha = 0.68$, для шкали майбутнього ЧФ $\alpha = 0.79$); (2) перевірку ретестової надійності, результати якої підтвердили відтворюваність шкал теперішнього і майбутнього ЧФ. Щоб перевірити валідність опитувальника, використано (1) експлораторний факторний аналіз, який підтвердив трифакторну структуру української версії шкали ЧФ; (2) кореляційний аналіз для перевірки конвергентної та дискримінантної валідності. Виявлено, що минулий ЧФ корелює негативним минулим, теперішній ЧФ – з гедоністичним теперішнім, і майбутній ЧФ – зі шкалою майбутнього методики на визначення часової перспективи Зімбардо [35]. Шкали ЧФ також корелювали з різними аспектами психологічного благополуччя особистості: минулий ЧФ прямо пов'язаний із тривогою, теперішній ЧФ – з рівнем оптимізму, задоволеності життям, самооцінкою та самооефективністю, та майбутній ЧФ – з тривогою та самооефективністю. Результати дослідження показали, що українську версію шкали ЧФ можна використовувати в подальших наукових дослідженнях. Надалі варто провести додаткову валідацію цього опитувальника на вибірці ширшого вікового діапазону та після завершення воєнних дій в Україні.

Ключові слова: часовий фокус, адаптація психологічного тесту, надійність, валідність.

Постановка проблеми. Незважаючи на те, що час вимірюється в об'єктивних одиницях, усі люди сприймають його суб'єктивно. Час поділяється на дві категорії: фізичний, який можна об'єктивно виміряти (секундами, хвилинами тощо), і психологічний, плинність якого кожна людина сприймає суб'єктивно [7]. Саме психологічний час тісно пов'язаний зі сприйняттям дійсності, її тестуванням та реагуванням на неї. На основі цього

сформувалися різні психологічні теорії, які пояснюють, як наше суб'єктивне сприйняття часового плину – а саме минулого, теперішнього та майбутнього – впливає на наші емоції, поведінку й інші когнітивні процеси.

На теренах української психології час розглядається як співвідношення внутрішніх та зовнішніх змін нашої психіки та є каменем, на якому будується концептуальна система, що впливає на сприйняття світу та регуляцію поведінки [1]. За кордоном теорія суб'єктивного сприйняття часу пройшла трансформацію від «сукупності суб'єктивних поглядів індивіда на його психологічне майбутнє і минуле в теперішньому часі» [21] до «когнітивного залучення в минуле, теперішнє чи майбутнє» [13] та «стабільних особистих відмінностей у часовій орієнтації (думки про минуле, теперішнє і майбутнє та емоції, пов'язані з ними)» [35]. Попередні теорії розглядають ставлення до часу як суміш афективного, когнітивного та поведінкового компонентів. Однак є ще теорія, яка виокремлює суто когнітивний компонент – часовий фокус, який є локусом уваги, що різною мірою скерований на минуле, теперішнє або майбутнє [27].

Сьогодні відомо про цілу низку психологічних тестів на вимірювання суб'єктивного сприймання часу: шкала ставлення до часу (TAS) [14], шкала часової орієнтації (TOS) [13], опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI) [35], опитувальник часового фокусу (TFS) [27], шкала врахування майбутніх наслідків (CFC-14) [22] та ін. Проте така різноманітність притаманна радше західним країнам, натомість у вітчизняній психології є нестача адаптованих методик, валідизованих згідно з міжнародними стандартами адаптації психологічних тестів.

Зараз вже є доступні кілька адаптованих українською мовою методик, які застосовуються для суб'єктивного вимірювання часу. Перша – опитувальник часової перспективи Зімбардо ZTPI [2]. Цей опитувальник є одним з найбільш поширених у західній психології, крім когнітивного аспекту часової перспективи – фокуса на минулому, теперішньому або майбутньому, – вимірює також емоційне ставлення до різних часових періодів (наприклад, негативне / позитивне минуле). Друга доступна методика – адаптація шкали врахування майбутніх наслідків CFC-14 [3, 17]. Вона є доброю для вимірювання глибини суб'єктивного сприймання майбутнього, адже містить дві шкали – врахування близьких і віддалених наслідків власної поведінки.

Метою цього дослідження є адаптація опитувальника часового фокуса TFS [27] українською мовою, зокрема переклад тесту згідно з міжнародними стандартами до перекладів психологічних тестів, а також перевірка українського варіанта опитувальника на надійність (гомогенність та відтворюваність) і валідність (конвергентну та дискримінанту валідність).

Аналіз останніх досліджень. Часовий фокус (надалі ЧФ) – це інтенсивність уваги, яку індивід приділяє своєму минулому, теперішньому або майбутньому [8]. Кожна людина надає перевагу певному часовому періодові, однак її увага може переключатися між ними залежно від життєвих обставин. Отже, фокусування на одному часовому періоді не обов'язково заперечує думки про інші два, та все ж ми можемо визначити, який часовий фокус є переважаючим [27]. Теорія ЧФ акцентує увагу дослідника виключно на когнітивному аспекті сприйняття часу – кількості уваги, яку ми приділяємо певному часовому періодові. Це дає змогу дослідити взаємозв'язок між конкретним ЧФ і різними психологічними конструктами, а також порівняти відмінності людей з різним ЧФ.

Поняття часового фокуса широко застосовується у психології для вивчення його зв'язку з різними аспектами психологічного благополуччя [11, 12, 13, 26, 31] і задоволення життям [9, 10, 27]. Також є дослідження, які вивчають вплив ЧФ на віднаходження сенсу життя [11, 18] і переживання травми [16]. Окрім того, ЧФ широко застосовується

в організаційній психології, зокрема його вплив на стратегічне планування [19], робочі досягнення [26] та зміну місця праці [20]. Особлива увага приділяється саме майбутньому ЧФ, адже він пов'язаний із рядом поведінкових характеристик, які позитивно впливають на життя. Наприклад, особи з майбутнім ЧФ більше дбають про своє здоров'я [12] і здоров'я інших людей [6].

Опитувальник часового фокуса TFS широко використовується для досліджень у різних країнах. Відомо, що він адаптований у Канаді [23], Італії [10], Північній Ірландії [30], Туреччині [5], Німеччині [28], Японії [9] та Австралії [33–34].

Для адаптації цього опитувальника українською мовою розроблено дизайн дослідження, який складався з таких етапів: (1) переклад шкали згідно з міжнародними стандартами до адаптації психологічних тестів, (2) підбір методик для перевірки конвергентної та дискримінантної валідності, (3) збір емпіричних даних за допомогою гугл-форм, включно з повторним тестуванням через місяць для перевірки відтворюваності української версії шкали, (4) статистичне опрацювання й аналіз психометричних показників українського варіанта шкали ЧФ.

Методи дослідження. На першому етапі дослідження виконано два незалежні переклади опитувальника ЧФ з англійської на українську мову, на основі яких був сформований український варіант тесту. Після цього проведено два незалежні зворотні переклади з української на англійську, щоб порівняти отримані переклади з оригіналом і проаналізувати, чи не втратився зміст питань.

Для перевірки надійності було проведено перевірку на внутрішню узгодженість опитувальника (за допомогою обчислення коефіцієнта альфа-Кронбаха) і його відтворюваність (учасники за бажанням проходили ретестове дослідження через місяць після першого заповнення гугл-форми).

З метою перевірки валідності використано експлораторний факторний аналіз для визначення факторної структури опитувальника. Окрім того, окремими етапами адаптації була перевірка українського варіанта опитувальника ЧФ на конвергентну та дискримінантну валідність.

Для перевірки конвергентної та дискримінантної валідності учасники проходили опитувальник часової перспективи Зімбардо ZTPI [35], опитувальник оптимізму Life-Oriented Test [24], шкалу рівня задоволення життям Satisfaction With Life Scale [29], опитувальник депресії Patient Health Questionnaire [15], опитувальник генералізованої тривоги General Anxiety Disorder [4], шкалу самоефективності General Self-Efficacy Scale [25] і шкалу самооцінки Розенберга Rosenberg Self-Esteem scale [32].

У дослідженні взяли участь 452 особи віком 17–25 років (статевий розподіл: 101 чоловік, 344 жінки, 7 осіб не вказали своєї статі). З них 101 особа взяла участь у ретестовому дослідженні. Більшість досліджуваних були студентами таких університетів: Український католицький університет (N = 209), Львівський національний університет імені Івана Франка (N = 88), Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького (N = 72), Національний університет «Львівська політехніка» (N = 25), інші університети (N = 37). Частина досліджуваних (N = 21) на період збору даних ніде не навчалися.

Учасники були поділені на 3 групи, кожна з яких проходила опитувальник часового фокуса та різні опитувальники, які стосувалися пов'язаних із ЧФ психологічних конструктів.

1 група проходила опитувальники ЧФ [27] та часової перспективи Зімбардо [35], а саме шкали негативного минулого, гедоністичного теперішнього та майбутнього (N = 151).

2 група – опитувальники ЧФ, тест задоволення життям [29], а також шкали генералізованої тривоги [4] та депресії [15] (N = 146).

3 група – опитувальник ЧФ, шкали самооцінки [32] та самоефективності [25] (N = 155).

Опитувальники для другої та третьої групи були взяті з метою дослідити взаємозв'язок між часовим фокусом і різними конструктами психічного здоров'я та благополуччя, відтак перевірити конвергентну та дискримінантну валідність української версії тесту. Перелічені методики обрані з огляду на вимірювання конструктів, які використовувалися в процесі створення оригінальної версії шкали, а також у японській [9] та італійській [10] адаптаціях тесту.

Рішення про збір даних за допомогою трьох різних гугл-форм прийняте з метою залучення до дослідження більшої кількості учасників. Відомо, що учасники доволі неохоче проходять великі за обсягом тестування, тому всі додаткові опитувальники були рівномірно поділені на три гугл-форми.

Результати дослідження. Після обробки даних першим кроком був аналіз факторної структури опитувальника. Спочатку за допомогою експлораторного факторного аналізу було підтверджено, що опитувальник розподіляється у три фактори ($p > 0.5$), які разом пояснюють 64.8% дисперсії даних. Результати також підтвердили, що питання української версії тесту розподіляються у фактори відповідно до ключа в оригінальному опитувальнику [27], а саме: 1, 6, 9 та 11 питання належать до фактора минулого ЧФ; 2, 4, 8 і 10 до фактора теперішнього ЧФ; а 3, 5, 7 та 12 – до фактора майбутнього ЧФ. Також виявлено, що майже всі питання мають високе навантаження відповідно до фактора (табл. 1).

Наступним кроком перевірено узгодженість питань усередині шкал. Виявлено, що узгодженість шкали минулого ЧФ становить $\alpha = 0.87$, узгодженість шкали теперішнього $\alpha = 0.68$, а шкали майбутнього $\alpha = 0.79$, однак аналіз показав, що цей показник може підвищитися до 0.8, якщо зі шкали видалити 7 питань («Я думаю про те, що мене очікує в майбутньому»). Проте показник узгодженості шкали все одно достатньо високий, також питання 7 має значуще факторне навантаження, тож було прийнято рішення залишити це твердження, щоб українська адаптація тесту відповідала авторському опитувальнику [27]. Варто також врахувати, що дослідження проводилося на території України в час повномасштабної війни, що вносить певні корективи у сприйняття часу. Протягом активної фази війни теперішнє стає дуже непередбачуваним, тож людям, імовірно, складно думати про майбутнє або вони зумисно уникають думок про нього.

Щоб перевірити конвергентну та дивергентну валідність опитувальника, було проведено кореляційний аналіз. Результати аналізу зв'язків між відповідними шкалами опитувальника часового фокуса [27] та опитувальника часової перспективи Зімбардо ZTPІ [35] (адаптація Сенік [2]) показали, що існує пряма кореляція між відповідними шкалами опитувальників, а саме між минулим ЧФ та негативним минулим ZTPІ ($r = 0.66, p < 0.05$), теперішнім ЧФ та гедоністичним теперішнім ZTPІ ($r = 0.31, p < 0.05$), майбутнім ЧФ і майбутнім ZTPІ ($r = 0.33, p < 0.05$).

Далі було проаналізовано кореляції між шкалами опитувальника ЧФ та відповідними психологічними конструктами. У роботі було використано українські адаптації шкал депресії¹ та тривоги². Оскільки решта опитувальників не мають українських адаптацій, то було здійснено їх авторський переклад. Спочатку всі перекладені опитувальники пройшли перевірку на внутрішню узгодженість. Результат показав, що всі шкали мають високі показники узгодженості: шкала депресії ($\alpha = 0.82$), тривоги ($\alpha = 0.88$), оптимізму ($\alpha = 0.81$), рівня задоволення життям ($\alpha = 0.78$), самооцінки ($\alpha = 0.87$) та самоефективності ($\alpha = 0.9$).

Після проведеного кореляційного аналізу виявлено, що:

Минулий ЧФ прямо корелює з тривогою ($r = 0.17, p < 0.05$) та обернено з самооцінкою ($r = -0.30, p < 0.05$) та самоефективністю ($r = -0.16, p < 0.05$)

¹ Переклад можна знайти за посиланням: <https://cbt-therapist.net/PHQ-9>

² Переклад можна знайти за посиланням: <https://cbt-therapist.net/GAD-7>

Таблиця 1

Факторні навантаження та коефіцієнти кореляції між твердженнями української версії шкали ЧФ

Item No	α if deleted	Factor loading	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0.833	0.843	1											
2	0.667	0.654	-0.157**	1										
3	0.680	0.820	0.171**	-0.257*	1									
4	0.557	0.791	-0.089	0.325*	-0.024	1								
5	0.707	0.781	-0.0003	-0.097	0.541*	0.224*	1							
6	0.793	0.894	0.728*	-0.122***	0.194*	-0.080	0.020	1						
7	0.803	0.574	0.191*	-0.113***	0.310*	0.025	0.317*	0.185*	1					
8	0.537	0.815	-0.185*	0.398*	-0.107	0.565*	0.130***	-0.133***	0.027	1				
9	0.875	0.765	0.531*	-0.049	0.151**	0.011	0.097	0.604*	0.192*	-0.004	1			
10	0.689	0.577	0.146**	0.191*	0.224*	0.328*	0.188*	0.167**	0.270*	0.293*	0.296*	1		
11	0.830	0.857	0.643*	-0.083	0.107	-0.197*	-0.075	0.741*	0.135***	-0.217*	0.523*	0.136***	1	
12	0.650	0.858	0.095	-0.283*	0.658*	0.018	0.543*	0.141***	0.410*	-0.079	0.145**	0.234*	0.099	1

Теперішній ЧФ прямо корелює з рівнем оптимізму ($r = 0.26, p < 0.05$) рівнем задоволення життям ($r = 0.3, p < 0.05$) самооцінкою ($r = 0.26, p < 0.05$) та самоефективністю ($r = 0.29, p < 0.05$)

Майбутній ЧФ прямо корелює з тривогою ($r = 0.17, p < 0.05$) та самоефективністю ($r = 0.17, p < 0.05$)

Щоб перевірити відтворюваність опитувальника, був проведений повторний замір результатів, з інтервалом в 1 місяць. Для проведення ретестового заміру зіставлялися результати за шкалами минулого, теперішнього та майбутнього ЧФ з першого заміру та ретесту. За допомогою порівняльного аналізу для залежних змінних виявлено, що немає різниці між замірами в шкалах теперішнього та майбутнього ЧФ. Однак аналіз показав, що існує різниця у замірах по шкалі минулого ЧФ ($p = 0.004$). Щоб знайти причину такого результату, було проаналізовано, чи немає додаткових факторів, які можуть впливати на повторний замір шкали минулого. Виявилось, що перший замір шкали минулого ЧФ прямо корелює з першим і повторним замірами майбутнього ЧФ: $r = 0.24$ та $r = 0.2$ відповідно ($p < 0.05$). Після того, як показники першого і повторного замірів майбутнього ЧФ були внесені у модель як побічні змінні, результати дисперсійного аналізу показали, що немає відмінностей між першим і повторним заміром минулого ЧФ: $F = 0.15, p = 0.7$. Додатково було перевірено, чи результати ретесту минулого ЧФ не залежать від віку чи статі. Виявлено, що при контролі змінних віку і статі ефект повторного заміру незначущий: $F = 0.04, p = 0.84$.

Дискусія результатів та перспективи дослідження. Під час дослідження виявлено, що шкала майбутнього ЧФ є змінною, яка впливає на показник відтворюваності минулого ЧФ. В оригінальному опитувальнику [27] та в його адаптаціях [9, 10] не спостерігалось такої закономірності, тож можна припустити, що на результати впливає ситуація в країні. Дослідження проводилося під час повномасштабного вторгнення Росії на землі України, яке докорінно змінило повсякденне життя українців. У часі війни складно передбачати своє майбутнє, адже ситуація в країні дуже непередбачувана загалом. Тому рекомендується провести додаткову перевірку відтворюваності шкали після завершення воєнних подій в Україні, а також через кілька років після процесу соціально-економічного відновлення держави, у більш стабільній і прогнозованій ситуації.

Після проведення опитування стали помітні деякі закономірності між часовим фокусом та особистісними характеристиками учасників. Люди з минулим ЧФ характеризуються гіршими показниками психологічного благополуччя – у них вищий рівень тривоги, нижча самооцінка та самоефективність. Імовірно, що минулий ЧФ є ніби якорем, який тримає людей у румінативному стані щодо свого пережитого досвіду. Люди з майбутнім ЧФ теж мають тенденцію до підвищеної тривоги, однак фокус на майбутньому допомагає їм зберігати високий рівень самоефективності. Можна припустити, що майбутній ЧФ позитивно корелює з цілеспрямованістю та мотивацією досягнень, що може бути напрямом для подальших досліджень. Позитивні характеристики виявились і в людей з теперішнім ЧФ – у них висока самооцінка, самоефективність, оптимізм та рівень задоволення життям. Тому теперішній ЧФ може розглядатися як стан майндфулнесу, коли людина перебуває в моменті тут і зараз та справедливо оцінює свої можливості, себе й інших. Імовірно, зосередження на теперішньому вберігає особу від тривожних очікувань стосовно майбутнього та жалю за минулим, що відображується в найвищих показниках ментального здоров'я.

Перевірка валідності показала, що факторна структура української версії тесту відповідає трифакторній структурі оригіналу методики, а також збігається з результатами японської адаптації шкали [9]. В італійській адаптації трифакторна структура також підтвердилася, проте для цього автори видалили 5-те та 10-те питання, оскільки вони мали занадто низьке факторне навантаження [10]. Щодо гомогенності української версії

опитувальника ЧФ, то вона є нижчою у порівнянні з оригіналом методики. Проте порівняно з вищезгаданими адаптаціями, гомогенність української версії шкали минулого ЧФ є на одному рівні, шкали майбутнього ЧФ – вищою, а гомогенність теперішнього ЧФ – нижчою порівняно з японською й італійською версіями. Проте варто звернути увагу, що вищий показник гомогенності японської та італійської адаптацій був досягнутий завдяки видаленню 10-го питання, яке входить до цієї шкали. Натомість, якщо врахувати 10-те питання, то коефіцієнт α -Кронбаха для теперішнього ЧФ в японській адаптації становить 0.66 (порівняно з 0.68 в українській версії), в італійській адаптації таких даних не вказано.

Отже, здійснене дослідження підтверджує, що українська версія шкали ЧФ має добрі показники гомогенності, відтворюваності та валідності і є прогностичною щодо ряду показників психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Водночас доцільно все ж провести повторну перевірку психометричних показників тесту після завершення воєнних дій на території України. Зокрема, це дасть нагоду перевірити припущення щодо проблематичності уявлення майбутнього в умовах невизначеності війни. Додатково варто валідизувати шкалу ЧФ на вибірках із ширшим віковим діапазоном. Окреслені перспективи, однак, не є обмеженням до використання адаптованого опитувальника часового фокуса в індивідуальній діагностиці і більш масштабних наукових дослідженнях на україномовних вибірках, що підтверджують результати проведеної адаптації.

Список використаної літератури:

1. Полунін О. В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження : монографія. – Київ : Гнозис, 2011. – 360 с.
2. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTP1). *Соціальна психологія*. 2012. Т. 1-2 (51-52). С. 153–168.
3. Сенік О., Різник Р., Горбаль І. Щоб кинути курити, розвивайте часову орієнтацію на майбутнє. *Психологія і суспільство*. 2017. Т. 4 (70). С. 134–144.
4. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder / R. L. Spitzer et al. *Archives of internal medicine*. 2006. Vol. 166, no. 10. P. 1092. URL: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>.
5. Arslan Ü., Bayraktar B. Focusing on the past, present, and future: psychometric properties of the temporal focus scale in turkish culture. *Dokuz eylül üniversitesi buca eğitim fakültesi dergisi*. 2021. URL: <https://doi.org/10.53444/deubefd.812331>.
6. Barnes S. J. Stuck in the past or living in the present? Temporal focus and the spread of COVID-19. *Social science & medicine*. 2021. Vol. 280. P. 114057. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114057>.
7. Block R. A. Cognitive models of psychological time. Psychology Press, 2014. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315807898>.
8. Bluedorn A. C. The human organization of time: temporal realities and experience. Stanford, Calif: Stanford University Press, 2002. 367 p.
9. Chishima Y., McKay M. T., Murakami T. The reliability and validity of the Temporal Focus Scale in young Japanese adults. *Personality and individual differences*. 2017. Vol. 119. P. 230–235. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.031>.
10. Diotaiuti P., Valente G., Mancone S. Validation study of the Italian version of Temporal Focus Scale: psychometric properties and convergent validity. *BMC psychology*. 2021. Vol. 9, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00510-5>.
11. Finding meaning from the present and future: the mediating role of meaning in life between temporal focus and mental health / Z. Zhou et al. *Journal of pacific rim psychology*. 2022. Vol. 16. P. 183449092211387. URL: <https://doi.org/10.1177/18344909221138710>.

12. Future time perspective: a systematic review and meta-analysis. / D. T. A. M. Kooij et al. *Journal of applied psychology*. 2018. Vol. 103, no. 8. P. 867–893. URL: <https://doi.org/10.1037/apl0000306>.
13. Holman E. A., Silver R. C. Getting "stuck" in the past: temporal orientation and coping with trauma. *Journal of personality and social psychology*. 1998. Vol. 74, no. 5. P. 1146–1163. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1146>.
14. Joseph N. Future time perspective and motivation: theory and research method. Leuven, Belgium : Leuven University Press, 1985. 235 p.
15. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-9. *Journal of general internal medicine*. 2001. Vol. 16, no. 9. P. 606–613. URL: <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>.
16. Li H. Time heals all wounds: analysis of changes in temporal focus and implicit space–time mappings among survivors of the 2019 China earthquake over time. *Language and cognition*. 2021. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.1017/langcog.2021.14>.
17. Measuring future perspective: consideration of future consequences scale revalidation / O. Senyk et al. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. series "psychology"*. 2022. No. 1(15). P. 48–55. URL: [https://doi.org/10.17721/bsp.2022.1\(15\).8](https://doi.org/10.17721/bsp.2022.1(15).8).
18. Miao M., Zheng L., Gan Y. Future-oriented function of meaning in life: promoting hope via future temporal focus. *Personality and individual differences*. 2021. Vol. 179. P. 110897. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110897>.
19. Nadkarni S., Chen J. Bridging yesterday, today, and tomorrow: CEO temporal focus, environmental dynamism, and rate of new product introduction. *Academy of management journal*. 2014. Vol. 57, no. 6. P. 1810–1833. URL: <https://doi.org/10.5465/amj.2011.0401>.
20. Peltokorpi V., Allen D. G., Shipp A. J. Time to leave? The interaction of temporal focus and turnover intentions in explaining voluntary turnover behaviour. *Applied psychology*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1111/apps.12378>.
21. Price D. O., Lewin K., Cartwright D. Field theory in social science: selected theoretical papers. *American sociological review*. 1951. Vol. 16, no. 3. P. 404. URL: <https://doi.org/10.2307/2087618>.
22. Promotion orientation explains why future-oriented people exercise and eat healthy / J. Joireman et al. *Personality and social psychology bulletin*. 2012. Vol. 38, no. 10. P. 1272–1287. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167212449362>
23. Rush J., Grouzet F. M. E. It is about time: daily relationships between temporal perspective and well-being. *The journal of positive psychology*. 2012. Vol. 7, no. 5. P. 427–442. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.713504>.
24. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test. *Journal of personality and social psychology*. 1994. Vol. 67, no. 6. P. 1063–1078. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>.
25. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs. 1995. Vol. 35, no. 37.
26. Shipp A. J., Aeon B. Temporal focus: thinking about the past, present, and future. *Current opinion in psychology*. 2019. Vol. 26. P. 37–43. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.005>.
27. Shipp A. J., Edwards J. R., Lambert L. S. Conceptualization and measurement of temporal focus: the subjective experience of the past, present, and future. *Organizational behavior and human decision processes*. 2009. Vol. 110, no. 1. P. 1–22. URL: <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>.

28. The future starts today, not tomorrow: how future focus promotes organizational citizenship behaviors / M. Strobел et al. *Human relations*. 2013. Vol. 66, no. 6. P. 829–856. URL: <https://doi.org/10.1177/0018726712470709>.
29. The satisfaction with life scale / E. Diener et al. *Journal of personality assessment*. 1985. Vol. 49, no. 1. P. 71–75. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
30. The Temporal Focus Scale: Factor structure and association with alcohol use in a sample of Northern Irish school children / M. T. McKay et al. *Journal of adolescence*. 2012. Vol. 35, no. 5. P. 1361–1368. URL: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.05.006>.
31. Webster J. D., Bohlmeijer E. T., Westerhof G. J. Time to flourish: the relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & mental health*. 2014. Vol. 18, no. 8. P. 1046–1056. URL: <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>.
32. Winch R. F., Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Social forces*. 1965. Vol. 44, no. 2. P. 255. URL: <https://doi.org/10.2307/2575639>.
33. Zacher H. Individual difference predictors of change in career adaptability over time. *Journal of vocational behavior*. 2014. Vol. 84, no. 2. P. 188–198. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.001>.
34. Zacher H. Within-person relationships between daily individual and job characteristics and daily manifestations of career adaptability. *Journal of vocational behavior*. 2016. Vol. 92. P. 105–115. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.11.013>.
35. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*. 1999. Vol. 77, no. 6. P. 1271–1288. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.

ДОДАТОК 1

Опитувальник часового фокуса TFS-UA

Інструкція. Ця шкала містить 12 запитань, які стосуються вашого часового фокуса. На них передбачено відповідь від 1 до 7 балів, де: 1 = ніколи, 3 = інколи, 5 = часто, 7 = завжди. 2, 5, 6 – проміжні значення. Відповідайте швидко, не задумуючись, адже тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1. Я думаю про події в моєму минулому.
2. Я живу сьогоднішнім днем.
3. Я думаю про те, що мене очікує в майбутньому.
4. Я зосереджений/-а на тому, що зараз відбувається в моєму житті.
5. Я сфокусована/-ий на своєму майбутньому.
6. Я прокручую спогади з минулого у своїй голові.
7. Я думаю про те, що принесе мені завтрашній день.
8. Мої думки спрямовані на те, що відбувається тут і зараз.
9. Я роздумую про те, що сталося в моєму житті.
10. Я думаю про своє теперішнє становище.
11. Я подумки повертаюся до минулого.
12. Я думаю про те, що прийде в майбутньому.

Ключ. Минулий часовий фокус: 1 + 6 + 9 + 11; теперішній ЧФ: 2 + 4 + 8 + 10; майбутній ЧФ: 3 + 5 + 7 + 12

ADAPTATION OF TEMPORAL FOCUS SCALE INTO UKRAINIAN

Anastasiia Chorna, Oksana Senyk

Ukrainian Catholic University

17, Svetsitsky st., Lviv, Ukraine, 79011

e-mail: anastasiia.chorna@ucu.edu.ua

e-mail: osenyk@ucu.edu.ua

Sofiya Choliy

Ivan Franko National University of Lviv

1, Universytetska st., Lviv, Ukraine, 79000

e-mail: sofya.choliy@lnu.edu.ua

Over the past 70 years, significant development can be observed in the theories of subjective time perception and research on its impact on the psychological well-being of individuals. There are different approaches to explaining the subjective perception of time, including the theory of temporal focus, which is the locus of attention that is distributed to varying degrees between the past, present, and future [27]. To measure temporal focus (TF), Abbie Shipp developed a questionnaire [27] consisting of 12 items that are evenly distributed across three scales – past, present, and future. In this article, the results of the adaptation of the Temporal Focus Scale into the Ukrainian language are described. The study involved 452 participants aged 17 to 25, native speakers of the Ukrainian language, most of whom at the moment of the study were students of different Ukrainian universities. The data collection took place from October 2022 to February 2023. To verify the reliability of the Ukrainian version of the TFS, the following procedures were carried out: (1) homogeneity testing by calculating the Cronbach's Alpha coefficient (for the past TF scale, the α coefficient was 0.87, for the present TF scale $\alpha=0.68$, and for the future TF scale $\alpha = 0.79$), (2) test-retest

reliability check, the results of which confirmed the reproducibility of the present and future TF scales. To check the validity of the questionnaire, the following methods were employed. Firstly, an exploratory factor analysis was conducted, confirming the three-factor structure of the TFS in its Ukrainian version. Additionally, correlation analysis was performed to determine convergent and discriminant validity. It has been found that the past TF correlates with the negative past, the present TF – with the hedonistic present, and the future TF – with the future time orientation scale of the Zimbardo Time Perspective Inventory [35]. The subscales of TFS also correlated with various aspects of psychological well-being: past TF was directly related to anxiety, present TF – to levels of optimism, life satisfaction, self-esteem, and self-efficacy, and future TF – to anxiety and self-efficacy. The results of the study showed that the Ukrainian version of the TFS can be used for further scientific researches. However, further validation of this questionnaire in a sample of participants of a wider age range and after the end of the war in Ukraine is recommended.

Key words: temporal focus, psychological test adaptation, reliability, validity.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.9>

ЗМІСТОВНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тетяна Шолубка

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

Війна завжди є не сприятливим фактором, до котрого не можливо бути готовим та який, безумовно, важко сприйняти або ж зрозуміти. У всіх нас незалежно від віку та статусу з початком війни виникло поняття «до» і «після», і кожному було нелегко тверезо реагувати на те, що відбувалося навколо, як тим, хто потрапив у зону ураження, так і жителям далеких від фронту міст.

Стаття присвячена розумінню змістовно-організаційних аспектів покращення здатності адекватно та зважено реагувати на несприятливі події і стресові ситуації та перш за все здобуттю навичок самоконтролю та прийняття миттєвих рішень, які можуть вплинути на життя. Наукова програма полягає у визначенні проблем і можливостей людини, а зокрема студента-підлітка, пов'язаних із діями або ж їх відсутністю в умовах воєнного стану та здатністю ефективно вести навчання та здобувати потрібні навички, що допоможуть впевнено крокувати в майбутнє.

Програма охоплює ідеї обґрунтування та детального аналізу небезпеки та необхідних дій щодо її уникнення для забезпечення впевненості у спроможності в разі потреби діяти, а отже, частковому знятті психічного тиску та тривоги. Часткову увагу приділено і необхідності у взаємодтримці один одного та важливості висловлюватися та бути почутими, вивільнювати думки назовні. Також програма позитивно впливає на формування стресостійкості студентів у несприятливих умовах на їхнє фізичне та психічне здоров'я, адже життя в постійному стресі та переживаннях здатне неодмінно відбитися на фізичному та ментальному здоров'ї людини, ослаблюючи її імунітет і роблячи вразливою для багатьох хвороб та недуг.

Було проведено опитування серед студентів, якому формату навчання вони б надали перевагу: дистанційному, змішаному або ж очному, а також проаналізовані основні проблеми щодо психологічної стійкості студентів впродовж війни.

Ключові слова: мислення, розуміння, психіка, стресові ситуації, самоконтроль, самовпевненість, сила духу, безпека, емоції, формат навчання, життя.

Актуальність проблеми. Війна є серйозним стресовим фактором, який може призвести до психологічних проблем, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад [8]. Студенти, які перебувають у зоні бойових дій або були змушені евакуюватися, особливо схильні до цих проблем, саме тому психологічна стійкість є важливим фактором успішної адаптації до нових умов життя в умовах війни. Студенти з високою психологічною стійкістю краще справляються зі стресом, знаходять ресурси для підтримки та відновлюються після травмуючих подій. Формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є пріоритетним завданням для закладів вищої освіти. Закладам вищої освіти потрібно розробити та впровадити ефективні програми формування психологічної стійкості студентів, які допоможуть їм успішно адаптуватися до нових умов життя в умовах війни [5].

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: О. Швець, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Бойко, С. Максименко, Н. Жигайло та ін. Питаннями формування психологічної стійкості в період юності займалися Г. Абрамова, С. Бабатіна, Е. Ільїн, С. Кравчук, Н. Ліба, М. Марценюк, Е. Еріксон, А. Шейко [4]. На цей час відсутній усталений термін, еквівалентний концепту resilience. У вітчизняній літературі із психології концепт resilience трактують і як стійкість до травми, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних концептів.

Паралельно із цим протягом останніх років з'являються публікації (наукові статті, монографії), у яких концепт resilience перекладається українською мовою як стійкість та психологічна стійкість (А. Чхаїдзе, О. Самкова, Н. Сергієнко, І. Соловйова, Н. Ліба, М. Марценюк, А. Шейко).

Виклад основного матеріалу. Мета досліджень, пов'язаних із війною, полягає в тому, щоб знизити тиск ситуацій, що нас оточують, і вивчити вплив військових конфліктів на психіку та свідомість студентів, здобути навички та розглянути вже наявні копінг-стратегії, які б допомогли розвинути в собі психічну стійкість і дали змогу безперешкодно здобувати знання та займатися своїм обов'язком.

Об'єктом дослідження є психологічний стан і процеси формування психологічної стійкості студентів, які зазнали впливу воєнних конфліктів, бойових дій або живуть в умовах збройного конфлікту [1].

Предметом дослідження є процес формування психологічної стійкості у студентів, які перебувають у складних воєнних умовах, і виявлення способів підвищення рівня психологічної стійкості для забезпечення їх успішного функціонування в таких умовах. Дослідження може містити аналіз ефективності різних програм і підходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості студентів, а також вивчення факторів, які можуть впливати на їх психологічний стан [4].

Методи зняття стресу шляхом обґрунтування та розуміння ситуації. Психологічна стійкість – це поняття, що описує особистісні якості, які характеризуються стійкістю та ефективністю людини у стресових ситуаціях. Це важливе поняття у психології, оскільки саме психологічна стійкість допомагає людині успішно протистояти негативним чинникам. [5]

Поняття психологічної стійкості є необхідним для розуміння поведінки людини в різних ситуаціях. У житті кожної людини зустрічаються періоди, коли потрібно бути зосередженим, зібраним, рішучим, емоційно стійким і протистояти негативним факторам, саме в такі моменти психологічна стійкість може допомогти людині успішно пережити такий стан.

Фактори, які впливають на рівень психологічної стійкості у юнацтві:

- сімейне середовище: сімейні взаємини та підтримка батьків можуть впливати на розвиток психологічної стійкості;
- спілкування з однолітками: уміння ділитися своїми думками та емоціями з друзями може допомогти в розвитку емоційної стійкості;
- навчання: успішність у навчанні може впливати на розвиток психологічної стійкості;
- фізичне здоров'я: здоровий спосіб життя є досить важливим фактором, який може допомогти юнакам у розвитку психологічної стійкості;
- генетичні та біологічні передумови;
- індивідуальні психологічні особливості студентів, а також тип нервової системи, темперамент;

- копінг та адаптивні стратегії, які допомагали раніше;
- ціннісні орієнтації.

Одним із теоретичних підходів до вивчення психологічної стійкості є підхід, що базується на теорії стресу. Згідно із цією теорією, стрес є результатом невідповідності вимогам, які демонструють люди у критичній ситуації і саме стрес несе негативний вплив на їх подолання. Отже, лише людина з високим рівнем психологічної стійкості має достатні ресурси для ефективного протистояння стресу.

Загалом поняття психологічної стійкості можна прирівняти до показника, який використовують для розуміння того, як людина протистоїть негативним факторам, зберігає свою ефективність та здоров'я у стресових ситуаціях [4].

Якщо провести детальний аналіз, стане зрозумілим, що все ж значну роль грають генетика та тип нервової системи. Не до кінця зрозумілим, проте не менш важливим поняттям є віра. Недарма кажуть, що віра здатна ламати бар'єри.

Адекватну та корисну самооцінку часто формує наше самопочуття, як фізичне, так і моральне [3].

Фізична активність впливає не тільки на зовнішній вигляд, але й на наш «внутрішній світ», що допомагає хоча б на певний час розвантажитись та допомогти справитись із напруженням. Фізична активність добре сприяє регуляції емоційного стану та нервового збудження.

Та все ж головним чинником є правильне розуміння ситуації, навичка, яку досить важко здобути й усвідомити, проте вона здатна якщо й не вирішити проблему, то наблизити нас до варіантів її рішення або ж першопричини виникнення.

Поняття самоконтролю та саморегуляції не менш важливе за все вищесказане і воно здебільшого є фундаментом. Недарма кажуть, що підходить до важливих питань потрібно з «холодним розумом». Опис головних якостей самоконтролю:

- здатність усвідомлювати та впливати на свої дії та емоції в різних ситуаціях.
- здатність ефективно управляти власними емоціями та реагувати на емоційні подразники.
- здатність адаптуватися до змінних умов і вирішувати проблеми;
- навички повертати себе до збалансованого стану;
- підтримка та підтримка соціальної спільноти, сім'ї та друзів;
- позитивне ставлення до себе та своїх можливостей;
- розуміння своїх цілей та відчуття сенсу власного життя.

Здатність протидіяти загрозі як метод заспокоїтись також один із найбільш ефективних, ми боїмось того, чого не розуміємо, або ж того, що вважаємо загрозою, перед якою ми безпорадні, та зовсім інакше ставлення до аналогічних ситуацій, після того як навчитись опиратись, небезпеці, робити чітку та впевнену протидію. На жаль, у питанні воєнних дій ми не можемо безпосередньо вплинути на їх припинення та ніхто не може в цей час гарантувати повну безпеку, але у наших силах чітко знати алгоритми дій у непередбачених змінах обстановки. Повернення контролю та способів впливу допомагає завжди відчутти опору та заспокоєння.

Підходи до вивчення поняття психологічної стійкості науковців

1. Теорія психологічної стійкості Е. Г. Ейзенка. За цією теорією, психологічна стійкість є однією з трьох базових характеристик темпераменту людини, разом з екстраверсією та невротизмом. Він визначив психологічну стійкість як «здатність зберігати свій психологічний баланс і не допускати руйнування своєї особистості під впливом стресових факторів».

2. Теорія стресу та адаптації Ганса Сельє. Ця теорія відображає зв'язок між стресом та адаптацією, тобто здатністю організму пристосовуватися до стресових ситуацій.

3. Теорія особистості та самореалізації Карла Роджерса. За цією теорією, психологічна стійкість пов'язана із самореалізацією, тобто процесом розвитку особистості, коли людина реалізує свій потенціал, досягає внутрішньої гармонії і задоволення від життя.

4. Теорія діалектичного матеріалізму та психоаналізу. За цією теорією, психологічна стійкість залежить від соціально-економічних умов життя людини, культурних та історичних чинників, а також від особистісного розвитку, що передбачає процеси самовизначення, самовдосконалення та самовиховання.

Для підтримки психологічної стійкості юнаків та дівчат можна рекомендувати такі поради:

- розвивати позитивне ставлення до себе та свого життя;
- займатися спортом та фізичною активністю;
- вести здоровий спосіб життя, включно з правильним харчуванням і достатньою кількістю їжі;
- навчатися ефективно керувати своїми емоціями та стресом;
- працювати над самоконтролем та самодисципліною;
- розвивати соціальні навички та вміння спілкування з людьми;
- відчувати підтримку та підтримувати взаємодію з рідними, друзями та співробітниками [2].

Проблеми навчальних закладів у час війни. Студентам спеціальності «Менеджмент» Львівського національного університету імені Івана Франка у кількості 220 осіб було запропоновано опитування щодо проблем, пов'язаних із воєнним станом, і виразити свої переживання та поради щодо покращення ситуації, вибравши запропоновані варіанти або ж висловивши власну думку.



Запитання

«Які емоції у вас викликало повномасштабне вторгнення?»

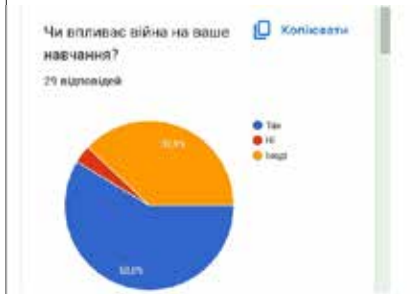
Обрані варіанти відповідей:

22 (75,9 %) – злість

18 (62,1%) – ненависть

21 (72,4%) – тривогу

Спокій, байдужість, невпевненість, помста < 3,5 %



Запитання

«Чи впливає війна на ваше навчання?»

Відповіді:

58,6% – так

37,9% – іноді

3,5% – ні



Запитання

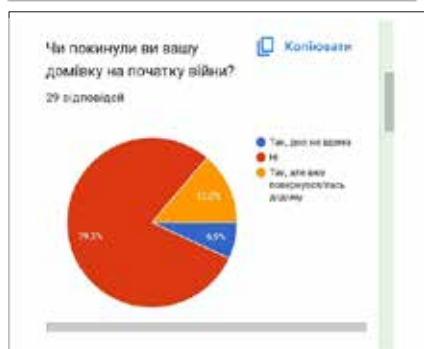
«Як війна вплинула на життя вашої родини?»

Відповідь:

62,1% – не сильно, хоча знизився рівень життя
20,7% – не вплинула

13,8% – сильно вплинула, сім'я роз'їхалась по різних містах.

3,4% – змінились погляди, відсіялись деякі друзі та родичі, змінився рівень життя



Запитання

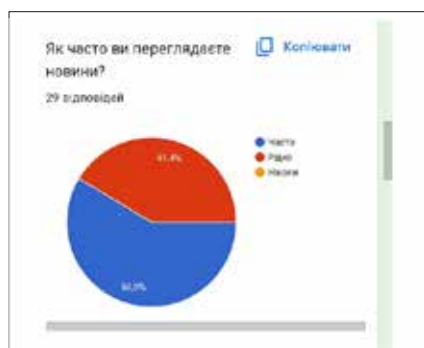
«Чи покинули ви вашу домівку на початку війни?»

Відповіді:

79,3% – ні

13,8% – так, але вже повернулись

6,9% – так, досі не вдома



Запитання

«Як часто ви переглядаєте новини?»

Відповіді:

58,6% – часто

41,4% – рідко



Запитання

«Де ви найчастіше переглядаєте новини?»

Обрані варіанти відповідей:

27(93,1%) – у соц. мережах

5(17,2%) – на вебсайтах

1(3,4%) – по телевізору



Запитання

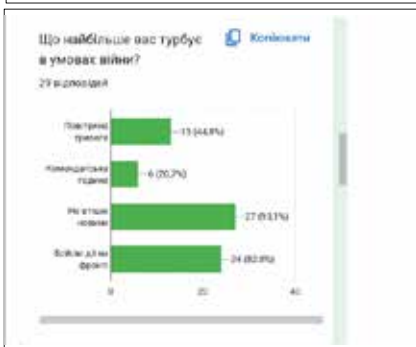
«Чи під час перегляду новин ви відчуваєте тривожність?»

Відповіді:

51,7% – так, досить часто

44,8% – більше ні, ніж так

3,5% – більше так, ніж ні



Запитання

«Що найбільше вас турбує в умовах війни?»

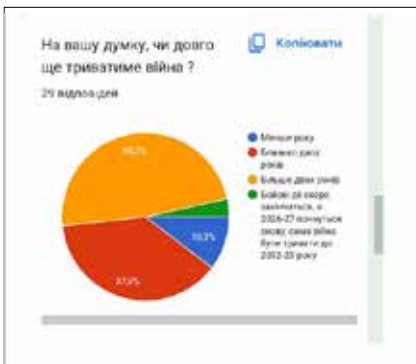
Обрані варіанти відповідей:

13(44,8%) – повітряна тривога

6(20,7%) – комендантська година

27(93,1%) – не втішні новини

24(82,8%) – бойові дії на фронті.



Запитання

«На вашу думку, чи довго ще триватиме війна?»

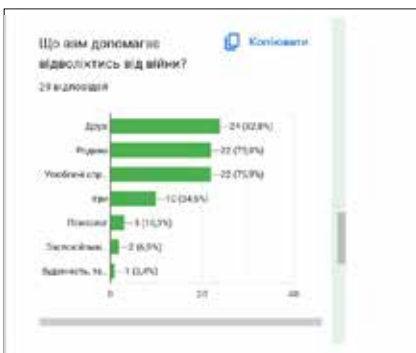
Відповіді:

48,3% – більше двох років

37,9% – близько двох років

10,3% – менше року

3,5% – бойові дії закінчатся скоро та не на довго.



Запитання

«Що допомагає студентам відволіктись від війни?»

Обрані варіанти відповідей:

82,8% – друзі

75,9% – родина

75,9% – улюблені справи

34,5% – ігри

10,3% – психолог

6,9% – заспокійливі ліки

3,4% – буденність



Запитання

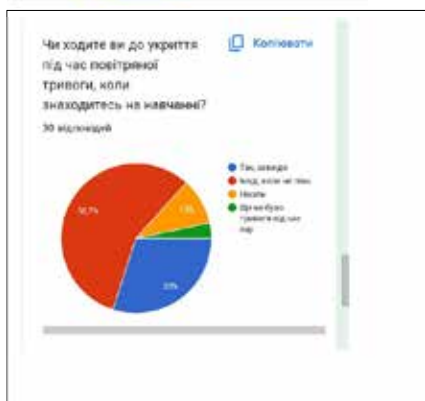
«Чи важко зосередитись під час навчання?»

Відповіді:

46,7 % – так, часто відволікаюсь на новини, тривоги

36,7 % – іноді

13,3 % – ні



Запитання

«Чи ходите ви до укриття під час повітряної тривоги, коли знаходитесь на навчанні?»

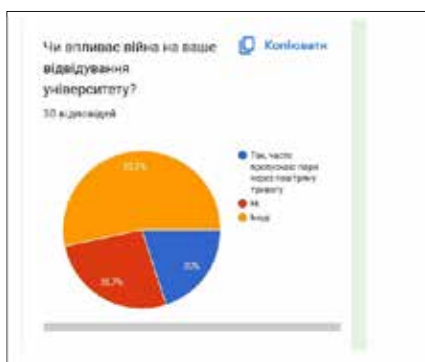
Відповіді:

56,7 % – іноді

30 % – так, завжди

10 % – ніколи

3,3 % – ще не було повітряної тривоги під час пар



Запитання

«Чи впливає війна на ваше відвідування університету?»

Відповіді:

53,3 % – іноді

20 % – так, часто пропускаю пари через повітряну тривогу

26,7 % – ні

Для сучасних студентів стрес є реакцією на скупчення проблем, нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами.

Для студента ЗВО проблемами та труднощами є:

- нестача сну;
- нездані вчасно або незахищені практичні, лабораторні роботи;
- невиконані або виконані неправильно завдання;
- велика кількість пропусків з будь-якої дисципліни;
- відсутність на зазначений час курсової роботи або проекту з дисципліни;
- недостатньо повні знання з дисципліни;
- погана успішність з певної дисципліни;

- перевантаження або занадто мале навчальне навантаження студента;
- конфлікт ролей [1].

Конфлікт може виникнути внаслідок відмінностей між нормами неформальної групи та вимогами формальної організації (викладача). У цьому конфлікті студент може відчувати напругу та занепокоєння, тому що бажає бути прийнятим групою;

- відсутність інтересу до дисципліни або до запропонованого студенту завдання;
- погані фізичні умови (некомфортна температура в приміщенні, погане освітлення, надмірний шум та ін.).

Сюди можна віднести особистісні фактори: хвороба члена сім'ї, суперечки з друзями, конфлікти з одногрупниками, переїзд, значні особисті досягнення, зміна фінансового становища та інші фактори.

49% студентів важко перебудовуються до нових форм організації навчального процесу; 20% – гостро переживають відірваність від сім'ї, важко пристосовуються до самообслуговування; 12% студентів відчувають труднощі входження в новий колектив; 39% – не можуть охопити весь обсяг самостійної роботи.

Отже, стрес – це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес, як і початок навчального дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку та сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя.

Навчальний стрес – це стан емоційної напруги, який виникає внаслідок порушення дисбалансу між внутрішніми спонуканнями, інтересами й ресурсами студента та вимогами, які висуваються навчальним закладом до нього. Проблема навчального стресу гостро постає перед студентами, особливо в екзаменаційний період. Саме в той час перевіряється здатність особистості до адаптації, швидкого і гнучкого реагування на різноманітні подразники, уміння витримувати значні інтелектуальні й емоційні навантаження [2].

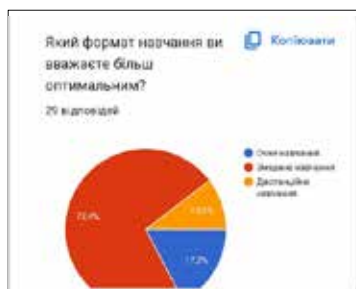
Проблеми та вплив формату навчання на студентів, їх думка щодо альтернативного варіанта навчання за результатами опитування. Кожен формат навчання має свої переваги та недоліки, до прикладу, очний дає можливість бачити емоції та міміку один одного та викладачів, краще засвоювати матеріал та вести ефективніші дискусії, проте це ми стикаємось із неготовністю інфраструктури, повітряними тривогами та іншим. Щодо дистанційного навчання варто зауважити, що графік стає більш гнучким, та попри це з'являються технічні проблеми та несерйозне ставлення студентів до навчання.

Також учасникам опитування було запропоновано написати власні думки та пояснити, чому вони вважають правильними відповіді на вищезазначені запитання.

Думки, зауваження та поради студентів, обґрунтування вибору формату навчання:
«Бо маю роботу (я магістр) і фізично не можу сидіти на роботі і потім їхати на пари до дев'ятої вечора, щоб потім пів ночі провести в укритті без сну» (за дистанційне)

«Справді можна чогось навчитись» (за очне)

«Це безпечніше» (за дистанційне)



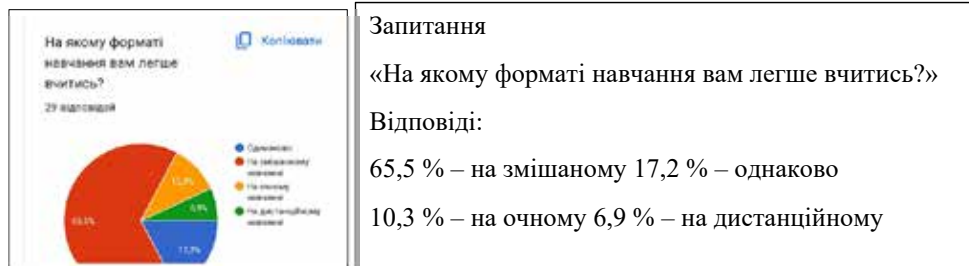
Запитання

«Який формат навчання ви вважаєте більш оптимальним?»

Відповіді:

72,4 % – змішаний 17,2 % – очний

10,3 % – дистанційний



Запитання

«На якому форматі навчання вам легше вчитись?»

Відповіді:

65,5 % – на змішаному 17,2 % – однаково

10,3 % – на очному 6,9 % – на дистанційному

«Більше вільного часу та безпечніше» (за дистанційне)

«Війна в країні, вибір очевидний» (за дистанційне)

«Вважаю, що змішане зможе тримати баланс між соціалізацією, якістю навчання та безпекою» (за змішане)

«Не вважаю очне навчання на заході України, саме на заході, безпечним, особливо при виконанні усіх правил щодо безпеки» (за очне)

«Наприклад, взимку, коли деякі аудиторії не будуть опалюватися і, можливо, не буде світла, буде дуже складно» (за дистанційне)

«Ходити в університет, комунікувати – важливо, але мати розвантажувальні дні, коли можна залишитися дома і пізніше встати, допомагає мені» (за змішане)

«Більше часу приділяв би навчанню, якщо б не тратив стільки часу на дорогу» (за дистанційне)

«Оскільки вважаю, що так буде менша навантаженість на укриття під час тривоги, а також думаю, що лекції можна послухати і вдома» (за змішане)

«Під час війни так краще, адже часто вночі повітряна тривога і не висипаєшся» (за дистанційне)

«Це більш безпечно» (за дистанційне)

Висновки. У час повномасштабної війни на всій території України студентам важче організовано навчатися та сприймати інформацію в певних умовах, які спричинила війна. Більшість відчувають тривогу, хоча попри це кожен готовий робити, те, що, може, і є його обов'язком на шляху до перемоги. Обов'язком студентів є перш за все навчання, створення нових ідей та шляхів до їх реалізації, здобуття нових навиків та усвідомлення своїх нових стратегій, що допомагають адаптуватися до викликів. З опитування студентів виникає найбільше переживань через невтішні новини, а також через бойові втрати на фронті, частина досі тривожиться під час повітряних тривог.

Існує багато дієвих методів покращення стресостійкості, здатних допомогти, та більшості потрібні прості розуміння та підтримка в нелегкі хвилини, а також можливість бути почутими. Для багатьох студентів форма навчання допомагає краще адаптуватися до нових викликів: для когось очне навчання допомагає справлятися із невизначеністю та задовольнити потребу у комунікації, для інших дистанційне навчання вирішує питання безпеки, у разі змішаного навчання є можливість поєднувати. Попри це в опитуванні звучали й логічні аргументовані думки щодо формату з варіантами рішення або ж принаймні вказівкою на проблеми, які, на думку студентів, є завадами для успішного навчання.

Список використаної літератури

1. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни [Електронний ресурс] / Н. Жигайло, Т. Шолубка – Режим доступу до ресурсу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf.

2. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів /С. Богданов, О. Залеська. – Київ : Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76 с.
3. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі [Електронний ресурс] / Оксана Степанівна Харко. – Режим доступу до ресурсу: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415/3112>.
4. Кулініч І. О. Психологія управління : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – Львів : ЛьвЦНТЕІ, 2009.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – Київ : КММ, 2007.

CONTENT AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF BUILDING A PROGRAM FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Sholubka Tetiana

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

War is always an unfavorable factor, for which it is impossible to be prepared, and which is certainly difficult to perceive or understand. For all of us, regardless of age and status, with the beginning of the war, the concept of "before" and "after" arose, and it was not easy for everyone to respond soberly to what was happening around us, both for those who fell into the affected zone and for residents of cities far from the front.

The article is devoted to the development of thinking to understand the situation, improving the ability to adequately and carefully respond to adverse events and stressful situations, and above all, to the acquisition of self-control skills and making instant decisions that can affect life or save it, self-confidence and fortitude. The scientific program consists in determining the problems and opportunities of a person, and in particular a teenage student, related to actions or their absence in the conditions of martial law and the ability to effectively conduct training and acquire the necessary skills that will help confidently step into the future. The program includes ideas for justification and detailed analysis of the danger and the necessary actions to avoid it, in order to ensure confidence in the ability to act if necessary, and therefore to partially remove mental pressure and anxiety. Partial attention was also paid to the need for mutual support of each other and the importance of speaking out and being heard, releasing thoughts to the outside. Also, the program has a positive effect on the formation of students' stress resistance in adverse conditions on their physical and mental health, because life in constant stress and experiences can definitely affect a person's physical and mental health, weakening immunity and making them vulnerable to many diseases and ailments. which can knock you down faster than the threat itself and the cause of these experiences. A survey was conducted among students about which format of education they would prefer: distance, mixed or face-to-face, as well as the main problems related to the psychological stability of students during the war were analyzed.

Key words: thinking, understanding, psyche, stressful situations, self-control, self-confidence, strength of spirit, safety, emotions, training format, life.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Астремська Ірина Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

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

Іванова Євгенія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії, м. Київ, Україна.

Каналош Андрій Андрійович, аспірант кафедри психології філософського факультету Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Київ, Україна.

Лукович Лідія Ігорівна, аспірантка кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Науменко Наталія, магістрантка за спеціальністю 053 «Психологія кафедри клінічної психології з основами психотерапії Ніжинського» державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна.

Ніколіна Олександра Тарасівна, студентка кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Парасей-Гочер Аліна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Українського гуманітарного інституту, м. Буча, Україна.

Сафін Олександр Джамільович, доктор психологічних наук, професор Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна.

Сеник Оксана Мирославівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і психотерапії Українського католицького університету, м. Львів, Україна.

Супрун Ганна Володимирівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедр спеціальної та інклюзивної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, 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.

Чолій Софія Мирославівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

Чорна Анастасія Тарасівна, студентка бакалаврату кафедри психології та психотерапії Українського католицького університету, м. Львів, Україна.

Шалабоніна Світлана Сергіївна, студент факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, фахівець-консультант ІРЦ Мукачівська міська комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр», м. Київ, Україна.

Шолубка Тетяна Євгенівна, аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів, Україна.

ЗМІСТ

<i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк. Важливість духовності для реабілітацій демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.....</i>	<i>3</i>
<i>Андрій Каналош. Психологічні особливості менеджера електронної комерції.....</i>	<i>13</i>
<i>Лідія Лукович. Програма психологічного тренінгу розвитку управлінських здібностей жінки-керівника.....</i>	<i>23</i>
<i>Олександра Ніколіна, Ірина Астремська. Спрямованість волонтерів: психологічні особливості волонтерської діяльності.....</i>	<i>31</i>
<i>Аліна Парасей-Гочер, Євгенія Іванова, Наталія Науменко. Емпіричне дослідження тривожності у жінок середнього віку.....</i>	<i>38</i>
<i>Олександр Сафін. Індивідуальні патерни психологічного самозахисту особистості.....</i>	<i>45</i>
<i>Ганна Супрун, Світлана Шалабоніна. Ресурси соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом в умовах інклюзивного середовища.....</i>	<i>53</i>
<i>Анастасія Чорна, Оксана Сенік, Софія Чолій. Адаптація шкали часового фокуса українською мовою (Temporal Focus Scale, E. Shipp).....</i>	<i>62</i>
<i>Тетяна Шолубка. Змістовно-організаційні аспекти побудови програми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.....</i>	<i>73</i>

CONTENTS

<i>Nataliya Zhyhaylo, Mykhailo Tsybaliuk. The importance of spirituality for the rehabilitation of people demobilized from the ranks of the army and other military forms.....</i>	<i>3</i>
<i>Andrii Kanalosh. Psychological characteristics of an electronic commerce manager.....</i>	<i>13</i>
<i>Lidiya Lukovych. Program of psychological training for the development of management skills of a woman leader.....</i>	<i>23</i>
<i>Oleksandra Nikolina, Iryna Astremska. The orientation of volunteers: psychological features of volunteering.....</i>	<i>31</i>
<i>Alina Parasiei-Hocher, Yevheniia Ivanova, Nataliia Naumenko. Empirical study of anxiety in middle-aged women.....</i>	<i>38</i>
<i>Oleksandr Safin. Individual patterns of psychological self-defense of the personality.....</i>	<i>45</i>
<i>Hanna Suprun, Svitlana Shalabonina. Resources of social and emotional development of children of older preschool age with autism in an inclusive environment.....</i>	<i>53</i>
<i>Anastasiia Chorna, Oksana Senyk, Sofiya Choliy. Adaptation of temporal focus scale into ukrainian.....</i>	<i>62</i>
<i>Sholubka Tetiana. Content and organizational aspects of building a program for the formation of psychological resilience of students in war conditions.....</i>	<i>73</i>

**В І С Н И К
Л Ъ В І В С Ь К О Г О
У Н І В Е Р С И Т Е Т У**

Серія психологічні науки

Випуск 17

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2023