

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2023.18

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 18

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 18

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 № 62/2 від 28.02.2024

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. Інглєзі, 6/1
Тел. +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 9,43.
Тираж 100 прим. Зам. 0224/119

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2023

УДК 159.972

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.1>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ УНИКНЕННЯ У ПАТОГЕНЕЗІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ДИСТРЕСУ СЕРЕД ОСІБ З СОЦІАЛЬНОЮ ФОБІЄЮ

Олександр Аврамчук

*Український Католицький Університет,
бул. Іларіона Свенціцького, 17, м. Львів, Україна, 79011
e-mail: avramchuk.md@ucu.edu.ua*

Стаття розглядає концепцію захисної поведінки, яка включає поведінкові, емоційні та когнітивні реакції, спрямовані на запобігання потенційним загрозам у життєвих ситуаціях. Основний акцент робиться на стратегіях уникнення як одному з варіантів захисної поведінки. Дослідження показують, що надмірне уникнення може бути діагностичним критерієм для тривожних розладів. Особлива увага приділяється соціальному тривожному розладу, де уникнення соціальних ситуацій та взаємодії є характерними рисами. Зазначається, що особи із соціальною тривогою вірять, що використання стратегій захисного реагування, допомагає знизити рівень тривожності та забезпечує комфорт у соціальних ситуаціях, однак у довгостроковій перспективі це призводить до збільшення соціальної тривожності, обмежує соціальну продуктивність та ускладнює процес відновлення, що й обумовлює актуальність дослідження даної проблеми. Стаття розглядає взаємозв'язки між уникненням та психосоціальним дистресом, а також вплив стратегій уникнення на загальну якість життя. Зокрема зазначається, що механізми уникаючої поведінки обумовлюють упередженість уваги, перешкоджають інтерпретації інформації та розширенню знань щодо соціальних ситуацій та себе у них, що сприяє зміцненню нереалістичних переконань та збільшенню дезадаптивної тривоги. Результати емпіричного дослідження на вибірці понад 1 тис. респондентів (віком 18–40 років) підтверджують, що уникнення коригуючого досвіду є ключовим чинником формування психопатологічних проявів у осіб із соціальним тривожним розладом. Результати дослідження виявляють взаємозв'язки між уникненням коригуючого досвіду і симптомами тривожних станів, а також вказують на зв'язок між уникненням емоційного досвіду та вираженістю дистресу через почуття сорому, що свідчить про труднощі у регулюванні емоційної сфери. Висновки статті вказують на важливість розуміння та врахування захисної поведінки при діагностиці та лікуванні тривожних розладів, особливо у контексті соціального тривожного розладу. Отримані результати допомагають розкрити роль уникнення у формуванні психічного стану та якості життя у цільовій групі осіб. На основі теоретичного огляду та емпіричного дослідження авторами запропоновані загальні рекомендації до надання психосоціальної допомоги та підтримки осіб з соціальною фобією.

Ключові слова: соціальна тривога, соціальний тривожний розлад, захисна поведінка, стратегії уникнення, психоемоційний дистрес.

Актуальність проблеми. Захисною поведінкою називають поведінкові (здебільшого також і емоційні й когнітивні) реакції відповідно до потенційного очікування загрози у життєвих ситуаціях (контекстах). Така поведінка спрямована на запобігання виникненню небажаних наслідків (результатів), які викликають інтенсивну тривогу чи страх, та перешкоджають виконанню діяльності та/або психосоціальному функціонуванню особистості [1].

Одним з варіантів захисної поведінки є стратегії уникнення. Надмірне уникнення нешкідливих (суб'єктивно загрозливих) сигналів-тригерів є центральним діагностичним критерієм для розладів, пов'язаних з тривогою. Дослідження вказують, що навіть людей

без анамнезу тривожних розладів, надмірне використання захисної поведінки в ситуаціях, які не несуть загрози, призводить до виникнення та загострення симптомів, пов'язаних із тривогою. При визначенні або ідентифікації захисної поведінки як діагностичного критерію слід враховувати контекст, мету та потенційну «вартість» такої поведінки для конкретної особи у довгостроковій перспективі [2]. Незважаючи, що стратегії уникнення вважаються трансдіагностичним показником поширених тривожних та афективних розладів, вважаємо важливим розглянути їх значущість у патогенезі соціальної фобії (соціального тривожного розладу). Соціальний тривожний розлад характеризується постійним страхом перед негативною оцінкою в суспільних або професійних ситуаціях соціальної взаємодії. Особа хвилюється, що вона може вчинити щось, що спричинить негативну реакцію, або проявити симптоми тривоги, які можуть викликати неприємності або викликати критику. Саме тому, характерною рисою є прагнення уникати ситуацій, які викликають страх, або витримувати їх із сильним дискомфортом. Уникнення соціальних ситуацій та соціальної взаємодії опосередковує персистуючий характер захворювання та обмежує її готовність вчасно звертатися за відповідною допомогою [3-5].

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. На підставі попередніх досліджень можна зробити висновок, що особи із соціальною тривогою переконані, що застосування стратегій захисного реагування (уникнення зокрема) сприятиме зменшенню рівня тривожності та забезпечить їхній комфорт у потенційно загрозливих соціальних ситуаціях [1, 6]. Проте, протиріччям цьому переконанню є те, що використання цих стратегій фактично призводить до збільшення соціальної тривожності та обмежує соціальну продуктивність. Особи, які прагнуть до безпеки, стикаються з негативними наслідками, такими як негативна самооцінка та негативна реакція оточуючих. Таким чином, виявляється, що уявлення про безпеку, як засіб зниження тривожності, не лише не виправдовується, але й може виявитися контрпродуктивним для ефективного функціонування в соціальному оточенні.

Так, соціальне уникнення визначається як фізіологічна реакція на соціальні ситуації, супроводжуючись аверсивними емоціями та думками. З однієї сторони вона може виконувати функцію захисної поведінки, спрямованої на запобігання або полегшення почуття сорому та тривоги перед невизначеністю чи новим досвідом. З іншої сторони соціальне уникнення оцінюється як інстинктивна, автоматична реакція на соціальну загрозу, і як «неусвідомлені» реакції модулюються рівнем тривоги та попередніми епізодами соціального стресу, що робить людей вразливими впливу як фізіологічних, так і психологічних факторів [7, 8]. З огляду на нейрооснови захисного реагування, мигдалевидне тіло відіграє важливу роль у визначенні реакцій на соціальні ситуації та є фізіологічною основою соціального уникнення. Зазначається, що саме гіперактивність мигдалевидного тіла опосередковується відповіддю на соціально загрозливі сигнали, такі як вираз страху та гніву на обличчях отрочих людей. Зауважується, що мигдалина не діє ізольовано, а контролюється передньою префронтальною корою. Зокрема, усвідомлене регулювання поведінки спрямованої на уникнення, відзначається пригніченням мигдаліни. Також згадується, що підвищена активація мигдаліни пов'язана з зниженням активності в прилеглому ядрі під впливом позитивних соціальних подразників. Це свідчить про залученість мезолімбічного ланцюга винагороди в соціальному уникненні та можливо вказує на його роль у закріпленні дисфункційних стратегій при соціальній тривозі у довгостроковій перспективі. Високий рівень тривоги пов'язаний із збільшенням функціонального зв'язку між цими регіонами, підтверджує їх взаємодію при прийнятті рішень про участь у соціальних взаємодіях та зумовлює інші імпліцитні когнітивні механізми, як тунельне мислення, категоричне («чорно-біле») мислення, дисоціації тощо. У дослідженнях вказується, що особи з соціальною фобією демонструють не лише підвищену реакцію мигдаліни на

негативні соціальні подразники, але й зниження активності ланцюгів до прилеглого ядра на позитивні відгуки від соціального оточення. Це також зумовлює надмірну пильність та схильність помічати загрозу у нейтральних соціальних ситуаціях або відчувати недовіру до позитивного ставлення.

Загалом, дослідження з нейробіології соціального уникнення та соціальної тривоги підтверджують когнітивно-поведінкові теорії патогенезу тривожних станів та розладів [9]. Так, класичне розуміння виникнення нав'язливих станів тривоги та фобій описане у теорії оперантного обумовлення, коли страх зберігається, тому що уникнення умовного стимулу запобігає його зменшенню («вимиранню»), яке зазвичай відбувається через повторні невідслужені впливи (експозицію) [6]. Когнітивні ж теорії роблять акцент на тому, що уникаюча поведінка перешкоджає збору та розширенню інформації, яка не підтверджує катастрофічне очікування поразки (помилки, невдачі), а отже підсилює відчуття невизначеності, втрати контролю та власної безпомічності [10, 11]. Когнітивна модель соціального тривожного розладу Clark-Wells 1995 року припускає, що моделі захисної поведінки заважають здобувати коригуючий досвід, тому їх нереалістичні переконання зберігаються й обумовлюють тривожне очікування, що може збільшити ймовірність неуспішних наслідків [12]. Як наслідок у контексті патогенетичного механізму формування соціального тривожного розладу, зазначене вище обумовлює упередженість (вибірковість) уваги по відношенню до потенційної загрози (обмежує контроль над усвідомленою увагою та переключенням), впливає на упередженість інтерпретації щодо контексту соціальної ситуації та намірів тих хто до неї залучений (сприяє негативній оцінці себе та власних можливостей), обмежує прийняття позитивних емоцій (переживань) під час соціальної взаємодії (сприяє емоційній інгібіції та перешкоджає менталізації емоційного досвіду), підсилює прагнення використовувати захисну поведінку [7, 10].

Виклад основного матеріалу. Ми провели дослідження на вибірці осіб 18-40 років з соціальним тривожним розладом у анамнезі (1388 осіб). Критерієм включення було наявність клінічно значущого психоемоційного дистресу через симптоми соціальної тривоги та соціального тривожного розладу відповідно до критеріїв DSM-5. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні. З цією метою були використані опитувальник SPIN: Social Phobia Inventory (Connor, 2000) та симптомологічний опитувальник SCL-90-R: Symptom Checklist-90-R, Revised (Derogatis, Unger, 2010). Контрольна група складала – 1114 осіб. Оцінка психоемоційного дистресу та задоволеністю життям проводилась за методиками відповідно: IAPT Phobia Scales: W&SAS (Mundt, Marks, et al., 2002) та Q-LES-Q-SF: Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire, Short form (Endicott, Nee, Harrison, & Blumenthal, 1993).

В основній групі спостерігалася виражена тенденція до високого рівня суб'єктивного дистресу через симптоми, зосередження уваги на їх інтенсивності та негативному прогнозі. Це впливало на загальне функціонування у повсякденному житті та на роботі, погіршувало суб'єктивне сприйняття якості життя.

Дослідження також включало рівень дистресу, що виникає внаслідок симптомів та проявів, пов'язаних із уникненням соціальних ситуацій. Для цього використовувалася шкала SPRS (Оціночна шкала соціальної фобії за Wells, 1997), яка вимірює дистрес і виснаженість, тенденцію до прямого уникнення, рівень самосвідомості, використання стратегій безпечної поведінки та негативні когнітивні уявлення. Ступінь експериментального уникнення (емоцій, думок та коригуючого досвіду) оцінювався за допомогою опитувальника AAQ-II (Опитувальник прийняття та дії за Bond et al., 2011, у перекладі та адаптації А. Широкої та М. Миколайчук), а також додатковий опитувальник – Опитувальник когнітивного уникнення (The Cognitive Avoidance Questionnaire) за Sexton та Dugas (2008).

Таблиця 1

Вираженість психоемоційного дистресу та задоволеність якістю життя у досліджуваних групах

		Основна група	Контрольна група	p value	Hedges' g (95% CI)
W&SAS	M (SD)	32,38 (4,77)	29,64 (3,69)	0,000	0,62 (0,54-0,70)
Q-LES-Q-SF	M (SD)	36,06 (5,29)	40,61 (4,77)	0,000	-0,89 (-0,98- -0,82)

Дослідження виявило, що вираженість симптомів соціального тривожного розладу та супутніх психосоціальних порушень, таких як виснаження, використання унікаючих стратегій та дистрес через сором'язливість, в сукупності обумовлювали значну частку змін показника дистресу у повсякденній та робочій діяльності (61,1%, $p < 0,000$). Предикторами цього дистресу виявилися симптоми соціального тривожного розладу за SPIN і усі підшкали SPRS (SPRS_ex – суб'єктивна оцінка дистресу пов'язаного з виснаженням через уникнення; SPRS_av – суб'єктивна оцінка дистресу пов'язаного з уникненням соціальної взаємодії та/чи активності через тривогу; SPRS_sh – суб'єктивна оцінка дистресу пов'язаного з відчуттям сорому чи самоусвідомленості через уникнення). З іншого боку, для показника суб'єктивної оцінки якості життя виділилися інші фактори. Результати регресійного аналізу показали, що загальний показник вираженості симптомів соціального тривожного розладу, схильність до безпосереднього уникнення соціальної взаємодії, когнітивне уникнення та уникнення емоційного досвіду є факторами-предикторами суб'єктивної оцінки якості життя (54,7%, $p < 0,000$).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між стратегіями уникнення та психоемоційним дистресом у групі осіб з соціальним тривожним розладом*

	AAQ-II	CAQ
SPIN	0,876	0,802
SCL-90-R: INT	0,859	0,798
W&SAS	,703	,668
Q-LES-Q-SF	-,594	-,556
SPRS_ex	,750	,694
SPRS_av	,947	,880
SPRS_sh	,041	,127

* усі показники статистично значущі при $p < 0,05$

Дослідження виявило значущі позитивні взаємозв'язки між уникненням коригуючого досвіду, що характеризується небажанням переживати неприємні внутрішні емоції, та вираженістю симптомів тривожних станів. Для вираженості клінічно значущих симптомів соціального тривожного розладу також визначальними були уникнення емоційного досвіду, когнітивні стратегії уникнення, виснаженість через уникнення соціальних ситуацій чи взаємодії, та уникання неприємних фізичних відчуттів – 87,8% (при $p < 0,000$). Цей зв'язок вказує на те, що особи, які активно уникають негативних внутрішніх переживань, можуть мати вищий рівень тривожності, що може свідчити про труднощі у регулюванні їхньої емоційної сфери. З іншого боку, щодо суб'єктивного сприйняття симптомів тривоги, таких як дистрес, несподіваний страх, напруженість і паніка, усі три варіанти уникаючих стратегій виступили факторами предикторами. Це означає, що особи, які виявляли

тенденцію уникати неприємних емоційних, соціальних та фізичних вражень, суб'єктивно сприймали «більше» симптомів тривоги (демонстрували більш різноманітні скарги) – 50,1% (при $p < 0,000$).

Дослідження показало, що 85% (при $p < 0,000$) варіацій у показнику дистресу пов'язаного з відчуттям сорому може бути пояснено предикторами уникнення емоційного досвіду та когнітивними стратегіями уникнення. Це свідчить про те, що особи, які уникають неприємних емоцій чи використовують стратегії уникнення за допомогою мисленневих ритуалів (зокрема, нав'язливе прокручування ситуації чи репетиція поведінки в уяві) проявляють вищий рівень сором'язливості. Також, загальна суб'єктивна оцінка інтенсивності симптоматичного дистресу (за методикою SCL-90-R) була опосередкована впливами уникаючих стратегій, включаючи уникнення неприємного тілесного досвіду та ситуацій, пов'язаних з досвідом панічних атак, а також впливами клінічно значущої симптоматики основного захворювання та коморбідних тривожних розладів. Загальна модель регресії висвітлює, що ці фактори пояснюють 84% (при $p < 0,000$) варіацій у суб'єктивній оцінці інтенсивності симптоматичного дистресу.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що уникнення коригуючого досвіду через захисні стратегії поведінки виступають основними чинниками впливу на формування психосоціального дистресу, супутніх порушень у повсякденній та професійній сферах, а також на задоволеність якістю життя. Запропоновані результати дозволяють припустити, що уникнення емоційного досвіду через захисну поведінку, таку як формальне спілкування, ритуали чи ретельне планування ситуацій, а також супутнє виснаження від тривожної гіперпильності та фокусування на очікуванні невдачі, разом із румінацією негативних (песимістичних) думок щодо власної спроможності, є патогенетичними факторами психопатологічних проявів у осіб із соціальним тривожним розладом.

На основі опрацьованого теоретичного матеріалу та результатів емпіричного дослідження ми сформували практичні рекомендації, що мають за мету створити комплексний підхід до психологічної підтримки осіб із соціальною фобією:

1. *Персоналізований підхід до психологічної підтримки:* розробка психологічних програм повинна передбачати індивідуальні особливості та потреби кожної людини з соціальною фобією. Важливо запропонувати психологічні інтервенції, які враховують конкретні симптоми та стратегії уникнення кожного учасника, сприяючи їхньому ефективному подоланню.

2. *Навчання ефективним стратегіям копіngu:* програма повинна включати тренінг з розвитку ефективних стратегій копіngu для подолання соціальної фобії. Це може включати навички релаксації та майндфулнесу, когнітивно-поведінкові стратегії, а також практичні вправи для подолання конкретних ситуацій соціальної напруги.

3. *Групова підтримка та взаємодія:* залучення учасників у групові сесії може стати важливим елементом програми. Створення безпечного середовища для обговорення власних досвіду та взаємодопомоги може сприяти зменшенню відчуття ізоляції та покращити соціальну підтримку.

4. *Психоосвіта та робота з переконаннями:* важливо включити в програму елементи психоосвіти, що дозволяють учасникам краще розуміти свої симптоми та переконання, що підтримують соціальну фобію. Акцент на переосмисленні негативних переконань та формування позитивного сприйняття може бути ефективним для зміни психологічного ставлення до соціальних ситуацій.

5. *Поступове введення у соціальні ситуації:* програма повинна передбачати поступове введення учасників у різні соціальні ситуації. Систематичне зіткнення з тривожними ситуаціями у якості домашніх завдань, комбіноване з підтримкою та аналізом досвіду, допоможе учасникам розвивати впевненість та зменшувати рівень соціальної фобії.

Список використаної літератури:

1. Piccirillo, M.L., Taylor Dryman, M. & Heimberg, R.G. Safety Behaviors in Adults with Social Anxiety: Review and Future Directions // *Behavior Therapy*. 2016. № 47(5). С. 675–687. doi: 10.1016/j.beth.2015.11.005
2. Sunderland, M., Crome, E., Stapinski, L., Baillie, A., and Rapee, R.M. From Fear to Avoidance: Factors Associated with the Onset of Avoidance in People who Fear Social Situations // *Journal of Experimental Psychopathology*. 2016. № 7(4). С. 534-548
3. Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H.-U. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States // *International journal of methods in psychiatric research*. 2012. № 21(3). С. 169–184. <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>
4. Stein D.J., Lim C., Roest A.M., de Jonge P., Aguilar-Gaxiola S., Al-Hamzawi A., Alonso J., Benjet C., Bromet E. J., Bruffaerts R., de Girolamo G., Florescu S., Gureje O., Haro J. M., Harris M. G., He Y., Hinkov H., Horiguchi I., Hu C., Karam A., et al. WHO World Mental Health Survey Collaborators. The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative // *BMC Medicine*. 2017. № 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
5. Alonso J., Angermeyer M.C., Bernert S., Bruffaerts R., Brugha T.S., Bryson H., de Girolamo G., Graaf R., Demeytenaere K., Gasquet I., Haro J. M., Katz S. J., Kessler R. C., Kovess V., Lépine J. P., Ormel J., Polidori G., Russo L. J., Vilagut G., Almansa J., et al. ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators, European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) Project. Disability and quality of life impact of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project // *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*. 2004. № 420. С. 38–46. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0047.2004.00329.x>
6. Rudaz, M., Ledermann, T., Margraf, J., Becker, E. S., & Craske, M. G. The moderating role of avoidance behavior on anxiety over time: Is there a difference between social anxiety disorder and specific phobia? // *PLoS one*. 2017. № 12(7). e0180298. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180298>
7. Daniel K.E., Goodman F.R., Beltzer M.L., et al. Emotion Malleability Beliefs and Emotion Experience and Regulation in the Daily Lives of People with High Trait Social Anxiety // *Cogn Ther Res*. 2020. № 44. С. 1186–1198 <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10139-8>
8. Gellner, A. K., Voelter, J., Schmidt, U., Beins, E. C., Stein, V., Philipsen, A., & Hurlmann, R. Molecular and neurocircuitry mechanisms of social avoidance // *Cellular and molecular life sciences: CMLS*. 2021. № 78(4). С. 1163–1189. <https://doi.org/10.1007/s00018-020-03649-x>
9. Hofmann, S. G., & Hay, A. C. Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders // *Journal of anxiety disorders*. 2018. № 55. С. 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>
10. Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. Social anxiety and social anxiety disorder // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2018. № 9. С. 249-274. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
11. Miers, A. C., Blote, A. W., Heyne, D. A., & Westenberg, P. Developmental pathways of social avoidance across adolescence: The role of social anxiety and negative cognition // *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. № 28(8). С. 787-794. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.09.008>
12. Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. Social Phobia: The Role of In-Situation Safety Behaviors in Maintaining Anxiety and Negative Beliefs – Republished Article // *Behavior therapy*. 2016. № 47(5). С. 669–674. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.08.010>

FEATURES OF PROTECTIVE AVOIDANCE STRATEGIES IN THE PATHOGENESIS OF PSYCHOEMOTIONAL DISTRESS AMONG PERSONS WITH SOCIAL PHOBIA

Oleksandr Avramchuk

Ukrainian Catholic University,

17, Ilariona Svientsitskoho str., Lviv, Ukraine, 79011

e-mail: avramchuk.md@ucu.edu.ua

The article considers safety behavior, which includes behavioral, emotional, and cognitive reactions aimed at preventing potential threats in life situations. The main emphasis is on avoidance strategies as one of the variants of safety behavior. Research suggests that excessive avoidance may be a diagnostic criterion for anxiety disorders. Special attention is paid to social anxiety disorder, where avoidance of social situations and interactions are characteristic features. It is noted that individuals with social anxiety believe that the use of coping response strategies helps to reduce the level of anxiety and provides comfort in social situations; however, in the long term, this leads to increased social anxiety, limits social productivity, and complicates the recovery process, which determines the relevance of the study of this problem. The article examines the relationship between avoidance and psychosocial distress, as well as the impact of avoidance strategies on overall quality of life. It is noted that the mechanisms of avoidant behavior determine the attention bias, prevent the interpretation of information, and expand knowledge about social situations and oneself in them, which contributes to strengthening unrealistic beliefs and increasing maladaptive anxiety. The results of an empirical study on a sample of over 1,000 respondents (aged 18-40) confirm that avoidance of corrective experiences is a crucial factor in the formation of psychopathological manifestations in individuals with social anxiety disorder. The results of the study reveal relationships between avoidance of corrective experiences and symptoms of anxiety states and indicate a relationship between avoidance of emotional experiences and the severity of distress due to feelings of shame, which means difficulties in regulating the emotional sphere. The conclusions of the article indicate the importance of understanding and considering defensive behavior in the diagnosis and treatment of anxiety disorders, especially in the context of social anxiety disorder. The obtained results help reveal the role of avoidance in forming the mental state and quality of life in the target group of persons. Based on a theoretical review and empirical research, the authors proposed general recommendations for providing psychosocial assistance and support to persons with social phobia.

Key words: social anxiety, social anxiety disorder, safety behavior, avoidance strategies, psychoemotional distress.

УДК 159.9:616.8(477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.2>

ІНТРУЗІЇ У ФОРМІ ФЛЕШБЕКІВ ЯК ЯДЕРНИЙ МАРКЕР ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Олеся Борисова

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65029
e-mail: oob81@ukr.net*

Статтю присвячено аналізу сучасних досліджень посттравматичного стресового розладу в контексті різних галузей науки. Зазначено доцільність холістичного підходу до розуміння і лікування ПТСР, який розглядає це явище в ансамблі проявів фізіологічного і психічного, досліджуючи взаємозв'язки та засоби впливу на фізіологічний аспект через психологічні інтервенції. Посттравматичний розлад у комбатантів – розповсюджене явище, лікуванням якого мають займатись мультидисциплінарні команди, в складі яких обов'язково повинен бути психолог.

Висвітлено результати нещодавніх досліджень в сфері нейропсихології, які містять данні про те, що в людей із ПТСР мозок обробляє травматичні події не як спогади, а як нинішні переживання, задіяючи не гіпокамп, а іншу ділянку мозку – задню поясну кору, яка зазвичай відповідає за внутрішньо спрямоване мислення, наприклад, самоаналіз або мрії. Задню поясну кору називають не областю пам'яті, а областю, яка займається «обробкою внутрішнього досвіду». При чому, чим важчі симптоми ПТСР, тим більшу активність виявляє задня поясна кора. Це означає, що тіло не ідентифікує інформацію як подію минулого, вона не стала «спогадом». Саме тому і відбувається вторгнення в свідомість образів, картинок, думок, відчуттів, пов'язаних з болісним досвідом колишніх подій.

Висловлюється думка, що саме інтрузії у формі флешбеків можна вважати головним, або ядерним (від слова «ядро») маркером ПТСР, адже якщо флешбеки відсутні в анамнезі, тоді при загальній картині і присутності інших маркерів (наявність травматичної події і її наслідків у вигляді негативної зміни психо-емоційного стану або в агресивний, або в депресивний бік), скоріше за все, буде діагностуватись депресія, афективний розлад, розлад невротичного кола, щось інше, але не ПТСР.

Наголошено, що робота зі спогадами є актуальною та правильною, але з врахуванням певних рекомендацій. В першу чергу необхідно, щоб отримувач психологічних послуг опинився в безпечних і комфортних умовах, за яких відбудеться стабілізація психо-емоційного стану. Після цього дуже важливо відновлення повноцінного сну. Доцільно застосування різноманітних технік і методик ресурсування, які дозволять особі відчувати себе краще, підвищать впевненість у собі та своїх силах. Це необхідні попередні кроки, які мають передувати роботі з травматичними спогадами, адже отримувач психологічних послуг має витримувати можливий тимчасовий дистрес, появу якого неможливо виключити повністю, під час фокусування уваги та роботі з травматичним матеріалом минулого.

Запропоновано приділяти прищільну увагу в психокорекційній та психотерапевтичній роботі саме ситуаціям, які представлені флешбеками, попередньо зібравши максимум інформації безпосередньо про інтрузивні прояви за допомогою блоку питань про флешбеки, які наведено в статті.

Ключові слова: інтрузії, флешбеки, посттравматичний стресовий розлад, психореабілітація учасників бойових дій, травматичні спогади.

Актуальність дослідження. Війна, розв'язана росією триває вже майже 10 років і строки перемоги України наразі нам не відомі. Кількість часу, проведеного людьми в зоні бойових дій, прямо пропорційні ризикам травмування, як на фізичному, так і на ментальному рівнях.

Дослідження з оцінення масштабу проблеми посттравматичного стресового розладу та клінічно значущих проявів тривоги та депресії серед військових, які брали участь в бойових діях, та медичного персоналу, який першим надавав допомогу пораненим бійцям, описане у статті О. С. Чабана та В. Г. Безшейко 2017 року, виявило наступні тенденції. Загалом клінічно значущі симптоми ПТСР мали 20% із обстежуваної вибірки при середній кількості набраних балів 15,98 пунктів без статистично значущої різниці між чоловіками та жінками ($p=0,251$). Симптоми ПТСР значно посилювалися із часом перебування у зоні антитерористичної операції (АТО) та були достовірно більш вираженими серед одружених осіб (20,29 бала; 95% довірчий інтервал (ДІ) дорівнює 13,80 – 26,78), ніж у неодружених (13,21 бала; 95% ДІ 9,33 – 17,09). 33,3% вибірки мали як мінімум пограничний рівень тривоги при достовірно більшій вираженості серед жінок порівняно із чоловіками (7,11 vs. 5,29 бала; $p=0,041$) [1, с. 80].

Інше дослідження станом на 2020 рік демонструє наступну картину клінічної структури постстресових розладів в учасників бойових дій. Тривожний тип ПТСР (у 35,2 % чоловіків та 44,2 % жінок), дисфоричний (у 33,5 і 9,4 %), астеничний (у 25,4 і 32,6 %) та соматоформний (у 5,9 і 13,8%). Серед розладів адаптації мали місце пролонгована депресивна реакція (у 10,1% чоловіків та 15,7% жінок), змішана тривожно-депресивна реакція (у 16,5 і 10,2%), розлади адаптації із переважанням порушення інших емоцій (у 9,8 і 7,4%). Основні чинники ризику розвитку стрес-асоційованих розладів у комбатантів: тривала участь у боях, необхідність бачити та торкатися тіл загиблих, загроза загибелі від вогню снайперів, загибель друзів на очах, вплив шкідливих бойових чинників, конфлікти в родині, несприятливі соціально-економічні обставини [2, с. 39].

Наразі найбільш актуальною сферою уваги психологів-науковців, практиків і дослідників є алгоритми та процеси психореабілітації учасників бойових дій, центральним питанням якої є лікування посттравматичного стресового розладу.

Виклад основного матеріалу. Вперше психологічні зміни у людей, які пережили ту чи іншу екстремальну ситуацію, були описані Да Коста в 1871 р. у солдатів під час Громадянської війни в Америці і були названі «синдром солдатського серця». У 1941 р. А. Карднер назвав це явище «хронічним військовим неврозом» і показав, що військовий невроз має як фізіологічну, так і психологічну природу. Він вперше дав комплексний опис симптоматики: збудливість і дратівливість; нестримний тип реагування на раптові подразники; фіксація на обставинах травматичної події; відхід від реальності; схильність до некерованих агресивних реакцій [3]. Також дослідження з даного питання були зроблені після війни у В'єтнамі. Далі виникли і були досліджені такі синдроми, як: синдром Афганської війни, синдром Іракської війни, синдром Перської затоки тощо. Серед симптомів синдромів війн практично всі дослідники відмічають посттравматичний стресовий розлад у сукупності з іншими їх проявами [4, с. 95].

У 1980 році М. Горовиць запропонував виділити його в якості самостійного синдрому, назвавши «посттравматичним стресовим розладом». Надалі група авторів на чолі з М. Горовицем розробила діагностичні критерії ПТСР, які були прийняті спочатку для американських класифікацій психічних захворювань (DSM-III та DSM-III-R), а пізніше – для МКХ-10.

За Г. Сельє, стресові обставини порушують гомеостаз – відносно динамічну стабільність внутрішнього середовища та деяких фізіологічних функцій організму людини.

Гомеостаз забезпечується складною системою координованих адаптаційних механізмів, спрямованих на усунення чи обмеження дії на організм зовнішніх та внутрішніх чинників. У гіпотетичній ситуації гомеостазу людина знаходиться в стані динамічної рівноваги. В період дії стресових факторів гомеостаз порушується, виникають відчуття тривоги або шоківий стан, реакції пошуку допомоги, завмирання, боротьби або втечі. Включаються механізми мобілізації захисних сил, нормальні психофізіологічні механізми відновлення гомеостазу – психогуморальна регуляція (виділяються певні гормони, змінюються режими дихання, серцебиття тощо). Якщо відновлення рівноваги не відбувається – настає фаза виснаження, суттєвого порушення психосоматичних та/або психічних процесів [5].

Стрес стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стають порушення у психічній діяльності людини, співставні зі змінами у соматичних процесах внаслідок фізичного ураження. Тобто порушення у психічній сфері набувають системного характеру і проявляються серйозними патологічними змінами в афективній, когнітивній та поведінковій її складових, системі пам'яті, навчіння, емоційно-вольових процесах [6, с. 12].

Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад» розроблено на основі адаптованої клінічної настанови.

«Посттравматичний стресовий розлад» і затверджений Наказом Міністерства охорони здоров'я України №т121 від 23.02.2016, закріплює наступне. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР (F43.1) визначається як відстрочена або затяжна реакція на стресогенні події чи ситуацію винятково загрозливого або катастрофічного характеру, які можуть зумовити дистрес майже у будь-кого. ГСР (гостра стресова реакція) та ПТСР – розлади, які мають наступні базові симптоми:

– повторне переживання – нав'язливі тривожні спогади про травмуючу подію; кошмари; інтенсивні психологічні страждання або соматичні реакції, такі, як пітливість, прискорене серцебиття та паніка, при нагадуванні про травмуючу подію;

– уникнення і емоційне заціпеніння – уникнення занять, місць, думок, почуттів або розмов, пов'язаних з подією; обмежені емоції; втрата інтересу до звичайної діяльності; почуття відстороненості від інших;

– надмірне збудження – безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, надмірна настороженість, надмірний старт-рефлекс.

Крім того, ГСР включає в себе дисоціативні симптоми, такі як відчуження, емоційна глухість, дереалізація, деперсоналізація і дисоціативна амнезія.

Основна відмінність між ГСР (308.3) і ПТСР (309.81) в DSM-V – це тривалість часового проміжку, що минув з моменту травматичної події. ГСР діагностується в період від двох днів до одного місяця після травматичного інциденту, а ПТСР діагностується не раніше, ніж через місяць. ПТСР виникає після ГСР або латентного періоду, який може тривати від кількох тижнів до 6 місяців або зрідка – до декількох років [7].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатна викликати ряд психічних і поведінкових порушень. Посттравматичний стрес як психічний стан є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. За даними вітчизняних та зарубіжних науковців, на характер стресу впливають також особистісні чинники: 1) генетична схильність. Реакції людини на 30% визначаються генами, отриманими від батьків; 2) ранній дитячий досвід. Психотравмуючі переживання перших семи років життя дитини ускладнюють перебіг стресових реакцій у дорослому житті; 3) характер людини. Дратівливі, песимістичні люди більше піддаються стресу, а відкриті, доброзичливі люди, навпаки, є більш емоційно

стійкими та стійкими до стресу. Наявність бойового досвіду та стресогенних ситуацій, пов'язаних з ним, не є основним фактором виникнення посттравматичного стресового розладу у комбатантів. Тобто ті комбатанти, які мали легкий та середній ступінь інтенсивності бойового досвіду, також проявляли деяку симптоматику ПТСР. І навпаки, ті, які мали високий ступінь інтенсивності бойового досвіду, не завжди мали прояви ПТСР [8, с. 164].

Дослідження свідчать, що індивідуальна вразливість або стійкість – це ключові фактори в розвитку ПТСР. Цей розлад наразі розглядають як наслідок провокації зовнішніми стресовими чинниками уже існуючої схильності до травматизації. Вивчення близнюків виявило, що схильність до ПТСР на 40% зумовлена спадковістю. До розвитку ПТСР та запивання його алкоголем найбільш схильні люди з особливостями в утворенні та сприйнятті нейромедіаторів та деяких гормонів [9].

Згідно з інформаційною моделлю ПТСР, стрес – це сукупність внутрішньої та зовнішньої інформації, основна частина якої не може бути узгоджена з когнітивними (інтелектуальними) схемами (уявленнями) суб'єкта. У зв'язку з цим відбувається інформаційне перевантаження. Необроблена інформація перекладається зі свідомості у несвідоме, але зберігається в активній формі. Підкоряючись універсальному принципу уникнення болю, людина прагне зберегти інформацію в несвідомій формі. Проте, відповідно до тенденції до завершення (ефект незавершеного образу), травматична інформація з часом стає свідомою як частина процесу інформаційної обробки. При завершенні інформаційної обробки досвід стає інтегрованим у структурі особистості, а травма більше «не зберігається у активному стані». Біологічний фактор, як і психологічний, включається у цю динаміку. Такий феномен реагування – це нормальна реакція на шоковую інформацію. Не є ненормальними гранично інтенсивні реакції, які вважаються неадаптивними та блокуючими опрацювання інформації.

Під час ПТСР травматична подія записується у вигляді імпліцитної пам'яті та відбувається її інтеграція в автобіографічну нарративну пам'ять. Це може бути спричинено як нейроендокринними реакціями у момент стресової події (зокрема, гіпотезується, що висока концентрація глюкокортикостероїдів може блокувати інтегративні процеси у гіпокампі – згідно з дослідженнями його об'єм у осіб з хронічним ПТСР є зменшеним), так і захисним «увімкненням» механізму дисоціації. Сутність цього механізму полягає у «роз'єднанні» нейрональних мереж, що відповідають за різні складові свідомості людини: таким чином, та мережа нейронів, яка береже записані у формі імпліцитної пам'яті спогади про травматичну подію та відповідний, пов'язаний з цією подією емоційний стан, відмежовується з «поля свідомості» Метафорично це можна порівняти з утворенням певної ширми перегородки у свідомості, яка відгороджує «звичну зону» від травматичного минулого, від якого хочеться «втекти і сховатися, бо воно надто болюче». Утворення цього дисоціативного «бар'єра» у системі пам'яті, який часто надалі утримується активним уникненням травматичного матеріалу сподіваючись, що якщо «намагатися не згадувати, то подія забудеться сама собою», призводить до того, що процес інтеграції травматичної пам'яті блокується, відповідно з цього походять симптоми ПТСР [10, с. 30, 36].

При ПТСР гормонального збалансування не відбувається, активуючі гормони продовжують вироблятися, впливаючи на виникнення та підтримання таких симптомів, як збудливість, агресивність, тривожність тощо. Будь-які нагадування про травматичну подію викликають зростання збудження та знову повертають людину у ситуацію травми, провокуючи нав'язливі спогади і зростання тривоги [11, с. 41]. Переважна більшість дослідників і практиків сходяться на думці, що ядром розладу є збій в роботі такої вищої психічної функції як пам'ять, а ПТСР за своєю природою є розладом інтеграції травматичних спогадів у автобіографічну пам'ять [12].

У різноманітних галузях сучасної науки, серед яких – психологія, нейробіологія, медицина, нейропсихологія та інші, проводяться дослідження пам'яті як вищої психічної функції, яка відіграє провідну роль у процесах, пов'язаних з обробкою травматичного матеріалу людини та представлені різноманітні теорії формування, протікання та лікування посттравматичного стресового розладу. Вивчаються механізми роботи різноманітних мозкових центрів та патернів функціонування всієї нервової системи. Так, наприклад, існує кілька гіпотез та моделей роботи пам'яті, роль якої, безумовно, «набагато більша і ширша, ніж проста фіксація фактів». [13, с. 62]. Серед яких: гіпотеза подвійного кодування інформації (А. Пейвіо), теорія структурної дисоціації особистості (Онно Ван дер Харт), окрім цього, психологія пам'яті є центральною областю уваги когнітивної терапії і варто згадати трьохкомпонентну блокову модель (Р. Аткинсон, Р. Шифрін). Особливості функціонування пам'яті під час травматичних подій та після них – ключовий момент для пошуку ефективних методик відновлення стабільного функціонування та зцілення негативних наслідків. Тому автори не даремно концентрують свою увагу навколо цих питань [14].

Також варто звернути увагу на дослідження, які здійснюються в галузях нейропсихології, нейробіології і вивчають особливості функціонування головного мозку та інших відділів нервової системи людини. Адже все людське «внутрішнє життя» відбувається завдяки роботі нервової системи, яка, в свою чергу, впливає на ендокринну, спонукаючи виділення різноманітних гормонів та нейромедіаторів, котрі, метафорично висловлюючись, є «нотами» що складаються в «мелодію» психоемоційного стану особистості.

Аберації пам'яті (лат. aberratio – відхилення) займають центральне місце в клінічній феноменології ПТСР. Однією з характерних ознак цього розладу є посилення мимовільних спогадів, включаючи нав'язливе повторне переживання травми в теперішньому часі, яке є сенсорно деталізованим і яскравим. Парадоксально, але в той же час пацієнти страждають від порушення здатності самовільно повертатися до травматичних і нетравматичних спогадів. Запамятовування травматичних спогадів характеризується як фрагментоване та дезорганізоване. Було встановлено, що ця неузгодженість пам'яті є ознакою для передбачення тяжкості розладу на пізніх стадіях.

Нейробіологічні моделі посттравматичного стресового розладу стверджують, що контекстуальна пам'ять щодо травматичних подій порушується через дисфункцію системи гіпокампу, тоді як пам'ять про сенсорні деталі посилюється через вплив мигдалини на сенсорну кору. Якщо дисфункція системи гіпокампу є основною ознакою посттравматичного стресового розладу, то залежні від гіпокампа когнітивні функції, що не зазнали травми, такі як просторова обробка та пам'ять, також повинні бути порушені у осіб із посттравматичним стресовим розладом.

Окрім гіпокампу, у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом іноді виявляють аномалії в інших лімбічних і паралімбічних нервових структурах, включаючи меншу мигдалину і меншу передню поясну кору, що може бути результатом травми. Ці структурні відмінності також пов'язані з патологічною функцією гіпокампу, мигдалини та лобових ділянок. Такі відкриття стали джерелом розробки нейробіологічних моделей, які наголошують на центральній ролі декларативних порушень пам'яті як основи для розвитку та збереження ПТСР [15].

Цікавими та важливими вбачаються результати наступного дослідження, яке виявило чіткі відмінності між сприйняттям просто сумних і травматичних спогадів. В основі посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – порушенні психічного стану, який може з'явитися після травматичної події, лежать спогади, які неможливо контролювати. Травматичні спогади обробляються мозком інакше, ніж просто сумні спогади, йдеться в статті групи дослідників Єльського університету та Медичної школи Ікана на горі Синай (США).

Команда відстежувала активність мозку 28 людей з ПТСР, коли вони слухали аудіозаписи своїх спогадів. Спогади були трьох типів: травматичні, що викликають ПТСР, сумні, але нетравматичні, та нейтральні. Люди, які слухали сумні спогади, часто пов'язані зі смертю члена сім'ї, демонстрували стабільно високу активність гіпокампу – ділянки мозку, яка відіграє важливу роль у формуванні та запам'ятовуванні повсякденних спогадів, разом з їхніми емоційними аспектами. Але з травматичними спогадами – про сексуальне насильство, пожежу, стрілянину у школах і терористичні атаки – гіпокамп не був задіяний.

Як виявили вчені, травматичні спогади задіюють іншу ділянку мозку – задню поясну кору, яка зазвичай відповідає за внутрішньо спрямоване мислення, наприклад, самоаналіз або мрії. Задню поясну кору називають не областю пам'яті, а областю, яка займається «обробкою внутрішнього досвіду». Чим важчими були симптоми ПТСР, тим більшу активність виявляла задня поясна кора.

Вчені дійшли висновку, що у людей із ПТСР мозок обробляє травматичні події не як спогади, а як нинішні переживання. Ці дані свідчать про те, що повернення до спогадів є критично важливим елементом лікування – адже усвідомлення травматичної події як частини минулого, «перетворює» її на спогад, і прибирає із сучасності [16].

Інтрузії у вигляді флешбеків, або інтенсивні повторні переживання події минулого, на нашу думку, є ядерними (від слова «ядро») симптомами ПТСР, адже втручання болісного спогаду колишнього досвіду в течію мисленево-емоційних процесів сучасного життя людини та захоплення свідомості необробленим психічним матеріалом, чинить руйнівний вплив на всі біологічні та когнітивні процеси суб'єкта. Якщо флешбеки відсутні в анамнезі, тоді буде діагностуватись депресія, афективний розлад, розлад невротичного кола, дисоціативний розлад, щось інше, але не ПТСР.

Сам термін «інтрузія» перейшов в психологію з інших наук. Інтрузією називається процес проникнення (вторгнення) магми в товщу земної кори. В результаті інтрузії утворюються інтрузивні гірські породи. Також інтрузією називають геологічне тіло, яке утворилося внаслідок застигання магми в надрах Землі [17].

Наслідками вторгнення болісних спогадів минулого в сучасний стан особи буде: висока тривожність та поява страхів, фобій, можливі панічні атаки, нав'язливі думки, розбалансований емоційний стан, представлений обмеженим репертуаром емоцій, які відносять до спектру «негативних», активного чи пасивного прояву (дратівливість, агресія, туга, смуток, печаль та інші).

Значна кількість науковців та лікарів погоджуються з тим, що процес успішного подолання нав'язливих переживань травми, проходить ряд послідовних стадій, таких, як:

1. Стабілізація, яка складається з двох аспектів: інформування та ідентифікації пережитих почуттів через вербалізацію соматичних стану.
2. Розрив умовно-рефлекторних зв'язків між травмуючими спогадами та виникаючими реакціями.
3. Переробка травматичного досвіду – створення послідовних схем травматичного досвіду.
4. Відновлення існуючих надійних соціальних зв'язків та поліпшення навичок міжособистісного спілкування та взаємодії.
5. Накопичення емоційних переживань, що дозволяють отримати відновлювальний ефект.

Ці стадії не є взаємовиключними, і поліпшення стану пацієнта не обов'язково залежить від того, на якій з них він знаходиться [18, с. 39].

Слід відзначити, що реабілітація учасників бойових дій з ПТСР принципово має носити комплексний підхід і включати багато компонентів взаємодії персони

з різноманітними державними і суспільними сервісами. Людина не матиме достеменно позитивного результату від медичної і психологічної реабілітації, якщо фон її життя буде наповнений невирішеними проблемами, на кшталт: немає житла, людина виведена поза штат і не має ясності щодо подальшого свого майбутнього, не виплачена заробітна плата за півроку (або не нараховувалась бойова зарплата, поки людина лікувалась), не надано статусу учасника бойових дій і т.д. Холістичний підхід до реабілітації учасників бойових дій, в значенні – цілісний, комплексний, взаємоохоплюючий, взаємодіючий, передбачає підготовку і застосування вельми широкого комплексу послуг для ветеранів – від соціальних до освітніх. Серед яких послуги медичного лікування і психореабілітації є центральні, але – не єдині.

Робота зі спогадами є актуальною та правильною, але з врахуванням певних важливих моментів. Перший з них – людина має отримати можливість пройти первинну адаптацію до цивільного середовища, у власному темпі і ритмі. Не рекомендується починати працювати з травматичним досвідом раніше, ніж отримувач психологічних послуг (учасник бойових дій) опиниться в безпечних і комфортних умовах, за яких відбудеться стабілізація його психо-емоційного стану, що дуже важливо – налагодиться сон та буде застосовано різноманітні техніки і методики ресурсування, які дозволять особі відчувати себе краще, підвищать впевненість у собі та своїх силах. Це необхідні попередні кроки, які мають передувати роботі з травматичними спогадами, і дають підстави вважати, що людина матиме ресурси витримувати можливий тимчасовий дистрес, появу якого неможливо виключити повністю, під час фокусування уваги та роботі з травматичним матеріалом минулого.

Згідно сучасних досліджень – саме пригадування події, зустріч з нею в уяві, формування наративу і осмислення самого «тіла» травматичного досвіду, сприяє його нейрональній переробці. Болісні історії мають бути розказані, почуті, засвідчені. Вони зцілюються у полі свідомого, спокійного прийняття, відвертого співчуття і віри в людину, яка пройшла пекло, але не зламалась.

Що стосується протокольних рекомендації психологічної допомоги при постстресовому розладі, то в якості немедикаментозного лікування рекомендовано застосовувати травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) і десенсибілізацію та переробку рухом очей (ДПРО). ТФ-КПТ проводиться індивідуально, для пацієнтів з ГРС – 5-10 сеансів, для пацієнтів з ПТСР – 8-12 сеансів, в залежності від часу початку психотерапії та терапевтичної відповіді. Кількість сеансів може бути продовжена (сесійно до 10 сеансів, до 5 сесій, бажано в групових варіантах), якщо є ознаки формування хронічного ПТСР зі специфічними змінами особистості та, як наслідок, з проблемами соціальної адаптації, в залежності від часу початку психотерапії та терапевтичної відповіді. Травмофокусовані втручання не повинні починатися раніше, ніж через два тижні після пережитої травми. Коли симптоми не піддаються травмофокусованим втручанням, необхідно розглянути можливість обґрунтованого застосування втручань, що не сфокусовані на травмі, інші методи психотерапії та психологічної корекції і фармакотерапію.

Травмофокусовані втручання передбачають роботу зі спогадами, які проявляються у вигляді флешбеків. В ході практичної роботи з учасниками бойових дій було виявлено, що аналітичне осмислення та уважне дослідження самого процесу виникнення і протікання флешбеку, його «фізіологічної карти», стає корисним та носить підготовчий характер для більш спокійного, послідовного опрацювання травматичного матеріалу. Нижче буде наведено блок питань про флешбеки, або нав'язливі захоплюючі спогади, які вторгаються в свідомість людини, підіймаючись з безсвідомого шару психіки і порушують, на якийсь час, роботу багатьох фізичних систем, роблячи минуле – сучасним.

Таблиця 1

Блок питань про флешбеки

№	Питання психолога	Примітка/уточнення/пояснення
1	Як часто стаються напади спогадів, які повністю захоплюють вашу увагу і свідомість?	Кілька разів кожного дня? Або кілька разів на тиждень? Раз на місяць? Ще рідше?
2	Чи є тригер (зовнішній, або внутрішній фактор, причина), що викликає активацію болючого спогаду?	Зовнішнім тригером може бути все, що завгодно: сходи чи двері певної форми, колір одягу, картина на стіні, звук, мелодія, запах і т.д. Внутрішнім тригером може бути думка, відчуття тіла, емоція тощо.
3	Як довго триває флешбек?	Скільки часу триває період захоплення свідомості спогадом? Кілька секунд, чи кілька десятків секунд? Кілька хвилин? Кілька десятків хвилин?
4	Що саме відбувається з вами та вашим тілом під час флешбеку?	Спогад повністю захоплює свідомість і людина втрачає функціонал у цей період? Може «застигти» у просторі, зупинитись, замертти прямо в середині процесу, який виконувала (йшла по вулиці, керувала авто, спілкувалась), або продовжує виконувати дії, але внутрішньо переживає травматичну подію як частину сучасності.
5	Під час флешбеку ви усвідомлюєте (можливо не одразу, а через деякий час), що це частина вашого минулого, не перероблений пам'яттю спогад, який тимчасово вторгається в свідомість? Чи переживаєте ситуацію як таку, що знову відбувається з вами тут і тепер?	Цим питанням ми прояснюємо ступень захоплення свідомості. Якщо людина зберігає керуваність своїм тілом і усвідомлює хоча б загальний контур того, що відбувається – інтрузія частково контролюється.
6	Під час флешбеку ви немов знову опиняєтесь на місці події? Чи бачите цю ситуацію зі сторони, або на екрані?	Асоціація чи дисоціація має місце.
7	Умовно кажучи, в нас є 4 ноти, з яких може складатись «мелодія флешбеку» – думка, емоція, фізичне відчуття, образ. Давайте проаналізуємо, які саме ноти звучать гучніше у вашому флешбеку? Який з цих чотирьох елементів представлено найяскравіше? Чи кілька з них? Або всі вони яскраві?	Цим питанням ми можемо прояснити, який канал є ведучим і врахувати це, під час вибору – мішеней, працюючи зі спогадом методом EMDR, наприклад.
8	Як саме флешбек припиняється/завершується?	Вас хтось або щось відволікає? Треба, щоб вас торкнулась інша людина, звернулась до вас? Чи флешбек «відступає» самостійно? Можливо, вам вдається самому/самій заспокоїти себе? Опишіть, як саме це відбувається.
9	Як ви себе почуваєте фізично і психологічно після завершення флешбеку?	Чи спостерігається зміна тиску, ритму серцебиття, чи болить потім голова, хочеться їсти чи спати? На скільки зберігається функціонал людини і чи може вона виконувати дії соціальної активності?
10	Що ви думаєте про таку ситуацію і свій стан? Чи хочете ви щось з цим зробити? Чи вірите, що можна звільнитись від флешбеків? Чи хотіли б цього?	Є факт наявності флешбеків і є те, що людина думає про це. Такі питання дозволяють разотожнити людину і її стан, наводять на думку, що з флешбеками можна щось зробити.
11	Яким було би ваше життя, якби флешбеки зникли зовсім? Що б ви тоді робили? Як би відреагували на цю новину ваші близькі люди?	Моделювання майбутнього

Висновки. Сучасний рівень науки дозволяє поглиблено дослідити таке явище як постстресовий розлад взагалі і особливості ПТСР учасників бойових дій, його архітектуру та вплив на біологічні системи людини. Не викликає сумнівів, що прицільна увага має спрямовуватись на роботу з механізмами пам'яті під час психокорекції та психотерапії. Нейрональні ансамблі, які відповідають за фіксацію тих чи інших спогадів, стають більш пластичні та демонструють динаміку змін, в залежності від того, як часто здійснюється свідоме пригадування. Чим частіше – тим доступнішим для обробки стає інформаційний матеріал, який завдяки пригадуванням буде, умовно кажучи, «збиратись» з часток, які знаходяться в полі імпліцитної пам'яті, в цілісне «тіло спогаду», місце розташування якого – поле експліцитної пам'яті. Системна та структурна робота з один і тим самим спогадом (який поки не знайшов своєї цілісності і проявляється флешбеком) дозволить здійснити його десенсібілізацію та переробку.

Перепоною на шляху зцілення може бути небажання людини почати таку роботу через автоматичну захисну реакцію уникнення. На жаль, уникнення минулого неодмінно переходить в уникнення теперішнього, а далі – майбутнього. Адже особистість починає обмежувати себе на всіх рівнях – думок, емоцій, поведінки. Подолати супротив можливо за допомогою екологічного контакту отримувача психологічних послуг і терапевта, поважне ставлення і прийняття всього досвіду, який отримала людина, поступова підготовка до роботи з травматичними спогадами, аналітичне осмислення фактів, у тому числі за допомогою блоку питань про флешбеки, наведеного в статті. Подальші дослідження в цьому напрямку є необхідними, що має сприяти розробці ефективних та екологічних протоколів психологічної та психотерапевтичної допомоги людям з ПТСР.

Список використаної літератури:

1. Чабан О. С., Безшейко В. Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій в зоні антитерористичної операції. *Український вісник психоневрології*. 2017. Том 25, випуск 2 (91). С. 80-84.
2. Кожина Г.М., Зеленська К.О., Друзь О.В., Черненко І.А. Сучасна модель формування постстресових розладів у учасників бойових дій. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. № 1 (86). С. 39-45. <https://doi.org/10.35339/msz.2020.86.01.05>
3. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovuh-dij/> (дата звернення 16.12.2023).
4. Лашин О.І. Особливості формування ПТСР в умовах сучасних воєнних конфліктів та організації заходів їх профілактики та лікування. *Військова медицина України*. 2019. № 4. Том 19. С 94-106. DOI: 10.32751/2663-0761-2019-04-14
5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. С. 20-21.
7. Наказ МОЗ України № 121 від 23.02.2016. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ukpmd_ptsr.pdf (дата звернення 15.12.2023).
8. Синишина В.М. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників Антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного*

- університету. Серія Психологічні науки. Випуск 4. 2021. С. 162-170. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-21>
9. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad> (дата звернення 16.12.2023).
 10. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
 11. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. 40-45. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-5>
 12. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: наслідки й сучасні підходи до терапії. *Нейронews*. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/1%2836%29/article-586/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavi-naslidki-y-suchasni-pidhodi-do-terapiyi#gsc.tab=0> (дата звернення 15.12.2023).
 13. Кривда Н. Ю. Колективна пам'ять як чинник формування групової ідентичності. *Соціально філософія та філософія права*. 2019. № 41. С. 60-76. URL: <https://doi.org/10.33989/2075-1443.2019.41.172940>
 14. Лагута С, Суббота С. Особливості функціонування пам'яті під час травматичних подій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 24, Січень 2020 [цит. за 12, Грудень 2023];5(1):e0501249. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/249> DOI: 10.26766/PMGP.V5I1.249
 15. Князев В. Просторові уявлення та ПТСР. *Українська асоціація нейропсихології*. 2022. URL: <https://uanp.org.ua/prostorovi-uyavlennya-ta-ptsr/>
 16. Бура І. Мозок людини обробляє травматичні спогади як теперішні переживання – дослідження. *Українська правда*. 2023. URL: <https://life.prawda.com.ua/society/2023/12/3/258071/>
 17. Мала гірнича енциклопедія: у 3 т. / за ред. В. С. Білецького. Д.: Донбас, 2004. Т.1. К. 640 с.
 18. Платинюк О.Б. Діагностика, корекція та профілактика неспсихотичних психічних розладів в учасників бойових дій, які одержали поранення : дис. ... доктора філософії за спец. 222. Харків, 2021. 158 с.

INTRUSIONS IN THE FORM OF FLASHBACKS AS A NUCLEAR MARKER OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN THE PARTICIPANTS OF COMBAT ACTIONS

Olesya Borisova

The state institution «South Ukrainian National Pedagogical

University named after K. D. Ushinskyi»,

26, Staroportofrankivska str., Odessa, Ukraine, 65029

e-mail: oob81@ukr.net

The article is devoted to the analysis of modern studies of post-traumatic stress disorder in the context of various fields of science. The expediency of a holistic approach to the understanding and treatment of PTSD, which considers this phenomenon in the ensemble of physiological and mental manifestations, examining the relationships and means of influencing the physiological aspect through psychological interventions, is indicated. Post-traumatic stress disorder in combatants is a common phenomenon, the treatment of which should be handled by multidisciplinary teams, which must include a psychologist.

The results of recent studies in the field of neuropsychology are highlighted, which contain data that in people with PTSD, the brain processes traumatic events not as memories, but as current experiences, involving not the hippocampus, but another part of the brain – the posterior cingulate cortex, which is usually responsible for internal directed thinking, such as introspection or daydreaming. The posterior cingulate cortex is not called a memory area, but an area that deals with «processing internal experience». Moreover, the more severe the symptoms of PTSD, the greater the activity of the posterior cingulate cortex. This means that the body does not identify the information as an event from the past, it has not become a «memory». That is why images, pictures, thoughts, and feelings related to the painful experience of past events invade the consciousness.

The opinion is expressed that intrusions in the form of flashbacks can be considered the main or nuclear (from the word «core») marker of PTSD, because if flashbacks are absent in the anamnesis, then with the general picture and the presence of other markers (the presence of a traumatic event and its consequences in the form of negative changes in the psycho-emotional state, either aggressive or depressive), most likely, depression, affective disorder, neurotic disorder, something else, but not PTSD, will be diagnosed.

It is emphasized that working with memories is relevant and correct, but taking into account certain protocols. First of all, it is necessary for the recipient of psychological services to find himself in safe and comfortable conditions, under which his psycho-emotional state will stabilize. After that, it is very important to restore full sleep. It is appropriate to use various techniques and methods of resourcing, which will allow a person to feel better, increase confidence in oneself and one's abilities. These are the necessary preliminary steps that must precede the work with traumatic memories, because the recipient of psychological services must withstand possible temporary distress, the appearance of which cannot be completely excluded, while focusing attention and working with traumatic material of the past.

It is proposed to pay close attention in psychocorrective and psychotherapeutic work specifically to situations that are represented by flashbacks, having previously collected a maximum of information directly about intrusive manifestations, using the block of questions about flashbacks given in the article.

Key words: intrusions, flashbacks, post-traumatic stress disorder, psycho-rehabilitation of combatants, traumatic memories.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.3>

ПРОЦЕДУРИ І ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Дмитро Гурковський

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, Львів, Україна, 79000*

gdm.lviv@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-5364-8959>

Стаття присвячена дослідженню концептуального обґрунтування процедур і технік психологічного консультування. У межах проведеного дослідження з'ясовано, що люди звертаються до консультантів, коли їм потрібна допомога у вирішенні проблем, подоланні перешкод і зміні свого життя. Методи консультування відрізняються за своїм підходом, очікуваними результатами та теоретичним підґрунтям. Як правило, всі вони мають спільну здатність допомагати людям змінюватися або рухатися вперед. Тому початкове і постійне навчання є важливим для компетентних і різнобічних фахівців у сфері психічного здоров'я, але так само важлива і практика. Ефективний консультант повинен розпізнавати, коли методи консультування підходять для клієнтів, і набути навичок у їх застосуванні. Наведена модель «П'ять навичок “ефективних консультантів”», запропоновану Nelson-Jones з посиланням на Conte у 2014 році, яка пропонується в країнах Євросоюзу. Ця модель не є досконалою, однак вона дає уявлення про те, як можна підвищити цінність навичок за допомогою практики та навчання. Обґрунтовано, що ефективність консультування полягає в усвідомленні на метарівні, які саме навички консультування використовуються (і не використовуються), і як їх можна вдосконалити, пристосовуючи до конкретних потреб клієнта. Відповідно, були проаналізовані низка сучасних досліджень закордонних колег у напрямку психологічного консультування. У цьому контексті були запропоновані: модель «5 навичок «ефективних консультантів»», «вісім популярних методів консультування», «три зручні методи спілкування», «дванадцять корисних методів та підходів до консультування». Констатовано, що хоча відповідні методи є життєво важливими для успіху лікування, терапевтичні стосунки – зв'язок, що формується між консультантом і клієнтом – також є життєво важливими.

Ключові слова: особистість, модель, навички, терапевтичні стосунки, процедури та методи консультування, психолог, психотерапевт, психологічне консультування.

Постановка проблеми. Консультування – широко затребуваний фах та одночасно ремесло, яке надає життєво важливу підтримку тим, хто її потребує, допомагаючи їм сформулювати правильну поведінку для вирішення своїх проблем [1]. У сучасному світі пошук відповідних підходів до консультування для роботи з клієнтами є дуже важливим. Практикуючі фахівці повинні володіти дедалі ширшою базою методів консультування, які підходять для окремих клієнтів, а не примушувати їх підлаштовуватися під один підхід [2]. У цьому контексті Соммерс-Фланаган ще у 2015 році зазначав, що психологам-консультантам у всьому світі важко дійти єдиного визначення своєї професії або домовитися про найкращі методи та техніки консультування клієнтів [1]. Відтак доцільно ствердити, що сучасний вимір консультування містить чимало методів і технік для зміни поведінки людини. В цьому контексті актуальність проведення такого роду дослідження є обґрунтованою і затребуваною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішення окреслених у статті завдань передбачає аналіз праць учених, хто безпосередньо чи опосередковано досліджував психологічні особливості профілю керівника. Серед них необхідно відзначити таких, як: Корі Г., Конте С., Нельсон-Джонс, Новотні Емі, Маккей М., Міллер В. Р., Мей Р., Роджерс К., Ролнік С., Соммерс-Фланаган Дж., Соммерс-Фланаган Р., Шапіро С. Л., Феннінг П. Фройд З., Юнг К. Г. та ін. Покликання на їхні праці та інших науковців будуть подані у тексті статті з обґрунтуванням основ, що стали теоретико-методологічним підґрунтям презентованого дослідження. **Мета статті** полягає у дослідженні концептуального обґрунтування процедур і технік психологічного консультування.

Виклад основного матеріалу дослідження. У загальному консультування само собою передбачає використання певної кількості методів і технік для позитивного впливу на життєдіяльність людини. У сукупності такі підходи стосуються почуттів, думок і поведінки, і хоча вони здебільшого підтримують особистість, іноді можуть бути конфронтаційними [1]. Психолог Конте [3] зазначав, що консультанти "використовують різні техніки, щоб змінити «стилі та форми», в яких вони зрозуміло доносять повідомлення до клієнтів, з метою виявлення дійсності (реальності) таким чином, щоб їх ті почули. Те, як консультанти взаємодіють зі своїми клієнтами, залежить від обраних ними методів, а також від того, як і коли вони їх використовують. За умови ефективного використання методи консультування можуть спричинити зміни у сприйнятті клієнтами себе, свого світу та стосунків із сім'єю, друзями та колегами. Однак зазначимо, що хоч відповідні методи мають вагоме значення під час консультування, клієнти, як правило, більше цінують особистість консультанта, ніж його методи. Про це неодноразово наголошували З. Фройд [4], К. Г. Юнг [5], К. Роджерс [6], Р. Мей [7], Корі [2] та інші персонологи в різних куточках планети. Тому результат лікування тісно пов'язаний з особистісними та міжособистісними компонентами консультанта. Согеу ще у 2013 році зазначав, що терапевтичні стосунки і методи, які використовуються, впливають на результат психологічного оздоровлення людини, але важливо, щоб методи, які використовуються психологами, підтримували терапевтичні стосунки, що формуються між ними та клієнтом.

Наведемо модель «П'ять навичок «ефективних консультантів»», запропоновану Нельсон-Джонс з посиланням на Конте, яка пропонується в країнах Євросоюзу. Ця модель не є досконалою, однак вона дає уявлення про те, як можна підвищити цінність навичок за допомогою практики та навчання:

– *Уважність* (Активна увага до клієнтів може здаватися очевидною, але це навичка, яку не можна сприймати як належне. Прояв інтересу до клієнта має супроводжуватися присутністю та зосередженістю. Ефективні консультанти повинні відкласти в сторону свої власні проблеми і будь-які турботи, які не мають відношення до терапевтичної сесії);

– *Валідація* (Консультант повинен оцінювати, а не засуджувати те, що говорить клієнт. Приймаючи людей без жодних умов, психологи-консультанти можуть уникнути помилкових суджень і налаштувати себе на те, щоб бути почутими);

– *Саморозкриття* (Розповідати комусь щось про себе і своє життя має певні ризики в консультуванні. Зрештою, коли клієнт приходиться за підтримкою, простий обмін історіями навряд чи призведе до позитивного результату лікування. Тому в процесі саморозкриття консультант повинен навчитися розуміти, коли потрібно давати відповідь (взаємність), а коли тримати особисту думку прихованою (завуальованою));

– *Фокусування* (Після встановлення контакту між консультантом і клієнтом та укладення контракту, консультант повинен вміти вправно перефокусувати клієнта, коли він відхиляється від теми. Таке вміння вимагає практики, оскільки для цього може знадобитися

навик перервати розповідь клієнта або вступити з ним у конфронтацію, щоб не відходити від теми);

– *Надання зворотного зв'язку* (Консультант повинен відчувати себе комфортно, як даючи, так і отримуючи зворотний зв'язок. Практика того, що він проповідує, означає, що він може запропонувати клієнту важливе розуміння його мислення і поведінки, отримуючи при цьому інформацію про те, що працює (або не працює) без опору).

Урешті решт, ефективні консультанти повинні усвідомлювати на метарівні, які навички консультування вони використовують (і не використовують), і як їх можна вдосконалити, пристосовуючи до конкретних потреб клієнта.

Також наведемо, посилаючись на Конте [3], «вісім популярних методів консультування». Науковець зазначає, що консультування – це не стільки мистецтво, скільки процес, який фахівець може вдосконалити за допомогою практики та правильних інструментів і методів. У розпорядженні психологів-консультантів і психотерапевтів є багато методів та методик, які спрямовані на те, щоб змінити інших людей. Наведемо короткий опис трьох найбільш корисних і популярних методик, запропонованих психотерапевтами Корі [2], Конте [3], Нельсон-Джонс [8].

Перша з них – це «*Техніка порожнього стільця*». Конте зауважив, що «Техніка проста, але результат може бути глибоким». Консультант просить клієнта відкрито поговорити з людиною, з якою він має проблеми (але часто більше не контактує), уявляючи, що вона сидить перед ним на порожньому стільці. Ця техніка може бути потужним інструментом для пробудження яскравих емоцій і глибоких усвідомлень.

Наступна методика – «*Ідеальне «Я»*». Клієнта просять уявити своє ідеальне «Я» – як би він почувався і поведився, якби був таким, яким хоче бути. Чим більша відстань між цим ідеальним «Я» і його теперішнім, реальним «Я», тим нижчою може бути його самооцінка. Ця техніка може допомогти створити шлях до підвищення самооцінки та більшої конгруентності.

Ще одна поширена методика «*Рольова гра*». Вона допомагає клієнтам вивільнити і дослідити почуття у відносинах і ситуаціях з їх минулого, теперішнього і майбутнього. Ця техніка може бути особливо цінною, допомагаючи клієнтам побачити ситуацію під іншим кутом зору, виявити більше емоцій і підвищити рівень усвідомленості.

Опишемо також «*Два методи бездоганного проведення інтерв'ю*», про яке писали Соммерс-Фланаган Дж., Соммерс-Фланаган Р. [1]. Вони зазначали, що інтерв'ювання є важливою технікою для професійних консультантів, починаючи з первинної оцінки клієнта і продовжуючи лікуванням. Два цінні методи, в першу чергу, для інтерв'юєрів-початківців включають [3] рефлексію та збір інформації.

Рефлексія. Слухач (консультант) підтверджує, що він зрозумів повідомлення, передане клієнтом. Це передбачає більше, ніж просте повторення сказаного, яке, ймовірно, перериває потік слів і стає дратівливим. Натомість досвідчений консультант розмірковує над тим, що було сказано (зміст) і як це було сказано (процес), що веде до глибшого розуміння клієнта.

Збір інформації. Дуже важливо, щоб консультанти розуміли історії своїх клієнтів. Вони повинні бути обережними, щоб не використовувати свій досвід для того, щоб занадто швидко розподіляти людей за категоріями або навішувати їм ярлики. Натомість, слухаючи розповідь клієнта, вони можуть запропонувати глибокі перспективи його життя.

Також Нельсон-Джонс запропонував «*Три зручні методи спілкування*», де описав п'ять основних способів спілкування консультантів з клієнтами [8]:

1. Вербальна комунікація – повідомлення, що передаються за допомогою слів;

2. Вокальна комунікація – повідомлення, що передаються за допомогою голосу (наприклад, висота голосу та наголос);

3. Тілесна комунікація – повідомлення, що передаються за допомогою тіла (включаючи зоровий контакт, вираз обличчя і т. д.).

З очевидними застереженнями та ризиками, комунікація може включати також *до-тик* до руки або плеча, різний за силою та тривалістю. Також, у час віртуальної комунікації можна застосовувати метод «*Вживання заходів*». Мається на увазі, що заочна комунікація може включати в себе надсилання електронного листа або текстового повідомлення як нагадування про зустріч. Для прикладу, Конте [3] у 2009 році та Нельсон-Джонс [8] у 2014 році запропонували три методи, які є важливими аспектами комунікації в консультуванні, кожен з яких включає один або кілька каналів комунікації:

– *Активне слухання*. Активне слухання демонструє взаєморозуміння між тим, хто говорить (клієнтом) і тим, хто слухає (консультантом), і включає в себе як вербальну, так і невербальну комунікацію, і може перевірити, чи приділяємо ми увагу клієнту. Зазвичай воно включає в себе: кивання, коли це доречно, дотримання теми, вміння точно резюмувати сказане, дати клієнту відчуття, що його почули. Відтак, ефективно активне слухання показує клієнту, що ви зацікавлені, і це є життєво важливим для успішного терапевтичного альянсу;

– *Постановка запитань*. Не дивно, що хороші техніки постановки запитань є життєво важливими для консультанта. Доречні запитання можуть допомогти клієнту розповісти про процес, думки і почуття, що стоять за його діями, а не просто описати те, що сталося;

– *Співпереживання*. Хоча часто недоречно порівнювати свої власні важкі часи з важкими часами клієнтів, дуже важливо, щоб консультант міг співпереживати тому, про що говорить клієнт. Консультанти повинні вміти поставити себе на місце клієнта.

У цьому контексті, доречно також навести й інших 12 корисних методів та підходів до консультування:

– *Рефлексія гештальт-терапії*. Існує багато підходів до консультування з конкретними методами, які підходять для клієнтів у різних ситуаціях або з різними проблемами. «Гештальт-терапія – це не час для того, щоб говорити про свої переживання; навпаки, кожен момент терапії – це досвід, який потрібно прийняти, і з яким потрібно боротися» – її метою є самоусвідомлення [1]. Наведемо дві дуже практичні гештальт-вправи: *Вправа на розворот* – консультант просить клієнта зіграти роль своєї протилежності; наприклад, сором'язлива людина прикидається ексгібіціоністом (техніка допомагає клієнтам розпізнати і прийняти негативні і позитивні сторони свого характеру, занурюючи їх у те, що зазвичай викликає у них страх); *Залишатися з почуттям* – зазвичай клієнти хочуть уникнути неприємних емоцій і страхітливих стимулів (ця техніка заохочує до протилежного, – консультант закликає клієнта залишитися з ними і глибше зануритися в те, чого він хоче уникнути);

– *Найкращі гуманістичні методи*. Створена Карлом Роджерсом, особистісно-орієнтована терапія. Як написано Соммерс-Фланаган Дж., Соммерс-Фланаган Р. – це оптимістичний, гуманістичний і феноменологічний підходи до терапії, відповідно, всі ми маємо здатність до драматичного зростання. Цей метод включає в себе *безумовне позитивне ставлення*. Консультант повинен цінувати клієнта як окрему і унікальну особистість, приймаючи його почуття, думки, переконання і все його єство без жодних умов. *Терапія експресивними мистецтвами*. Донька Карла Роджерса, Наталі Роджерс, поширила особистісно-орієнтований підхід свого батька на спонтанне творче самовираження. Терапія експресивними мистецтвами дозволяє клієнтам створювати візуальне, письмове, музичне

або рухове мистецтво для вираження своїх почуттів, одночасно отримуючи інсайт від цієї діяльності [2];

– *Методи групового консультування.* Групова терапія та консультування є настільки ж ефективними, як і індивідуальні сесії для цілої низки станів, включаючи тривогу, депресію та ожиріння [9]. Хоча деякі методи, що застосовуються для окремих осіб, можуть бути масштабовані для груп, інші є більш специфічними з огляду на наявну динаміку та взаємодію: *Обхід по колу* (кожного члена групи просять покинути своє місце, щоб поговорити з іншим (наприклад, сказати: «Я не довіряю тобі, тому що...»)) або зробити ще щось. Техніка спрямована на ризик, конфронтацію, розкриття себе, зростання, зміни та експерименти з новою поведінкою. Вона надає цінну можливість для залучення клієнтів, які стримуються або бояться довіряти іншим [2]; *Мотиваційне інтерв'ю* (цю техніку можна застосовувати в будь-яких умовах, у тому числі в групах, адже мотиваційне інтерв'ю використовує запитання, які ставить консультант, щоб викликати в людини бажання змінитися. Хоча результати менш передбачувані в груповому середовищі, дослідження показують, що його можна використовувати для заохочення, генерування та вивчення розмов про зміни [10];

– *Методи консультування пар.* Здатність вирішувати проблеми у стосунках є ключовою частиною будь-яких стосунків і зазвичай включає наступні методи (Williams, 2012): *Визначення проблеми* (Визначте і сформулюйте проблему (часто вона є основною темою суперечок): знайдіть точки дотику, з'ясуйте, з чим погоджуються обидва члени пари, запропонуйте кілька варіантів вирішення, кожна людина придумує набір можливих варіантів, зважте всі «за» і «проти» кожного рішення, визначте позитивні та негативні сторони кожного варіанту, експериментуйте, погодьтеся на одному рішенні і спробуйте його в якості експерименту, проаналізуйте результат, оцініть ефективність рішення, чи вирішило воно проблему для обох учасників стосунків? Адже вміння вирішувати проблеми та знаходити взаємоприйнятне рішення допомагає уникнути конфліктів у майбутньому;

– *Методи лікування конкретних розладів.* Є чимало корисних статей, які знайомлять з методами лікування конкретних розладів у консультуванні, включаючи тривогу, депресію та травму. *Методи управління тривогою* (Психотерапевт Шапіро [11] у 2020 році зазначив, що ставати більш уважним – ефективний спосіб зменшити тривогу). Психологам консультантам варто ознайомитись зі статтею «Як використовувати терапію усвідомленості для лікування тривоги», щоб дізнатися про деякі цінні підходи, які можна спробувати з клієнтами). *Для роботи з депресивними клієнтами* психолог-консультант повинен бути ознайомлений, до прикладу, з наступними науковими працями: Як впоратися з депресією: «28 робочих аркушів терапії», «Корисні таблиці для боротьби з депресією», «Таблиці поведінкової активації при депресії та тривозі», «Техніки роботи з травмою». Зрештою, травма є непередбачуваною і залежить від суб'єктивного переживання людиною того, що сталося. Для роботи із соматичним зціленням та техніками посттравматичного зростання можуть бути корисними наступні публікації: техніки соматичного зцілення, техніки посттравматичної терапії зростання;

– *Стратегії підвищення самооцінки.* Свого часу Маккей М., Феннінг П. зазначили, що самоповага має важливе значення для психологічного виживання. Низька самооцінка, часто спричинена старими ранами, пов'язаними з відторгненням і образою, може завдати величезного болю [12]. Один з найкращих способів підвищити самооцінку – зробити самокритику марною. Згадані вже Маккей М., Феннінг П. пропонують використання у цій ситуації *афірмацій*. Повторення наведених нижче афірмацій (і багатьох інших) може допомогти тримати самокритику на відстані: Я чогось вартий, тому що я живий і дихаю, я

відчуваю і усвідомлюю; Я відчуваю любов і біль і роблю все, що в моїх силах. Я хороша людина; Я така ж, як і всі інші люди, які коли-небудь жили. Ми всі намагаємося вижити і робимо все, що можемо; Запитайте себе про ціну; Запитайте себе, яку ціну ви платите за нападки вашого внутрішнього критика. Низька самооцінка може дорого коштувати в усіх сферах нашого життя; Корисно скласти список вартості вашої критики і оформити його у вигляді заяви; Говоріть у відповідь такі фрази: "Ти змушуєш мене захищатися і боятися. Ти стримуєш мене і заважаєш мені бути щасливим", може роззброїти критика;

– *Як впоратися з горем: 3 корисні методи.* Психотерапевт Ворден Дж. [13] запропонував кілька практичних методів для просування вперед у консультуванні з питань горя. Однак вони завжди повинні слідувати за оцінкою особистості та поведінки клієнта. Вони включають: *Виразні слова.* Іноді можуть знадобитися жорсткі слова, щоб викликати почуття – наприклад, сказати, що чийсь партнер «помер», а не що клієнт «втратив його»; *Письмо.* Написання листа померлому може бути корисним способом висловити почуття і подбати про незавершені справи; *Рольова гра.* Для тих, хто пережив втрату, може бути корисно розіграти майбутні ситуації, які, як вони побоюються, можуть викликати емоційне засмучення;

– *Ресурси для консультування у методі позитивної психології.* Є чимало ресурсів, які допоможуть консультантам підтримати своїх клієнтів у важкі часи чи ситуації і допомогти їм рухатися до значущих цілей. Ці ресурси включають: Типи мовлення (Корисні підказки, які допоможуть стати більш обізнаними під час консультування, визначаючи та розмірковуючи над стилями мовлення), Оцінка консультування пар (Проаналізувати та оцінити, як пара познайомилася, що привабляло їх одне до одного і що призвело до нинішніх труднощів), Форма оцінки консультування співробітників (Корисний робочий аркуш для розуміння та обговорення проблеми або події, яка виникла на роботі і призвела до звернення працівника за консультацією), Самостійне звернення студента за консультацією [серед методів допомоги для студентів, є такі: *Співчутлива робота на стільці* (ефективним способом подолання низького рівня співчуття до себе є пошук способу по-іншому ставитися до внутрішнього критичного голосу. У цій вправі три стільці представляють голос самокритики, відчуття, що вас засуджують, і точку зору друга чи радника, який підтримує вас. Подібно до техніки порожнього стільця, згаданої вище, клієнтові пропонується оцінити проблему з різних точок зору), *Три люблячі зв'язки* (позитивні емоції необхідні для нашого психічного та фізичного благополуччя. Ця вправа розвиває емоцію любові шляхом пошуку трьох значущих взаємодій кожного дня і роздумів про них щовечора. Крок перший – шукайте три можливості для взаємодії та спілкування з іншими людьми. Крок другий – поміркуйте над своїми трьома взаємодіями. Чи відчували ви співзвучність з іншою людиною? Чи відчували ви близькість з нею? Пошук позитивних мікромоментів може сприяти розвитку позитивних емоцій);

– *Вправи на позитивне спілкування.* Такі методи, як правило, підтримують, але іноді бувають конфронтаційними, змушуючи клієнтів переглянути свої думки, переконання і поведінку.

Висновки. Було проаналізовано низку сучасних досліджень закордонних колег у напрямку психологічного консультування. На основі проведеного дослідження було запропоновано: модель «5 навичок «ефективних консультантів»», «вісім популярних методів консультування», «три зручні методи спілкування», «дванадцять корисних методів та підходів до консультування». У цьому контексті обґрунтовано, що хоча відповідні методи є життєво важливими для успіху лікування, терапевтичні стосунки – зв'язок, що формується між консультантом і клієнтом – також є життєво важливими. Разом вони створюють середовище, сприятливе для навчання, зростання та змін.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язана із дослідженням концептуального обґрунтування процедур і технік психологічного консультування, зважаючи на те, що сьогодні через поєднання психічного стресу та відсутності доступу до належного психологічного догляду багато людей борються із загальним погіршенням свого фізичного благополуччя самотужки.

Список використаної літератури:

1. Sommers-Flanagan J., Sommers-Flanagan R. *Clinical interviewing*. Published by John Wiley & Sons, 2015. doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp117
2. Corey G. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning, 2016. 560 p.
3. Conte C. *Advanced techniques for counseling and psychotherapy*. Springer Publishing Company, 2009. 264 p.
4. Фройд Зігмунд. Вступ до психоаналізу; перекл. з нім. П. Тарашук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
5. Юнг К. Г. *Психологія несвідомого*. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.
6. Rogers Carl. *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. HarperOne, 1995. 420 p.
7. May Rollo. *The Art of Counseling*. London, Souvenir Press (E&A), 1993. 191 p.
8. Nelson-Jones. *theory and practice of counselling and psychotherapy*. Los Angeles: SAGE, 2015. 513 p.
9. Novotney Amy. *The risks of social isolation*. 2019. Vol 50. No. 5. URL: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation.html>
10. Miller W. R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. New York: Guildford Press, 2013. 428 p.
11. Shapiro S. L. *Rewire your mind: Discover the science + practice of mindfulness*. Aster, 2020.
12. McKay M., Fanning P. *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications; Fourth edition, 2016. 376 p.
13. Worden JW. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company; 2018.
14. Sutto Jeremy. *65+ Counseling Methods & Techniques to Apply With Your Clients*. URL: https://positivepsychology.com/counseling-methods/#google_vignette

PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROCEDURES AND TECHNIQUES

Dmytro Hurkovskyi

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Horodotska str., Lviv, Ukraine, 79007
gdm.lviv@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-5364-8959>*

The article is devoted to the study of the conceptual justification of the procedure and technique of psychological counseling. As part of the research, it was found that people turn to counselors when they need help in solving problems, overcoming obstacles and changing their lives. Counseling methods differ in their approach, expected results, and theoretical basis. Generally, they all share the ability to help people change or move forward. Therefore, initial and ongoing training is important for competent and versatile mental health professionals, but so is practice. An effective counselor must recognize when counseling

techniques are appropriate for clients and acquire skills in applying them. The model "Five skills of "effective consultants"" proposed by Nelson-Jones with reference to Conte in 2014, which is offered in the countries of the European Union, is given. This model is not perfect, but it provides an idea of how the value of skills can be increased through practice and training. It is substantiated that the effectiveness of counseling lies in meta-level awareness of exactly which counseling skills are used (and not used), and how they can be improved, adapting to the specific needs of the client. Accordingly, a number of modern studies of foreign colleagues in the direction of psychological counseling were analyzed. In this context, the following models were proposed: "5 skills of effective consultants", "eight popular methods of consulting", "three convenient methods of communication", "twelve useful methods and approaches to consulting". It has been found that while appropriate techniques are vital to the success of treatment, the therapeutic relationship – the bond formed between counselor and client – is also vital.

Key words: personality, model, skills, therapeutic relationship, counseling procedures and methods, psychologist, psychotherapist, psychological counseling.

УДК 342.725:165.12.

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.4>

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ГІДНОСТІ ЯК ЦІННІСНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ В ЧАС ВІЙНИ

Роксолана Карпінська

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

Валентин Беляк

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

У статті розглядається питання формування національної свідомості та гідності як ціннісних рис особистості в час війни.

Результати дослідження, проведеного серед українців показали, що у людей, які пережили війну, підвищений рівень національної свідомості та гідності. Пояснюється цей феномен тим, що війна змушує людей усвідомити свою приналежність до певної нації та цінність свого життя. Вона також сприяє тому, що люди усвідомлюють свою гідність та право на свободу та незалежність. Війна є потужним фактором, який сприяє розвитку цих рис.

Аналізуються ключові аспекти, такі як спільні національні цінності, історична пам'ять та патріотизм, що сприяють зміцненню єдності та морального здоров'я суспільства під впливом воєнних випробувань. Національні інтереси й цінності є підґрунтям формування національних цілей. У свою чергу, національні цілі є тим основним завданням, виконання якого повинно забезпечити втілення й захист національних інтересів та цінностей. Отже, національні цілі є вказівними позначками на шляху до побудови нової моделі України.

Необхідно усвідомити, що розумність наших дій не повинна залежати від нерозумності іншої сторони. Україні, яка вступила у XXI століття із нез'ясованими перспективами свого подальшого існування, надана можливість в умовах нової реальності прикинцєво усвідомити свої національні інтереси та цінності й відстояти право на власний історичний шлях розвитку.

Формування національної свідомості та гідності є важливим для відновлення та розвитку України після війни. Ці риси допоможуть українцям об'єднатися та відбудувати свою країну. Національне виховання передбачає виховання патріота-громадянина з громадянськими відповідальністю, свідомістю, активністю, обов'язком, гідністю.

Ключові слова: національна свідомість, гідність, ціннісні риси особистості, війна, національні цілі та інтереси, патріотизм, свобода, відповідальність.

Актуальність проблеми. Війна є серйозним випробуванням для особистості. Вона змушує людей зіткнутися з небезпекою, насильством, втратою близьких. У таких умовах людина має проявити свою силу духу, мужність, стійкість. Вона має усвідомити свою приналежність до певної нації, її цінності та традиції. Це допомагає людині зберегти самоповагу, відчуття власної значущості. Основні аспекти цієї проблеми включають захист національної ідентичності, боротьбу з ідеологічними загрозами, підтримку моральності, психологічну стійкість та соціальну єдність, формування майбутнього.

В часи війни можуть з'являтися ідеологічні загрози, які спрямовані на роз'єднання суспільства або на спроби використовувати воєнний конфлікт для реалізації власних цілей. Формування національної свідомості та гідності є засобом запобігання таким загрозам. Ці якості мають важливе значення для формування майбутнього суспільства. Якщо громадяни виховані в душі гідності і патріотизму, вони здатні активно сприяти побудові стабільного і процвітаючого суспільства після завершення війни.

Воєнний конфлікт часто призводить до порушення прав і свобод людей. Забезпечення гідності особистості включає в себе захист її свободи. Війна вимагає від нації єдності, солідарності, готовності до самопожертви. У таких умовах нація має усвідомити свою силу, потенціал, право на існування.

Загальна ідея полягає в тому, що формування національної свідомості та гідності в часи війни визначає подальший розвиток суспільства, сприяє його виживанню та відновленню після військових подій.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.

Питання формування національної свідомості та гідності досліджували такі вчені: С. Грищенко, М. Крупа, В. Дзьобак, Н. Жигайло, М. Матяш. У монографії «Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця» духовне становлення особистості є складним і тривалим процесом, який відбувається під впливом різних факторів, зокрема сім'ї, освіти, суспільства та держави (Н. Жигайло). Національна ідентичність як сукупність цінностей, вірувань, установок, поведінки, які визначають самосвідомість індивіда як представника певної нації (В. Дзьобак). Національна гідність – це відчуття власної цінності та гідності, пов'язане з приналежністю до певної нації. Національний менталітет – це сукупність психічних особливостей, які характеризують представників певної нації (С. Грищенко). Національна гідність українців є невід'ємною частиною їхньої самосвідомості і виражається у таких цінностях, як свобода, справедливість, рівність, патріотизм, любов до України (М. Крупа) [1-9].

Виклад основного матеріалу. Патріотизм визначають як прагнення до свободи, любов до Батьківщини, вірність і служіння їй і своєму народові, дієву турботу про їх благо, активне сприяння утвердженню й розвитку України як вільної суверенної правової демократичної соціальної держави, готовність обстоювати й захищати її територіальну цілісність, незалежність; сприяння гармонізації державних, суспільних, громадських і особистісних інтересів; невіддільність від неї своєї долі. Хвиля національної свідомості пробудила в українців дух патріотизму. Він проявився не лише в думках та діях, а й у візуалізації – патріотичних принтах на одязі, аксесуарах, мистецтві декорування та в інших креативних формах. Українці знайшли нові, оригінальні способи висловлювати політичну позицію та продемонструвати підтримку рідній країні. Україна на стінах будинків знову побачила видатних поетів, письменників. Цитати з творів Т. Шевченка, І. Франка, Л. Українки та інші рясніли повсюди. Мова сприяє формуванню національної свідомості, оскільки вона є засобом спілкування та взаємодії між українцями. Вона об'єднує людей у єдину націю, допомагає їм відчувати свою приналежність до спільної історії та культури.

Мова також є засобом передачі національних цінностей та традицій від покоління до покоління. Вона використовується в українській літературі, музиці, кіно, театрі та інших сферах культури. Діти, які виховуються в українській мовній середовищі, з раннього віку знайомляться з українською культурою. Це допомагає їм формувати свою національну свідомість. Використання української мови в офіційному спілкуванні є ознакою української державності та незалежності.

Це свідчить про те, що українська мова є не просто однією з багатьох мов, а самобутньою мовою з багатою історією та культурою. Становлення народу тісно пов'язане

з формуванням його мови. Усі сторони суспільного життя, процеси пізнавальної і творчої діяльності людини, кожний момент її свідомості супроводжується нею. Не може бути мислення без мови і мови без мислення.

Мова і мислення мають глибоко суспільний характер – не лише за своєю природою, а й за своєю функцією в суспільстві. Кожний момент діяльності обумовлюється думкою і її носієм – мовою. Тільки завдяки ній все здобуте попередніми поколіннями не гине марно, а служить фундаментом для подальшого розвитку людства. Держава забезпечує всебічний розвиток і функціонування української мови в усіх сферах суспільного життя; сприяє розвитку української нації, її традицій і культури. З одного боку, ідентичність охоплює спільну історію, мову, звичаї, цінності та традиції, які визначають спільноту. Це нематеріальна складова, яка пов'язує нас разом, виховуючи почуття приналежності, гордості та єдності. З іншої, як писав видатний іспанський філософ Ортега-і-Гасет: «Просто так собі люди гуртом не живуть, такий зв'язок а ргіогі існує тільки в родині. Спільноти, що входять до держави живуть разом задля чогось: це спільність намірів, прагнень, великого пожитку. Гуртом живуть не для того, аби бути вкупі, а щоб робити щось укупі».

Українську ідентичність ми розглядаємо як складне багатовимірне поєднання минулого, сучасного і майбутнього. Наша українська ідентичність є унікальною. Приймаючи її, ми зможемо не тільки перемогти ворога, а й розбудувати нашу державу для сучасників та для майбутніх поколінь.

При такому підході, національна стійкість – це здатність нації адаптуватися, протистояти викликам і відновлюватися після невдач. Ці два поняття – стійкість і ідентичність – нерозривно пов'язані між собою, і, плекаючи та захищаючи нашу ідентичність, ми зміцнюємо нашу колективну силу, стійкість та здатність дивитися в майбутнє.

Виховати людину з високою громадянською свідомістю – найважливіше завдання сучасності. Громадянські думки, почуття тривоги, громадянський обов'язок, громадянська відповідальність, національний патріотизм – це серцевина почуття людської гідності. Той, у кого він сформувався ці якості душі, ніколи не виявить себе у чомусь поганому, навпаки – він прагнути тільки до доброго, гідного наших ідей, нашого суспільства.

Головний принцип побудови системи навчально-виховного процесу в освіті ґрунтується на національній ідеї виховання. Як зазначає С. М. Тарасова [6], метою національного виховання на сучасному етапі є:

- утвердження в свідомості молоді національної культури, мовної єдності, національної виразності та неповторності, розуміння важливості для розвитку нації власної держави й необхідності її розбудови;
- виховання національно-державних активістів-патріотів, пріоритетним для яких є добро всієї нації та піклування про її поступ;
- усебічна підготовка до творчої чинної праці з розбудови та захисту незалежної України, рідної духовної і матеріальної культури, а через них до участі в уселюдській культурі;
- досягнення високої культури міжнаціональних відносин, основою яких є національна рівність, взаємна толерантність і пошана.

Повага до інших людей, їх прав і свобод, здатність захищати свою думку та права, а також повага до законів своєї Батьківщини починаються з поваги до себе. Здатність відстоювати свої права базується на почутті власної гідності, а з точки зору відомого вітчизняного науковця І. Бежа: «Людська гідність має бути зведена до рангу ядра моральної культури. Лише особистість у якій розвинене почуття власної гідності, може виявляти повагу до гідності інших».

За час війни ми неодноразово переконалися, що культура – це не лише про творення сенсів у мирних обставинах, а й постійна робота з тим, що відбувається тут і тепер. І коли

йде війна у всіх її жахливих проявах, то, кажучи словами митця Антона Слепакова: «зараз така червона кривава доріжка культури», тобто культура не відсторонюється від важких тем і далі є нервом суспільства.

Майбутнє української держави великою мірою залежить від сформованої національної громадянської ідентичності молоді. Втрата громадянської ідентичності породжує серйозні проблеми, пов'язані із глибоким відчуженням суспільства від держави, відчуттям розпаду, нестабільності людського буття, навіть може створювати загрозу національній безпеці країни. На думку Т. Бевз, сьогодні суспільство охоплене кризою громадянської ідентичності, наслідки якої впливають, зокрема, на можливості влади сприяти мобілізації громадян та їхній консолідації для вирішення завдань стратегічного характеру.

В історії України ідея свободи викристалізувалася за часів козацтва. Її намагалися викоринити упродовж темних століть перебування нашої держави під московським ярмом. Але ген свободи не можна знищити. Він нагадав сучасним українцям про себе на Майданах, де ми знов вчилися бути гідними та вільними. З кожним Майданом у нашій країні ставало все більше громадян, які розуміли важливість таких цінностей, як Свобода та Гідність.

Гідність також відіграє важливу роль у житті українців під час війни. Вони відмовляються здаватися і продовжують боротися за свою країну, навіть коли вони стикаються з величезними труднощами.

Національна свідомість – категорія, сутністю якої є усвідомлення особистістю своєї приналежності до певної нації. Отже, ключовим є поняття «нація», під яким розуміють спільноту людей, об'єднаних низкою чинників, серед яких найважливішими є етнокультурні та політико-правові чинники.

Національна свідомість і гідність можуть впливати на людей під час війни різними способами.

– Допомогти людям об'єднатися та протистояти спільному ворогові. Коли люди відчують спільну приналежність до певної нації, вони можуть бути більш схильними допомагати один одному та боротися за свою країну.

– Надати людям сили та натхнення. Національна свідомість і гідність можуть допомогти людям зберегти свій моральний дух та стійкість у важких умовах.

– Надати людям відчуття цільності. Коли люди відчують, що їхня країна перебуває в небезпеці, це може дати їм відчуття цільності та мети.

Національна свідомість, як унікальний феномен духовного життя українського суспільства, розвивається нині за внутрішньою логікою, демонструючи багатоманітність проявів і форм, глибину думок і почуттів, життєздатність у самоствердженні, надзвичайну силу націотворення.

«Події Майдану змінили народ, його погляди, мрії, його майбутнє. А пісня з давніх-давен супроводжує українців. Усі визначні події в житті народу ним оспівуються. Ми маємо плекати нашу мову і культуру. І нині, в час повномасштабної війни, важливо відроджувати та множити наш культурний спадок, – говорить координатор Міжрегіонального координаційного гуманітарного штабу Дмитро Науменко. – Україна – це територія гідності та свободи й ми для наших дітей маємо робити усе від нас можливе аби вони жили у єдиній, соборній і незалежній державі».

Національна ідея України народилася на Майданах. Вона зазвучала під час студентської Революції на граніті, утвердилася під час Помаранчевої революції 2004-го року. А на Майдані 2013–2014-го років набула такої міці, що змогла кинути екзистенційний виклик росії, що від часів Пізнього Середньовіччя уявляла себе новою імперією, Третім Римом. Наша національна ідея – ідея Гідності та Свободи. Ідея, яка здатна об'єднати націю,

мобілізувати на боротьбу та надихнути на перемогу – заради сьогодення та заради майбутнього. «Урок відваги, який ви дали всьому світові в лютому п'ять років тому, змінив нас усіх. Україна показала, що варто бути сміливим і сповненим гідності, що героїзм може бути чимось більшим, ніж суто моральним закликком, що це може бути ключем до перемоги. Багатьом людям на світі, приниженим і поневоленим, ви дали найбільший дар – надію на те, що і для них, слабких сьогодні, настане день перемоги». Із промови Дональда Туска у Верховній Раді України 19 лютого 2019 року. Революція Гідності залишила глибокий, визначальний і незабутній слід в свідомості кожного» [3-4]

На фоні Революції Гідності та війни з росією одним із найбільш значущих результатів стало виникнення волонтерського руху. У надзвичайно складний період саме цей рух об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських організацій, груп людей, готових взяти на себе вирішення найбільш нагальних і болючих проблем держави.

Українці – терпеливий народ, його не зламати і неможливо знищити його генетичний код – українську національну свідомість. Часи міняються, ситуація обов'язково мусить покращитись, але для цього ніхто не повинен опускати руки, а навпаки з усіх сил намагатись втриматись за свій ідеал майбутнього наших дітей, онуків, правнуків. Сьогодні такий час, коли ми повинні єднатись для єдиної мети під назвою Україна. “Сила народу – в єдності” (Захар Беркут)

Вторгнення ворога в нашу країну стало важливим чинником формування української політичної нації з інклюзивною громадянською ідентичністю. Віра в перемогу, підтримка незалежності України, бажання будувати в ній своє майбутнє, почуття гордості за українське громадянство, перетворення його на наріжний камінь власної ідентичності стає основою національної консолідації, стимулом для збільшення солідарності та активної громадянської взаємодії.

Війна росії проти України істотно вплинула на свідомість українців. Вона трансформувала нашу систему цінностей, змінивши оцінки минулого, ставлення до деяких знакових історичних особистостей, а також до впливових інституцій, які ще недавно мали велику довіру й авторитет. Зміни суспільної свідомості можна побачити в контенті засобів масової інформації і соціальних мереж, зрештою – у повсякденному спілкуванні. Гідність українця – це не вишита сорочка чи гасло «Слава Україні!», гідність – це морально-психологічна чеснота, що вибудовує відповідну структуру особистісної поведінки: високоморальної, патріотичної, християнської. Людина з такою чеснотою не буде займатись корупцією та «висіти» кожен день на екрані місцевого телебачення, щоби мати високий рейтинг.

Гідність як моральне поняття виражає уявлення про цінності людини, особливе моральне ставлення особистості до самої себе й ставлення до неї спільноти, у середовищі якої визначається цінність особистості. Усвідомлення людиною власної гідності є формою самосвідомості й самоконтролю. Цим поняття "гідність" близьке до понять совісті й честі. Це своєрідне усвідомлення відповідальності перед собою як особистістю.

На новому етапі історії – набуття країною незалежності, можливості демократичного розвитку перед нашим народом постає завдання подолати в собі психологію меншовагартісності через формування національної гідності особистості. Ця якість має закладатися з раннього дитинства. Кожна дитина має з гордістю говорити: "Я є Людина" і "Я – українець, громадянин своєї держави, ім'я якої – Україна".


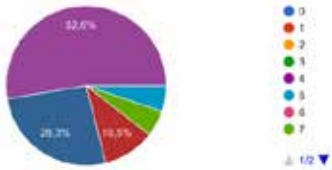
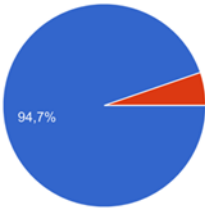
Війна стала важливим чинником формування української політичної нації з інклюзивною громадянською ідентичністю. Віра в перемогу, підтримка незалежності України, бажання будувати в ній своє майбутнє, почуття гордості за українське громадянство, перетворення його на наріжний камінь власної ідентичності стає основою національної консолідації, стимулом для збільшення солідарності та активної громадянської взаємодії.

24 лютого 2022 року росія розпочала широкомасштабну війну проти України. Кардинальна мета московських агресорів – не допустити всебічного формування й утвердження української національної ідентичності, яка є найпотужнішим морально-психологічним підґрунтям, фундаментом розвитку соборної вільної України. Тому війна зараз є найбільшим випробуванням здатності українців захищати свою свободу та право бути українцями.


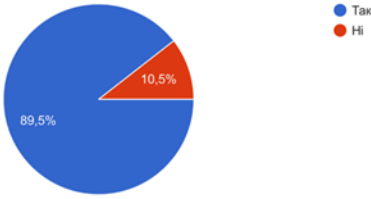
Понад 90% українців пишаються своїм громадянством (54,5% дуже пишаються і 36% – скоріше пишаються). Це найвищий показник за весь час соціологічного моніторингу», – повідомляють соціологи. Головне ж, що творить і зміцнює незалежність України, на думку вчених [1-9] – це прагнення і дії небайдужих людей. Людей, які захищають Україну на фронті, людей, які підтримують армію і розбудовують країну в тилу.

Студентам Львівського національного університету імені Івана Франка та Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (вибірка становила 456 осіб) було запропоновано опитування щодо формування національної свідомості та гідності під час війни, яке показало ставлення сучасної молоді до цієї ситуації та як це вплинуло на їх життя.

Таблиця 1

<p>Чи підвищився рівень вашої національної свідомості під час війни? 19 ответов</p>  <p>100%</p> <p>● Так ● Ні ● Можливо</p>	<p>Всі опитані студенти відповіли, що рівень їхньої національної свідомості підвищився під час війни.</p>
<p>Як ви оцінюєте вплив воєнного конфлікту на національну свідомість? (0- не впливає, 10- має великий вплив) 19 ответов</p>  <p>0: 52,6% 1: 23,6% 2: 10,5% 3: 10,6% 4: 0% 5: 0% 6: 0% 7: 0%</p>	<p>На запитання: «Як ви оцінюєте вплив воєнного конфлікту на національну свідомість від 0 до 10» відповіли: – 52,6% – оцінили вплив в 10 балів – 23,6% – оцінили в 9 балів – 10,5% – дали 8 балів – 10,6% – дали оцінку в 7 і 5 балів</p>
<p>Чи вплинула війна на ваші переконання та погляди на життя? 19 ответов</p>  <p>94,7%</p> <p>● Так ● Ні</p>	<p>Опитування показало, що війна вплинула на переконання та погляди на життя майже всіх студентів: – 94,7% – так – 5,3% – ні</p>

Закінчення табл. 1

<p>На вашу думку, чи єдність нації може допомогти в перемозі над ворогом? 19 ответов</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>100%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	100%	Ні	0%	<p>На запитання щодо важливості єдності нації для перемоги над ворогом всі відповіді позитивно: – 100% – так</p>
Відповідь	Відсоток						
Так	100%						
Ні	0%						
<p>Чи змінилася цінність особистого життя після війни? 19 ответов</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>89,5%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>10,5%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	89,5%	Ні	10,5%	<p>Війна змінила цінність особистого життя багатьох: – 89,5% – так – 10,5% – ні</p>
Відповідь	Відсоток						
Так	89,5%						
Ні	10,5%						

Війна є потужним фактором, який підвищує національну свідомість. Більшість опитаних студентів (99,7%) заявили, що війна вплинула на їхню національну свідомість, причому 52,6% оцінили цей вплив як дуже високий. Це свідчить про те, що війна викликала у студентів почуття гордості за свою країну та її народ, а також зміцнила їхню прихильність до українських цінностей.

Війна змінює переконання та погляди на життя, вона є переломним моментом у багатьох людей, який змушує їх переосмислити свої цінності та пріоритети. Єдність нації є ключем до перемоги. 100% опитаних студентів вважають, що єдність народу є важливою для перемоги над ворогом. Це свідчить про те, що студенти розуміють, що лише об'єднаними вони зможуть протистояти агресії росії. Війна змінює цінність особистого життя, бо змушує людей цінувати його та час, проведений з близькими. Опитування також показало, що війна має глибокий вплив на свідомість та цінності молоді. Вона змінює їхнє ставлення до країни, світу та самих себе. Війна змушує людей цінувати життя та об'єднуватися заради спільної мети.

Як війна вплинула на психіку українців. Понад половину опитаних українців зазначили, що втратили інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, стикаються з труднощами в роботі або працевлаштуванні.

Серед ознак стресу, які зараз відчувають українці:

- 70% відчувають невпевненість у майбутньому;
- у 39% – переживання за близьких, які є цивільними;
- у 26% – переживання за близьких, які є військовими.

Інформаційно-психологічний вплив – це вплив на свідомість особистості та населення з метою внесення змін у їх поведінку та світогляд, базовими методами якого є переконання, навіювання, маніпуляції.

Щоб інформаційний вплив на людину був дієвим, треба знати механізми та методи впливу. Інформаційна війна під час надзвичайних ситуацій проводиться шляхом зростання

значимості та інформаційної цінності матеріалу. Саме такий вплив через видимість свободи вибору людини, її думок та волі, а насправді – простому маніпулюванні і складає специфіку інформаційного впливу.

Війна, крім своїх жорстоких наслідків, впливає на свідомість людей. Цінності, погляди, світогляд – війна стає своєрідним мірилом для цих понять. Постійні страждання та смерті змушують замислитись про людяність та цінність життя людини. Ці всі події мають надзвичайно серйозний вплив на психологічний стан людини. Вони змушують нас не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні події. Відбувається порушення звичних життєвих ритмів, що може викликати депресію, тривожність та інші негативні емоції.

Війна в Україні створила величезну потребу у психологічній підтримці населення – від першої психологічної допомоги до комплексного психологічного супроводу.

Таблиця 2

Психологічна підтримка під час війни	
Індивідуальна терапія	Цей вид терапії передбачає щотижневі зустрічі з психотерапевтом, який допоможе вам зрозуміти свої емоції та навчитися справлятися з ними.
Групова терапія	Цей вид терапії передбачає зустрічі з іншими людьми, які пережили подібні події. Групова терапія може бути дуже корисною для підтримки та взаємодопомоги.
Телефонна гаряча лінія	Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога, ви можете зателефонувати на телефонну гарячу лінію для людей, які пережили травму.
Поради, які можуть допомогти впоратися з емоціями під час війни	
Дозвольте собі відчувати свої емоції	Не намагайтеся придушувати їх або соромитися їх. Говоріть про свої емоції з кимось, кому ви довіряєте. Це може бути друг, член сім'ї, психотерапевт або хтось інший.
Доглядайте про себе	Спати достатньо, їсти здорову їжу та займатися фізичними вправами.
Знайдіть здорові способи впоратися зі стресом	Це може бути спорт, медитація або інша діяльність, яка приносить вам задоволення.

Підтримка один одного є ключовим аспектом єдності народу та підвищення його свідомості. Вона може допомогти людям впоратися з емоційними потрясіннями, відчути себе менш самотніми та більш пов'язаними зі своєю країною. Це дає людині зрозуміти її значущість, що сприяє підвищенню гідності та самоповаги. Підтримка один одного може допомогти людям відчути, що вони є частиною чогось більшого, ніж вони самі.

Висновок. Війна в Україні істотно вплинула на свідомість українців. Вона трансформувала нашу систему цінностей, змінивши оцінки минулого,

ставить перед суспільством завдання сприяти єднанню громадян, захищати національну ідентичність, забезпечувати права та свободи громадян. Війна може знищити матеріальні цінності, але не може знищити дух народу. Вона може призвести до стресу та депресії, але може також зміцнити єдність і підвищити національну свідомість. Війна в Україні є трагедією, але вона також може стати моментом переродження для українського народу. Вона може допомогти українцям усвідомити свою силу та цінність, а також зміцнити свою єдність.

Перспективи дослідження. Подальше вивчення впливу війни на свідомість та цінності українців (ці дослідження можуть допомогти краще зрозуміти, як війна змінює українців як людей і як суспільство); розробка програм психологічної підтримки для людей, які пережили війну (важливо розробити ефективні програми психологічної підтримки для

людей, які пережили війну. Ці програми можуть допомогти впоратися з емоційними потрясіннями, відновити психологічну стабільність і продовжити жити); популяризація ідеї єдності нації та підвищення гідності українців (важливо, щоб українці розуміли, що вони є частиною єдиного народу, який має спільну історію, культуру та цінності. Це допоможе їм подолати труднощі, викликані війною).

Список використаної літератури:

1. Грищенко С.В. Усвідомлення національної гідності і менталітету. – Чернігів: Вісник ЧДПСТП, 2009. – 171-174с.
2. Дзьобак В. Національна ідентичність як складова національної стійкості. – 2023 [Електронний ресурс] // – Режим доступу: https://lb.ua/blog/volodymyr_dziobak/568987_natsionalna_identichnist_yak.html
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Жигайло Н. І. Комунікативний менеджмент: навчальний посібник. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012 – 368 с.
5. Крупа М. Національна гідність українця і її візитка. – м.Тернопіль: Видавничий дім «Вільне життя», 2016
6. Матяш М. Українське волонтерство – явище унікальне. [Електронний ресурс] // – Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2324579-ukrainskevolonterstvo-avise-unikalne-iomu-zavdacuemo-suverenitetom.html>
7. Сухомлинський В. О. Вибрані твори у 5-ти томах. – К. : Рад. шк., 1977. – т. 3. – 293 с.
8. Тарасова С. М. Сухомлинський про громадське виховання підлітків та сучасні проблеми виховання національно свідомих громадян / Тарасова С. М. // Педагогічні науки. Випуск 1.47 (114) – 271с.
9. Філософський енциклопедичний словник : словник / Інститут філософії ім. Г. Сковороди; ред. В.І. Шинкарук. К. : Абрис, 2002. 414с.

THE FORMATION OF NATIONAL CONSCIOUSNESS AND DIGNITY AS VALUABLE PERSONALITY TRAITS IN WARTIME

Roksolana Karpinska

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

Valentyn Belyak

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

This article discusses the issue of the formation of national consciousness and dignity as valuable personality traits in wartime.

The results of a study conducted among Ukrainians showed that people who have experienced war have an increased level of national consciousness and dignity. This phenomenon is explained by the fact that war forces people to realize their belonging to a certain nation and the value of their lives. It also helps people to realize their dignity and right to freedom and independence. War is a powerful factor that contributes to the development of these traits.

The key aspects that contribute to the strengthening of unity and moral health of society under the influence of wartime trials are analyzed, such as common national values, historical memory, and patriotism.

National interests and values are the basis for the formation of national goals. In turn, national goals are the main task, the fulfillment of which must ensure the implementation and protection of national interests and values. Therefore, national goals are signposts on the way to building a new model of Ukraine.

It is necessary to realize that the rationality of our actions should not depend on the irrationality of the other side. Ukraine, which entered the 21st century with uncertain prospects for its further existence, has been given the opportunity in the new reality to finally realize its national interests and values and to defend the right to its own historical path of development.

The formation of national consciousness and dignity is important for the recovery and development of Ukraine after the war. These traits will help Ukrainians to unite and rebuild their country. National education involves the education of a patriot-citizen with civic responsibility, awareness, activity, duty, and dignity.

Key words: national consciousness, dignity, valuable personality traits, war, national goals and interests, patriotism, freedom, responsibility.

УДК 37.015.3:159.942.5:001.891.5”364
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.5>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана Кондратюк

*Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,
вул. Проскурівського підпілля, 139, м. Хмельницький, Україна, 29013
e-mail: melme8882008@ukr.net*

У статті представлено результати проведеного емпіричного дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. Розроблено програму дослідження, визначено її мету та завдання. Підібрано психологічний інструментарій для проведення дослідження. Описано програму та етапи проведення дослідження.

Збір емпіричних даних включав в себе дослідження психоемоційних станів освітян початкової школи Хмельницького району. Констатувальний експеримент був побудований на перевірку показників психоемоційного стану вчителів і визначення їх емоційної стійкості. Даний етап дослідження дав можливість визначити рівень емоційної стійкості педагогів, наявність саморегуляції у них. Також диференційовано визначено тривожність і як властивість особистості, і як стан. Відповідно до отриманих показників проаналізовано рівень нервово-психічної стійкості, фрустрації та агресивності. Результати дослідження свідчать про те, що у більшості педагогів відмічено середня ймовірність нервово-психічних зривів і достатній рівень стресостійкості. Вони мають внутрішню гнучкість і стараються протистояти стресорові, зберігають контроль над своїми поведінковими і емоційними реакціями навіть в умовах воєнного стану. Але також відмічено, що є педагоги, які щоденно переживають негативний психоемоційний стан, що відображається на їхньому фізичному здоров'ї та професійній діяльності. Адже довго тривалість стресів, їх кількість, інтенсивність та нездатність особистості вчасно їх подолати, впливають на загальну якість життя педагогів. Для багатьох із цих особистостей початок військових дій став переживанням гострого стресу, який перейшов у хронічний. Зроблено висновок про те, що воєнний стан на території України є тим значущим подразником у хронічному стресі, з яким не всі педагоги можуть справитися. Також вони випробовують складність у адаптації до нових умов життя, що перевищують їх внутрішні можливості і резерви. Акцентовано увагу на необхідності впровадження профілактичних програм, а також корекційно-терапевтичних для подолання негативних психоемоційних станів педагогів.

Ключові слова: психоемоційний стан, негативний психоемоційний стан, емоційна стійкість, стресостійкість, тривожність, агресивність, фрустрація, педагоги, воєнний стан.

Постановка проблеми. Щоденне зростання психогенних і стресогенних впливів на особистість педагога призводить до значних змін в їх психоемоційному стані, який є головною умовою їх ефективної професійної діяльності. Педагоги, виконуючи щоденно різноманітні професійні завдання постійно випробовують стан психічного напруження, особливо це відмічено в умовах сучасності коли в Україні відбуваються військові дії. Внаслідок цього відповідно значно погіршується їх фізичний і психічний стан здоров'я, а це впливає на успішність професійної діяльності. Розвиток внутрішніх ресурсів як захисних механізмів, опору та адаптації педагогів до негативних зовнішніх впливів є важливим аспектом їх професійної діяльності в умовах воєнного стану в Україні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз теоретичних напрацювань щодо проблеми подолання негативних психоемоційних станів особистості, науковцями розглядається з позицій багатогранності підходів. Питання важливості застосування емоційної саморегуляції розкрито у дослідженнях М. Гринців, І. Галян, В. Гаврилькевич, Н. Білоконної, І. Жданова, В. Зарицької, В. Іваненко, В. Марищук, С. Мартиненко, Е. Носенко та інші.

Стабільний і гармонійний емоційний стан, а також вміння керувати ним навіть в умовах воєнного стану є важливою необхідною умовою успішної діяльності педагога. Узагальнюючи думки науковців І. Болотнікової, Г. Дзвоник, Т. Завадської, Т. Кружевої, О. Кокун, Ж. Ламбубської, Т. Савченко, Т. Ткачук зроблено висновок, що педагогічний діяльності притаманні високі емоційні навантаження, регулярна перевтома, постійні стресові ситуації.

Метою проведеного дослідження є визначення психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. З метою перевірки теоретичних напрацювань було здійснено експериментальне дослідження: в межах загального психологічного експерименту проведено констатувальний та формувальний експерименти. До дослідження були залучені освітяни початкової школи Хмельницького району, вибірка – 12 педагогів. Дослідження проводилось протягом 4 місяців. Дослідження включало в себе ряд необхідних етапів. На кожному етапі були поставлені завдання відповідно до визначеної проблеми.

Перший етап включав в себе дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. *Другий етап* – визначення соціально-психологічних умов корекції та профілактики виявлених негативних психоемоційних станів у освітян.

Під час дослідження було використано системний підхід, який є загальнонауковою основою всього процесу – найбільш ефективний сучасний метод наукового пізнання, оскільки дозволяє аналізувати, досліджувати, розвивати певний об'єкт як цілісну, єдину систему. Під час проведення дослідження цей підхід надав можливість аналізувати, систематизувати і узагальнити результати.

В процесі дослідження були використані наступні методики: емоційна стійкість тест-опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ), **методика «Прогноз» за В. Бодровим, методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**, тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (ШРОТ) [1, 4].

Основною метою констатувального експерименту було визначення психоемоційних станів педагогів, особливо виявлення негативних. Даний етап дослідження дав можливість визначити рівень їх емоційної стійкості, наявність саморегуляції, а також виявлення впливу психолого-педагогічних умов професійної діяльності на психоемоційний стан педагогів в умовах воєнного стану.

Для визначення рівня нервово-психічної стійкості освітян було використано методику «Прогноз» за В. Бодровим. Дана методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб із характерними ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Також ця методика дозволила виявити окремі первинні симптоми порушень у особистості і відповідно визначити вірогідність їх розвитку і прояву у поведінці та діяльності досліджуваного. Запитання (міркування) охоплюють окремі біографічні відомості про досліджуваного, особливості його поведінки та стану психічної діяльності у різних ситуаціях. Результати відображені у кількісних показниках і відповідно зроблено висновок про те, що більшість педагогів мають середню ймовірність нервово-психічних зривів.

Таблиця 1

Визначення рівня нервово-психічної стійкості педагогів

Нервово-психічна стійкість, %	
Висока ймовірність	25
Середня ймовірність	42
Низька ймовірність	33

Також відповідно до показників цієї методики, рівень нервово-психічної стійкості у освітян має різні розбіжності. Низька ймовірність свідчить про їх достатню стресостійкість. Навіть в умовах воєнного стану вони мають здатність гармонізувати власне життя і трапляються невдачі, вони не розглядають їх як гострі стресові ситуації або вони спроможні справлятися з ними без нанесення шкоди психічному здоров'ю. Для них також характерна адекватна самооцінка, стійкість до невдач і вони не зупиняються на досягнутому.

Наступним етапом дослідження було визначення емоційної стійкості особистості за тестом-опитувальником Г. Айзенка (EPI) (шкала емоційної стабільності-нестабільності) адаптований Шмельовим. Характерними ознаками емоційної стійкості є: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Провідною ознакою емоційної стійкості (емоційної стабільності або нестабільності) є нейротизм. Він пов'язаний із показниками лабільності нервової системи. Емоційна стійкість або емоційна стабільність – це властивість, яка виражає збереження організованої поведінки, діяльності, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях. Емоційну стійкість можна охарактеризувати здатністю до відмінної адаптації, відсутністю високої тривожності та напруженості, підвищеного хвилювання. У таких особистостей проявляється схильність до лідерства і розвинена комунікація. Нейротизм або емоційна нестійкість виражається у надмірній тривожності, знервованості, нестійкості, поганій адаптації, а також схильності до швидкої зміни настроїв (висока лабільність), неувважності, почутті провини, постійній стурбованості, схильності до депресивних реакцій, нестійкості до стресових ситуацій. Нейротизму властива висока емоційність, імпульсивність, емоційна невірноваженість у комунікації, невпевненість у собі, надмірно виражені чутливість, вразливість, дратівливість. Для нейротичної особистості характерним є неадекватно сильні реакції щодо стимулів, які їх викликають. У людей, які мають високі показники за шкалою визначення нейротизму при складних стресових ситуаціях може розвиватися соматичний невроз [2]. У таблиці 2 зазначені результати дослідження основних показників емоційної стійкості педагогів.

Таблиця 2

Визначення емоційної стійкості у педагогів

Рівень показника	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький рівень	14	33	17	25
Середній рівень	50	50	75	67
Високий рівень	36	17	8	8

Більшість (50%) педагогів мають середній рівень загальної тривожності. У значній кількості (36%) виявлено її високий рівень. Також прояв тривожності було досліджено за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) (адапований Ю. Ханіним). Результати дослідження фрустрації співпадають з даними методики В. Бодрова. Середній рівень фрустрації у 50% педагогів свідчить про достатньо високу стресостійкість та загальну схильність до гармонійного життя, але

також ця кількість освітян має наявну схильність до переживання стресових ситуацій. При переживанні гострого стресу вони починають діяти відповідно до обставин, але включаючи емоції переживання. Високий рівень фрустрації у 17% педагогів свідчить про наявність невпевненості у подоланні труднощів і низьку самооцінку. Для цих особистостей характерним є втеча від складнощів і саме вони потребують максимальної допомоги від спеціалістів для покращення свого психоемоційного стану, для зміни способу життя, переведення його у більш гармонійний стан та навчитися долати труднощі.

Аналіз результатів по шкалі «агресивності» свідчить, що більшість (75%) педагогів демонструють середній рівень агресивності. Це трактується проявом власних негативних емоцій, які викликані військовими діями, що відбуваються в Україні, це і підвищило цей показник. Адже жакливі події в Бучі, Ірпіні, Бородянці, Маріуполі та в інших містах України, а також численні масовані ракетні атаки нанесли свій відбиток на переживання агресії як стану у багатьох педагогів. Також можна припустити, що прояв агресії є формою реакції на небезпечну ситуацію, яка також може бути проявом страху. Отже страх проявляється через агресію. Результати дослідження показують, що 67% педагогів у ситуації небезпеки проявляють лабільність.

Також аналізуючи результати дослідження було визначено емоційну стабільність у групи педагогів.

Таблиця 3

Визначення рівня емоційної стійкості у педагогів

Емоційна стабільність-нестабільність, %	
Емоційно стійкий	58
Середньо стійкий	34
Емоційно не стійкий	8

Отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість педагогів (58%) є емоційно стійкими. Їх загальна поведінка є достатньо зрівноваженою, вони адекватно реагують на більшість стресових ситуацій, що є проявом норми стійкості. Це є досить гарний показник, адже емоційна стабільність є провідною (важливою) професійною якістю для освітян. Високий рівень емоційної стійкості вказує на стабільну роботу психічних процесів особистості, які адекватно переносять стресові ситуації, реально підходять до подій, а також їх важко вивести із рівноваги, адже вони себе почувають гармонійно із зовнішнім світом. Емоційна нестійкість характерна для 8% педагогів, що свідчить про низький рівень психологічного захисту, а тому будь-яка ситуація їх легко виводить з рівноваги, переводячи у стресовий стан, а тому вони постійно переживають хронічний стрес. Емоційна нестійкість розвиває емоційну напруженість. Також емоційна стійкість залежить індивідуально-психологічних властивостей емоційної сфери особистості та сили прояву нервових процесів. Високий рівень емоційності, надмірність прояву емоційних реакцій сприяє розвитку високого рівня тривожності та напруженості. Важливо зазначити, що під час професійної діяльності на педагогів впливають різноманітні фактори, дія яких має негативні наслідки для загального психічного здоров'я, це призводить до виникнення психосоматичних захворювань. Також це викликає погіршення психічного і фізичного самопочуття і несе відбиток на всій когнітивній сфері особистості педагога [3, 6].

Відчуття гармонії і життєстійкості перешкоджає виникненню почуття тривожності та внутрішньому напруженню у стресових ситуаціях, що допомагає стійко долати стреси та сприймає їх не значними ситуаціями у житті. Ці ключові якості особистості є змінними, що опосередковують вплив стресогенних факторів, в тому числі і хронічних, які

є значимими в умовах воєнного стану. Емоційна стійкість особистості дає можливість зменшити негативний вплив сильних стресорів та виражається у здатності педагогів забезпечувати можливість у збереженні спрямованості діяльності під час стресу за допомогою самоконтролю та саморегуляції. А тому, завдяки емоційній стійкості особистість може ефективно здійснювати професійну діяльність у складних умовах, в даному випадку під час воєнного стану [5]. Отже емоційну стійкість потрібно розглядати як провідну властивість психоемоційного стану, яка впливає на надійність, ефективність та успіх у професійній діяльності. Емоційна стійкість також проявляється у терплячості і наполегливості особистості при реалізації своїх планів та задумів, при витримці та самовладанні у стресових ситуаціях, а також наскільки особистість вміє контролювати свою поведінку в умовах негативного впливу ззовні. Переживання, які випробовують педагоги в умовах воєнного стану є травмуючі життєві події. Їх наслідок для особистості великою мірою залежить від її психоемоційного стану, а також вміння швидко відновити власний емоційний ресурс.

Дослідження емоційної сфери педагогів через прояв тривожності було визначено за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна, адаптований Ю. Ханіним). Цей тест допомагає досліджувати психологічний феномен тривожності у особистості. Ця методика включає в себе 20 суджень, які відносяться до тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність) і 20 – визначають тривожність як диспозицію, властивість особистості (особистісна тривожність). Реактивна або ситуативна тривожність – стан особистості в даний момент часу, яка переживає ті емоції, які в даний момент є провідними: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Цей стан є наслідком реакції на стресову або екстремальну ситуацію, він може бути різним за своєю інтенсивністю та динамікою у часі. Тривожність як властивість має важливе значення для суб'єкта, адже вона певною мірою обумовлює поведінку особистості. Особистісна тривожність це стійка індивідуальна характеристика, яка визначає схильність людини до тривоги і передбачає тенденцію до сприйняття різних ситуацій як загрозливих і відповідно реагуючи на кожну з них певною реакцією. Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою особливістю у діяльності особистості. У кожного існує свій оптимальний (бажаний) рівень тривожності, яку науковці називають «корисна тривожність» і яка є істотним компонентом самоконтролю. Тривожність як властивість являє собою межу, яка обумовлює сприймати загрозу у широкому діапазоні ситуацій. При високому рівні особистісної тривожності кожна із ситуацій є стресовою для особистості і викликає виражений стан тривоги. Науковці зазначають, що висока особистісна тривожність прямо корелює із емоційними і невротичними негативними реакціями та соматичними захворюваннями [2, 4].

Таблиця 4

Визначення рівнів тривожності у педагогів

№ п/п	Рівні тривожності	%
<i>Ситуативна тривожність</i>		
1	Низький рівень	12
2	Помірний рівень	53
3	Високий рівень	35
<i>Особистісна тривожність</i>		
1	Низький рівень	16
2	Помірний рівень	54
3	Високий рівень	30

Проведене дослідження дало можливість зробити такі висновки: середньоарифметичний показник високого рівня реактивної(ситуативної) тривожності спостерігається у 35% і особистісної тривожності – у 30% педагогів. Високий рівень особистісної тривожності свідчить, що людина легко впадає у стан тривоги із різних причин, а особливо у значущих для неї ситуаціях.

Можна зробити припущення, що високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності проковується саме ситуацією, яка склалася в Україні. Адже люди переживають за власне життя і за безпеку близьких особливо коли відбуваються масовані атаки на Україну. Показники особистісної і ситуативної тривожності можуть бути значно нижчими по завершенню військових дій в Україні.

Також під час дослідження було використано методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, яка є досить простим опитувальником для самооцінки емоційного стану особистості. Методика має 10 бальну систему оцінювання і дає можливість досліджуваному обрати судження, яке в даний період часу найкраще описує його стан. Дослідження проведено за показниками «Спокій – Тривога», «Енергійність – Втомленість», «Піднесення – Пригніченість», «Впевненість у собі – Безпорадність». Загальний показник емоційного стану досліджуваних, трактувався як добрий, погіршений, поганий і дуже поганий. Результати опитування педагогів зазначені у таблиці 5.

Таблиця 5

Визначення основних показників психоемоційного стану педагогів

№ показника	Показники	%
«Спокій – тривога»		
5.	Дещо стурбований (-а), почувуюся скуто, трохи хвилююся.	67
4.	Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).	17
3.	Значна непевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.	17
«Енергійність – втомленість»		
6.	Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).	17
5.	Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.	17
4.	Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.	42
3.	Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.	25
«Піднесеність – пригніченість»		
6.	Почувуюся доволі добре, «у порядку».	17
5.	Почувуюся трохи пригнічено, «так собі».	17
4.	Настрій пригнічений і дещо понурий.	42
3.	Пригнічений (-а). Настрій понурий.	25
«Упевненість у собі – безпорадність»		
8.	Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.	25
7.	Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.	50
6.	Почувуюся достатньо компетентним.	25

Результати дослідження свідчать, що у 25% педагогів емоційний стан є тим «підґрунтям», потрапивши на який стреси (професійні або особистісні) та кризові переживання можуть «прорости і дати урожай» у вигляді емоційного (психологічного, професійного) вигорання та психосоматичних захворювань. Значна частина педагогів 50% все ж таки навіть в умовах воєнного стану зберігають життєрадісність і внутрішній спокій,

мають впевненість у собі, мають змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати стреси.

Результати досліджень свідчать про інтенсивність соціальних катаклізмів, несприятливість чинників для кожної особистості. Зовнішні умови, які є зараз в Україні стають поштовхами для багатьох змін у життєвих задумах, змінюють світогляд і це відбувається тоді коли напруженість внутрішніх і міжособистісних суперечностей, часткові або випадкові невдачі, образи, захворювання, військові дії порушують гармонійний внутрішній стан особистості, а з часом і призводять до переживання негативного психоемоційного стану. І як свідчать результати дослідження значна кількість педагогів потребують гармонізації свого позитивного емоційного стану і не заглиблення у негативний. Для багатьох людей початок військових дій став переживанням гострого стресу, який перейшов у хронічний. Воєнний стан на території України є тим значущим подразником у хронічному стресі, з яким значна кількість педагогів і не тільки вони не можуть справитися, випробовують складність у адаптації до нових умов життя, що перевищують їх внутрішні можливості і резерви.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що все ж таки більшість педагогів мають внутрішню гнучкість і стараються протистояти стресорові і зберігати контроль над своїми поведінковими і емоційними реакціями. Але все ж таки довго тривалість стресів, їх кількість та інтенсивність, нездатність особистості вчасно їх подолати впливають на загальну якість життя педагогів. І у багатьох виникають сумніви щодо змісту, сутності і якості життя, правильності обраної життєвої траєкторії, ефективності і успішності у професійній діяльності, сімейній та інших сферах життя. Наступний етап дослідження був спрямований на формувальний експеримент, який включав в себе апробацію корекційної та профілактичної програм, зміст яких наповнений індивідуальними та груповими методами та прийомами регуляції негативного психоемоційного стану.

Список використаної літератури:

1. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. /за ред. С. Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 5. С. 104-113.
2. Галян І.М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Зб. наук. пр. Серія психологічна /головний редактор М.Й. Варій. Львів: ЛьвДУВС, 2010. С. 3–14.
3. Галян І.М. Цілеспрямований розвиток здатності до саморегуляції як різновид психологічного супроводу професійного становлення майбутнього педагога. *Проблеми гуманітарних наук*: зб. наук. пр. Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. Випуск 33. Психологія. С. 39–50.
4. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика. К.: КМПУ ім. Б. Грінченка, 2008. 434 с.
6. Носенко Е.Л. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. *Зб.наук. праць ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т. 8. Вип. 5. К. 2006. С. 229-243.

**EMPIRICAL STUDY OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF PEDAGOGUES
UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL LAW****Svitlana Kondratiuk***Khmelnytskyi Humanitarian-Pedagogical Academy,
139, Proskurivskoho Pidpillia Str., Khmelnytskyi, Ukraine, 29013
e-mail: melme88882008@ukr.net*

The article presents the results of the empirical study of the psycho-emotional states of pedagogues under the conditions of martial law. A research program has been developed, its objective and tasks have been defined. The psychological toolkit for the research has been selected. The program and stages of the research have been described.

The collection of empirical data included the study of the psycho-emotional states of primary school teachers in Khmelnytskyi district. The confirmatory experiment was based on checking the indicators of the psycho-emotional state of teachers and determining their emotional stability. This stage of the research made it possible to determine the level of emotional stability of pedagogues, the presence of their self-regulation. Also, anxiety is differentiated both as a personality trait and as a state. According to the obtained indicators, the level of neuropsychological stability, frustration and aggressiveness has been analyzed. The results of the study indicate that most pedagogues have an average probability of neuropsychological breakdowns and sufficient level of stress resistance. They have internal flexibility and try to resist stressors, maintain control over their behavioral and emotional reactions even under the conditions of martial law. At the same time, it was noted that there are pedagogues who daily experience negative psycho-emotional state, which is reflected in their physical health and professional activity. After all, the long duration of stresses, their number, intensity, and the individual's inability to overcome them in time affect the general quality of life of pedagogues. For many of these individuals, the beginning of hostilities became an experience of acute stress, which turned into chronic one. It was concluded that the state of war on the territory of Ukraine is a significant irritant in chronic stress that not all pedagogues can cope with. They also experience difficulties in adapting to new living conditions that exceed their internal capabilities and reserves. Attention is focused on the need to implement preventive, as well as corrective and therapeutic programs to overcome the negative psycho-emotional states of pedagogues.

Key words: psycho-emotional state, negative psycho-emotional state, emotional stability, stress resistance, anxiety, aggressiveness, frustration, pedagogues, martial law.

УДК 159.925

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.6>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Олена Лазуренко

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
бульвар Тараса Шевченка, 13, м. Київ, Україна, 01601
e-mail: lazurenko.elen@gmail.com*

Розуміння ролі і особливої значущості професійного розвитку сприяло появі в психологічній науці таких понять як «професійне становлення», «професійне формування», «професійне самовдосконалення», «професіогенез».

Професійне становлення особистості – це цілісний динамічний процес від формування професійного самовизначення до повної реалізації себе у діяльності, що передбачає формування професійно важливих якостей. Професійне становлення особистості лікаря, з нашої точки зору, тривалий процес, який має на меті розвиток професіоналізму, передбачає формування професійно важливих компетенцій, індивідуальних властивостей та способів виконання професійних обов'язків у процесі професійного самоздійснення в умовах професійної освіти та діяльності. Професіогенез неможливий без активності та участі особистості фахівця, а тому формування складових саморегуляції особистості лікаря є умовою для професійного самоздійснення. Сучасні стратегії професійного розвитку спрямовані на неперервне вдосконалення своїх знань, та використання все нових, актуальних до умов сьогодення методів та підходів. Професійне становлення особистості лікаря відбувається не лише під час навчання у вищому медичному навчальному закладі. Важливим є процес саморегуляції як форми активності, що допомагає самостійно визначати шляхи професіогенезу, а з іншого боку, важливу роль відіграють психологічні якості особистості, які розвиваються та постійно самовдосконалюються у процесі здобуття нею освіти та у подальшій трудовій діяльності. Професійне самоздійснення майбутнього лікаря є поетапним моментом індивідуально-особистісного розвитку фахівця.

Індивідуальний професійний розвиток фахівця як безперервний процес навчання та вдосконалення професійних компетентностей фахівця після здобуття ним вищої освіти у сфері охорони здоров'я та післядипломної освіти в інтернатурі, дає змогу фахівцю підтримувати або поліпшувати стандарти професійної діяльності відповідно до потреб сфери охорони здоров'я та триває протягом усього періоду професійної діяльності. До проблем індивідуального професійного розвитку фахівця галузі охорони здоров'я, медичної освіти у сучасних реаліях є питання щодо професійної спрямованості та професійної самовизначеності і саморегуляції власного професіогенезу.

Саморегуляція професійного розвитку – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування доволіною активністю особистості, пов'язаною із досягненням нею власних цілей професійного вдосконалення.

Ключові слова: саморегуляція, особистісний розвиток, професійне становлення, фахівець сфери охорони здоров'я, професійні компетентності.

Становлення професіоналізму майбутнього фахівця залежить від навчально-пізнавальної діяльності, яка охоплює не лише оволодіння системою знань, набуття вмінь та навичок, а й постійне самовдосконалення. Частіше за все становлення характеризується нерозривним зв'язком з розвитком чи формуванням, водночас, об'єднуючи чи, навіть,

замінюючи ці терміни, зокрема, коли мова йде про становлення і розвиток особистості. Розуміння ролі і особливої значущості професійного розвитку сприяло появі в психологічній науці таких понять як «професійне становлення», «професійне формування», «професійне самовдосконалення», «професіогенез». Розмаїття понять, уживаних у психологічних дослідженнях проблеми професіогенезу, свідчить, на нашу думку, про теоретичну недослідженість проблеми професійного становлення, зокрема, лікаря.

Проблема дослідження професійного становлення знаходиться у постійному центрі уваги багатьох вчених, які визначають сутність та етапи професійного розвитку (Є. Зеєр, Е. Климов, А. Маркова та ін.), психологічні особливості (А. Маркова, Л. Мітіна та ін.), психолого-педагогічні умови та чинники професійного розвитку особистості (Л. Мітіна, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Л. Орбан, Л. Рибалко, О. Кокун та ін.). Досліджувалася проблема особистості як свідомого феномену, питання механізмів внутрішньої мотивації, що спонукають людину до діяльності (Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко та ін.), було здійснено аналіз кризи професійного самовизначення та ідентичності в становленні особистості (Ж. Вірна, Є. Зеєр, Є. Симанюк та ін.), вивчався вплив загальних та індивідуальних здібностей особистості на професійне самовизначення та становлення (Є. Климов, Н. Самоукіна та ін.), було розглянуто питання взаємозв'язку особистісного і професійного розвитку людини (Т. Буякас, Н. Пряжніков, Т. Соломка та ін.). Однак, огляд літератури з очевидністю показує, що за межами досліджень залишилися питання окреслення психологічних особливостей професійного становлення лікаря, слабку вивченість сутності професійного становлення лікаря в рамках психології та педагогіки вищої медичної школи.

Професійне становлення особистості лікаря, з нашої точки зору, тривалий процес, який має на меті розвиток професіоналізму, передбачає формування професійно важливих компетенцій, індивідуальних властивостей та способів виконання професійних обов'язків у процесі професійного самоздійснення в умовах професійної освіти та діяльності. Професіогенез неможливий без активності та участі особистості фахівця, а тому формування психологічних складових саморегуляції особистості лікаря є умовою для професійного самоздійснення.

Аналізуючи психологічні особливості саморегуляції професійного розвитку лікаря, спираючись на відповідні концепції щодо професійної діяльності та особистісного розвитку, зокрема професійного розвитку лікарів (праці І. Демченко, І. Мельник, Т. Скалозуб, Т. Теличко та ін.), сфокусуємо наше дослідження на понятті про психологічний розвиток, оскільки він є важливим у особистісному розвитку фахівця та визначає напрями підвищення ефективності його професіогенезу. Так, під розвитком особистості лікаря розуміємо не лише здатність до самореалізації, самовдосконалення, а й можливість до саморегуляції власного професіогенезу. Саме через це в якості закономірностей і особливостей розвитку особистості лікаря виділяємо здатність до самореалізації, самовдосконалення, можливість керувати своїм власним професійним розвитком.

В основі нашої концепції професійного становлення лікаря – ідеї цілісності та єдності особистісного та професійного розвитку фахівця, а його суть полягає у виявленні умов мобілізації мотивів на свої професійні досягнення, на повну самореалізацію особистості, що збігається з вимогами до лікаря в умовах модернізації системи охорони здоров'я. Саме через це розглядаємо психологічні особливості саморегуляції розвитку та саморозвитку фахівця як ключові аспекти, що впливають на його професійне вдосконалення та сприяють його самореалізації, а внутрішні суперечності особистості як рушійні сили, що стимулюють професійний саморозвиток. Зазначимо, що високий рівень професійної спрямованості виражає особливість мотивів, інтересів особистості у професійному самовизначенні та є основним рушієм її розвитку, а відтак визначає саморегуляцію її професійного розвитку.

Особливе значення для здійснення професійної діяльності має спрямованість лікаря, яка охоплює не лише позитивне ставлення до професії, прийняття пов'язаних із нею інтересів, поглядів, переконань, а й бажання вдосколювати свою фахову підготовку.

Динаміка процесу саморегуляції професіогенезу особистості включає, на нашу думку, такі інтегральні характеристики фахівця, як спрямованість, компетентність та гнучкість. Спрямованість вказує на бажання лікаря досягнути певних результатів у своїй професійній діяльності, компетентність включає наявність необхідних знань, вмінь і навичок для успішного виконання професійних завдань, а гнучкість передбачає здатність адаптуватися до змін і нових вимог у сфері охорони здоров'я. При цьому, залежно від рівня самосвідомості, можна спрогнозувати модель професіогенезу, коли лікар активно працює над професійним самовдосконаленням, саморегуляцією власного професійного розвитку, постійно розширює свої знання та вдосконалює навички і, відтак, розвивається як професіонал. Саме ці суттєві характеристики, на наше глибоке переконання, не лише сприяють професійному саморозвитку лікаря та покращують його професійну діяльність, а й сприяють вдосконаленню своїх професійних компетенцій задля досягнення професійних успіхів.

В цілому, можна виділити основні психологічні складові професійного становлення лікаря. По-перше, спрямованість особистості, що включає мотиви, ціннісні орієнтації, соціально-професійний статус тощо. По-друге, професійна компетентність – сукупність професійних знань, вмінь та навичок, способів виконання професійної діяльності. По-третє, професійно важливі якості лікаря. По-четверте, саморегуляція професійного самоздійснення.

До проблем індивідуального професійного розвитку фахівця галузі охорони здоров'я, медичної освіти у сучасних реаліях є питання щодо професійної спрямованості та професійної самовизначеності і саморегуляції власного професіогенезу. Психологічна модель саморегуляції індивідуального професійного розвитку та формування професійних компетенцій, на нашу думку, полягає в набутті та підвищенні нових професійних знань, вдосконалення професіоналізму, творчого пошуку, креативності, самовдосконалення, самоосвіти впродовж усього життя. Так, саморегуляція як цілісна система психічних засобів, за допомогою яких фахівець має керувати своєю цілеспрямованою активністю, стає не перевагою, а життєвою необхідністю. Канадський психолог А. Бандура розглядає саморегуляцію в рамках соціально-когнітивної теорії і теорії соціального навчання. Поведінка на його думку визначається не лише факторами середовища, але і самим індивідом, тобто люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання [12].

Проблема саморегуляції діяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці, її дослідження здійснювали ряд українських вчених таких як: І.М. Захарова, К.В. Злоказов, О.В. Зобков, Н.О. Киселевська, Т.В. Кириченко, О.О. Конопкін, В. Іванніков та ін. [1]. Вагомий внесок в розробку проблеми саморегуляції зробили представники вікової та педагогічної психології. В залежності від визначення змісту поняття саморегуляції, від цілей науковців, увага концентрується навколо різних видів цього процесу. Г.С. Нікіфоров визначає саморегуляцію як діяльність, що спрямована на приведення системи в стан, що дозволяє реалізовувати мету життєдіяльності [1]. Ефективність саморегуляції пов'язується з рівнем розвитку особистості [1]. Таким чином, проблема саморегуляції особистості, попри багаторічну історію вивчення, актуальність та значущість, вирізняється складністю, багатомірністю й неоднозначністю, зокрема це стосується питання саморегуляції професійного розвитку особистості фахівця у галузі охорони здоров'я.

В залежності від визначення змісту поняття саморегуляції, наша увага концентрується навколо різних видів цього процесу. Зокрема, з огляду на нашу проблему саморегуляції професійного розвитку фахівця, цікавими та ваговими є такі, як емоційна (І. В. Бринза, Я. Рейковський, О.П. Саннікова О.Я. Чебикін, О.А. Чернікова), моральна (М.Й. Боришевський, Б. С. Братусь, Т.В. Кириченко, П.М. Якобсон), мотиваційна (О.Г. Ксенофонтowa, В.І. Степанський, А.А. Файзуллаєв), особистісна (К.О. Абульханова-Славська, Л. Е. Орбан – Лембрик, І.І. Чеснокова), інтелектуальна (В. О. Моляко, О. К. Тихомиров) та ціннісно-смилова саморегуляція (Л.В. Долинська, І. С. Кон, В. Є. Семенов, В.А. Ядов).

З огляду досліджуваної нами проблеми, саморегуляція розглядається як системна якість, що виникає завдяки об'єднанню індивідуально-психологічних особливостей особистості в єдину психологічну систему, а її ефективність пов'язується з рівнем розвитку особистості фахівця. Саморегуляція професійного розвитку – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування довільною активністю особистості, пов'язаною із досягненням нею власних цілей професійного вдосконалення. Важливо усвідомити, що саморегуляція професійного розвитку багато в чому залежить від бажання людини керувати власними професійними досягненнями, успіхами, мотивами тощо, вона піддається формуванню й вдосконаленню, відтак рівень психічної саморегуляції пов'язаний із підтриманням та мобілізацією психічної активності й полягає в здатності людини керувати власними діями й станами тощо. Відтак, для формування готовності майбутніх фахівців здійснювати професійний саморозвиток доречно, з одного боку, реалізувати комплекс таких умов, що включають формування мотивації, потребу у саморозвитку як фахівця, ідентифікацію, саморефлексію, саморегуляцію професійного розвитку тощо, а, з іншого боку, створити та реалізувати відповідну модель професійної підготовки, яка сприятиме саморозвитку та формуванню у фахівців власної програми саморегуляції професійного становлення.

Серед психологічних особливостей саморегуляції професійного розвитку та становлення лікаря можна виділити прагнення до саморозуміння та самовизначення, а також визначення свого місця і ролі у професійному житті. Важливим є процес саморегуляції як форми активності, що допомагає самостійно визначати шляхи професіогенезу, а з іншого боку, важливу роль відіграють якості особистості, які розвиваються та постійно самовдосконалюються у процесі здобуття нею освіти та у подальшій трудовій діяльності. Професійне самоздійснення майбутнього лікаря є поетапним моментом індивідуально-особистісного розвитку фахівця.

Дослідження психологічних особливостей професійного становлення лікаря свідчить про кризу особистісної ідентичності фахівця на різних етапах професіогенезу, зокрема на етапі професійної підготовки, коли майбутній лікар переживає зміну уявлень про себе в професії. Відтак, доречним є здійснення психологічного супроводу професійного становлення лікаря, що сприятиме не лише самовизначенню лікарів у професії, а й саморегуляції власного професійного розвитку. Саме психологічний супровід професійного становлення лікаря на різних етап професійної підготовки сприятиме розвитку самосвідомості, рефлексії, самоаналізу, забезпечуватиме формування навичок міжособистісної взаємодії у лікувально-діагностичному процесі.

Професійний саморозвиток фахівця визначається не лише потенціалом особистості, а й особливостями професійної діяльності. Рушійними силами професійного становлення є потреби, а змістовним наповненням – якісні зміни у індивідуально-особистісному розвитку. Якісним показником процесу професійного становлення особистості є її цілепрямований саморозвиток.

Як зазначалось, актуальність проблеми саморегуляції професійного становлення особистості лікаря в умовах неперервної професійної освіти обумовлена необхідністю виявлення психологічних особливостей професійного становлення, складових саморегуляції, особистісних моделей саморегуляції професійного самоздійснення та шляхи саморегуляції професіогенезу особистості лікаря. Відтак, професійна підготовка лікарів здійснюється за різними програмами, організаційними формами, залежно від певних особливостей практичної діяльності та професійного саморозвитку, адже професійний розвиток і саморозвиток фахівця є комплексним процесом набуття та вдосконалення професійно-особистісних якостей, знань, вмій і навичок.

Підсумовуючи, робим висновки, що підготовка та професійне становлення лікаря неможливі без урахування основних положень компетентнісного підходу і вимагає від особистості усвідомлення індивідуально-психологічних особливостей, професійно важливих якостей та ототожнення себе із професією, адже професійний контекст формує підґрунтя для реалізації особистісних психологічних тенденцій саморегуляції професійного розвитку особистості фахівця галузі охорони здоров'я. Основні особливості реалізації компетентнісного підходу у підготовці та професійному становленні фахівців галузі охорони здоров'я полягають, по-перше, у визначенні психологічних особливостей особистісного і професійного становлення лікаря; по-друге, у визначенні критерію виявлення цих особливостей; по-третє, у розробці комплексного психолого-педагогічного підходу, що оптимізує особистісно-професійне становлення лікаря; по-четверте, в обґрунтуванні шляхів реалізації становлення лікаря в умовах професійної освіти та діяльності; по-п'яте, у побудові системи психолого-педагогічних умов професійного становлення та професійного саморозвитку особистості лікаря в процесі неперервної професійної освіти. Сенс цього полягає не лише у розширенні наукових знань та уявлень щодо проблеми професійного становлення фахівця; поглибленні наукового розуміння проблеми професіогенезу особистості лікаря в умовах неперервної професійної освіти; у дослідженні особливостей, структури та моделей саморегуляції професійного самоздійснення лікаря, визначенні шляхів професійного становлення з метою поетапного формування професійних компетенцій медичного фахівця, а й у розробці комплексної програми розвитку психологічних особливостей саморегуляції професійного становлення особистості лікаря на різних етапах професійної підготовки і діяльності, яка в подальшому може бути використана на різних етапах неперервної професійної освіти, у наукових дослідженнях з даної проблематики, а також в практичній діяльності, спрямованій на розвиток професійних компетенцій фахівця, а також можуть бути спрямовані на пошук шляхів особистісного професійного зростання. Отже, актуальність проблеми професійного становлення особистості лікаря, а відтак, його професійного самоздійснення обумовлена необхідністю розвитку професійних компетенцій лікаря в процесі професійної підготовки; необхідністю визначення психологічних особливостей та шляхів професіогенезу особистості лікаря; важливістю поетапного розвитку саморегуляції професіогенезу в умовах неперервної професійної освіти; потребою суспільства у кваліфікованих лікарях.

Таким чином, для удосконалення системи безперервного професійного розвитку, на етапах додипломної та післядипломної підготовки, а, відтак, професійного становлення лікарів, доречно, на наше глибоке переконання, в найкоротші терміни сформулювати психологічні заходи, спрямовані на розвиток самосвідомості, рефлексії, саморегуляції професіогенезу, а також професійні стандарти післядипломної освіти з урахуванням сучасних тенденцій європейського розвитку і пріоритетів в післядипломній освіті та в безперервному професійному розвитку фахівців в системі медичної освіти. Переконані, це сприятиме їхньому професійному зростанню та розширенню особистісного потенціалу.

Список використаної літератури:

1. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності. Збірник наукових праць. Вип. 449-450. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 15–20.
2. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації : професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посібник / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький, 2001. С. 48–67.
3. Задорожна О. М. Готовність до свідомого професійного вибору як соціально-психологічної проблеми. Психологічні перспективи, 2013. Вип. 21. С. 58-70.
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ, 2012. 200 с.
5. Лазуренко О. О. Проблема особистісно-професійного становлення майбутнього лікаря та шляхи її вирішення у практиці вищої медичної школи. *Психологічний часопис*. 2018. № 4 (14) С. 2-18.
6. Лазуренко О. О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 34-39.
7. Лазуренко О. О. Психологічні особливості формування емоційної компетентності майбутнього лікаря : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 270 с.
8. Лазуренко О. О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 87-100.
9. Лазуренко О. О., Сміла Н. В. Психологічна готовність майбутнього лікаря до професійної діяльності : навчально-методичний посібник. Київ, 2018. 111 с.
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ, 2006. 240 с.
11. Мельник А. Деякі питання професійної підготовки фахівців медичного профілю у контексті сучасних інтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2010. Вип. 26. С. 34-40.
12. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. 1991.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-REGULATION OF HEALTHCARE SPECIALIST'S PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT**Olena Lazurenko***O.O. Bogomolets National Medical University,
13, Taras Shevchenko Boulevard, Kyiv, Ukraine, 01601
e-mail: lazurenko.elen@gmail.com*

Understanding the role and special significance of professional development contributed to the emergence in psychological science of such concepts as "professional formation", "professional formation", "professional self-improvement", "professionogenesis".

The professional formation of an individual is a holistic dynamic process from the formation of professional self-determination to the full realization of oneself in activities, which involves the formation of professionally important qualities. From our point of view, the professional formation of a doctor's personality is a long-term process aimed at the development of professionalism, which involves the formation of professionally important competencies, individual properties and ways of performing professional duties in the process of professional self-realization in the conditions of professional education and activity. Professional development is impossible without the activity and participation of the specialist's personality, and therefore the formation of the components of self-regulation of the doctor's personality is a condition for professional self-realization. Modern professional development strategies are aimed at continuous improvement of one's knowledge and the use of new methods and approaches relevant to today's conditions.

The professional formation of a doctor's personality does not take place only during studies at a higher medical educational institution. The process of self-regulation is important as a form of activity, which helps to independently determine the paths of professional development, and on the other hand, an important role is played by the psychological qualities of the individual, which develop and constantly self-improve in the process of obtaining an education and in further work. Professional self-realization of the future doctor is a step-by-step moment of the specialist's individual and personal development.

Individual professional development of a specialist is a continuous process of training and improvement of professional competences of a specialist after obtaining a higher education in the field of health care and postgraduate education in an internship, which enables the specialist to maintain or improve the standards of professional activity in accordance with the needs of the field of health care and continues throughout the entire period of professional activity. To the problems of individual professional development of a specialist in the field of health care, medical education in modern realities, there are issues of professional orientation and professional self-determination and self-regulation of one's own professional development.

Self-regulation of professional development is a system-organized process of initiation, construction, maintenance, and management of the individual's voluntary activity related to the achievement of one's own goals of professional improvement.

Key words: self-regulation, personal development, professional development, health care specialist, professional competences.

УДК 316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.7>

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ В ПОВЕДІНЦІ КЕРІВНИКА: ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО УПРАВЛІННЯ

Лідія Лукович

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

Стаття присвячена гендерним відмінностям у стилі та підходах до керівництва між чоловіками та жінками у сучасному середовищі. Наукова робота розглядає роль гендеру у формуванні лідерського потенціалу та аналізує вплив статевої ідентичності на структуру лідерської поведінки. А також фокусується на вивченні психологічних аспектів гендерних відмінностей в керівництві, зокрема, на різниці в стилях комунікації, вирішенні конфліктів і прийнятті рішень. Робота аналізує, як ці різниці можуть впливати на роботу команди та загальну продуктивність.

Дослідження зазначає, що жінки і чоловіки мають різний підхід до управління та лідерства через соціокультурні чинники та психологічні особливості. Було проведено опитування серед респондентів щодо відмінностей в поведінці управління між чоловіками та жінками, та як це впливає на організацію. Були озвучені різні думки, розглянені стереотипи, переваги та недоліки жіночого управління. Результати опитування навели приклади жіночого керівництва, підкреслюючи його особливості та переваги у визначених контекстах. Важливою частиною цієї роботи є розгляд практичних порад і рекомендацій для розвитку жіночого лідерства. А ще висвітлює соціокультурні виклики, які стоять перед жінками в керівництві і можуть ускладнювати їхній успіх.

Головним завданням статті є розуміння особливостей в поведінці керівників та їх значущий вплив на організаційну динаміку. А також, як ці відмінності можуть допомогти розвивати різноманітні та ефективні команди та лідерські структури. Дослідження гендерних відмінностей в управлінні є важливим кроком для досягнення більшого рівня рівності та розвитку кращих стратегій управління в сучасному бізнес-середовищі, спонукаючи до подальших застосувань заходів щодо створення більш рівних умов для усіх керівників.

Ключові слова: гендерні відмінності, управління, лідерство, жіноче управління, жіночий менеджмент, гендерні стереотипи, якості жіночого управління, стереотипи про жінок-керівників, стиль жіночого управління, жіночий лідер.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день співвідношення кількості чоловіків і жінок на управлінських посадах стрімко збільшується. Усе більше жінок стають залученими до підприємництва. Активна інтеграція чоловічої і жіночої моделей поведінки в бізнесі формує передумови для вивчення гендерних особливостей особистості в управлінській діяльності. Дослідження показують, що стереотипи стосовно ролей гендерів можуть впливати на стиль керівництва, комунікацію та прийняття рішень в організаціях. Розуміння цих відмінностей може допомогти створити більш рівноправну та ефективну робочу обстановку. Боротьба зі стереотипами та розвиток навичок міжособистісної комунікації важливі для підтримки рівних можливостей на робочому місці та забезпечення ефективного керівництва незалежно від гендерної приналежності.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Гендерні відмінності керівника в управлінні дослідили (К. Білоус, О. Анупрієнко, Л. Пампуха); гендерні аспекти

лідерства (Д. Коваленко та М. Школяр); про концептуальні засади духовного становлення особистості керівника (В. Яцура, А. Хоронжий, Н. Жигайло); про самовизначення особистості в бізнесі (Н. Жигайло); гендерні стереотипи як соціальна проблема сучасних жінок (К. Борщ, М. Ляшко) [1-8].

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі стрімко збільшується кількість жінок, які беруть участь в прийнятті рішень під час ведення бізнесу. В більшості країн кількість жінок-керівників зростає швидше, ніж чоловіків. Жіночий лідер – це жінка, яка займає позицію лідера і виявляє типові для неї якості, підходи та стиль керівництва. Жіночий лідер може виявляти ряд характеристик та рис особистості, таких як емпатія, співробітництво, відкритість до діалогу, а також здатність розвивати та підтримувати свою команду. Важливо зауважити, що жіночий лідер не обов'язково відрізняється від чоловічого лідера за структурою свого керівництва чи професійними досягненнями. Способи та стиль лідерства можуть варіюватися в залежності від особистості, досвіду та контексту.

У зв'язку з цим одна з актуальних проблем у цій сфері організаційно-управлінської діяльності стають гендерні відмінності. Гендерні відмінності – це різниці у соціальних, культурних, поведінкових та рольових аспектах, які визначаються не біологічною статтю (чоловік чи жінка), а соціальними та культурними факторами. Гендерні відмінності виникають через взаємодію між індивідами та їхнім оточенням і формуються на основі стереотипів, ролей, очікувань та цінностей, пов'язаних із статтю. Ці відмінності можуть виявлятися у багатьох аспектах життя, таких як управління, робота, сімейні відносини, соціальна поведінка та інші. Вони можуть мати вплив на можливості та обмеження, які люди зустрічають у суспільстві. Важливо розрізнити між біологічною статтю (чоловік або жінка) і гендером, оскільки останній визначається соціально та культурно і може бути різним для різних культур і епох. Розуміння гендерних відмінностей допомагає виявляти та аналізувати вплив стереотипів і гендерних ролей на життя людей і сприяє створенню більш рівних та інклюзивних суспільств [1; 2; 5].



Гендерні відмінності стають актуальним питанням у сфері організаційно-управлінської діяльності.

Студентам Львівського національного університету імені Івана Франка спеціальності «Менеджмент» та відомим чоловікам і жінкам-управлінцям було запропоновано взяти участь в опитуванні «Гендерні відмінності в поведінці керівника: особливості жіночого управління» та висловити свою думку щодо особливостей жінок-керівників (Таблиця 1).

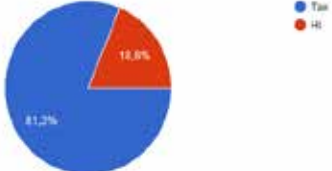
Жіночий стиль управління може мати свої переваги, такі як більша спрямованість на співпрацю, розвиток команди, та сприяння згуртованості. Це може бути особливо важливим у сфер, де емоційний і соціальний інтелект мають велике значення, таких як соціальні служби, освіта, або психологічна допомога. Однак, не можна узагальнювати і стверджувати, що жіночий стиль управління завжди є ефективнішим або підходить для всіх ситуацій. В інших галузях, де потрібна велика рішучість, конкурентоспроможність і стратегічне мислення, інші стилі лідерства можуть бути більш доцільними, незалежно від гендерної приналежності.

Важливо розуміти, що кожна особистість і кожна ситуація унікальні, і ефективний лідер може використовувати різні аспекти різних стилів управління в залежності від конкретного завдання та контексту. Найважливіше – це знайти баланс і використовувати стиль управління, який найкраще відповідає конкретній ситуації та сприяє досягненню поставленої мети. Жінки і чоловіки можуть мати різні стилі управління внаслідок різних життєвих досвідів, особистих характеристик, освіти та багатьох інших факторів. Однак важливо зауважити, що стереотипи і соціокультурні норми можуть впливати на те, як суспільство сприймає стиль управління осіб різних статей.

Таблиця 1

<p>Який Ваш вік? 16 відповідей</p>  <p>● Менше 18 ● 16-30 ● Більше 35</p>	<p>-6.3% – менше вісімнадцяти, з такою ж кількістю проголосували, яким більше тридцяти п'яти. Найбільша кількість опитуваних 87.5%- вісімнадцять- тридцять п'ять років.</p>
<p>Чи вважаєте ви, що жіночий стиль управління сприяє більшій ефективності в команді? 11 відповідей</p>  <p>● Так ● Ні ● Не впевнений(на)</p>	<p>45.5% проголосували за те, що жіночий стиль управління сприяє більшій ефективності в команді та 36.4% були невпевнені. 18.2% опитуваних відповіли – ні.</p>

Таблиця 2

<p>Ви вважаєте, що жінки і чоловіки мають різні стилі управління? 16 відповідей</p>  <p>● Так ● Ні</p>	<p>81.3% – дали позитивну відповідь, а всього 18.8% на противагу вважають, що стиль управління не відрізняється.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

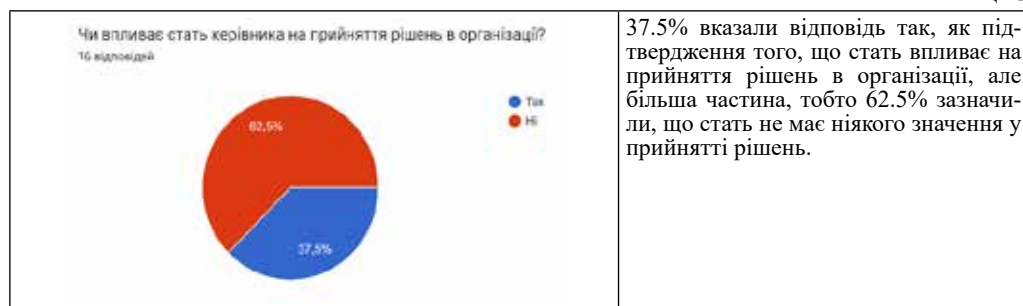
Наукові дослідження показують, що у стосунках між чоловіками і жінками можуть існувати різниці в стилях комунікації та управління, проте це не означає, що всі жінки або всі чоловіки автоматично приділяють пріоритет одному стилю перед іншим. Кожна особа унікальна і може розвивати свій власний стиль управління, який відповідає її потребам і обставинам. Успішні лідери, незалежно від статі, часто володіють різними стилями управління та вміють адаптувати їх до конкретних ситуацій і людей.

Важливо підкреслити, що стиль управління не повинен обмежуватися статевими чи гендерними стереотипами, і кожна особа може розвивати та вдосконалювати свій власний стиль управління відповідно до власних потреб і цінностей.

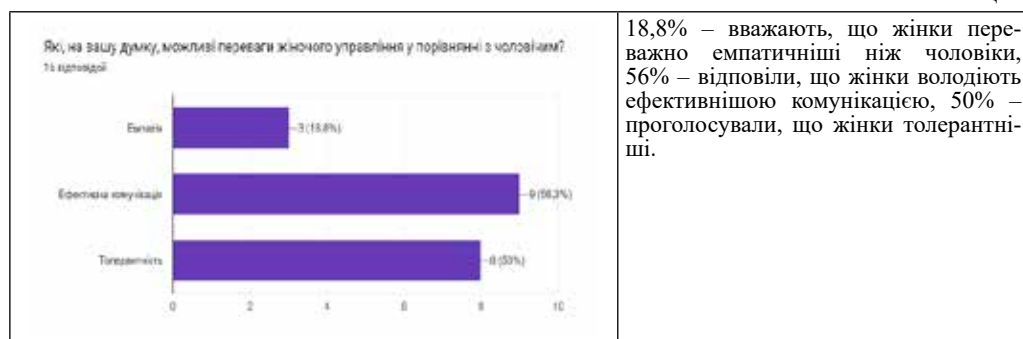
Стать керівника може впливати на прийняття рішень в організації, але вплив цієї статі може бути різним в залежності від контексту, культури компанії, індивідуальних навичок та особистих якостей керівника.

У кінцевому підсумку вплив статі на прийняття рішень в організації є складним і залежить від багатьох чинників. Для досягнення успішних рішень важливо сприяти рівності можливостей і враховувати різноманіття в команді для створення більш об'єктивного та ефективного процесу прийняття рішень.

Таблиця 3



Таблиця 4



Переваги щодо жіночого та чоловічого управління суттєво відрізняються. Однак існують деякі загальні можливі переваги жіночого управління:

1. В управлінні персоналом жінка-керівник більше уваги приділяє відносинам між членами колективу, її більше хвилює сфера міжособистісних відносин, ніж керівника-чоловіка. Жінка більш чутливо реагує на морально- психологічний клімат в колективі, спирається на технологію «знаків уваги»: проявляє емпатію, чуйність в розумінні душевного стану і морально-етичних колізій. Здійснюючи функцію контролю за діяльністю персоналу, жінка не прагне до жорстких санкцій, а впершу чергу бажає забезпечити необхідні умови для підпорядкованих з метою мінімізації покарань.

2. У взаєминах із зовнішнім середовищем жіночий стиль управління відрізняється великою гнучкістю, ситуативністю, умінням адаптуватися до обставин, що склалися. Відмова від скарг на неможливість перетворень і пошуку винуватих дає можливість жінці-керівникові успішно діяти в рамках заданих обмежень, наполегливо і послідовно досягати реалізації поставлених цілей. Гнучкість і дипломатичність у поєднанні з наполегливістю дозволяють жінці ефективно будувати взаємини з діловими партнерами, знаходити у них взаєморозуміння і підтримку.

3. Завдяки терплячості діяльність жінки спрямована на послідовні, поступові перетворення без орієнтації на миттєвий результат. Така стратегія «маленьких кроків» виправдана в ситуаціях невизначеності і приносить свої плоди в економічних умовах, що склалися в сучасній Україні. Ці ж обставини визначають схильність жінки-керівника до тактичного, а не стратегічного планування, що часто виявляється більш виграшним в сучасній ситуації. [3]

Таблиця 5



Недоліків у жіночому управлінні може бути стільки ж, скільки і в чоловічому. Важливо розуміти, що жінки і чоловіки можуть бути різними в стилі керівництва через культурні, соціальні та індивідуальні різниці. Однак жодне з цих стилів не є абсолютно кращим або гіршим, і обидва можуть мати свої переваги та недоліки. Ось деякі можливі недоліки, які можуть виникнути у жіночому управлінні:

Статеві стереотипи: Суспільні стереотипи можуть призводити до того, що жінки стикаються з опором або несправедливими очікуваннями щодо їх керівництва. Це може включати у себе сумніви щодо їхньої компетентності або примушувати їх відповідати стереотипам про жіночі ролі. Безумовно, відмінності між жінками і чоловіками в лідерських можливостях існують, але вони не виступають чинником, який повністю закриває можливість для жінки лідувати в справі, а лише підтверджують необхідність пошуку жінками тих моделей лідування, які руйнують статоворольові стереотипи, з одного боку, а з іншого, – забезпечують успіх початої справи. У цьому випадку жіноче лідерство вимагає значно більше зусиль порівняно з чоловічим. Його становлення відбувається інколи в достатньо несприятливому середовищі, зумовленому складним набором чинників.[4]

Сприйняття емоційності: Жіноче керівництво часто сприймається як більш емоційне, що може викликати певні уявлення або попередження щодо прийняття важливих рішень.

Труднощі в забезпеченні балансу між роботою та сім'єю: Завдяки соціокультурним очікуванням і традиційним ролям, жінкам часто доводиться керувати більшою відповідальністю вдома, що може вплинути на їхню продуктивність на роботі.

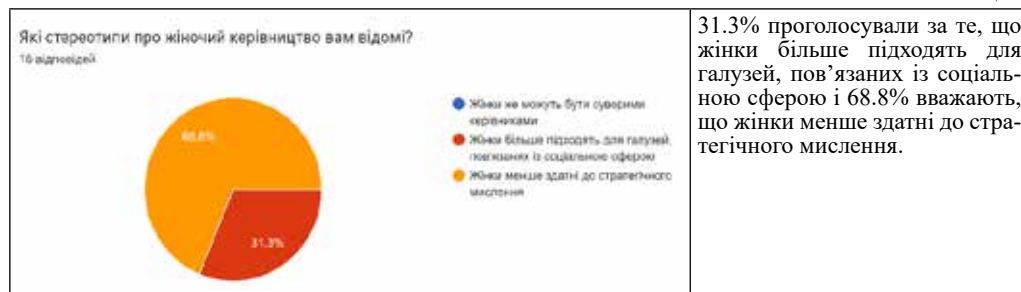
Боротьба за визнання: Жінки можуть зазнавати більшої конкуренції або боротьби за визнання в чоловічому домінуванні галузях. Зазначимо, що ці недоліки не є обов'язковими і не властиві всім жінкам-керівникам. Багато жінок-керівників з успіхом працюють у різних галузях та організаціях і досягають відмінних результатів. Здійснення жіночого керівництва може призвести до більшого розмаїття та інновацій у сферах, де жінки є лідерами.

Гендерні стереотипи впливають на прагнення та самооцінку жінок і зумовлюють упереджену оцінку їхніх дій та можливостей, тим обмежуючи реалізацію їхнього потенціалу. Така психологія є могутнім бар'єром, що перешкоджає доступу жінок до відповідальних керівних посад. Чоловіки приписують свій успіх особистим якостям, тимчасом як жінки – удачі та зусиллям. Жінки частіше приписують свій успіх впливу зовнішніх джерел, а невдачу – внутрішніх, що вносить свій вклад у формування низької самоповаги та запобігання деяким ситуаціям, зорієнтованим на досягнення поставленої мети. [2]

Важливо зазначити, що ці стереотипи є несправедливими та шкідливими. Багато жінок-керівників доводять свою компетентність та відмінність у своїх працях. Суспільство

повинно бути більш відкритим та підтримуючим у відношенні жінок, які бажають обрати кар'єру в керівництві, і визнавати їхні досягнення та здібності.

Таблиця 6



Висновки. Наукові теорії, що стосуються гендерного вивчення керівників, загалом можна віднести до одного з трьох напрямків: 1. Домінування гендерного фактору над лідерською позицією. 2. Домінування лідерської позиції гендерним фактором. 3. Рівноцінність гендерного чинника та лідерської позиції.

Перспективними напрямками вважаються статусна та соціально-рольова теорії гендерних відмінностей лідерів. Немає універсальної теорії, яка б підтвердила всі експериментальні дані. Жінки-керівники досягають успіхів не в результаті копіювання чоловічого стилю управління, а за допомогою творчого використання своїх здібностей, реалізації внутрішньо властивих тільки жінці рис та якостей.

Варто зазначити, що особи юнацького віку реального керівника наділяють не лише негативними, але і позитивними характеристиками. Вияв даного явища можна пов'язати з тим, що люди дорослого віку мають більший професійний досвід порівняно з юнаками. Важливо зазначити, що в даному аспекті дослідження між чоловіками та жінками існують не лише відмінності, але і певні схожі ознаки, а саме те, що не лише у жінок та дівчат присутні особистісні характеристики в уявленнях про «ідеального» керівника, але і в юнаків 20-25 років також. Згідно з отриманими результатами дослідження, наша гіпотеза була підтверджена. Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо у розробці просвітницького тренінгу для керівників різних структур.

Список використаної літератури:

1. Анупрієнко О. Л. Жінка-керівник державному управлінні : подолання гендерних стереотипів суспільства : стаття / Київ: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України, 2009. – 269 с.
2. Білоус К. В. Гендерні особливості в управлінській діяльності менеджера : монографія / Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2020. – 213 с.
3. Жигайло Н. І. Комукативний менеджмент: навч. посібник / Наталія Жигайло. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 368 с.
4. Жигайло Н. І. Психологія бізнесу та управління : навч. посібник / за ред. проф. Н. І. Жигайло. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 308 с.
5. Коваленко Д. Школяр М. Гендерні аспекти лідерства: стаття / Львів: Національний університет “Львівська Політехніка”, 2020. -188 с.
6. Пампуха Л.О. Гендерні аспекти ефективного менеджменту : стаття / Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”, 2008. – 206 с.

7. Чемеринська Д. І. Гендерні відмінності в поведінці керівника : особливості жіночого управління: стаття / Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. – 14 с.
8. Яцура В., Хоронжий А., Жигайло Н. І. Психологія керівника : навч. посібник. – Львів, Львівський національний університет імені Івана Франка. 2011. – 256 с.

GENDER DIFFERENCES IN MANAGER'S BEHAVIOR: FEATURES OF FEMALE MANAGEMENT

Lidiya Lukovych

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

The individual task is dedicated to gender differences in style and approaches to leadership between men and women in today's environment.

The scientific work examines the role of gender in the formation of leadership potential and analyzes the influence of sexual identity on the structure of leadership behavior. It also focuses on the psychological aspects of gender differences in leadership, in particular on differences in communication styles, conflict resolution and decision-making. The work analyzes how these differences can affect team performance and overall performance.

The study notes that women and men have a different approach to management and leadership due to socio-cultural factors and psychological characteristics. So, a survey was conducted among people on the differences in management behavior between men and women, and how this affects the organization. Various opinions were voiced, stereotypes, advantages and disadvantages of female management were considered. The results of the survey gave examples of female leadership, emphasizing its features and advantages in certain contexts. An important part of this work is to consider practical advice and recommendations for developing women's leadership. It also highlights the socio-cultural challenges that women face in leadership and can complicate their success.

The main task of the article is to understand the peculiarities in the behavior of managers and their significant impact on organizational dynamics. And also how these differences can help develop diverse and effective teams and leadership structures. Investigating gender differences in management is an important step towards achieving greater equality and developing better management strategies in today's business environment, prompting further applications of measures to create a more level playing field for all executives.

Key words: gender differences, management, leadership, female management, female management, gender stereotypes, quality of female management, of leadership, stereotypes about women managers style of female management, female leader.

УДК 159.922:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.8>

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВETERANІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ ЯК СУБ'ЄКТІВ СОЦІАЛЬНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА

Надія Нагорна

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,
вул. Шевченка, 95, м. Чернігів, Україна, 14035
e-mail: lev.nadiya@yahoo.com*

Катерина Максьом

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,
вул. Шевченка, 95, м. Чернігів, Україна, 14035
e-mail: maxsemka@gmail.com*

У статті аналізуються особливості індивідуально-психологічних характеристик ветеранів та членів їх сімей як суб'єктів соціального підприємництва. Спираючись на результати вітчизняних та зарубіжних наукових пошукань, автори вказують, що чільне місце серед ряду індивідуально-психологічних якостей особистості соціального підприємця належить підприємливості та мотивації на досягнення. Теоретично досліджуються особливості розвитку підприємливості особистості в цілому, соціального підприємця, ветеранів та членів їх сімей як суб'єктів соціального підприємництва. Визначається теоретична специфіка мотивації особистості, мотивації ветеранів та членів їх сімей щодо підприємництва, в цілому, та соціального, зокрема. Емпірично перевіряються особливості розвитку загальних здатностей до підприємництва та мотивації успіху та боязні невдач особистості. Емпірично встановлено, що підприємливість як індивідуально-психологічна характеристика має такі свої особливості розвитку у ветеранів та членів їх сімей: вище середнього рівень цілеспрямованості та рішучості, а також рівень нижче середнього за іншими здатностями до підприємництва. Емпірично визначено, що домінуючим є вектор мотивації досягнень, як індивідуально-психологічна якість ветеранів та членів їх сімей. В результаті теоретичного та емпіричного аналізу встановлено фрагментарність уявлень ветеранів та членів їх сімей щодо соціального підприємництва, його місії та моделей діяльності, стереотипність ставлення до соціального аспекту діяльності. Авторами вказано на необхідність цілеспрямованого впливу щодо окремих структурних компонентів психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, а відтак і підтримку в налагодженні взаємодії з ключовими стейкхолдерами становлення соціального підприємництва як суспільного феномену.

Ключові слова: соціальне підприємництво, ветеран, члени родини ветерана, мотивація, загальні здатності до підприємництва.

Постановка проблеми. Визначення потреб ветеранів та членів їх сімей, здійснене Українським ветеранським фондом та соціологічною групою «Рейтинг» в 2023 році [2], вказує на «відсутність роботи» як одну з істотних проблем, на думку самих ветеранів, що очікує їх по поверненню з війни. Також дослідники фіксують високий рівень (63,6%) бажання у респондентів зайнятися власною справою, підприємництвом у цивільному житті. Якісно здолати таку прірву між потребою соціально вразливої цільової групи та їх прагненнями до підприємницької активності може соціальне підприємництво. Останнє за

своєю суттю є тим інструментом соціального впливу, що сприяє, в тому числі, соціальній та професійній реінтеграції особистості ветерана, членів його/її сім'ї. Попри наявність вітчизняного практичного досвіду впровадження ветеранських соціальних підприємств, наукове опрацювання даного питання здійснено переважно в галузі економічної науки та публічного управління. Щодо наукових пошуків у психології, то, наразі, вони лише розпочинаються.

Аналіз останніх публікацій. Так, Т.І. Коленіченко & et al. [10] досліджує питання соціальної реінтеграції ветеранів в умовах сучасного суспільства. Вчені-економісти К.М. Краус, А.І. Ігнатюк та Н.М. Краус [3] займаються питаннями розвитку ветеранського бізнесу. А. Verbytska, Н. Дуруч & О. Petryk [13] визначають особливості залучення місцевого бізнесу до розвитку соціального підприємництва ветеранів.

Щодо напрацювань в галузі психології, то на вітчизняній ниві Ю. Романова та В. Лісецька [8] в емпіричному дослідженні здійснили порівняння окремих індивідуально-психологічних особливостей осіб, які займаються соціальним підприємництвом, та традиційних бізнесменів. Однак, питання індивідуально-психологічних характеристик ветеранів та членів їх сімей, як суб'єктів соціального підприємництва, лишається малодослідженим.

Метою статті є дослідження індивідуально-психологічних характеристик ветеранів та членів їх сімей, як суб'єктів соціального підприємництва.

Виклад основного матеріалу. В своїй теоретичній розвідці, здійсненій на основі аналізу вітчизняної та іноземної наукової літератури, Н.С. Нагорна [7] доходить висновку, що особистості соціального підприємця є притаманним ряд якостей, які утворюють її психологічний портрет: підприємливість, вмотивованість на успіх своєї справи та якісні зміни в громаді, діловитість, відкритість до взаємодії.

Дослідження підприємливості як індивідуально-психологічної якості особистості реалізуються, як вітчизняними, так і зарубіжними вченими. Так, вітчизняні психологи (В. Москаленко & et al.), в контексті вивчення проблеми розвитку економічної культури особистості, дійшли висновку про комплексний характер підприємливості та виділили її диспозицій-складові: ініціативність, наполегливість, готовність до ризику, цілеспрямованість, управлінські здібності, незалежність, самовпевненість, прагнення до самореалізації, поінформованість, відповідальність [1]. Емпірично визначаючи відмінності в підприємливості між соціальними підприємцями та класичними бізнесменами, R. Smith, R. Bell & H. Watts [12] було встановлено, що соціальні підприємці мають статистично більш високий рівень креативності, прагнення до ризику та потреби в автономії. Подібне дослідження зреалізували Ю. Романова та В. Лісецька [8]. Авторки з'ясували, що вітчизняним соціальним підприємцям властиві високі показники схильності до творчості, цілеспрямованості та рішучості; середній рівень потреби в незалежності, умінні йти на зважений ризик.

К. Максьом [6], розглядаючи потенційні можливості соціального підприємництва в процесі соціальної реінтеграції особистості ветерана та членів його / її сім'ї, співвідносить результати досліджень А. Peredo & M. McLean [11] щодо особистісних якостей соціального підприємця з індивідуально-психологічними характеристиками, що властиві екс-комбатантам та членам їх сімей. Так, на думку дослідниці [6], ветерани та члени їх сімей, захищаючи нашу Батьківщину та підтримуючи захисників і захисниць, закладають безпекові підвалини для створення соціальної цінності. Саме тому, їх винахідницький підхід у прагненні відстояти свободу та демократичні цінності може надалі перерости у бажання активно залучатися до відновлення країни, громади, зокрема підприємницьким шляхом. При цьому, за результатами опитування самих ветеранів [2] розвиток та підтримка ветеранського бізнесу є актуальними вже сьогодні, оскільки сприяє реінтеграції тих з них, хто

за станом здоров'я вже не може виконувати бойові завдання. Відтак, підприємливість, як індивідуально-психологічна якість особистості, на нашу думку, можна вважати елементом операційної складової готовності індивіда до соціального підприємництва.

Не менш важливим, на нашу думку, є питання мотивації самих ветеранів та членів їх сімей до соціального підприємництва. К.М. Краус, А.І. Ігнатюк та Н.М. Краус [3], досліджуючи мотиви відкриття ветеранського бізнесу, вказують на прагнення ветеранів щодо незалежного / самостійного господарювання з метою забезпечити більш високий матеріальний рівень своєї родини; фінансової незалежності та самореалізації через впровадження своїх бізнес-ідей. Подібні мотиви, на наш погляд, є позитивною тенденцією щодо формування запитів ветеранів та членів їх сімей у подальшому розвитку програм їх реінтеграції / конверсії до цивільного і мирного життя.

Однак, аспект фокусування лише на матеріальний добробут власної родини, може свідчити, в контексті розвитку соціального підприємництва, про таке: низький рівень обізнаності та фрагментарні уявлення ветеранів і членів їх сімей щодо соціального підприємництва, його місії та моделей діяльності (як елементи когнітивної складової готовності до соціального підприємництва); специфічний спектр життєвих орієнтацій та ціннісного поля, що зумовлено, наразі, переважно вітальними потребами самозбереження та особистісної безпеки (своєї родини), в тому числі в економічній / матеріальній сфері, а також ставлення до економічної політики держави та підтримки ветеранського бізнесу в сучасних умовах (як елементи ціннісно-мотиваційної складової готовності до соціального підприємництва); наявність особистісних пересторог та вплив високого рівня загальної тривожності на підтримку та розвиток професійно-особистісних якостей та ділової підприємницької активності (як елементи особистісної складової готовності до соціального підприємництва).

Аналізуючи напрацювання В.В. Москаленко [5] щодо суб'єктності особистості в контексті динаміки ідентичності, варто зазначити, що феномен ситуації змін та необхідності зреалізувати доленосні для ветерана і членів його / її сім'ї рішення в процесі їх реінтеграції до умов цивільного життя, викликають значне психологічне напруження. Однак, усвідомлення ветеранами та членами їх сімей важливості якісних змін у їхньому житті, що потребує розвитку нового когнітивного стилю мислення, формування нових сенсів та перспектив, сприятиме процесам ідентифікації особистості в новому досвіді через залучення до різноманітних соціальних програм реінтеграції, в т.ч. з соціального підприємництва. В.В. Москаленко вказує на те, що подібна ментальна активність суб'єкта завжди пов'язана із його стимулами та спрямованістю [5]. Саме тому, прагнення ветеранів до підприємництва в цілому та мотивація досягнень у самореалізації та підвищенні рівня матеріального добробуту себе та інших, що може стати місією соціального підприємства, сприяє становленню ветерана як суб'єкта соціального підприємництва.

Методика та організація дослідження. Дослідження здійснювалось за допомогою комплексу методик «Індивідуально-психологічні характеристики ветеранів війни та членів їх сімей як суб'єктів соціального підприємництва», що містив діагностичні методики, які спрямовані на вивчення окремих аспектів психологічного портрету соціального підприємця. Опитування здійснювалось за допомогою Google Forms.

Для вивчення загальної схильності ветеранів та членів їх сімей до підприємництва використовувалась методика «GET TEST» за показниками здатностей особистості до підприємництва. Зокрема, аналізувались такі виміри, як: потреба в досягненнях (подальшому розвитку); потреба в незалежності/автономії; схильність до творчості (творчі здібності/нахили); вміння йти на розумний (зважений) ризик; цілеспрямованість і рішучість. Щодо мотиваційної спрямованості ветеранів війни та членів їх сімей, то для проведення

емпіричного дослідження було застосовано методику діагностики мотивації досягнень та боязні невдач А. Реана. Так, визначались особливості мотивації особистості ветерана / члена сім'ї на досягнення успіху або уникнення невдач. Третій блок комплексного опитувальника містив запитання щодо загальних уявлень про соціальне підприємництво, прагненню займатися підприємництвом, в цілому, та соціальним, зокрема.

До вибірки дослідження увійшли особи зі статусом учасника бойових дій, ветерана війни (36,7 %) та члени їхніх сімей (63,3 %), котрі були слухачами проекту «Україна-Норвегія» – «Професійна та соціальна адаптація учасників бойових дій, ветеранів війни, військовослужбовців та членів їх сімей», що реалізовувався в Національному університеті «Чернігівська політехніка» у 2016-2022 роках. Серед опитаних 93 осіб віком від 23 до 52 років, 28 чоловіків та 65 жінок.

Аналіз результатів дослідження. Для початку нами були визначені узагальнені результати показників загальних здатностей до підприємництва (табл. 1.1.).

Аналізуючи результати опитування за показником потреба в досягненнях, варто зазначити, що загальний рівень у ветеранів (7,54) є вищим, ніж у членів їх сімей (6,72). Такі позначки в даній шкалі, на нашу думку, пояснюються

Таблиця 1

Показники психологічних параметрів загальних здатностей до підприємництва особистості

<i>Шкали тесту / здібності до підприємництва</i>	<i>Середнє арифметичне</i>	<i>Стандартне відхилення</i>
Потреба в досягненнях	7,03	1,8
Потреба у незалежності / автономії	3,3	1,2
Схильність до творчості	6,9	1,7
Уміння йти на зважений ризик	6,5	2
Цілеспрямованість та рішучість	9,5	1,7

повторною мобілізацією ветеранів, високим рівнем їх залучення до участі в захисті Батьківщини, а відтак і потребою у досягненні, перш за все, військового результату. Також статистично значимі відмінності були виявлені серед респондентів, котрі не планують займатися підприємництвом у майбутньому (6,75) та тими, хто виявив таке бажання (7,14). Цікавим, на наш погляд, є позначки серед респондентів, котрі не знайомі з сутністю та місією соціального підприємництва (7,63), що являє собою більш високий рівень показника, ніж результати тих, хто вже має певні уявлення про особливості означеного феномену (6,68). Вірогідно подібні значення зумовлені наявними в суспільстві стереотипними уявленнями щодо соціального аспекту підприємництва, а відтак і низьким рівнем обізнаності респондентів щодо соціального підприємництва. Останнє вимагає реалізації не тільки інформаційних кампаній з означеної тематики, а й впровадження освітніх заходів різних форматів, що сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності до соціального підприємництва, в тому числі ветеранів та членів їх сімей.

Узагальнені результати за шкалою «потреба у незалежності / автономії» вказують на рівень прояву означеної потреби у респондентів як нижче середнього. При порівнянні позначок прояву потреби між ветеранами та членами їх сімей, з'ясовано незначне переважання серед членів сімей у прагненні до незалежності та автономії над ветеранами (3,5 до 3,0 відповідно). На наш погляд, такі показники засвідчують характерні для військової справи дисциплінованість, відповідальність та братерство як елемент командної роботи при виконанні бойових завдань. Всі характерні властивості, що нині мають вплив

на індивідуально-психологічні якості військовослужбовців, ветеранів, у цивільному житті можуть мати протилежні прояви: або особистість ветерана буде сповнена рішучості відійти від суворой дисципліни військової служби та розраховувати лише на себе, зайнявшись підприємництвом, або ж – так і шукатиме можливості соціальної та професійної реалізації за умови лідерства іншої особи. Як створення своєї власної бізнес-справи, так і робота в колективі підприємця, є тими форматами, що можуть бути реалізовані при використанні реінтеграційного потенціалу соціального підприємництва.

Схильність до творчості, як одна зі здатностей особистості до підприємництва, також узагальнено має прояв на рівні нижче середнього. При цьому, дещо вища позначка властива членам сім'ї (7,06) у порівнянні з самими ветеранами (6,67), що на наш погляд, зумовлено креативним віднайденням способів пошуку та акумуляції ресурсів для підтримки та забезпечення усім необхідним тих, хто захищає Україну. Цікавим є порівняння позначок за шкалою схильності до творчості між респондентами, котрі не планують займатись підприємництвом (7,4), та тими, хто прагне цього (6,73). Подібний результат наштовхує нас на думку, що респондентам не властиво ототожнювати підприємництво з творчим початком, креативністю та мрійливістю; відбувається стереотипна підміна допитливості та творчого пошуку, чіткістю, що має бути притаманна бізнес-плануванню та веденню бухгалтерії підприємства. Однак, аналіз відповідей респондентів за даною шкалою у співставленні до планів на майбутнє в аспекті соціального підприємництва свідчить про протилежний вектор позначок. Так, особи, котрі планують пов'язати своє майбутнє життя із соціальним підприємництвом мають вищий рівень схильності до творчості (7,4), ніж ті респонденти, котрі категорично не бачать себе в соціальному бізнесі (6,33).

За шкалою «уміння йти на розумний (зважений) ризик» результати нашого дослідження підтверджують раніше отримані дані дослідниками [8; 12] та вказують на значиму статистичну відмінність між тими респондентами, котрі мають намір займатись підприємництвом в цілому (7,0), та тими, у кого таке бажання відсутнє (5,1). При цьому, уточнююче питання про намір займатися саме соціальним підприємництвом не має такого статистичного навантаження. Це свідчить про те, що в уявленнях респондентів соціальне підприємництво не асоціюється зі зваженим економічним ризиком, підприємницькою діяльністю в цілому; це скоріше благодійність чи волонтерство.

Єдиною шкалою серед здатностей особистості до підприємництва, яка узагальнено має рівень прояву вище середнього, є «цілеспрямованість та рішучість». В контексті розвитку соціального підприємництва, то наразі цей достатньо високий показник може допомогти ветеранам та членам їх сімей зреалізувати захист своїх прав та отримати задоволення потреб у соціальній реінтеграції; а в майбутньому проявляти самоефективність у опрацюванні свої соціальної бізнес-ідеї. Однак, цей результат, на нашу думку, також може корелювати з домінуючою нині в нашому суспільстві стратегією «бий» [9], як способом реагування на стрес щодо всіх викликів війни, що за своєю суттю є ресурсовитратним явищем для особистості та призводить до надмірного психоемоційного виснаження.

Мотивація досягнень. Узагальнені результати опитування означеної вибірки свідчать про високий рівень мотивації ветеранів та членів їх сімей з чітко окресленим вектором на успіх (14,5). При цьому, більш яскраву вираженість у мотивації на успіх мають саме ветерани (15,3), а не члени їх сімей (13,9). Також статистично відмінними є результати за гендерною ознакою: серед чоловіків рівень мотивації досягнень вище (15,5), ніж серед жінок (14,0). На наш погляд, означені позначки, наразі, демонструють прагнення ветеранів та мобілізованих осіб досягти результату в військових завданнях, забезпеченні їх якісного виконання та скорішої Перемоги. І оскільки, переважно, чоловіки реалізують захист Вітчизни, своєї землі та сім'ї, ідентифікуючи себе як воїн-захисник, то

мотиваційно-ціннісна та потребова системи такої особистості сформовані навколо Перемоги, як домінуючої цілі. Серед тих, хто розглядає створення соціального підприємства як варіант власного майбутнього, виявлено більш високий рівень мотивації досягнень (15,5), ніж серед респондентів, котрі не вбачають себе в соціальному бізнесі (13,5). Такий результат, на нашу думку, вказує на бажаність соціальних змін та прагнення привнести свою частку у відбудову нашої держави по завершенню війни.

Висновки. Результати проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження дають підстави для наступних узагальнень:

1. Підприємливість як індивідуально-психологічна характеристика має свої особливості розвитку у ветеранів та членів їх сімей: вище середнього рівень цілеспрямованості та рішучості, а також рівень нижче середнього за іншими здатностями до підприємництва.

2. Мотивація досягнень, як індивідуально-психологічна якість ветеранів та членів їх сімей, визначена на рівні вище середнього.

3. Специфіка розвитку досліджуваних характеристик психологічного портрету соціального підприємця у ветеранів та членів їх сімей, вказує на необхідність цілеспрямованого впливу на окремі структурні компоненти психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, а відтак і підтримки у налагодженні взаємодії з ключовими стейкхолдерами становлення соціального підприємництва як суспільного феномену.

Список використаної літератури:

1. Економічна соціалізація молоді: соціально-психологічний аспект : монографія / заг. ред. В.В. Москаленко. К. : Український центр політичного менеджменту, 2008. 336 с.
2. Кіріллова Ю., Зновяк В., Казанська А., Ткалич М. Потреби ветеранів 2023. *Український ветеранський фонд*. 2023. <https://veteranfund.com.ua/analytics/needs-of-veterans-2023/>
3. Краус К.М., Ігнатюк А.І., Краус Н.М. Ветеранське підприємництво та бізнес в Україні: інституційна, фінансова та проектна складова практичної реалізації. *European scientific journal of Economic and Financial innovation*. 2023. № 1(11). С. 98-111.
4. Левицька Н.С., Децюк Т.М. Розвиток підприємливості у студентів різних спеціальностей у позааудиторній роботі. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1 (13). С. 029-036.
5. Москаленко В.В., Нагорна Н.С. Суб'єктність особистості в контексті динаміки ідентичності. *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти: матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 29 вересня – 1 жовтня 2022 року)*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 502-513
6. Нагорна Н.С., Максѡм К.В. Соціальне підприємництво як детермінанта реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2022. № 36. С. 272-276.
7. Нагорна Н.С. Особливості психологічного портрета особистості соціального підприємця. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 40–47.
8. Романова Ю., Лісецька В. Індивідуально-психологічні особливості осіб, які займаються соціальним підприємництвом. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*. 2020. № 2 (12). С. 82-86.
9. Ткалич М., Скрипченко Т., Кротевич Є. Динаміка психоемоційних станів населення. *Rating Lab*, 2023. URL: https://ratinglab.org/research/Dinamika_psihoemocijnih_staniv_naselennya?fbclid=IwAR1jbvqMX0R-xtMUDwI-r081stLdeyLdPQxUe-M_Knf4Pz-Y55ywmg8DwP8
10. Kolenichenko T., Mekshun A., Sylva T., Nahorna N., Maksom K. The global and Ukrainian experience of social reintegration of hybrid war veterans in the modern society conditions.

AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research. 2021. #11. Issue 2, Special Issue XX. P. 77-83.

11. Peredo A., Mc Lean M. Social entrepreneurship: A critical review of the concept. *Journal of world business*. 2006. № 41.1. P. 56–65.
12. Smith R., Bell R., Watts H. Personality Trait Differences between Traditional and Social Entrepreneurs. *Social Enterprise Journal*. 2014. Vol. 10. (3). P. 200–221.
13. Verbytska A., Dyvnych H., Petryk O. The potential of local business involvement as a determinant of social entrepreneurship development in the process of veterans' reintegration. *Baltic Journal of Economic Studies*. 2023. № 9(4), P. 58-64. <https://doi.org/10.30525/2256-0742/2023-9-4-58-64>

FEATURES OF INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF VETERANS AND THEIR FAMILY MEMBERS AS SUBJECTS OF SOCIAL ENTREPRENEURSHIP

Nadiia Nahorna

*Chernihiv Polytechnic National University,
95, Shevchenko str., Chernihiv, Ukraine, 14035
e-mail: lev.nadiya@yahoo.com*

Kateryna Maksom

*Chernihiv Polytechnic National University,
95, Shevchenko str., Chernihiv, Ukraine, 14035
e-mail: maxsemka@gmail.com*

The article analyzes the peculiarities of the individual and psychological characteristics of veterans and their family members as subjects of social entrepreneurship. Based on the results of Ukrainian and foreign scientific research, the authors point out that a prominent place among a number of individual and psychological qualities of a social entrepreneur's personality belongs to entrepreneurship and motivation to achieve. The peculiarities of the development of entrepreneurship of the individual as a whole, social entrepreneur, veterans and their family members as subjects of social entrepreneurship are theoretically investigated. The theoretical specificity of personal motivation, motivation of veterans and their family members regarding entrepreneurship, in general, and social, in particular, is determined. The specifics of the development of general entrepreneurial abilities and motivation for success and fear of personal failure are empirically verified. It has been empirically established that entrepreneurship as an individual psychological characteristic has the following characteristics of development in veterans and their family members: an above-average level of purposefulness and determination, as well as a below-average level of other entrepreneurial abilities. Additionally, the empirical findings indicate that the vector of achievement motivation is dominant, as an individual psychological quality of veterans and their family members. Through theoretical and empirical analysis, the article establishes the fragmentation of ideas among veterans and their family members regarding social entrepreneurship, its mission, and models of activity, along with a stereotypic attitude towards the social aspect of their endeavors. The authors indicated the need for purposeful influence on individual structural components of a person's psychological readiness for social entrepreneurship, and therefore support in establishing interaction with key stakeholders in the formation of social entrepreneurship as a social phenomenon.

Key words: social entrepreneurship, veteran, veteran's family members, motivation, general entrepreneurial abilities.

УДК 159.9:005

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.9>

ТРИВОЖНІ СТАНИ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Аліна Парасей-Гочер

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

Бовсуновська Надія

*Міжрегіональна академія управління персоналом
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

Стаття присвячена висвітленню явища тривожних станів у жінок середнього віку. У статті здійснено аналіз наукових джерел та концептуальних підходів до вивчення тривожності. Проведено розмежування понять «тривога» та «тривожність». З'ясовано, що тривожність є поєднанням домінуючої емоції страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, а також – конструйованою людиною категорією. Хороше психічне здоров'я є важливою складовою здоров'я, людського духу і його загальних вимірів. Психічні розлади виникають із соціальної, економічної та психологічної точок зору. Міжособистісні фактори ризику багатьох поширених психічних розладів є вузька соціальна нерівність.

Тривожність – це стан, який рано чи пізно вражає кожного. У житті причиною може бути що завгодно: життєві проблеми, сім'я, погані ситуації, погані справи на роботі чи в коледжі, проблеми з близькими, політична чи економічна нестабільність в країні, війна. Сучасне життя характеризується швидкими змінами соціальних і фізичних умов, підвищенням упорядкованості та цінності життя, усуненням традиційних стереотипів свідомості, соціальними та екологічними потрясіннями. Кожен відчуває тривогу, страх, слабкість, тугу і відчай. Крім того, жінки, які мають роботу пов'язану з великою емоційною силою характеризується великим динамізмом, необхідністю прийняття зрілого рішення та його реалізації, а також більшою відповідальністю в нових і невизначених ситуаціях. У роботі зазначено, що жінки «слабкого» типу характеризуються високим рівнем тривожності, підвищеною чутливістю до впливу навколишнього середовища, незахищеністю і значною залежністю в сфері мотивації. Жінки відчувають непевненість і страх у небезпечних умовах, які загрожують їх здоров'ю, і намагаються адаптуватися до цієї ситуації

Більшість жінок українського населення після початку повномасштабної війни опинилася в тяжких життєвих умовах. Відбуваються когнітивні зміни мотиваційних цінностей, почуттів. Під час надзвичайних ситуацій військового характеру психоемоційне поле виникає під безпосереднім впливом групи травмуючих факторів. Жінки середнього віку є однією з груп ризику, оскільки вони більш схильні до тривожних станів.

Ключові слова: середній вік, жінка, здоров'я, депресія, психічна стійкість, тривожність, страх.

Постановка проблеми. Добре психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я та благополуччя. Психічне здоров'я людини та загальні психічні розлади впливають на соціальне, економічне та психологічне середовище людини. Фактори ризику поширених психічних розладів тісно пов'язані із соціальною нерівністю, і чим більша нерівність, тим більший ризик нерівності. Психологи рідко розглядають чисту тривожність як відносно

стабільну структуру особистості. Але багато авторів підкреслюють, що це питання є актуальним і в наш час.

Складні соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від пересічної людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток особистості. Але, на жаль, сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивна примітивізація свідомості, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості. Саме тривожність усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини.

Рівень особистісної тривожності є одним із найважливіших показників, що визначають ефективність особистісних страждань, внутрішніх конфліктів, суперечливих думок і почуттів, механізмів психологічного захисту. Тривожність є достатньо складним і багатшаровим утворенням у структурі особистості. Тривога – це розлад особистості, який впливає на все життя людини в суспільстві. Це неприємний дискомфорт або емоційний дискомфорт, який супроводжує передчуття небезпеки. Навіть якщо середовище добре і безпечно, людина усвідомлює, що смерть близько. Сучасна ситуація в нашій країні характеризується складністю та непередбачуваністю, що викликає численну тривожність.

Аналіз наукових джерел. Загалом проблема тривоги та тривожності вже не одне століття лишається актуальною для науки. Її дослідженням займалися: Г.Д. Габдрєєва, Ю.М. Забродін, О.І. Захаров, Н.В. Імедадзе, Л.М. Костіна, Н.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Ю.Л. Ханін, К.Е. Ізард, Р. Мей, І. Рантбут, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні.

Мета дослідження: дослідити тривожні стани у жінок середнього віку.

Виклад основного матеріалу. Середній вік виступає певним проміжним етапом між юністю та старістю. В цей віковий період є багатогранним та дуже цікавим. Для визначення віку людини використовують такі терміни: «біологічний вік», «соціальний вік», «психологічний вік». Психологічний вік показує ступінь адаптації людини до потреб навколишнього середовища, розвиток її інтелекту, здатності до навчання, моторики, а також такі фактори, як суб'єктивна ідентичність, життєвий проєкт, досвід, мотивація, значення. Соціальний вік визначається відповідністю становища людини тим нормам, які існують у певному суспільстві. Під біологічним віком зазвичай розуміється відповідність організму і його функціональних систем певному етапу життя людини. Її терміни чітко не визначені, як і суттєві відмінності в тривалості життя та стані здоров'я людей. По-перше, вона враховується шляхом аналізу аспектів розвитку когнітивної сфери, зіставлення її характеристик з динамікою психофізіологічних функцій, що визначають форми активності пізнавальних процесів.

Завдяки цьому віку відбувається не участь у продуктивному житті суспільства (у найширшому розумінні цього поняття), а найбільше перетворення людської природи та процесів дій. Інші явища живуть через тропізм і консенсус на соціальному та екзистенційному рівнях.

Особливе значення цього віку полягає в тому, що людина, яка бере участь у різноманітних соціальних відносинах, стає справжнім суб'єктом, який свідомо вступає в унікальні відносини зі світом. Близько 40 років людина набуває повного достатку існування, яке складається з різноманітних прав і обов'язків у різних аспектах життя і діяльності: у суспільстві, на роботі, у сім'ї; а також найважливіше завдання в світі і для себе в світі.

Більшість дорослих людей мають життєву стабільність, впевненість у собі. Але в цьому безпечному та досконалому дорослому світі можуть виникати сумніви щодо оцінки всього життя, щодо розуміння стабілізації, щодо повноти життя, щодо переживання відсутності очікування новизни, щодо спонтанності життя, щодо можливостей. дещо мінливе життя.

Загалом можна сказати, що людина досягає найвищого фізичного розвитку в молодому віці і її досвід збагачується включенням у різні соціальні ситуації. Вирішіть серйозні проблеми та обов'язки у своїй професійній кар'єрі, виростіть дитину, реалізуйте особистість, розв'яжіть протиріччя між близькістю та самотністю у стосунках з людьми.

Розвиток розуму визначається функціями фізіологічної механічної системи. На кожному етапі онтогенезу створюються умови для сприяння отриманню нового досвіду та розвитку нових розумових здібностей. Унікальні структури та функції мозку досягають повної зрілості в молодому віці, формуючи унікальну «архітектуру».

Ранні зміни психофізіологічних функцій людей середнього віку різних вікових груп складні і суперечливі. Насправді нервово-психічний розвиток пов'язаний не тільки з розвитком другої головної системи, а й із загальним розвитком аналітичної та синтетичної діяльності мозку. Рівень одних функцій і процесів підвищується в процесі їх розвитку (поле зору, диференціальне розпізнавання, просторові уявлення, пізнання, увага), інші знижуються (гострота зору, коротка зорова пам'ять) або рівноваги (спостережливість, загальний інтелектуальний розвиток)

Розвиток психофізіологічних функцій відбувається як процес якісної зміни міжфункціональних і внутрішньофункціональних структур. Ці зміни пов'язані з психофізіологічними, руховими функціями і функціями пам'яті.

Знижена психічна стійкість до стресу: стрес часто викликає фізичні захворювання та викликає менопаузу. Розуміння процесу вікових змін є складним і вимагає значної психологічної адаптації. Людей напружують стереотипи середнього віку: очікування молодості, застій зрілості, страх за здоров'я. Взагалі песимізм може бути викликаний захворюваннями, які серйозно вражають людину.

Соціальні стресори, складні економічні, науково-технічні зміни, падіння рівня життя мають значний вплив на здоров'я жінки. Загалом когнітивні та афективні концепції збережені та розвинені в інтелектуально активних людей цього віку.

Загальна продуктивність пам'яті досягає піку в зрілому віці, після чого слідує саморефлексія, необхідна для виконання певних вправ. Різні типи особистості по-різному проявляються в середньому віці. За функціями інтелект поділяється на рідкий інтелект і кристалічний інтелект. Сучасний інтелект намагається засвоїти нову інформацію.

Середній вік – це дуже багата на події та відповідні внутрішні зміни доба. На думку Е. Еріксона, основним напрямом розвитку людини середнього віку є перехід до продуктивності. При занепаді фізичних сил і ослабленні здоров'я людина більшу частину своїх сил спрямовує на розумову діяльність, а не на фізичну, тобто на цінність мудрості, коли ми розуміємо важливість фізичної сили. У спілкуванні з оточуючими відбуваються фізичні та моральні зміни, змінюється орієнтація особистості від сексуально-конкурентної до соціальної. Емоційна стійкість є ключем до кризового менеджменту, особливо у складних життєвих ситуаціях. Розумова гнучкість прагне розв'язати консервативні погляди і змінити застарілі правила життя[8].

Життєва мудрість базується на величезних знаннях, умінні точно оцінювати події та інформацію, умінні долати невизначеність. Мудрість проявляється і у ставленні до себе – гармонізації Я-образу, поглибленні самосвідомості та самооцінки. Дорослого середнього віку, що бореться, часто порівнюють із кимось менш заможним.

За З. Фрейдом, щастя людини в середньому віці визначається її здатністю любити і діяти. Психосоціальний розвиток дорослих можна оцінити в трьох вимірах: «я» як особистість, «я» як член сім'ї та «я» як працівник. На думку Е. Еріксона, важливим завданням у середньому віці (30-40 років) є формування ідентичності в близьких стосунках з оточуючими і в професійній діяльності[4].

Формування особистості – це нескінченний процес. Зміни у внутрішньому та зовнішньому світі людей похилого віку призводять до перебудови їх особистісної, професійної та сімейної ідентичності. Для мене, Еріксон вважав, що формування особистості пов'язане з формуванням близьких стосунків з друзями, а потім з подружжям. Інтимна близькість є важливим фактором у побудові романтичних стосунків. Інтимна близькість – велике досягнення в дорослому віці. Люди, які не можуть налагодити інтимні стосунки в молодому віці, можуть відчувати почуття самотності та труднощі в соціальній адаптації.

У середньому віці людина відкрита до спілкування, заводить нові знайомства, друзів, закохується, створює сім'ю. Р. Штернберг вважає, що любов складається з трьох елементів: Інтимність, тобто інтимність, відображається в любовних стосунках. Збудження або стан збудження, пов'язане з фізичним потягом і сексуальною поведінкою. Третій елемент – любити людину і підтримувати з нею тривалі стосунки. Створення сім'ї у дорослому віці – важливий крок для підлітків, які стають подружжям (і згодом батьками), що надає нового значення відповідальності та спілкуванню. Людям потрібна мудрість, щоб правильно реагувати в стресових ситуаціях. Через насиченість і напруженість цього періоду життя схильність до стресів характерна для людей середнього віку[8].

Оскільки хронічний стрес погіршує емоційний стан людини та послаблює її імунітет, боротися зі стресом так само важливо, як і керувати стресором. Важливим завданням у цьому віці є баланс самооцінки, яка є центральним елементом Я-образу особистості. У середньому віці потреба в впевненості в собі максимальна і перестає зростати через наступні причини:

- створити реалістичну оцінку власної важливості та цінностей, бути незалежним від зовнішнього оцінювання,
- створити суспільне визнання, позитивну репутацію, високий сімейний і професійний статус і впевненість у собі.

На думку основоположника гуманістичної психології А. Маслоу, досягнення самоповаги в особистості породжує ще одну ієрархічну потребу – самоактуалізацію[9].

Всі аспекти особистості розвиваються приблизно з однаковою швидкістю. Це означає постійні фізичні, психічні та особистісні зміни. Це означає виконання зобов'язань, отримання прав, відповідальність за свої дії та слова, опанування всіх соціальних і професійних відносин. Головний психологічний аспект середнього віку – це сприйняття людиною себе дорослого, ставлення до себе і свого віку.

Тривога – це стан, який рано чи пізно вражає майже кожного в житті. Причиною може бути що завгодно: проблеми в житті, сімейні проблеми, проблеми на роботі чи навчанні, розбіжності з близькими людьми, нестабільна політична чи економічна ситуація в країні. Відносини між колегами також можуть викликати тривогу: несправедливі соціальні ролі та ситуації, порушення початкових очікувань та багато інших аспектів. Люди, які працюють у великих групах стрес, депресія і тривога.

Тривога – це схильність до емоційних розладів. Воно виникає при наявності невідзначеного ризику очікуваної події і виражається в оцінці його шкідливих наслідків. Перш за все, слід зазначити, що існує дві схожі емоції, які часто плутають – це тривога і страх, але вони різні. Страх – це те, що ми відчуваємо у відповідь на подію, тоді як тривога стосується минулих або майбутніх подій, які ми зараз переживаємо.

Страх, гнів, тривога тощо, які ми відчуваємо це негативні емоції, щось погане. Але насправді це нормальні емоції, важливі й корисні жінок. Коли жінка повністю поглинена цими турботами, коли вона справді в безпеці й нічого не загрожує, їй важко перейти від думок про минуле чи майбутнє до сьогодення. Так виникає тривога. Когнітивна та гуманістична психотерапія оперують різними концептуальними рамками та однаково підходять до питання про природу тривоги – тривога викликається новим досвідом і загрозами, несумісними з мисленням людини. Ці уявлення різні: в когнітивній психології – про весь світ, в гуманітарних науках – про себе[9].

Оскільки жіночий стереотип включає в себе такі якості, як прихильність, чутливість, примхливість, мрійливість і невпевненість, можна припустити, що це жінки з домінуючими жіночими рисами. Вони більше зосереджені на сім'ї та дітях, ніж на розвитку кар'єри. Часто жінки слабкі та емоційні, їм важко впоратися з критикою на свою адресу. Їхня поведінка узгоджується з нормативними уявленнями та поглядами суспільства на роль жінки, але не відповідає його внутрішнім настановам, що викликає занепокоєння.

Тривожність – це не здатність використовувати передбачувані структури. Тривога виникає, коли ви відчуваєте, що вам не вистачає структур для пояснення подій. Це створює відчуття непередбачуваності, безпорадності та незахищеності.

Особистісна тривожність – це бажання людини пережити страх і тривогу від різних суб'єктивно значущих (середовища) явищ. Особистісна тривожність є базовою особистістю, яка формується і регулюється в ранньому дитинстві. Вона проявляється в типовій ситуації або в усвідомлюваній ситуації, що становить загрозу особистості людини – стані підвищеної тривожності.

Особистісний страх часто не існує як самостійна риса, він негативно впливає на формування і розвиток інших якостей і якостей людини, таких як: уникнення невдачі, бажання уникнути відповідальності, тривожність конкурувати з іншими людьми. Причина уникати невдач – бажання робити все по-своєму, не бути в чомусь хорошим, але не гіршим за інших. Людина з такою мотивацією не докладає максимум зусиль до завдання, а натомість приймає мінімальні рішення, щоб уникнути покарання, хоча зазвичай вона здатна на більше. Тому з особистісною тривожністю людини часто пов'язаний ряд інших негативних рис, а мала група, яка викликає у людини тривогу, заважає розвитку цієї особистості.

Ситуаційна тривожність є показником інтенсивності переживань, пов'язаних із звичайними подіями. У різних людей вона може проявлятися в дуже різних ситуаціях, і в одних вона добре помітна, в інших зовсім не помітна.

З часом тривожність починає домінувати в житті жінок, поки вони не можуть справлятися з ним самостійно. Людина починає хвилюватися і починає боротися з цим, як би позбутися цього почуття.

Але знову ж таки тривожність – це емоційна риса, властива всім людям, незалежно від професії, економічного становища, статі чи віку. Тому зі страхом потрібно не боротися, а «знайти спільну мову», щоб він не заважав активному життю. Деякі вчені припускають, що соматичні симптоми психогенної депресії на невротичному рівні часто зумовлені емоційними порушеннями – тривогою і депресією, які розвиваються в складній взаємодії біологічних, соціальних і психологічних факторів, а тому викликають цілісну реакцію організму, на всіх рівнях.

Тривожність, небезпека і перешкоди в задоволенні потреб викликають в організмі активацію симпатичної нервової системи шляхом підвищення тону мускулатури. О. Карімова підкреслює, що основним об'єктом тривоги жінки є її занепокоєння за себе, свій стан здоров'я, родину, дітей. Тривожна жінка характеризується відчуттям постійної напруги, приниження, сильного страху, усвідомленням власної соціальної неадекватності, підвищеним інтересом до самокритики, бажанням вступати в соціальні

стосунки без гарантії згоди, униканням інтенсивних стосунків і соціальних чи професійних стосунків [3].

Причини високої тривожності можна шукати не тільки в природних (генетичних) факторах психічного розвитку жінки, але насамперед у соціальних факторах. Тривога є результатом фрустрації через необхідність підтримувати стабільні та позитивні стосунки з самим собою, що часто пов'язано з погіршенням стосунків із значущими людьми.

Реакція на стрес є нормальним і здебільшого несвідомим процесом. Тривога стає проблемою лише тоді, коли немає реальної загрози, яка загострює нормальну реакцію.

Відкрита війна є великим випробуванням для українського народу. Під час великих військових операцій усі члени суспільства відчувають страх і насильство, незалежно від того, чи вони є свідками подій з перших вуст, чи дізнаються про звірства, скоєні окупаційною армією, через ЗМІ. Природно, що найбільше страждають жінки, тому, що у них рівень тривоги і стресу часто «занадто високий». Коли він віддаляється від гарячих точок, частина ваги спадає. Жінки стикаються з багатьма труднощами, оскільки їм доводиться залишати звичне життя та адаптуватися до нового місця, долати мовні та культурні бар'єри, відчувати провину перед тими, хто залишився в країні та пережив воєнне вторгнення. Відомі події є провісниками виникнення широкого спектру тривожних актів, які суттєво ускладнюють і без того непросте життя жінок.

Висновки. Характеристики емоційних сфер жінок, особливо їхній досвід тривоги та депресії, тому більш складні та пов'язані насамперед із соціальними ролями, пов'язаними з локальними моделями поведінки (фемінні, маскулінні, андрогінні). Вони мають власні логічні сутності та вирази та утворюють множинну модель. Під тривожністю розуміється індивідуальна психічна властивість, що проявляється схильністю людини пережити стан тривоги в очікуванні негативного розвитку подій. Також як гіпотетична «проміжна змінна», як тимчасовий психологічний стан, що виникає внаслідок стресу, як пригнічення соціальних потреб, як задана властивість особистості шляхом визначення внутрішніх і зовнішніх характеристик і мотиваційних конфліктів.

Тривога часто пов'язана з безробіттям або втратою близької людини, стихійними лихами, війною. Пов'язана з негативними життєвими змінами, які викликають тривогу, оскільки змушують адаптуватися до нової реальності. Зазвичай за короткий проміжок часу відбувається багато змін, що може призвести до втрати контролю над важливими подіями. Таке сприйняття сприяє низькій самооцінці та розвитку тривоги чи депресії. У деяких випадках фізичний стан може покращитися або погіршитися через екстремальні моменти в здатності людини адаптуватися до змін. Події, які відбуваються в країні не можуть бути непоміченими, тому й відбувається підвищення тривожності у жінок середнього віку. Відповідальність за власне життя у період військових дій не може лишитися непоміченим. Таким чином, тривога присутня майже постійно і несе за собою руйнівні дії по відношенню до жінки. Жінки «слабкого» типу характеризуються високим рівнем тривожності, підвищеною чутливістю до впливу навколишнього середовища, незахищеністю і значною залежністю в сфері мотивації. Жінки відчувають невпевненість і страх у небезпечних умовах, які загрожують їх здоров'ю, і намагаються адаптуватися до цієї ситуації. Коли в країні починається війна, люди переживають за своє життя та життя своїх близьких. Крім неправдивої інформації в ЗМІ, небезпечна інформація негативно впливає на психологію жінки.

Список використаної літератури:

1. Білова М.Е. Вплив стереотипованих стетаворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. Вісник ОНУ ім. І. Мечникова. Психологія. Том 21. Випуск 2 (40). 2016. С. 7-13. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/346939>

2. Березіна О.О. Вплив тривалої соціальної ізоляції на формуванні страхів та фобій. *Актуальні проблеми психології*. Том 9, випуск 13. 2020. С. 19-25. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/4.pdf>
3. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 68-76. http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/12.pdf
4. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. Автореферат на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Kots-YE.M.-Avtoreferat.pdf>
5. Мелоян А.Е., Бурлай О.С. копінг-поведінка жінок різних вікових категорій в стресових ситуаціях. https://zabgu.ru/files/html_document/pdf_files/fixed/Koping_povedenie_zhenshin/Meloyan_A._E._Koping-povedenie_zhenshin_raznykh_vozrastnykh_kategorij..._pdf
6. Солохіна Л.О. Особливості самоактуалізації жінок середнього віку з різним рівнем тривоги. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 254-258. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/13_04_2018/pdf/63.pdf
7. Сидоренко Ж.В., Слободянюк О.С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. Випуск 4, 2021. С. 60-64 <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42646/1/54-.pdf>
8. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf
9. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
10. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. Том 7, Екологічна психологія. Випуск 38, 2015. С. 479-491 <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i38/43.pdf>

ANXIETY IN MIDDLE-AGED WOMEN

Alina Parasiei-Hocher

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

Nadiia Bovsunovska

*Interregional Academy of Personnel Management
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

The article is devoted to highlighting the phenomenon of anxiety in middle-aged women. The article analyzes scientific sources and conceptual approaches to the study of anxiety. The concepts of "anxiety" and "anxiety" are distinguished. It has been found that anxiety is a combination of the dominant emotion of fear with one or more other fundamental emotions, as well as a human-constructed category. Good mental health is an important component of health, the human spirit and its general dimensions. Mental disorders arise from social, economic and psychological points of view. Interpersonal risk factors for many common mental disorders are narrow social inequalities.

Anxiety is a condition that affects everyone sooner or later. In life, the reason can be anything: life problems, family, bad situations, bad things at work or in college, problems with loved ones, political or economic instability in the country, war. Modern life is characterized by rapid changes in social and physical conditions, an increase in the orderliness and value of life, the elimination of traditional stereotypes of consciousness, and social and environmental upheavals. Everyone feels anxiety, fear, weakness, longing and despair. In addition, women who have work associated with great emotional strength are characterized by great dynamism, the need to make a mature decision and its implementation, as well as greater responsibility in new and uncertain situations. The work states that women of the "weak" type are characterized by a high level of anxiety, increased sensitivity to the influence of the environment, insecurity and significant dependence in the field of motivation. Women feel insecurity and fear in dangerous conditions that threaten their health, and try to adapt to this situation.

Most of the women of the Ukrainian population found themselves in difficult living conditions after the start of the full-scale war. Cognitive changes in motivational values and feelings occur. During emergencies of a military nature, the psycho-emotional field arises under the direct influence of a group of traumatic factors. Middle-aged women are one of the risk groups, as they are more prone to anxiety.

Key words: middle age, woman, health, depression, mental stability, anxiety, fear.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.10>

ВІЙНА ТА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК: АСПЕКТ СТАТІ

Ірина Пелех

*Український Католицький Університет,
вул. Іларіона Свенціцького, 17, м. Львів, Україна, 79011
e-mail: i.v.pelekh@gmail.com*

Сучасні дослідження все більше тримають вагітність в полі зору. Дослідження зі сфери медицини та психології цікавляться вагітністю з різних аспектів, проте вони доповнюють один одного. Ці дослідження зосереджені на взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів та їхньому впливі на вагітну жінку та її немовля. Все більше досліджень показує, що пренатальний стрес може мати значний вплив на вагітність, здоров'я матері та розвиток людини протягом усього життя. Ці наслідки можуть виникати безпосередньо через вплив фізіологічних змін, пов'язаних із пренатальним стресом, на плід, що розвивається, або опосередковано через вплив пренатального стресу на здоров'я матері та результат вагітності, що, у свою чергу, впливає на здоров'я та розвиток дитини. Війна та збройні конфлікти є потужними стресорами для вагітних жінок.

Пренатальний стрес спричинений війною має негативний вплив не тільки на немовля, але і формує ряд емоційних переживань у жінок, які потім довго матимуть наслідки як для жінки, так і для її майбутньої дитини. Усі люди народжуються та мають певний рівень особистої тривоги, вагітність запускає інтенсивність цієї тривоги та змушує вагітних жінок стикатися та переживати найрізноманітніші страхи. Загрози ззовні, такі як ракетні обстріли, безпосередні бойові дії, страх за рідних змушують жінок стикатися з дуже великим об'ємом тривоги.

Відомо, що психосоціальні, культурні та екологічні стресори, які виникають під час вагітності, можуть бути шкідливими для вагітності та здоров'я матері та плоду, а останні дослідження показують, що пренатальний стрес може мати наслідки, які охоплюють покоління. Пренатальний стрес може варіюватися від сильного, наприклад, травма (війна, стихійне лихо) до помірної (життєві зміни) до легкого (щоденні життєві ситуації), і хоча деякі ранні дослідження показали мінімальний вплив стресу на вагітність, більшість досліджень показують, що легкий, помірний і сильний стрес може негативно вплинути на перебіг вагітності та поведінковий та пренатальний розвиток.

У статті розглядатимуться переживання тривоги вагітними жінками та джерело її виникнення. Включеність вагітних жінок у ситуацію, яка відбувається довкола в суспільстві, має сильний вплив на процес вагітності та емоції, які при цьому виникають. Також важливий аспект – це стать дитини, яку очікує вагітна жінка та які переживання її в цьому супроводжують.

Ключові слова: вагітність, емоції, тривога, депресія, тривожність, стать дитини, нервово психічна напруга, нервово психічна стійкість.

Розглянемо поняття тривожності – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Страх та тривога є цілком адекватними реакціями на загрозову ситуацію чи небезпеку, проте, коли мова йде про страх, то небезпека справжня, об'єктивна, та очікувана. У випадку тривоги ця небезпека прихована і суб'єктивна.

В дослідженні взяло участь 158 вагітних жінок у другому та третьому триместрах вагітності.

Аналізуючи результати дослідження, бачимо, що за шкалою тривожності Тейлора середні показники по вибірці сягають 22 бали, що дорівнює середньому рівню тривожності.



Рис. 1. Середні показники за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора

Серед факторів стресу, які впливають на вагітних жінок, є низькі матеріальні ресурси, несприятливі умови праці, важкі сімейні та домашні ситуації, напруга в стосунках з партнером чи сім'єю, ускладнення вагітності, зовнішні стресові чинники (війна, стихійні лиха, психотравмуючі ситуації). Тривога у вагітних може проявлятися, наприклад, постійним неконтрольованим почуттям тривоги весь час або більшу частину часу, неспокійністю, перезбудженням, відчуттям сильного занепокоєння, інтенсивними переживаннями за дитину, дратівливістю, напругою, порушеннями сну та складністю фокусувати увагу, а також сильним страхом, у важких випадках панічними атаками.

Аналізуючи результати по групах, де одна група це жінки які очікують хлопчиків: група 1, а друга група, жінки котрі очікують на дівчинку: група 2, маємо наступні результати (рис. 2).

Бачимо, що рівень тривоги у жінок, котрі очікують на хлопчиків, є вищим ніж у жінок, котрі очікують на дівчаток.

Виношування хлопчика під час війни несвідомо апелює до тривоги за його життя у майбутньому. Невідомість змушує боятись не тільки потенційну загрозу життю від воєнних дій у теперішньому але і у проєкції за майбутнє і страх того, що син піде на війну. Тому несвідомо жінки тривожаться за ще ненароджених хлопчиків. Також події які відбуваються у теперішньому, зокрема смерті військових, підсилюють та запускають ці реакції.

Опираючись на дослідження втрати плоду чоловічої статі в США після терористичної атаки 11 вересня. Результати підтверджують гіпотезу про те, що співвідношення між статями внутрішньоутробної смерті (тобто шанси внутрішньоутробної смерті чоловічої статі) зросло вище очікуваного значення у вересні 2001 р. Додатковий аналіз вторинного співвідношення статей опосередковано підтверджує, що терористичні атаки могли більше загрожувати виношування чоловічого плоду, ніж жіночого [5].

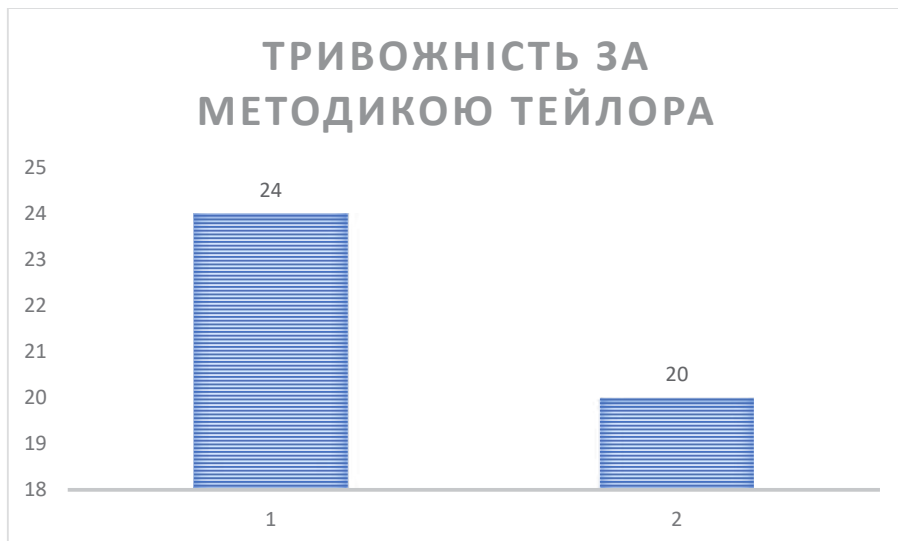


Рис. 2. Середні показники за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора жінок що очікують хлопчиків та дівчаток

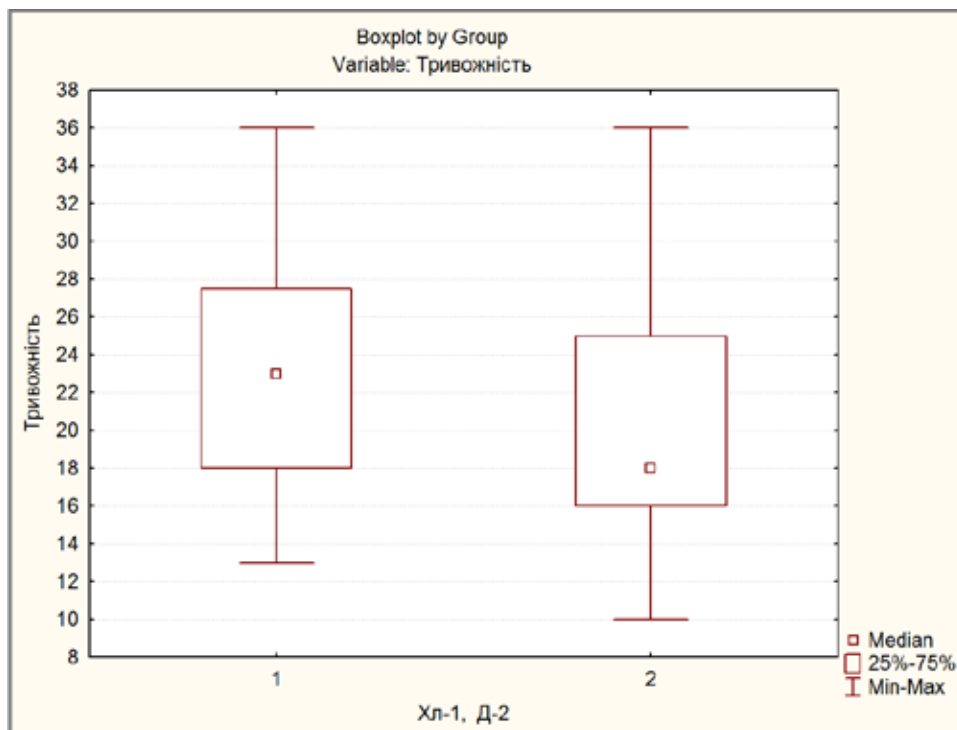


Рис. 3. Порівняльний аналіз за критерієм Манна Уїтні показники психоемоційних станів у вагітних хлопчиками та дівчатками (тривожність)

Одне дослідження, проведене в Каліфорнії, показує, що втрата плоду чоловічої статі може статися після стресових подій. Автори повідомляють, що економічний спад передує підвищеному ризику внутрішньоутробної смерті чоловічої статі [9]. Також стресові фактори навколишнього середовища можуть зменшити ймовірність зачаття чоловіка, зменшивши рухливість сперматозоїдів або частоту статевих актів [10, 11].

Фрейд (1933) припускав, що жінки вступають у материнство з мотивацією компенсації анатомічної та психологічної неповноцінності. Ця мотивація виражається в бажанні народити сина. Тривожність в такому випадку є також вищою, оскільки, несвідомо, це бажана стать [4].

Ще одним критерієм який підтверджує те що вагітність хлопчиками під час війни є тривожнішою, це показник нервово психічної стійкості.

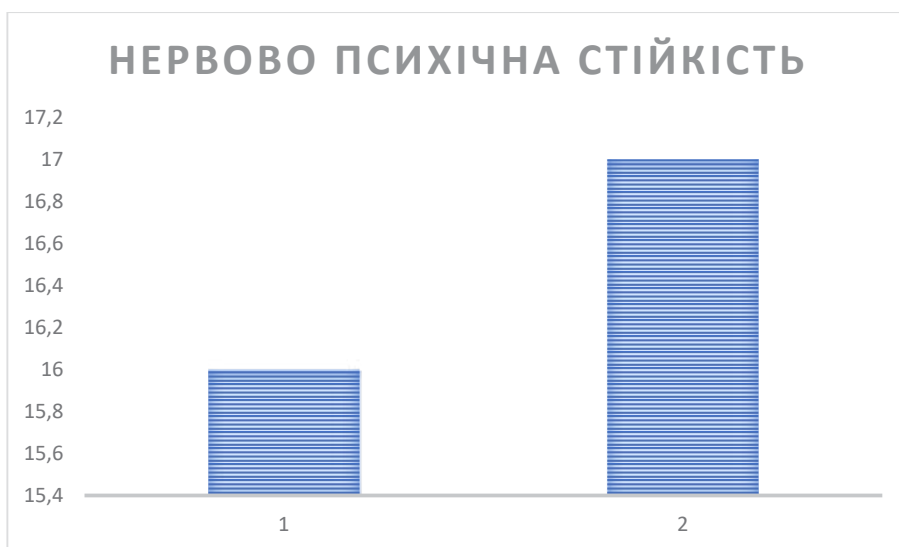


Рис. 4. Показник нервово психічної стійкості

Жінки, які виношують дівчаток, мають вищі показники нервово психічної стійкості і є більш витривалі під дією стресових чинників. Та краще справляються з емоційними переживаннями.

Також бачимо як те, що відбувається у суспільстві, інформація і події які є у новинах та в реальному житті впливають на переживання вагітних жінок.

Мама хлопчиків більше та частіше дивляться новини, що є стресовим чинником. Таким чином вони посилюють свої переживання та підвищують рівень тривожності.

Отже, підсумовуючи, бачимо що війна є потужним стресовим чинником для вагітних жінок, яка підсилює та провокує багато переживань та тривожності і змушує відчувати постійну напругу та стрес. Ці речі згубно впливають на вагітність та в подальшому на процес пологів і розвиток дитини. Загалом, останні дані досліджень надзвичайно збігаються, вказуючи на те, що тривога щодо вагітності напряму прогнозує терміни пологів. Порушує взаємозв'язок матері та дитини, і може погіршувати розвиток новонародженого.

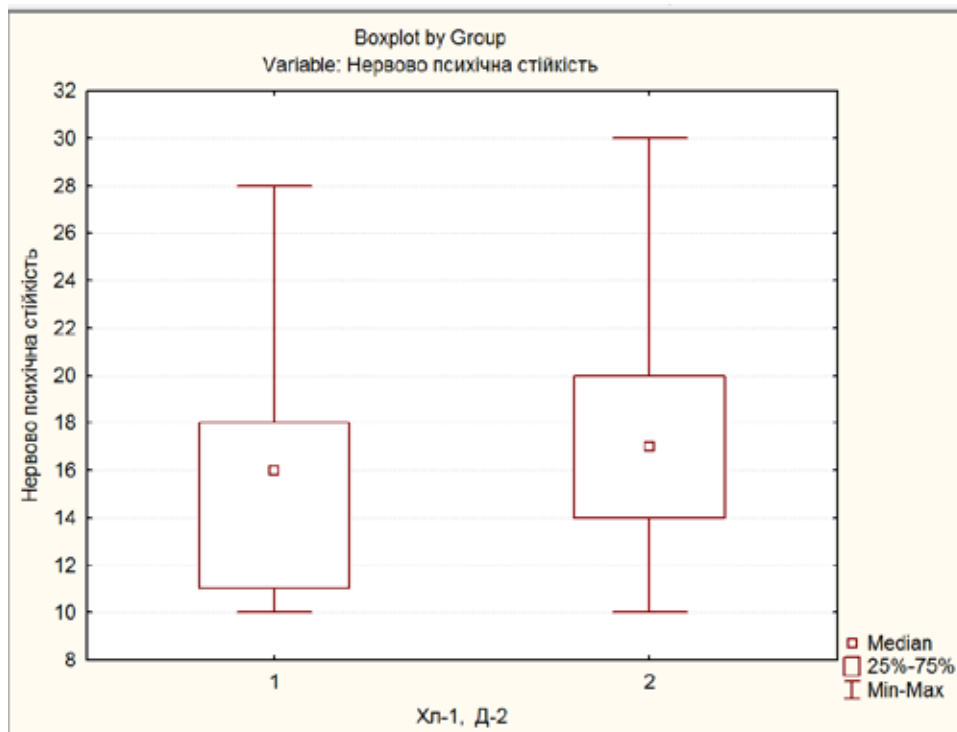


Рис. 5. Порівняльний аналіз за критерієм Манна Уїтні показники психоемоційних станів у вагітних хлопчиками та дівчатками (стійкість нервово психічної напруги)

		Scheffe Test; Variable: Хл-1, Д-2 (Spreadsheet1111) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
Група впливу новин		{1}	{2}	{3}
1	{1}	M=1,1667		
2	{2}		0,002233	0,229824
3	{3}			0,048501
		0,229824	0,048501	

Рис. 6. Суб'єктивний показник включеності в новини жінок які очікують хлопчиків чи дівчато

Список використаної літератури:

1. Крушельницька І. В. Екологічний емоційний фон вагітної жінки як барометр здорового розвитку дитини / І. Крушельницька // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Т. 7. Екологічна психологія. – Вип. 36. – С. 208-216.
2. Пелех І. Католик Г. Емоційні стани вагітної жінки: порівняльний аналіз. «Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки № 13(2022)»

3. Перинатальна психологія А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І. Ісаков. – К.: Видавничий дім Медкнига, 2017. – 168 с.
4. Yona Teichman, Dorit Rabinovitz & Yaron Rabinovitz Gender: preferences of pregnant women and emotional reaction to information regarding fetal gender and postpartum: An examination of freud's view about motivation for motherhood, Volume 26, pages 175–195, (1992)
5. Tim A Bruckner, Ralph Catalano and Jennifer Ahern: Male fetal loss in the U.S. following the terrorist attacks of September 11, 2001, BMC Public Health 2010, 10:273
6. Dunkel Schetter C, Tanner L. Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry* 2012; 25: 141–8
7. Orr ST, James SA, Casper R. Psychosocial stressors and low birthweight: development of a questionnaire. *Dev Behav Pediatr* 1992; 13: 343–7
8. Lobel M, Cannella DL, Graham JE, DeVincent C, Schneider J, Meyer BA. Pregnancy-specific stress, prenatal health behaviors, and birth outcomes. *Health Psychol* 2008; 27: 604–15
9. Catalano R, Bruckner T, Anderson E, Gould JB: Fetal death sex ratios: a test of the economic stress hypothesis. *Int J Epidemiol* 2005, 34:944-948.
10. Martin JF: Length of the follicular phase, time of insemination, coital rate and the sex of offspring. *Hum Reprod* 1997, 12:611-616.
11. James WH: The status of the hypothesis that the human sex ratio at birth is associated with the cycle day of conception. *Hum Reprod* 1999, 14:2177-2178

WAR AND EMOTIONAL EXPERIENCES OF PREGNANT WOMEN: THE ASPECT OF GENDER

Iryna Pelekh

*Ukrainian Catholic University
17, Ilariona Svientsitskoho str., Lviv, Ukraine, 79011
e-mail: i.v.pelekh@gmail.com*

Modern studies increasingly keep pregnancy in the field of vision. Research from the field of medicine and psychology is interested in pregnancy from different aspects, but they complement each other. These studies focus on the interplay of internal and external factors and their impact on the pregnant woman and her infant. A growing body of research shows that prenatal stress can have a significant impact on pregnancy, maternal health, and human development throughout life. These effects may occur directly through the effects of prenatal stress-related physiological changes on the developing fetus, or indirectly through the effects of prenatal stress on maternal health and pregnancy outcome, which in turn affect health and child development. War and armed conflict are powerful stressors for pregnant women.

Prenatal stress caused by war has a negative impact not only on the baby, but also creates a number of emotional experiences in women, which will then have long-term consequences for both the woman and her future child. All people are born with a certain level of personal anxiety, pregnancy triggers the intensity of this anxiety and forces pregnant women to face and experience a wide variety of fears. Threats from the outside, such as missile attacks, direct hostilities, fear for relatives make women face a very large amount of anxiety.

Psychosocial, cultural, and environmental stressors encountered during pregnancy are known to be detrimental to pregnancy and maternal and fetal health, and recent research suggests that prenatal stress may have consequences that span generations. Prenatal stress can range from severe, such as trauma (war, natural disaster) to moderate (life changes) to mild (everyday life situations), and although some early

studies showed minimal effects of stress on pregnancy, most studies show that mild, moderate and severe stress can adversely affect pregnancy and behavioral and prenatal development.

The article will consider the anxiety experienced by pregnant women and the source of its occurrence. The involvement of pregnant women in the situation that occurs around them in society has a strong influence on the pregnancy process and the emotions that arise at the same time. Another important aspect is the gender of the child that the pregnant woman is expecting and what experiences accompany her in this.

Key words: pregnancy, emotions, anxiety, depression, anxiety, sex of the child, neuropsychological tension, neuropsychological stability.

УДК 159.922.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.11>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРОЦЕСУ МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ МЕТОДІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Михайло Цимбалюк

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

Наталія Жигайло

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

У статті досліджено психологічні аспекти впливу процесу моделювання психокорекційних методів на ефективність реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. У центрі уваги знаходяться психологічні особливості військовослужбовців, які пережили демобілізацію, та вплив процесу моделювання психокорекційних методів на результативність реабілітаційних заходів. Зосереджено увагу на моделювання психокорекційних методів на соціальну, емоційну та професійну реабілітацію військовослужбовців. Психокорекція, формуватиме позитивне ставлення до життя.

Дослідження орієнтоване на аналіз стресових та адаптаційних процесів, які виникають у демобілізованих осіб, а також на визначення оптимальних стратегій психокорекції для полегшення їхнього відновлення після військової служби. Визначено рівень тривожності і стан депресії демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Запропоновано тренінг духовних цінностей та представлено результати його впливу на стан військовослужбовців.

Ця робота аналізує психологічні аспекти демобілізації, зокрема стрес, тривожність, депресію та (ПТСР), що є типовими наслідками військової служби. Важливим і основним завданням є покращення стану демобілізованих, подолання психологічних труднощів пов'язаних із військовою службою та визначення ефективності різних методів психокорекції, включаючи когнітивно-поведінкові терапії, групову підтримку, медитацію та інші техніки, що можуть полегшити адаптацію та покращити психічний стан ветеранів. Оцінено фактори, які визначають стійкість психічного здоров'я та загального благополуччя демобілізованих у післявоєнний період. Проведене моделювання психокорекційних методів дозволяє підвищити ефективність реабілітації та забезпечити якісну допомогу демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, що сприятиме їхньому психічному здоров'ю та позитивному мисленню.

Ключові слова: демобілізовані з лав ЗСУ, реабілітація, депресія, тривожність, стрес, емпатія, ПТСР, психокорекція, моделювання, психічне здоров'я, тренінг.

Актуальність дослідження. Реабілітація демобілізованих є важливим завданням, яке має на меті допомогти їм адаптуватися до мирного життя та подолати психологічні наслідки війни. Процес моделювання психокорекційних методів є важливим етапом підготовки фахівців, які займаються реабілітацією демобілізованих. Моделювання дозволяє

відпрацювати навички застосування психокорекційних методів у реальних умовах та забезпечити якісну допомогу. Проведення дослідження з даної теми дозволить отримати нові наукові знання про психологічні особливості впливу процесу моделювання на ефективність реабілітації військовослужбовців. Ці знання можуть бути використані для розробки найбільш кращих програм.

Дослідження може допомогти виявити результативні психокорекційні методи для реабілітації. Це дозволить розробити більш успішні програми, які допоможуть постраждалим швидше та продуктивніше відновитися після війни. Також тренінг, який буде проведений дозволить заощадити кошти та час, які витрачаються на реабілітацію демобілізованих. Особливо актуальною є ця тема для України, оскільки в нашій країні є значна кількість ветеранів війни, які потребують допомоги.

Аналіз останніх досліджень. Теорія та практика реабілітацій військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб (Ю. Бриндіков); про психологічну допомогу особистості на підготовчому етапі реабілітації (Т. Титаренко); про допомогу постраждалим унаслідок травмивних подій (З. Кісарчук); роль образів психічного стану в розробці психокорекційних програм (Л. Балабанова, С. Максименко); про особливості соціальної та психологічної реабілітації військовослужбовців (В. Остапович, Н. Жигайло, М. Цимбалюк); роль і місце родини в адаптації та реабілітації (Є. Варлакова); психологічний дебрифінг як метод групової допомоги демобілізованим (Я. Андрушко) [1-9].

Виклад основного матеріалу. Моделювання психокорекційних методів – це метод психотерапії, який передбачає використання моделей реальних ситуацій для відпрацювання певних навичок та поведінки. Моделі можуть бути створені на основі реальних ситуацій, з якими стикаються демобілізовані військовослужбовці, або на основі їхніх фантазій та уявлень.

Психологічні особливості впливу процесу моделювання психокорекційних методів.

Процес моделювання психокорекційних методів має низку психологічних особливостей, які впливають на його ефективність. До таких особливостей відносять: відчуття безпеки та захищеності; тривога та страх перед поверненням до мирного життя; відчуття контролю; відчуття співпереживання;

Моделювання психокорекційних методів дозволяє їм відчути себе в безпеці та захищеності, оскільки вони можуть відпрацювати певні навички та поведінку в безпечному середовищі. Демобілізовані військовослужбовці часто відчувають втрату контролю над своїм життям. Моделювання психокорекційних методів дозволяє їм відчути себе в більшій мірі контролюючими ситуацію, оскільки вони можуть самі вибирати моделі та ситуації, які вони хочуть відпрацювати. Постраждалі часто відчувають самотність та відчуженість. Моделювання дозволяє їм відчути співпереживання з боку інших людей, оскільки вони можуть спілкуватися з іншими демобілізованими військовослужбовцями, які переживають подібні проблеми.

Сьогодні в екстремальній та кризовій психології спостерігається розвиток такого важливого напрямку як оволодіння індивідом методами психологічної самопомоги для подолання процесів соціально- психологічної дезадаптації. Закономірності розвитку негативних психічних станів, які лежать в основі соціально-психологічної дезадаптації осіб, які перебували в зоні бойових дій є надзвичайно актуальним завданням, оскільки це закладає основу розробки методів та прийомів формування, підтримки і збереження керованих, адаптивних, емоційно стійких станів у учасників цих надзвичайних подій. За даними дослідників стан учасників антитерористичних операцій

має характерні особливості, які полягають у формуванні сталих образів негативного психічного стану, що існують у свідомості людини. Це, насамперед, дратівливість та поганий настрій [2]. Програми спрямовані, у першу чергу, на усвідомлення важливості опанування такими формами саморегуляції, які направлені на декомпозицію перцептивно-рефлексивних, стильових, функціональних та емоційно-вольових елементів, які формують сталий образ негативного психічного стану. Перцептивно-когнітивні образні механізми регуляції поведінки демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань поєднують в собі специфічну форму відображення, на основі якої і формується внутрішня модель регуляції дій, яка в мирних умовах життєдіяльності є дезадаптивною. Основні позиції, які необхідно враховувати при розробці методів та прийомів саморегуляції психічних станів.

До них можна віднести: а) у межах когнітивної складової; б) у межах емоційного компоненту – візуалізацію позитивних образів та станів; в) у межах поведінкового, дієвого компоненту – прийоми м'язової релаксації, моторну та рухову активність;

На підготовчому етапі реабілітації найважливішими технологіями стають технологія подолання недостатньої, чи навіть негативної, мотивації щодо власного психологічного здоров'я. Найгірше, те коли травмована людина вважає, що немає сенсу щось робити, тому що все одно нічого не зміниться. Люди, які постраждали внаслідок воєнних дій на сході нашої країни, часто говорять психологу: “Не бачу сенсу ходити на індивідуальні чи групові заняття. Не хочу нічого змінювати. Ви мені нічим не допоможете, ви таке не пережили” [6], – ці типові висловлювання говорять про неготовність людини взяти на себе відповідальність, про її небажання щось змінювати, про втрату віри в можливість відновити здатність отримувати задоволення від власного життя.

Є декілька методів які допоможуть на реабілітації:

Перший метод – активізації бажання самозмін. Надаючи психологічну допомогу, вкрай важливо допомогти людині освіжити свої спогади про той період її життя, який був, на її думку, вдалим, конструктивним, щасливим.

Другий метод – активізації позитивних спогадів. Для активізації позитивних спогадів можна попросити людину розповісти про яскраві моменти її життя, коли в неї все виходило, коли вона в себе вірила, а всі навколо її підтримували, хтось нею захоплювався, а дехто їй навіть заздрив.

Третій метод – мрії про бажане майбутнє. Краще показати, що ви цілком розумієте її стан, що він закономірний, що в кожного таке час від часу буває. Але все одно десь там усередині залишаються мрії, бажання, навіть зовсім нездійсненні.

Четвертий метод – активізації ресурсу подолання перешкод. Слід заохочувати людину, яка пережила тривалу травматизацію, до ретроспективного погляду на інші складні ситуації, які траплялися в її житті раніше. Тоді теж не вірилося у власні сили, теж не хотілося щось змінювати, мріяти чи планувати. І все ж із цих ситуацій вдалося вийти, проблеми – розв'язати, вистачило сили вистояти, перемогти.

П'ятий метод – опис власного дня. Потрібно поговорити з травмованою людиною про те, як вона тепер організовує час свого життя, як проводить свій типовий день з ранку до ночі. При створенні системи соціально-психологічної реабілітації та адаптації осіб, які брали участь у бойових діях, необхідно враховувати, передусім, відновлювальний характер адаптаційного періоду для цієї категорії населення, коли відбувається подолання наслідків бойової обстановки і відновлення втрачених соціальних зв'язків. Соціально-психологічна реабілітація та адаптація, як комплекс заходів, має спрямовуватись на відновлення людини в правах, соціальному статусі, здоров'ї та дієздатності, що передбачає не лише нормалізацію стану та здатності до

життєдіяльності у цивільному соціальному середовищі, але й відтворення самого соціального середовища, умов життя, порушених або обмежених з якихось причин. Саме тому основною метою соціальної реабілітації є забезпечення соціалізації особи і відновлення її до колишнього рівня.

Всім родинам демобілізованих бійців варто взяти до уваги наступні 8 правил, яких потрібно дотримуватись [3]:

1. Не забороняти їм переживати. У зоні бойових дій частина мозку, яка відповідає за мислення, у людини блокується. Тому при поверненні учасник АТО не може одразу почати вирішувати якісь побутові питання чи аналізувати свій психологічний стан. Він переживає минуле і проєктує його на теперішнє, при цьому боїться «flashbacks».

2. Упереджати спогади. Варто максимально упереджувати хворобливі спогади, перебивати запахи, не демонструвати травматичні картини, а краще спрямувати його увагу на позитивні емоції, наприклад, вкласти у його портмоне щасливе фото сім'ї.

3. Створювати атмосферу спокою. Потрібно занурити солдата в атмосферу домашньої стабільності, бо без цього навіть психологи будуть безсилі.

4. Не розпитувати першими. Варто мати на увазі, не розпитувати бійця про те що він пережив. Родину має цікавити що постраждалий відчуває зараз.

5. Не квапити бійця.

6. Плакати, якщо плаче він. При цьому варто тримати бійця за руку чи хоча б торкатися його. Адже така поведінка – своєрідний сигнал: *«Я з тобою»*

7. Реагувати без емоцій.

8. Не соромитись психологів. Процес горювання проходиться кілька стадій – від заперечення до прийняття ситуації. І якщо він пройшов вірно, то на завершальній фазі боєць почне сприймати ситуацію як ресурсну. Він зрозуміє, що отримав безцінний досвід, втрати загартували його характер.

В Україні доволі новим вважається застосування методу психологічного дебрифінгу. Метод, що має назву «дебрифінг критичного інциденту», розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році. **Дебрифінг** – форма кризової інтервенції, яка являє собою особливо організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресову або трагічну подію. **Мета дебрифінгу** – мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу [1].

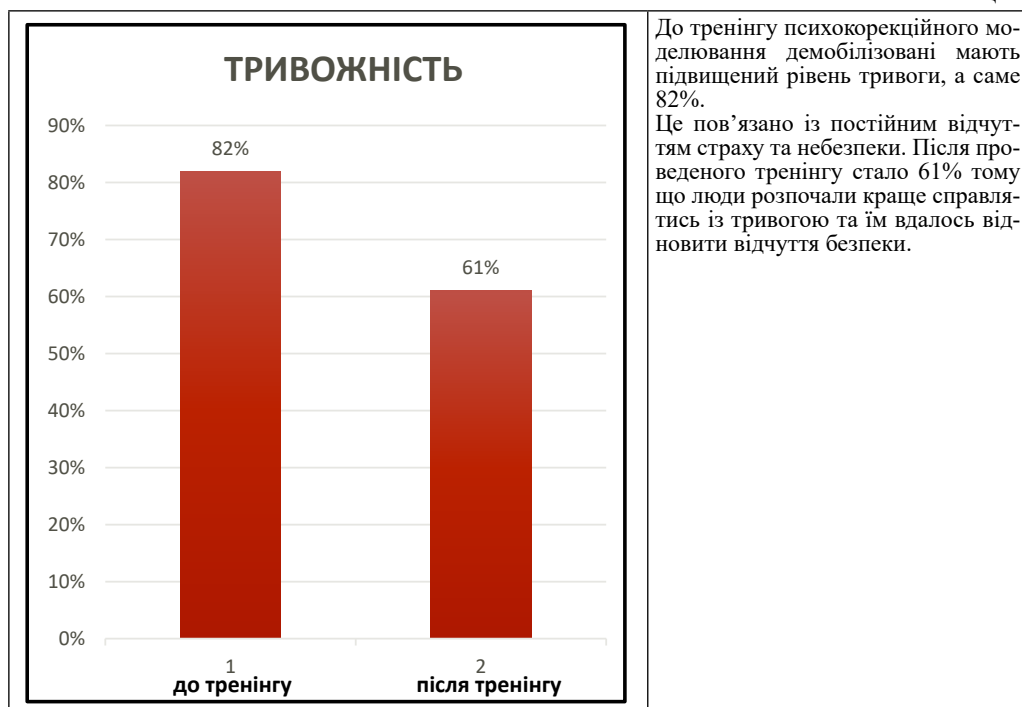
Завдання дебрифінгу: відреагувати враження, реакцій і почуттів. Зменшення індивідуального і групового напруження; зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникати; інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

Процедура складається з п'яти фаз: знайомство; звернення до фактів і думок; звернення до переживань; навчальна; висновок.

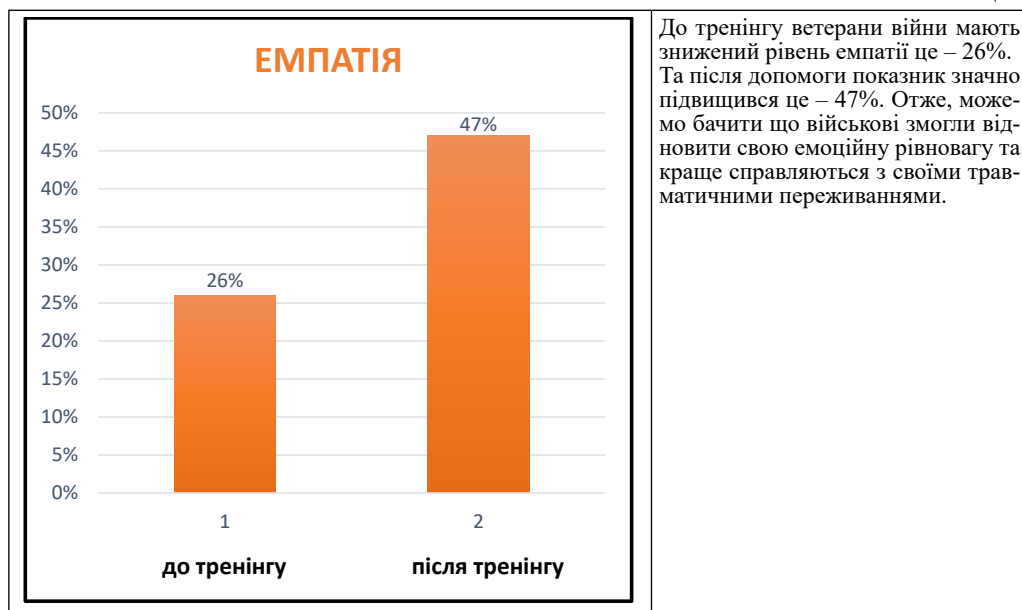
Результати тренінгу. Нами проведено тренінг щодо психологічних особливостей впливу процесу моделювання психокорекційних методів на ефективність реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. За допомогою порівняльних діаграм встановлено результати до та після психокорекційної роботи, зокрема, за наступними показниками: тривожність; емпатія; рівень соціального стресу; ПТСР; депресія; рівень психічного здоров'я; рівень задоволення життям.

Отримані результати представлені на діаграмах:

Таблиця 1



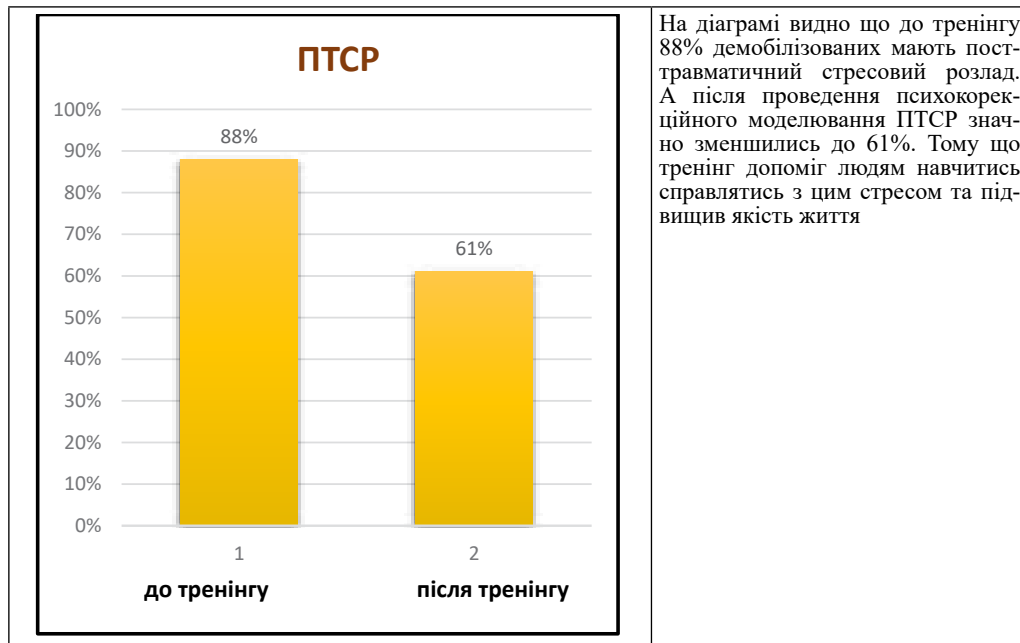
Таблиця 2



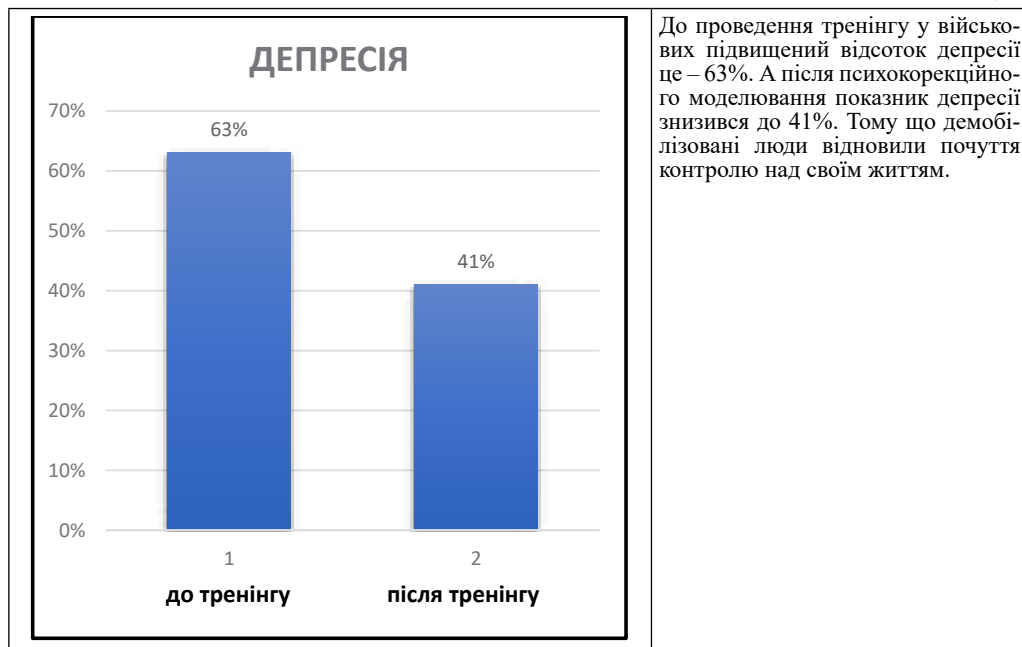
Таблиця 3



Таблиця 4



Таблиця 5



Таблиця 6



Таблиця 7



Можна зробити висновок про те що, за результатами психокорекційного моделювання тренінг має позитивний вплив на психічне здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Його можна використовувати та допомагати людям, які цього потребують.

Висновки. Війна – це завжди важке випробування для людини. Дослідження свідчать про те, що процес моделювання психокорекційних методів є ефективним інструментом для реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Він дозволяє їм в безпечному середовищі пропрацювати свої психологічні проблеми та набуті необхідних навичок для адаптації до мирного життя. Дослідження показало, що психокорекційні методи мають позитивний вплив на ефективність реабілітації демобілізованих. Так, учасники дослідження, які пройшли процес реабілітації, відзначили значне зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів та депресії. Моделювання таких методів дозволяє створювати індивідуалізовані стратегії впливу, враховуючи психологічні особливості кожного демобілізованого. Психокорекційні методи були адаптовані до специфічних вимог та труднощів, з якими зіткнулися військовослужбовці під час своєї служби.

Список використаної літератури:

1. Андрушко Я.С. Психологічний дебрифінг як метод групової допомоги демобілізованим. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 113 с.
2. Балабанова Л.М., Жданова І.В. Роль образів психічного стану в розробці психокорекційних програм. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 52 с.

3. Варлакова Є.О. Роль і місце родини в адаптації та реабілітації. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 77 с.
4. Костицький М. В., Кудерміна О. І. та ін. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) / [ред. кол.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 248 с.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. 296 с.
7. Остапович В.П., Про особливості соціальної та психологічної реабілітації військово-вслужбовців. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 74 с.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс – ЛТД, 2018. – 160 с.
9. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF THE SIMULATION PROCESS OF PSYCHOCORRECTIVE METHODS ON THE EFFICIENCY OF REHABILITATION OF DEMOBILISED FROM THE ARMY AND OTHER MILITARY FORMS

Mykhailo Tsymbaliuk

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

Nataliya Zhyhaylo

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

In this individual work, the psychological aspects of the influence of the modeling process of psychocorrective methods on the effectiveness of the rehabilitation of demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations will be investigated. The focus is on the psychological characteristics of servicemen who have survived demobilization and the influence of the modeling process of psychocorrective methods on the effectiveness of rehabilitation measures. We will focus on modeling psychocorrective methods for the social, emotional and professional rehabilitation of military personnel. Psychocorrection will form a positive attitude to life.

The research is focused on the analysis of stress and adaptation processes that occur in demobilized persons, as well as on the determination of optimal psychocorrection strategies to facilitate their recovery after military service. We will also determine the level of anxiety and the state of depression using the example of spiritual values training. But after its completion, we will observe whether the condition of servicemen has improved.

This paper examines the psychological aspects of demobilization, including stress, anxiety, depression and (PTSD), which are typical consequences of military service.

An important and main task is to improve the condition of the demobilized, to overcome the psychological difficulties associated with military service and to determine the effectiveness of various methods of psychocorrection, including cognitive-behavioral therapy, group support, meditation and other techniques that can facilitate adaptation and improve the mental state of veterans. Let's evaluate the factors that determine the stability of mental health and general well-being of the demobilized in the post-war period. The conducted modeling allows to increase the efficiency of rehabilitation and to provide high-quality assistance to the military. An important process is to create conditions for veterans where they can open up, which will promote their mental health and positive thinking.

Key words: demobilized from the ranks of the Armed Forces, rehabilitation, depression, anxiety, stress, empathy, PTSD, psychocorrection, modeling, mental health, training.

УДК [159.923:159.924]:355.01.378

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.12>

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 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*

Стаття присвячена аналізу результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни.

Метою програми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є підвищення рівня психологічної стійкості та зменшення впливу стресових факторів на студентів, що забезпечить їхню академічну успішність та соціальну адаптацію. Завданнями програми є: вивчення проблеми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також аналіз існуючих програм та методик, що дозволяють підвищити рівень психологічної стійкості. Розробка програми, яка міститиме методи та техніки формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також план дій щодо її реалізації. Організація тренінгів та семінарів для студентів, спрямованих на формування психологічної стійкості, а також проведення індивідуальних консультацій зі студентами, які потребують додаткової підтримки. Впровадження програми в навчальний процес, забезпечення контролю та оцінки результатів її реалізації. Співпраця з іншими установами, які займаються проблемами психологічної підтримки в умовах війни, з метою взаємодії та обміну досвідом. У програмі використані такі методи та техніки, як психологічні тренінги, медитація, психотерапія, психологічні консультації, техніки стрес-менеджменту та інші. Також важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери в університеті, що забезпечить підтримку та взаємодію між студентами та викладачами, створення можливості для висловлення емоцій та думок, організація спільних заходів та діяльності, що сприятимуть зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості студентів.

Ключові слова: емпіричне дослідження, стресові ситуації, самоконтроль, самовпевненість, сила духу, безпека, емоції, формат навчання, життя в умовах війни.

Актуальність проблеми. Проблема формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є надзвичайно актуальною. Війна не тільки призводить до значних матеріальних збитків, але й має серйозний вплив на психологічний стан людей, зокрема студентів. Умови війни можуть викликати різні види психологічної реакції, такі як тривога, страх, депресія, безнадія, втрата мотивації і т.д. Всі ці реакції можуть призвести до погіршення психологічного стану студентів, а внаслідок цього – до зниження академічної успішності, зменшення мотивації до навчання і взагалі до порушення нормального функціонування. При цьому необхідно враховувати, що студентський вік є періодом життя, коли людина формує свою ідентичність, здатність до самореалізації та самовизначення. Тому умови війни можуть мати довгостроковий вплив на студентів і їх психологічний стан.

Отже, проблема формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є дуже актуальною і потребує належної уваги та дослідження. Це важливо для забезпечення як психологічного здоров'я студентів, так і забезпечення їх академічної успішності та соціальної адаптації в умовах війни. Тому необхідно проводити наукові дослідження та розробляти ефективні психологічні програми та методики, щоб допомогти студентам у подоланні психологічних наслідків війни та збереженні їхнього психологічного здоров'я.

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[1-6]. На даний 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.

Виклад основного матеріалу. Метою програми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є підвищення рівня психологічної стійкості та зменшення впливу стресових факторів на студентів, що забезпечить їхню академічну успішність та соціальну адаптацію. Завданнями програми є: вивчення проблеми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також аналіз існуючих програм та методик, що дозволяють підвищити рівень психологічної стійкості. Розробка програми, яка міститиме методи та техніки формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також план дій щодо її реалізації. Організація тренінгів та семінарів для студентів, спрямованих на формування психологічної стійкості, а також проведення індивідуальних консультацій зі студентами, які потребують додаткової підтримки. Впровадження програми в навчальний процес, забезпечення контролю та оцінки результатів її реалізації. Співпраця з іншими установами, які займаються проблемами психологічної підтримки в умовах війни, з метою взаємодії та обміну досвідом. У програмі можуть бути використані такі методи та техніки, як психологічні тренінги, медитація, психотерапія, психологічні консультації, техніки стрес-менеджменту та інші. Також важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери в університеті, що забезпечить підтримку та взаємодію між студентами та викладачами, створення можливості для висловлення емоцій та думок, організація спільних заходів та діяльності, що сприятимуть зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості студентів.

Для визначення тривожності студентів ЗВО було використано опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин). Групові результати студентів представлені у таблиці 1.

За результатами методики можемо побачити, що тривожність студентів до тренінгу є високою. Це може бути зумовлено тим фактом, що студенти ще недостатньо адаптувалися до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, в перманентному стресі, що виявляється в їх схильності до тривожності, внутрішніх переживань, передчуття небезпеки та ворожості. Розподіл показників до та після тренінгової програми ми можемо побачити на рис. 1.

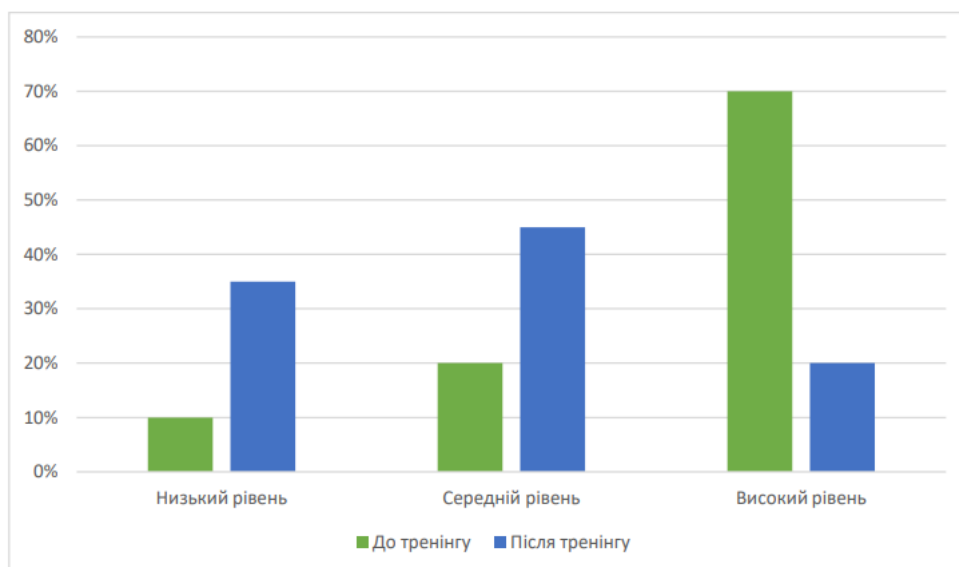
Для визначення шкали емоцій, які переживають студенти ЗВО в умовах воєнного стану було використано методику «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)». Групові результати студентів представлені у таблиці 2.

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що результати до та після тренінгу не дають суттєвих відмінностей. Це свідчить про те, що студенти переживають різні емоції, в основному, на помірному рівні, це означає те, що в них помірний рівень позитивного емоційного ставлення до наявної ситуації; помірний рівень негативного емоційного ставлення до теперішньої ситуації; помірний рівень щодо стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що опосередковують суб'єктивне ставлення до наявної ситуації. В сучасних умовах воєнного стану це є нормально, тому що під час стресу людина не може повноцінно та виражено радіти, відчувати радість, або виражено злитися і агресувати. Під час стресу організм намагається зберегти енергію, тому всі наші емоційні переживання можуть бути закапсульовані та приглушені. Звичайно, в різних ситуаціях ми відчуваємо і яскраво виражені ейфорію, страх, провину, але вони тимчасові. Показники результатів до тренінгу ми можемо побачити на рис. 2.

Таблиця 1

**Розподіл показників тривожності студентів ЗВО до та після тренінгу,
 отримані за допомогою опитувальника «Шкала тривожності»
 (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

№ п/п	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент 1			44		21	
Респондент 2			28	18		
Респондент 3			29			29
Респондент 4		21			21	
Респондент 5			25		21	
Респондент 6			40			29
Респондент 7			29	7		
Респондент 8		21		12		
Респондент 9			44		23	
Респондент 10	16			16		
Респондент 11		21		16		
Респондент 12			36		21	
Респондент 13			40		21	
Респондент 14	12			6		
Респондент 15			48			32
Респондент 16			26			26
Респондент 17			29		21	
Респондент 18			28		22	
Респондент 19		22		17		
Респондент 20			25		21	



**Рис. 1. Рівні тривожності за методикою «Шкала тривожності»
 (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

Таблиця 2

Розподіл показників переживань емоцій студентів ЗВО в умовах воєнного стану за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»

Міра емоційних переживань												
ДО ТРЕНІНГУ												
№ п/п	ІПЕ				ІГНЕ				ІТДЕ			
	Слабк а	Пом ірна	Вир аже на	Силь на	Сла бка	Пом ірна	Вир аже на	Си ль на	Сл абк а	По мір на	Ви ра же на	Си ль на
Респондент 1		21				15				16		
Респондент 2		23				20				18		
Респондент 3		21				17				16		
Респондент 4		28					25			15		
Респондент 5			32				32				30	
Респондент 6		28						43			29	
Респондент 7		26				20				15		
Респондент 8		23				23					23	
Респондент 9	15						30				27	
Респондент 10		27				15			11			
Респондент 11		28				23				16		
Респондент 12		26				23					23	
Респондент 13			34				30				30	
Респондент 14		26				23				15		
Респондент 15	16					15				18		
Респондент 16			36				32				30	
Респондент 17			36				30			18		
Респондент 18		26				15				15		
Респондент 19			34				30				30	
Респондент 20		26				23				15		
ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ												
Респондент 1		26				23				15		
Респондент 2	16					15				18		
Респондент 3		26					32		12			
Респондент 4		21				15				15		
Респондент 5		26				15				15		
Респондент 6			36			23				15		
Респондент 7		22			6				8			
Респондент 8	16					23			6			
Респондент 9		26				18			12			
Респондент 10	15				8					15		
Респондент 11	15					23				15		
Респондент 12	15						30		15			
Респондент 13		27				15			11			
Респондент 14	16					15			12			
Респондент 15		28				21					23	
Респондент 16		23				23					23	
Респондент 17		26				18				18		
Респондент 18		26				23				15		
Респондент 19		28				18				18		
Респондент 20		21					30				23	

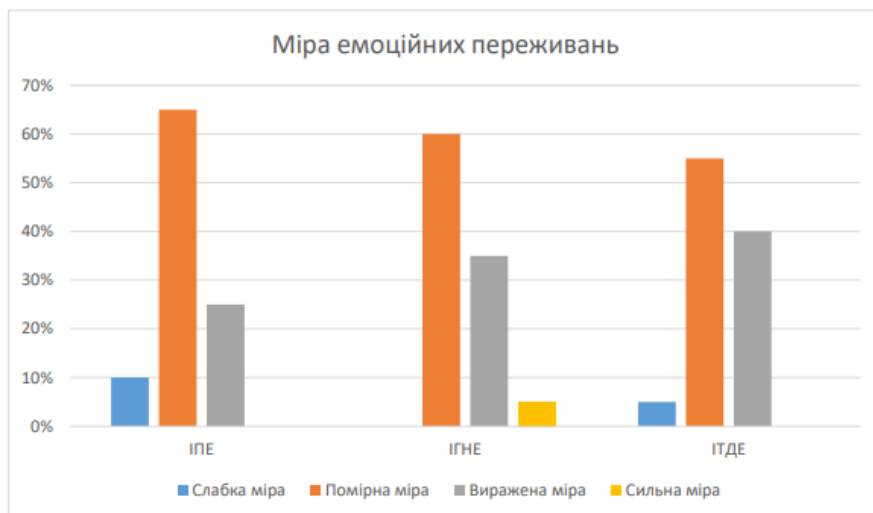


Рис. 2. Показники результатів студентів ЗВО до тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»

Спираючись на співвідношення індивідуальних показників студентів ЗВО, можемо констатувати, що у більшості студентів домінуючим є помірний рівень емоційних переживань по всім трьом показникам. Виражена міра переживань переважає в показниках тривожно-депресивних емоцій. Сильна міра емоційних переживань виражена у переживанні гострих негативних емоцій в наявній ситуації. Показники результатів після тренінгу можемо побачити на рис. 3.

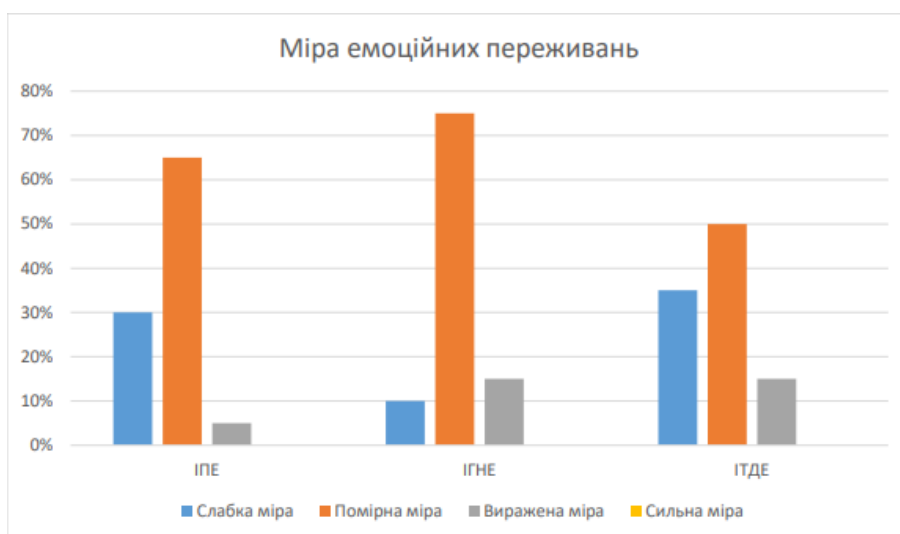


Рис. 3. Показники результатів після тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»

Відповідно до результатів, можемо спостерігати, що після проведення тренінгу переважання помірною рівня в переживанні позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій залишилось. Проте, сильна міра переживання негативних емоцій зникла і зменшилась виражена міра переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій, що підтверджує ефективність тренінгової програми.

Підсумовуючи результати дослідження рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану, нами було з'ясовано, що під час війни студенти мають низький рівень стресостійкості, що спричинено високим рівнем стресу, тривожності та сильним переживанням гострих негативних та тривожнодепресивних емоцій. Для підвищення стресостійкості та зниження переживання стресу студентів ЗВО було запропоновано тренінг з розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану, і як бачимо по результатам опитування після тренінгу, показники студентів зменшились до середнього рівня тривожності та помірною вираження гострих негативних та тривожнодепресивних емоцій.

Для визначення шляхів боротьби зі стресом у студентів було задано запитання «Що вам допомагає справитись зі стресом?». Студенти мали вказати: спорт(біг, йога, тренажерний зал); спілкування з сім'єю, друзями; заняття хобі (малювання, читання книг); самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду; віра в свої сили, в релігію, в прикмети, знаходження смислів в теперішніх подіях; релаксація, масаж, прогулянки; написати свій варіант. Показники шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО ми можемо бачити на рис. 4.



Рис. 4. Показники методів подолання стресу студентами ЗВО

Відповідно до співвіднесення показників шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО, ми можемо спостерігати, що більшість респондентів обрали спілкування, спорт та самоаналіз. Це означає, що в стресовій ситуації студентам легше переключити свою увагу на спілкування з рідними, друзями, щоб проговорити свої проблеми; на спорт, тобто виплеснути свої емоції через тіло; самоаналіз, тобто на когнітивному рівні зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки, відслідкувати попередній досвід боротьби зі стресом.

Існує безліч методів боротьби зі стресом. У даній роботі зупинимось на тих, які пропонує Д. Майерс:

1. При організації власного часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, ймовірно, найважливіше. Але серйозне ставлення, необхідне для того, щоб подолати стрес.

2. Захищаючись від стресу, можна вдатися до уяви. Її використовують для психічної релаксації.

3. Нетривалі прогулянки на свіжому повітрі. 4. Відвідування культурних та культурно-розважальних установ (театр, музей, виставка, кіно та ін.)

5. Спілкування з друзями або будь-якою приємною компанією.

6. Хорошим ліками від стресу є сміх. Сміх тренує багато м'язи, знімає головний біль, зніжує артеріальний тиск, нормалізує дихання та сон. При цьому в кров надходять так звані антистресові гормони. Під час стресу в організмі також виробляються гормони, тільки стресові: адреналін та кортизол.

7. Масаж. Можна робити самомасаж.

8. Заняття спортом (біг підтюпцем, плавання, спортивні ігри). Будь-які фізичні вправи виводять гормони стресу.

9. Існує низка вправ для боротьби зі стресом. До них відносяться 3 види вправ: релаксаційні (ауторегуляційні дихальні вправи, м'язова релаксація, йога); концентруючі вправи – їх можна виконувати де і коли завгодно у протязі дня; протистресові дихальні вправи.

Таким чином, проблема стресостійкості пов'язана з аспектами місця та ролі суб'єкта в житті суспільства. Що в свою чергу актуалізує механізми психологічного самоорганізації, самоврядування та саморегуляції при розкритті творчого потенціалу особистості, тому першорядне значення набувають завдання підготовки в системі навчання стресостійкості майбутнього фахівця.

Висновки. Спираючись на отриманні результати дослідження ми можемо зробити висновок, про те, що рівень стресостійкості до соціально-психологічного тренінгу був переважно низький, а рівень тривожності високий, що свідчило про труднощі студентів у адаптації до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, що виявляється в їх внутрішніх переживаннях, передчутті небезпеки та ворожості.

Підсумовуючи результати визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що тренінг розвитку стресостійкості допоміг студентам ЗВО підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій. За результатами порівняння значень за методиками до та після участі в розвивальній програмі була встановлена позитивна динаміка у учасників експерименту, за всіма шкалами відбулися зміни в сторону покращення та зростання значень, зросли показники за високими та середніми рівнями та зменшилися за низькими. Були описані зміни в результатах за кожною методикою та шкалою. Була здійснена математично-статистична обробка отриманих результатів за критерієм Стьюдента. Математично-статистична обробка визначила шкали, за якими спостерігалися значимі відмінності – це рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій. На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощі, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності.

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. – К.: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76
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: ЛВЦНТЕІ, 2009.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К.: КММ, 2007.
6. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE EMPIRICAL RESEARCH
OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF YOUTH STUDENTS
IN THE CONDITIONS OF WAR****Tetiana Sholubka**

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

The article is devoted to the analysis of the results of an empirical study of the psychological stability of student youth in the conditions of war.

The purpose of the program for the formation of psychological stability of students in the conditions of war is to increase the level of psychological stability and reduce the impact of stress factors on students, which will ensure their academic success and social adaptation. The tasks of the program are: study of the problem of formation of psychological stability of students in the conditions of war, as well as analysis of existing programs and methods that allow to increase the level of psychological stability. Development of the program, which will contain methods and techniques of forming the psychological stability of students in the conditions of war, as well as an action plan for its implementation. Organization of trainings and seminars for students aimed at forming psychological stability, as well as conducting individual consultations with students who need additional support. Implementation of the program in the educational process, ensuring control and evaluation of the results of its implementation. Cooperation with other institutions that deal with the problems of psychological support in wartime, for the purpose of interaction and exchange of experience. The program uses such methods and techniques as psychological trainings, meditation, psychotherapy, psychological consultations, stress management techniques and others. It is also important to create a favorable psychological atmosphere at the university, which will provide support and interaction between students and teachers, create an opportunity to express emotions and thoughts, and organize joint events and activities that will help reduce the level of stress and increase the psychological stability of students.

Key words: empirical research, stressful situations, self-control, self-confidence, strength of spirit, safety, emotions, training format, life in war conditions. *Schlüsselwörter:* empirische Forschung, Stress-situationen, Selbstbeherrschung, Selbstvertrauen, Geistesstärke, Sicherheit, Emotionen, Trainingsformat, Leben unter Kriegsbedingungen.

УДК 159:923.37

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.13>

ЦІНІСНО-ОРІЄНТАЦІЙНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ

Людмила Шуляка-Владика

*Національний університет «Острозька академія»,
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800
e-mail: ludmyla.shuliaka@oa.edu.ua*

У статті розглядаються особливості ціннісно-орієнтаційної детермінації професійного самовизначення студентів. Представлено результати емпіричного дослідження характеру ціннісно-орієнтаційної детермінації професійного самовизначення на вибірці студентів. Дослідження спрямоване на аналіз теоретичного розуміння поняття професійного самовизначення та ціннісно-орієнтаційної детермінації цього процесу.

У результаті теоретичного аналізу наукової психологічної літератури встановлено, що професійне самовизначення проявляється в усвідомленні, осмисленні, узгодженні та інтеграції цінностей професійної діяльності, професійної спільноти та особистісних цінностей суб'єкта. Серед низки внутрішніх детермінант професійного самовизначення, які відображають суб'єктивні умови вибору професії, чимало авторів виділяють певні ціннісні орієнтації.

Розвиток особистісного смислу професійної діяльності є важливим для успішного професійного становлення. У цьому контексті вивчення ціннісно-орієнтаційних установок студентів може розкрити ключові аспекти, які визначають їхні професійні вибори та напрями розвитку.

У сучасному освітньому середовищі цінності студентів стають значущим елементом, впливаючи на їхнє ставлення до навчання, вибір професії та загальний розвиток особистості. Розуміння особливостей ціннісних орієнтацій студентів сприяє їх підтримці в професійному самовизначенні та створенню сприятливого середовища для їхнього особистісного зростання.

Представлено результати емпіричного дослідження з метою з'ясування окремих критеріїв впливу на процес вибору студентами професії, а також системи їх ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокіча.

Зроблено висновок, що студенти не тільки орієнтовані на досягнення успіху у вибраній професії, але також високо цінують аспекти особистісного розвитку, соціальних відносин, творчості та здоров'я, враховуючи цінності як термінальні, так і інструментальні.

Ключові слова: цінності, ціннісні орієнтації, ціннісно-орієнтаційна детермінація, професійне самовизначення.

Актуальність дослідження. Сучасні студенти стикаються з широким спектром професійних можливостей, інноваційних галузей та нових спеціалізацій. Кожен індивід унікальний у своїх рисах та переконаннях, системі цінностей, і це впливає на його професійний вибір. Дослідження взаємозв'язків, факторів й аспектів, що впливають на процес вибору професії студентами та можуть впливати на їхню подальшу кар'єрну траєкторію й особистісний розвиток доводить свою значущість.

Загалом професійний розвиток і вдосконалення можливі не при будь-якому ставленні, а за рахунок здійснення ціннісно-осмисленого досвіду професіоналізації. Смысл професійної діяльності презентується у свідомості суб'єкта як уявлення про її значення

в його життєдіяльності, для реалізації тих чи інших потреб, утілених в мотивах діяльності. Успіх у професійній роботі визначає саме ціннісно-сміслова спрямованість людини, а не сама по собі працездатність. Протиставлення смислів життя та професії, або їх паралельне існування, або якщо смисл професії стає єдиним для людини – усе це є негативними чинниками, що призводять в майбутньому до різних психологічних проблем. Відтак розвиток особистісного смислу професійної діяльності є важливим для успішного професійного становлення. У цьому контексті вивчення ціннісно-орієнтаційних установок студентів може розкрити ключові аспекти, які визначають їхні професійні вибори та напрями розвитку.

Мета та завдання дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні ціннісно-орієнтаційної детермінації вибору студентами майбутньої професії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження професійного становлення особистості перебуває у полі наукових зацікавлень таких українських вчених, як В. Барко, О. Блінова, З. Бондаренко, Ж. Вірна, Н. Жигайло, Є. Іванова, Р. Каламаж, О. Коқун, С. Максименко, О. Матласевич, І. Пасічник, Т. Щербан та інших. Вивченню етапу професійного самовизначення у вітчизняній психологічній науці приділяють досить значну увагу. Більшість авторів погоджуються, що професійне самовизначення є наслідком розвитку процесів самосвідомості та життєвого самовизначення. Є. Головаха, А. Мудрик вивчали професійне самовизначення у зв'язку з життєвими перспективами особистості й плануванням майбутнього; Л. Долинська та О. Скрипченко вивчали психологічну готовність до життєвого самовизначення, а в його контексті й до вибору майбутньої професії; Р. Мотрук досліджувала етнокультурні чинники професійного самовизначення. Такі українські науковці, як З. Карпенко, Г. Радчук, Т. Титаренко, Н. Шевченко та ін. розглядають професійне самовизначення у контексті розгортання суб'єктивності, що передбачає формування ціннісно-сміслової сфери майбутнього фахівця[9].

Серед низки внутрішніх детермінант професійного самовизначення, які відображають суб'єктивні умови вибору професії, чимало авторів виділяють певні ціннісні орієнтації.

Теоретичні та практичні аспекти цінностей та ціннісних орієнтацій аналізували такі зарубіжні та українські вчені, як З. Карпенко, Л. Коберник, Т. Кононенко, Г. Олпорт, К. Роджерс, М. Рокіч, Л. Романюк, Л. Савченко, М. Савчин, В. Франкл, Ш. Шварц тощо.

Проблему ціннісно-орієнтаційної детермінації професійного самовизначення студентів вивчали такі науковці, як: С. Гусаківська, С. Зінченко, З. Карпенко, Л. Коберник, О. Кучерявий, В. Моляко, А. Мудрик, І. Пасічник, Л. Романюк, Н. Савелюк, Н. Чепелева та інші. Ціннісно-сміслову сферу особистості майбутнього фахівця досліджували Т. Антоненко, О. Вознюк, Л. Долинська, О. Дубасенюк, Н. Жигайло, М. Коць, Н. Максимчук, З. Орхіменко, В. Семиченко та інші.

Зокрема було встановлено, що система ціннісних орієнтацій є ключовим регулятором людської активності, оскільки вона дозволяє взаємно узгоджувати індивідуальні потреби та мотивацію з усвідомленими й прийнятими особистістю цінностями та соціальними нормами.

Такі науковці, як Л. Долинська [1], Л. Коберник [5], Л. Романюк [11] трактують систему ціннісних орієнтацій як важливий компонент психологічного та соціального аспекту людської особистості. Одна з ключових ідей у розумінні ціннісних орієнтацій – це те, що цінності є стійкими, індивідуально-психологічними уявленнями про бажане і цінне в житті людини. У науковій літературі представлено різні системи класифікації ціннісних орієнтацій, що об'єднують різні види цінностей: моральні, етичні, соціальні, культурні, особисті цінності тощо. Ціннісні орієнтації впливають на поведінку людини, її вибори, мотивацію та прийняття рішень. Також ціннісні орієнтації становлять систему основних

переконань і пріоритетів, які визначають ставлення людини до самої себе, навколишніх та життя в цілому [12]. Ціннісні орієнтації впливають на вибір професії та кар'єри, стосунків, життєвих пріоритетів та багатьох інших аспектів життя людини.

Істотний вплив на формування системи ціннісних орієнтацій особистості здійснює здобуття вищої освіти (Е. Балашов, Ж. Вірна, С. Гусакивська, Н. Жигайло, Р. Каламаж, О. Матласевич, І. Пасічник, Ю. Плиска та ін). Навчально-професійна діяльність сприяє не тільки формуванню спеціальних знань, умінь, навичок, а й усвідомленню власної життєвої та професійної позиції, формуванню життєвих планів та цілей. Відтак, ціннісно-смилова сфера майбутнього фахівця є складною, багаторівневою, ієрархізованою структурою, що включає в себе сукупність різних видів особистісних цінностей (загальнолюдських, індивідуальних, професійних тощо) та особистісних смислів у їх системному взаємозв'язку. Останні є компонентами свідомості, що відображають значущість певних подій для людини й дозволяють визначити співвідношення явищ об'єктивної дійсності до інтересів людини. Якщо інтереси й події або предмети зовнішнього світу збігаються, то вони одночасно наділяються індивідуальною цінністю.

Відтак, професійне самовизначення проявляється в усвідомленні, осмисленні, узгодженні та інтеграції цінностей професійної діяльності, професійної спільноти та особистісних цінностей суб'єкта.

Виклад основного матеріалу.

Ціннісні орієнтації розглядають у філософському, соціологічному, педагогічному, психологічному та інших аспектах. У психологічному контексті дослідники вивчають цінності, використовуючи такі психологічні поняття, як установки, ставлення, особистісний смисл тощо. Як психологічна категорія цінність особистості означає ідеальну модель належного, що присвоєна та інтеріоризована суб'єктом, що вказує напрям бажаного перетворення дійсності й виступає джерелом життєвих смислів. У свідомості особистісна цінність відображається в формі ціннісних орієнтацій [4].

Хоча цінності особистості не спостерігаються безпосередньо, вони проявляють себе у всіх формах психічного життя, утворюючи основу цілісної моделі взаємодії з навколишньою дійсністю. Ціннісні орієнтації постають як сукупність підстав для оцінок суб'єктом навколишньої дійсності та орієнтації в ній, а також як спосіб диференціації об'єктів за їх вагомістю. Ціннісні орієнтації виступають як системоутворюючий та смислоутворюючий чинник будь-якої діяльності.

Питання ціннісно-орієнтаційної детермінації професійного самовизначення тісно пов'язана із такими конструктами, як професійна спрямованість, професійна Я-концепція. Зокрема, досить часто професійну спрямованість розуміють як динамічну систему потреб і мотивів, інтересів, цінностей та ідеалів, що знаходяться в складних, у тому числі ієрархічних взаємозв'язках, або як систему ціннісних орієнтацій, що задає ієрархічну структуру домінуючих мотивів особистості, що спонукають її до досягнення цілей у професійній діяльності та спілкуванні. До змісту професійної спрямованості автори включають: інтерес до своєї професії, задоволеність професійним вибором, бажання працювати за спеціальністю, наявність професійних цілей та позитивних очікувань щодо професійної самореалізації, прагнення задовольняти матеріальні й духовні потреби, працюючи в галузі своєї професії, орієнтація особистості на такі цінності, як краще опанування майбутньою професією, опанування професійною майстерністю, створення нових, більш досконалих алгоритмів діяльності тощо[4].

Структура системи ціннісних орієнтацій особистості, її складність та багатоплановість визначають можливість виконання нею різноманітних функцій. Система ціннісних орієнтацій особистості виступає як посередник між внутрішніми установками та

соціальними нормами, а також між мотиваційно-потребовою сферою та системою особистісних смислів, сприяючи взаємодії цих елементів особистості [10].

Загалом, ціннісні орієнтації визначають: 1) загальний напрям інтересів та бажань особистості; 2) ієрархію індивідуальних уподобань та паттернів; 3) цільові та мотиваційні стратегії; 4) рівень професійної придатності; 5) уявлення про реальність та механізми відбору на підставі критеріїв значущості; 6) ступінь готовності та рішучості для втілення власного «проекту життя» [8].

У сучасному освітньому середовищі цінності студентів стають значущим елементом, впливаючи на їхнє ставлення до навчання, вибір професії та загальний розвиток особистості. Розуміння особливостей ціннісних орієнтацій студентів стає необхідністю для адаптації навчальних програм, підтримки в професійному самовизначенні та створення сприятливого середовища для їхнього особистісного зростання.

Цінності визначають основні уявлення та переконання, що скеровують вибір студентів у закладі вищої освіти та впливають на їхню поведінку в академічному та соціальному контексті. Індивідуальні цінності формуються під впливом різноманітних факторів, включаючи культурний контекст, сімейні цінності, особистий досвід та взаємодію з навчальним середовищем [1].

Психологічна сутність цінностей студентської молоді розглядається через їхні ціннісні орієнтації як системне утворення. Ці орієнтації відрізняються своєрідністю, відкритістю, структурованістю, ієрархічністю, динамічністю та стійкістю та виступають характеристикою сутнісного аспекту спрямованості, вибірковості поведінки й характеру оцінювальної діяльності. Ціннісні орієнтації студентської молоді, яка є окремою соціально-демографічною групою, виступають регуляторами їхньої соціальної активності й актуалізуються, коли вони внутрішньо усвідомлюють і зовнішньо виражають цінності як конкретні смислові утворення.

А. Вінніченко описує структурні елементи ціннісних орієнтацій студентів як незбалансовані. Він вказує на те, що випускники проявляють недостатню зацікавленість у самоосвіті та самовдосконаленні, а їх система ціннісних орієнтацій ґрунтується на прагматичних цінностях. Це призводить до зниження акценту на професійному розвитку в умовах інтеграції та глобалізації світового простору [3].

Загалом, ціннісно-орієнтаційну детермінацію студентів у процесі вибору професії характеризують за декількома ключовими аспектами:

1. Ціннісні орієнтації студентів утворюють систему, яка може бути структурованою та ієрархічно впорядкованою;

2. Ціннісно-орієнтаційна детермінація є суб'єктивним явищем, відображаючи особисті цінності та переконання кожного студента;

3. Ціннісно-орієнтаційна детермінація може змінюватися з часом, відображаючи розвиток і зрілість особистості;

4. Цінності визначають, які цілі та дії студенти вважають важливими, що може відобразитися на їхньому виборі професії;

5. Ціннісно-орієнтаційна детермінація також може включати відкритість до нових ідей, досвідів та можливостей, що може впливати на професійний вибір студента;

6. Ціннісно-орієнтаційна детермінація виступає як регулятор соціальної активності студента, визначаючи його взаємодію з суспільством, обраною професійною сферою та загальним стилем життя;

7. Ціннісно-орієнтаційна детермінація стає активною, коли студент внутрішньо осмислює та засвоює цінності, а також зовнішньо виражає їх у своїх виборах та діях [2].

Ціннісно-орієнтаційна детермінація являє собою систему внутрішніх переконань та цінностей, які керують поведінкою та виборами особистості. Студенти, враховуючи

свої індивідуальні цінності, намагаються знайти гармонію між особистими переконаннями та вибором професійної сфери [1]. Детермінанти ціннісно-орієнтаційного вибору також охоплюють соціокультурні чинники, такі як вплив сім'ї, навколишнього середовища, освітньої системи та суспільства загалом [2].

Важливо зауважити, що в процесі вибору професії цінності можуть зазнавати змін під впливом нових досвідів, знань та життєвих обставин. Студенти, розвиваючи свою професійну ідентичність, можуть відкривати нові аспекти, які стають важливими для їхнього особистісного зростання [6].

Для вивчення особливостей ціннісно-орієнтаційної детермінації професійного самовизначення студентів ми опитали 40 студентів 1-4 курсів спеціальностей: «Психологія», «Початкова освіта», «Журналістика», «Право», «Психологія», «Національна безпека», «Міжнародні відносини». База дослідження: Національний університет «Острозька академія». Вік досліджуваних: дівчата і хлопці від 17 до 22 років, з них 20 хлопців і 20 дівчат (Рисунок 1). Дослідження проводилося шляхом онлайн опитування за допомогою Google forms.

У емпіричному дослідженні було використано наступні методики: 1) анкетування студентів з метою з'ясування окремих критеріїв впливу на процес вибору ними професії; 2) методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, спрямована на визначення системи ціннісних орієнтацій студентів зазначеної вибірки [8].



Рис. 1. Вік респондентів досліджуваної вибірки

У процесі аналізу відповідей студентів на запропоновані запитання анкети, нами було з'ясовано, що 60% студентів мають конкретні професійні цілі, які планують досягти; 30% – конкретних цілей не мають; 10% студентів не визначилися із відповіддю (Рисунок 2). В основному, відповіді студентів свідчать про наявність у більшості з них конкретних професійних цілей, яка має значний вплив на їхній процес навчання. Студенти, які визначили свої професійні цілі, зазвичай обирають ті галузі, які найкраще відповідають їхнім планам. Це допомагає їм максимально використовувати свій час і зусилля в процесі отримання освіти. Загалом, наявність чітких професійних цілей формує особливий підхід до навчання, створює стимул для активної участі у навчальному процесі та сприяє більш ефективному досягненню освітніх та професійних звершень.

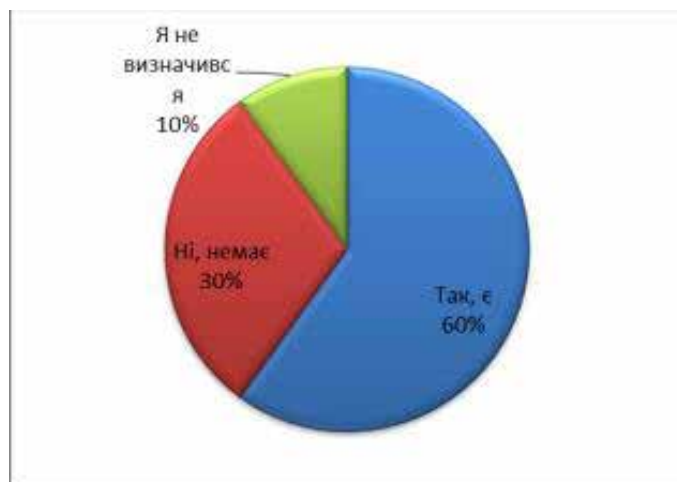


Рис. 2. Результати опитування студентів щодо їх професійних цілей

Відповіді студентів на запитання щодо їх професійних цілей засвідчили, що 30% студентів, обираючи професію, орієнтувалися на ринкові вимоги; 20% – на особисті здібності; 20% – на фінансові переваги; 10% – на освітні інтереси; 10% студентів при виборі професії посилалися на кар'єрні перспективи. У 10% студентів переважала особистісна зацікавленість (Рисунок 3).

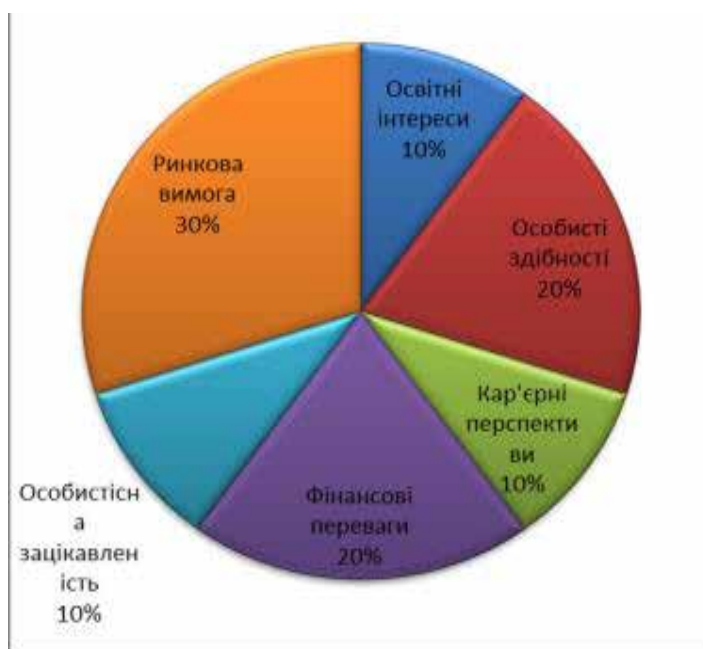


Рис. 3. Результати опитування студентів щодо критеріїв, притаманних їх вибору професії

Наступним кроком було застосування методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Ціннісна орієнтація – це індивідуальне та групове ранжування цінностей, де одним надається більше значення, ніж іншим, що впливає на вибір цілей і засобів їх досягнення.

Як відомо, автор методики розрізняє два класи цінностей:

- термінальні – переконання у тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращими у певній ситуації.

Методика М. Рокича заснована на прийомі прямого ранжування списків цінностей. Стимульним матеріалом є два списки по 18 цінностей – термінальних та інструментальних – з коротким розшифруванням змісту кожної.

Згідно з результатами за методикою М. Рокича ми отримали наступні дані. З термінальних цінностей перший ранг – здоров'я; другий ранг – наявність добрих та вірних друзів, третій ранг – творчість (можливість творчої діяльності); четвертий ранг – щастя інших (добробут, розвиток та вдосконалення інших людей, всього народу, людства загалом); п'ятий ранг – розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків). Цінності професійної самореалізації, такі, як робота (7 ранг), громадське покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (9 ранг), активне діяльне життя (10 ранг), продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей) (11 ранг) опинилися в ранзі менш значимих цінностей.

Щодо ієрархії інструментальних цінностей, то респонденти поставили: на перше місце – непримирність до недоліків у собі та інших (53,1%); на друге – освіченість (28,1%); на третє – старанність (дисциплінованість) (25%); на четверте – життєрадісність (почуття гумору) (18,8%); на п'яте – раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) (18,8%). Цінності професійної самореалізації, такі, як відповідальність (15,6%), ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі) (15,6%); високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання (12,5%)) виявилися менш значущими. Водночас ціннісна орієнтація «Відповідальність» є важливою для студентської молоді, адже на відповідальну людину можна покластися і бути певним у вчасному та якісному виконанні справ. Ефективність у справах є незамінною складовою для досягнення успіху, вона дозволяє ефективно розподіляти час та продуктивно виконувати різноманітні задачі, а працьовитість завжди цінується у професійному плані та у навчанні.

Висновки. Отже, вивчення ціннісно-орієнтаційної детермінації професійного самовизначення студентів є необхідним для розуміння та підтримки їх у процесі формування їхньої життєвої траєкторії та професійного успіху. Врахування цих аспектів може сприяти створенню ефективних підходів до кар'єрного консультування та розвитку студентів.

Ціннісні орієнтації особистості – це система основних переконань, цінностей та уподобань, які визначають, що є важливим, значущим і прийнятним для конкретної особистості. Переважна більшість вибірки (60%) студентів мають конкретні професійні цілі, які планують досягти. З цих студентів 30% обґрунтовують свій вибір на основі ринкових вимог, що вказує на активну участь у власному кар'єрному розвитку та прагненні адаптуватися до сучасних тенденцій ринку праці. Серед факторів, що впливають на вибір професії, можна виділити ринкові вимоги, особисті здібності та фінансові переваги.

Визначені термінальні цінності, які переважають серед студентів, відображають важливі аспекти їхнього особистого та професійного життя. Результати дослідження свідчать про високий рівень усвідомленості студентів щодо важливості фізичного та психічного благополуччя та важливості соціальних зв'язків у їхньому житті. Також, можемо

зазначити, що студенти прагнуть до розвитку свого творчого потенціалу, а також цінують якісно проведений час та спільні радості інших. Студенти зазначеної вибірки визначають стратегії та якості, які вважають ключовими для досягнення своїх професійних та особистих цілей.

Таким чином, у процесі вибору професії важливим аспектом є вивчення ціннісно-орієнтаційної детермінації рішень студентів щодо обрання конкретного напрямку в житті. Ця взаємодія визначається низкою ключових факторів, що впливають на формування індивідуальних цінностей та визначають подальший професійний шлях особистості.

Загалом, результати нашого дослідження вказують на те, що студенти не тільки орієнтовані на досягнення успіху у вибраній професії, але також високо цінують аспекти особистісного розвитку, соціальних відносин, творчості та здоров'я, враховуючи цінності як термінальні, так і інструментальні.

Список використаної літератури:

1. Долинська Л.В., Максимчук Н.П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.
2. Бушман І. Ціннісні орієнтири сучасного студентства. Особистість студента і соціокультурне середовище університету в суспільному контексті: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (2 черв. 2017 р., м. Київ). Київ, 2017. С. 22-27.
3. Вініченко А.А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/4_33_2017/%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A_4_33_2017_%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%9A%D0%90_%D0%92%D0%98%D0%9D%D0%98%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9A%D0%9E.pdf.
4. Каламаж Р. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів: монографія. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2009. 404 с.
5. Кoberник Л.О. Ціннісні орієнтації як чинник подолання конфліктних форм поведінки. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: 36. наук. праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. № 17. Ч.І. С. 175-180.
6. Кокур О.М. Загальні чинники професійного самоздійснення особистості. Актуальні проблеми психології: збірн. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. С. 292-301.
7. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
8. Методика Ціннісні орієнтації М. Рокича. URL: https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhb_a/item/2478-tsinnisni-orientatsii-m-rokych.
9. Мотрук Р.В. Етнокультурні чинники професійного самовизначення особистості: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук 19.00.07. Івано-Франківськ., 2013. 232 с.
10. Пасічник І.Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. Острого, 2004. 241 с.
11. Романюк Л.В. Розвиток ціннісних орієнтацій студентів у навчальному процесі. Дидактика професійної школи. Хмельницький: ХНУ, 2005. С. 48-52.
12. Schwartz, S., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: extensions and crosscultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990, P. 878-891.

VALUE-ORIENTED DETERMINATION OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS

Liudmyla Shuliaka-Vladyka

*The National University of Ostroh Academy,
Seminarska str., 2, Ostroh, Ukraine, 35800
e-mail: liudmyla.shuliaka@oa.edu.ua*

The article examines the peculiarities of value orientation determination of students' professional self-determination. The results of an empirical study of the nature of value-oriented determination of professional self-determination on a sample of students are presented. The research is aimed at analyzing the theoretical understanding of the concept of professional self-determination and value orientation determination of this process.

As a result of the theoretical analysis of scientific psychological literature, it was established that professional self-determination is manifested in the awareness, understanding, agreement and integration of the values of professional activity, professional community and personal values of the subject. Among a number of internal determinants of professional self-determination, which reflect the subjective conditions of choosing a profession, many authors single out certain value orientations.

The development of the personal meaning of professional activity is important for successful professional development. In this context, the study of value orientation attitudes of students can reveal key aspects that determine their professional choices and directions of development.

In the modern educational environment, the values of students become a significant element, influencing their attitude to learning, the choice of profession and the general development of the personality. Understanding the peculiarities of students' value orientations contributes to their support in professional self-determination and the creation of a favorable environment for their personal growth.

The results of an empirical study are presented with the aim of elucidating individual criteria of influence on the process of choosing a profession by students, as well as the system of their value orientations according to the method of M. Rokych.

It was concluded that students are not only focused on achieving success in their chosen profession, but also highly value aspects of personal development, social relations, creativity and health, taking into account both terminal and instrumental values.

Key words: values, value orientations, value orientation determination, professional self-determination.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Аврамчук Олександр Сергійович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри клінічної психології, факультету наук про здоров'я Українського Католицького Університету, м. Львів, Україна.

Беляк Валентин Олександрович, асистент кафедри психіатрії, психології та сексології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, м. Львів, Україна.

Бовсунувська Надія, магістрантка Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Київ, Україна.

Борисова Олеся Олегівна, кандидат юридичних наук, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса, Україна.

Гурковський Дмитро Мар'янович, викладач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів, Україна.

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

Карпінська Роксолана Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психології та сексології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, м. Львів, Україна.

Кондратюк Світлана Леонідівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, м. Хмельницький, Україна.

Лазуренко Олена Олексіївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, м. Київ, Україна.

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

Максьом Катерина Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи Національного університету «Чернігівська політехніка», м. Чернігів, Україна.

Нагорна Надія Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка», м. Чернігів, Україна.

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

Пелех Ірина Володимирівна, викладач кафедри психології та психотерапії Українського Католицького Університету, м. Львів, 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.

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

Шуляка-Владика Людмила Володимирівна, аспірантка кафедри психології Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту Національного університету «Острозька академія», м. Острог, Україна.

ЗМІСТ

<i>Олександр Аврамчук. Особливості захисних стратегій уникнення у патогенезі психоемоційного дистресу серед осіб з соціальною фобією.....</i>	<i>3</i>
<i>Олеся Борисова. Інтрузії у формі флешбеків як ядерний маркер посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій.....</i>	<i>10</i>
<i>Дмитро Гурковський. Процедури і техніки психологічного консультування.....</i>	<i>21</i>
<i>Роксолана Карпінська, Валентин Беляк. Формування національної свідомості та гідності як ціннісних рис особистості в час війни.....</i>	<i>29</i>
<i>Світлана Кондратюк. Емпіричне дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану.....</i>	<i>39</i>
<i>Олена Лазуренко. Психологічні особливості саморегуляції особистісного та професійного розвитку фахівця сфери охорони здоров'я.....</i>	<i>47</i>
<i>Лідія Лукович. Гендерні відмінності в поведінці керівника: особливості жіночого управління.....</i>	<i>54</i>
<i>Надія Нагорна, Катерина Максьом. Особливості індивідуально-психологічних характеристик ветеранів та членів їх сімей як суб'єктів соціального підприємництва.....</i>	<i>61</i>
<i>Аліна Парасей-Гочер, Бовсунівська Надія. Тривожні стани у жінок середнього віку.....</i>	<i>68</i>
<i>Ірина Пелех. Війна та емоційні переживання вагітних жінок: аспект статі.....</i>	<i>76</i>
<i>Михайло Цимбалюк, Наталія Жигайло. Психологічні особливості впливу процесу моделювання психокорекційних методів на ефективність реабілітацій демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.....</i>	<i>83</i>
<i>Тетяна Шолубка. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни.....</i>	<i>93</i>
<i>Людмила Шуляка-Владика. Ціннісно-орієнтаційна детермінація професійного самовизначення студентів.....</i>	<i>101</i>

CONTENTS

<i>Oleksandr Avramchuk</i> . Features of protective avoidance strategies in the pathogenesis of psychoemotional distress among persons with social phobia.....	9
<i>Olesya Borisova</i> . Intrusions in the form of flashbacks as a nuclear marker of post-traumatic stress disorder in the participants of combat actions.....	19
<i>Dmytro Hurkovskyy</i> . Psychological counseling procedures and techniques.....	27
<i>Roksolana Karpinska, Valentyn Beliak</i> . The formation of national consciousness and dignity as valuable personality traits in wartime.....	37
<i>Svitlana Kondratiuk</i> . Empirical study of psycho-emotional states of pedagogues under the conditions of marital law.....	46
<i>Olena Lazurenko</i> . Psychological features of self-regulation of healthcare specialist's personal and professional development	52
<i>Lidiya Lukovych</i> . Gender differences in manager's behavior: features of female management.....	60
<i>Nadiia Nahorna, Kateryna Maksom</i> . Features of individual and psychological characteristics of veterans and their family members as subjects of social entrepreneurship.....	67
<i>Alina Parasiei-Hocher, Nadiia Bovsunovska</i> . Anxiety in middle-aged women.....	74
<i>Iryna Pelekh</i> . War and emotional experiences of pregnant women: the aspect of gender.....	81
<i>Mykhailo Tsymbaliuk, Nataliya Zhyhaylo</i> . Psychological features of the influence of the simulation process of psychocorrective methods on the efficiency of rehabilitation of demobilised from the army and other military forms.....	91
<i>Tetiana Sholubka</i> . Analysis of the results of the empirical research of psychological resistance of youth students in the conditions of war.....	100
<i>Liudmyla Shuliaka-Vladyka</i> . Value-oriented determination of professional self-determination of students.....	109

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 18

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2023