

Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет



## МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної конференції  
«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО ТА  
СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»

Materials of the  
International scientific and practical conference  
«PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND  
SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION»

Том 1

4-5 листопада 2022 року

Тернопіль, Україна



UNIVERZITA  
KONŠTANTÍNA  
FILOZOFA  
V NITRE



AKADEMIA NAUK  
STOSOWANYCH  
WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I ADMINISTRACJI



Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Католицький університет у Ружомберку (Словаччина)  
Університет Костянтина Філософа в м. Нітрі (Словаччина)  
Коледж прикладної психології в м. Терезін (Чеська Республіка)  
Академія прикладних наук Вища школа управління й  
адміністрування в м. Ополе (Польща)  
Заклад вищої освіти «Український католицький університет»  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України  
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

# **ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ**

**Матеріали  
Міжнародної науково-практичної конференції  
4-5 листопада 2022 року**

**Том 1**

Україна  
Тернопіль - 2022

**УДК: 159.9 : 364 : 37.01/.09**

**П 86**

Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в П 86 епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т.1. 252 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на чотири тематичних напрями: 1) філософсько-методологічний та культурно-історичний дискурси ресурсології як інноваційної сфери мислєдїяльності; 2) психодуховні ресурси особи, групи, соціуму; 3) соціокультурні ресурси як чинник особистісного зростання і суспільствотворення; 4) ресурсне практикування у соціогуманітарній сфері сучасного суспільства.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

**ISBN 978-966-654-678-7**

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов'язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2022

## НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

**Олександр Аврамчук** – кандидат психологічних наук, доцент, лікар-психолог, завідувач кафедри клінічної психології ЗВО «Український католицький університет» (Україна).

**Амантіус Акім'як** – доктор педагогічних наук, професор Теологічного факультету в Кошицах Католицького університету в Ружомберку (Словаччина).

**Андрій Гірняк** – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна).

**Станіслав Ларіонов** – кандидат психологічних наук, доцент, начальник кафедри психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України.

**Віталій Панок** – доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології і спеціальної педагогіки НАПН України.

**Марек Рембсж** – доктор габілітований, професор Сльонського університету в Катовіцах (Польща).

**Анатолій Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна).

**Оксана Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна).

**Тамара Хомуленко** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (Україна).

**Сергій Шандрук** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна).

**Редакційна колегія:** д.психол.н. А.Н. Гірняк, к.соц.н. В.С. Біскуп, к.психол.н. М.Б. Бригадир, к.психол.н., Я.М. Бугерко, к.психол.н. Г.С. Гірняк, к.е.н. С.М. Миколук, к.психол.н. Т.Л. Надвинична, к.психол.н. О.А. Притула, к.філос.н. О.М. Рудакевич, к.пед.н. В.В. Шафранський, к.психол.н. О.Я. Шаюк, к.ю.н. О.М. Яремко, к.психол.н. А.А. Ятищук, к.пед.н. Е.М. Яценко.

Відповідальність за достовірність, точність та коректність формулювань висвітленого матеріалу у публікаціях несуть автори наукових праць.

## *ПСИХЕЯ*

*Створи ж, Психеє, власну сферу –  
Вселенську, вільну, на добро,  
Відкрий у мисленні манеру,  
В діяльності – своє ядро.*

*Де вчинок-подвиг владарює,  
Життя і мудрість у ладу,  
І кожен з правдою крокує  
Та сенсом сповнює ходу.*

*Де скрізь кипить свята робота  
Й взаємне щире прийняття,  
Там вищий ценз має турбота  
Про цілі й цінності життя.*

*Де світу бачення гуманне,  
Надвартість мудрості і справ,  
Завзяття Духу бездоганне,  
Душі і мрії – святих оправ.*

*Психеє, вічна Ти в Любові,  
Коли із Логосом союз,  
Софійність в кожному Твоєм слові  
Летить у простір без обуз.*

**(Фрагмент вірша «Психея»,  
автор – професор Анатолій В. Фурман)**

## ЗМІСТ

### НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА І «ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ТА КУЛЬТУРНО- ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРСИ РЕСУРСОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»

1. **Фурман А.** Рефлексивно-вчинкова реконструкція загальної теорії діяльності як інноваційний інтелектуальний ресурс .....9
2. **Максименко Ю., Матохнюк Л.** Психологічне моделювання системи інформаційного забезпечення навчання .....13
3. **Brodsky-Krotkina A.** The Ideology of Indifference. The sources of cruelty in Post Soviet Russia .....19
4. **Недошитко І., Патряк О.** Іміджеві стратегії позиціонування України на міжнародній арені .....21
5. **Дурдас Г.** Історична пам'ять в контексті соціокультурного розвитку суспільства .....24
6. **Рудакевич О.** До питання про джерела української релігійної духовності .....27
7. **Бугерко Я., Годосійчук Н.** Релігійні орієнтації молоді як фактор внутрішньої ресурсності особистості .....33
8. **Могіляста С.** Глобалізація: психологія, культура .....37
9. **Глух Т., Бобчук І.** Основні наукові підходи до розуміння рушійних сил розвитку гармонійної особистості .....39
10. **Мішедченко Я.** Психодуховні ресурси українського і російського народів .....43
11. **Голован А.** Довіра та недовіра в проблемному полі соціально-психологічних досліджень .....46
12. **Космина А.** Соціокультурні засади самореалізації особистості у професійній діяльності .....48
13. **Фенюк І.** Правосвідомість і правова культура як ресурс становлення особистості фахівця соціальної сфери .....50
14. **Козак І.** Вплив соціокультурної ідентичності на цілісність життєвого світу особи .....53
15. **Корчагіна А.** Ціннісні орієнтації як ресурс збереження життєстійкості особистості .....55
16. **Юлик М., Гірняк Р.** Толерантність та інтолерантність як суспільно-поведінкові характеристики особистості .....58

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2**  
**«ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ОСОБИ, ГРУПИ, СОЦІУМУ»**

1. **Фурман А.** Емпатійне вчинення як психодуховний ресурс особистості.....61
2. **Іван Сулятицький І., о. Саламон О., Осьодло В.** Соціопсихологічна монолітність війни України проти варварства росії.....65
3. **Панасенко Е.** Когнітивні ресурси підвищення стресостійкості особистості в умовах сучаних глобалізаційних викликів.....69
4. **Фурман О.** Викладацька діяльність та студентська успішність: особливості зваємозумовлення.....73
5. **Паркулаб О.** Екстерналізація як інтегративна технологія психологічної допомоги особистості .....76
6. **Біскуп В.** Абілітація як процес відновлення здатності до повсякденного життя.....80
7. **Надвинична Т., Харковська О.** Особистісний розвиток студента як суб'єкта спілкування.....82
8. **Сіліна Н.** Особливості психоемоційного стану жінок з репродуктивними втратами.....85
9. **Бригадир М.** Кризова ситуація та стрес.....87
10. **Буковська О.** Переживання стресових і травмівних ситуацій як психологічний феномен .....90
11. **Гірняк Г., Бабій Л.** Основні чинники й умови згармонювання психічних станів студентів .....94
12. **Притула О.** Багатоплановий феномен здоров'я як основний ресурс особистості.....99
13. **Комарніцька Л.** Почуття відповідальності як показник психологічної готовності молоді до сімейного життя.....101
14. **Yatyshchuk A., Gong M.** Characteristics of emotional self-regulation of boys and girls in the adolescent period .....103
15. **Shafranskyi V., Chen Z.** Constructive and destructive effects of psychological defense mechanisms on the process of self-affirmation .....105
16. **Podzhynska O., You J.** The phenomenology of computer addiction and its influence on the psychosocial development of the individual .....110
17. **Домбровський І., Самолук Т.** Вікові та психологічні передумови становлення особистої рефлексії в підлітковому віці.....114
18. **Крижановська А.** Ресурси стресостійкості викладачів закладів вищої освіти .....118

19. Кузьминська Д. Особистісна рефлексивність як психодуховний ресурс здобувача педагогічної освіти .....	120
20. Михайлишин Г. Соціально-психологічний клімат як об'єкт теоретико-прикладного дослідження.....	123
21. Моржевська Т. Аналіз національних стилів ведення міжнародних перемовин: психологічний аспект.....	126
22. Кутерещин В., Космина А. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці .....	130
23. Івахів Ю. Саморегуляція як психологічна здатність, інтегральна компетентність та ресурс особистості школяра .....	134
24. Липка М. Взаємоспричинена генеза когнітивних організованостей Я-концепції особистості .....	138
25. Баумкетнер Н. Стресостійкість як психодуховний ресурс особистості....	142
26. Леліс А., Рудак В. Комунікативна зрілість як складова соціально-психологічної зрілості особистості.....	145
27. Греченко О., Івончик К. Психологічні особливості становлення студента як суб'єкта професійної діяльності.....	149
28. Сітнікова Ю. Аналітичне дослідження копінг-поведінки осіб зрілого віку, які пережили дитячу психологічну травму.....	154
29. Стасюк А. Проблеми встановлення емоційного контакту між співрозмовниками в епоху глобалізації.....	158
30. Рибак Л. Психологічний профіль медіатора як організатора та посередника психосоціальної міжсуб'єктної взаємодії.....	162
31. Лилик М. Роль резильєнтності у професійній діяльності медіатора.....	167
32. Музика О. Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я населення....	169
33. Чабай Я. Особливості психолого-педагогічного супроводу дитини з розладами аутистичного спектру.....	171
34. Куліш О. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого дошкільного віку в період війни.....	174
35. Садлівська С., Напора М. Міжособистісний конфлікт як феномен інтерактивного аспекту спілкування та його вплив на особистість студента.....	177
36. Савельєв І., Савельєва М. Успішність освітньої діяльності курсантів військових ЗВО та її детермінанти.....	181
37. Світлик М., Кльоц О. Взаємозв'язок образу майбутнього Я з мотивацією до саморозвитку у юнацькому віці .....	183
38. Великанич Н., Радько А. Професійна спрямованість як центральна ланка становлення особистості студента під час навчання у ЗВО.....	187



39. <b>Бойко П., Томченко О.</b> Психічне вигоряння особистості як фактор порушення трудової діяльності.....	189
40. <b>Любий Б.</b> Психологічна характеристика самісного потенціалу особистості зрілого віку.....	192
41. <b>Буркевич О.</b> Особливості ставлення осіб середнього віку до здоров'я під час пандемії коронавірусу.....	194
42. <b>Булах І.</b> Вплив фотосесії на прийняття жінкою своєї зовнішності та особистості.....	197
43. <b>Лашкевич В.</b> Внутрішньоособистісні детермінанти поведінки юнаків....	200
44. <b>Янгель М.</b> Неорганічний тремор: функціональний чи психогенний? .....	202
45. <b>Тараненко В.</b> Гармонійна самооцінка як ресурс саморозвитку особистості підлітків.....	205
46. <b>Позняк О.</b> Психосоціальні особливості особистісної адаптованості членів родин учасників бойових дій.....	208
47. <b>Васик Н.</b> Стрес та особливості стресостійкості в сучасних умовах глобалізації.....	212
48. <b>Левенець І.</b> Психологічні принципи і норми налагодження конструктивних взаємостосунків підлітків з батьками.....	215
49. <b>Боришкевич К.</b> Особливості переживання екстремальної ситуації комбатантами.....	218
50. <b>Слободян І.</b> Особливості впливу рівня розвитку інтелекту та креативності на процес фахового становлення соціального працівника....	221
51. <b>Глова С.</b> Особливості професійного стресу працівників медичної сфери у період пандемії COVID-19.....	224
52. <b>Деревенчук В., Трофимчук І.</b> Психічне здоров'я в проблемному полі наукових досліджень.....	226
53. <b>Павловська О.</b> Соціально-психологічна адаптація людей з інвалідністю, які були учасниками бойових дій.....	228
54. <b>Фаградян Г.</b> Психоемоційний настрій як чинник встановлення міжособистісного контакту .....	232
55. <b>Познанська Т.</b> Самостійність як ресурс особистісної самореалізації .....	233
56. <b>Крись О.</b> Особливості тривожних станів у жінок під час вагітності.....	237
57. <b>Шевченко Л.</b> Використання компетентностей медіатора у роботі психолога.....	239
58. <b>Ромашко О.</b> Аналіз психоемоційних станів українців на карантині .....	241
59. <b>Наклюцька А.</b> Психічні ресурси подолання фобій і страхів людини .....	246
60. <b>Крицька А.</b> Психологічне обґрунтування взаємозалежності інтернет-комунікацій і соціальної поведінки молоді.....	248

## НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА І

### «ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ТА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРСИ РЕСУРСОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»

## SCIENTIFIC PLATFORM 1

### «PHILOSOPHICAL-METHODOLOGICAL AND CULTURAL-HISTORICAL DISCOURSES OF RESOURCE SCIENCE AS AN INNOVATIVE AREA OF THINKING ACTIVITY»

УДК : 159.9.01 : 167/168

**Анатолій В. Фурман,**

*доктор психологічних наук, професор,  
академік академії наук вищої школи України,  
професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет*

### **РЕФЛЕКСИВНО-ВЧИНКОВА РЕКОНСТРУКЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РЕСУРС**

Серед багатоманіття матеріальних, соціальних і психодуховних ресурсів людства винятково важливе місце займають *інтелектуальні ресурси* (англ. Intellectualresources), тобто всеможливі п р о д у к т и розумової (зокрема, аналітичної, мисленнєвої, пізнавальної) діяльності особи, групи, спільності. За Т. Стюартом, інтелектуальні ресурси – це передусім сума накопичених корисних знань працівниками організації (компанії), що забезпечує її життєздатність та конкурентоспроможність; водночас це й інтелектуальний матеріал як окрема власність (знання, досвід, інформація, компетенції), і вільна, потужна, багатовекторна, хоча й малоконтрольована, колективна розумова енергія.

До складних й одночасно евристичних інтелектуальних ресурсів нематеріального характеру, на наше переконання, насамперед належать **методологічні ресурси**, себто організованості інтенсивних миследіяльності і мислевчинення, що знаходять свідоме продуктивне оприявлення та зреалізування у формах, методах, засобах та інструментах професійного методологування на будь-який, саморегульований і саморозвитковий, предмет у наймасштабніших проблемних ситуаціях та в контексті вирішення відповідних дослідницьких, проектних, конструкторських чи перетворювальних завдань.

В еволюції наукового знання як інтелектуального і водночас як суто специфічного методологічного ресурсу сталого суспільного поступу в останнє півстоліття запровадженні ідеали і формуються к а н о н и: а) *історичної реконструкції* як усеможливих саморозвиткових об'єктів, так і еволюції самого, зокрема психологічного, знання (відомі праці В.А. Роменця, М.Г. Ярошевського, П.А. М'ясоїда, А.В. Фурмана та ін.), б) *раціональної реконструкції історії науки* у досвіді приборчників чотирьох найбільш відомих методологічних концепцій її розвитку – індуктивізму, конвенціоналізму, фальсифікаціоналізму, методології науково-дослідних програм, що пропонують, кожна у своєму роді, спрощений, складний чи важкоосязаний ключ до розуміння реальної історії (І. Лакатош [1]).

*Методологічна реконструкція* як окрема самотня процедура рефлексивного (професійного) методологування (див. [2; 4]) нещодавно обґрунтована нами у зв'язку з дослідницькою метою переосмислення на новому метапозиційному рівні здобутків системомиследіяльного підходу до розуміння свідомості як до атрибутивного інваріанту-способу людської буттєвості у єдності ноуменального і феноменального, трансцендентного та іманентного, непізнаваного і пізнаваного, безмовного і мовленнєвого, неозначеного і названого [5]. Сутнісно мовиться про створення авторської конструкції *матаметодологічної оптики* вивчення і рефлексивно-вчинкової реконструкції загальної теорії діяльності постнекласичного філософсько-наукового зорієнтування [3]. Саме ця *метаоптика*, на доповнення до оптик класичного, некласичного і постнекласичного типів раціональності, становить складноінтегральний механізм підбору та укомплектування лінз-модулів узаємозалежних мислення, розуміння, діяльності, рефлексії, що спричинено логікою постійно повторюваного рефлексування, труднощами метаметодологічної роботи в оперуванні множинними знаннями, високою проблемністю ситуації методологічної діяльності та неможливістю досягти скільки-небудь сталої циклічно-вчинкової організації саморефлексії через відкритість і невизначеність актуально виконуваної миследіяльності. Конструювання цієї *метаоптики* здійснено за квінтетною логічною схемою філософських категорій “*універсальне – загальне – особливе – одиничне – конкретне*”, що сукупно відіграють роль рубрикованого рамкового основоположення методологічного мислення та аргументованих засновків розрізнення системного рефлексивного знання. У результаті *за вертикаллю* функціональної розвитковості істотно розширено мисленнєво-рефлексивний горизонт метаметодологування, за якого операційно-інструментальне зреалізування чітко структурованих рівнів-організованостей вказаного знання повно характеризує авторську метаоптику, де роль у н і в е р с а л ь н о г о

виконує розроблена нами *вітакультурна методологія*, місце загального посідає складна диспозиційна палітра взаємодоповнювальних лінз-засобів *сфери професійного методологування*, що супроводжується створенням особливого – модульно-розвивального – оргпростору, положення особливого – займає пропонований нами *циклічно-вчинковий підхід* із його чотирма принципами, шістью закономірностями і низкою похідних нормативів, позицію *одиночного* втілює авторська *схема-модель мислевчинення*, що реалізує вимоги принципів кватерності, поіменованості, культуровідповідності, прагматичності, вчинковості, місце конкретного посідає мікромізованафрактальна цілісність особливо понятійного уявлення про предмет, що знаходить графічне вираження у вигляді *мислесхеми* (квадрату, огорнутого колом) і його чотирьох-п'яти сутнісних категорійних визначень (дефініцій).

Водноразгоризонталь обстоюваного тут метаметодологування становлять *стадії розвитку методологічної рефлексії* як довершеного циклу вчинення і як учинку творення методології загалом у наступності п'яти кроків чи етапів: *передситуація* – ідея діяльнісного підходу і методологічна організація мислення, *ситуація* – конструювання онтологічних схем діяльності та організації її відтворення, *мотивація* – поринання мислення у діяльність і постановня онтології миследіяльності, *вчинкова дія* – занурення онтології миследіяльності в мислення і виконання вимог принципу множинного знання, *післядія* – рефлексивне замикання методологічного мислення через різні рефлексивні ототожнення. У такий спосіб здійснене *рефлексивно-вчинковесценарування* як детальний опис-характеристика плинності визначальних подій творчого шляху мислителя (тут мовиться про відомого філософа й методолога Г.П. Щедровицького) дало змогу досягнути інноваційного результату в кількох аспектах: а) утвердити ідеали постнекласичної раціональності із їх синтезом різнопредметних знань і множинними полями рефлексії, б) зафіксувати мислекомунікаційну подієву мозаїку (семінари, доповіді, дискусії тощо) і подробиці сценарно-координаційної лінії персоніфікованого компонування загальної теорії діяльності, в) реконструювати названу теорію за логіко-канонічною оргсхемоюпокомпонентного розгортання вчинку створення методології, г) виявити донині незбагненні горизонти *саморозвитку методологічного мислення* як універсально-вершинної свідомої здатності у його серцевинному осередді – *генезі методологічної рефлексії* як повновагомого вчинку метаметодологування.

Авторським креативним підсумком стала *матриця* вказаної генези, горизонталь якої утворюють стадії розвитку рефлексії, вертикаль – вищеподана

метаметодологічна оптика дослідження. У результаті отримано своєрідну мапу інтелектуальних відкриттів, що каталізовані у вигляді 25-ти табличних місць чи полів, кожне з яких за двома критеріальними ознаками-параметрами вказує на конкретні онтологічні, категорійні та епістемологічні здобутки сучасного світу методології і новоявленої сфери професійного методологування. На тлі сув'язі аргументованих переваг обстоювана матриця, крім того, має *таксономічну побудову* – згармонізовує логіко-змістові одиничні поля за ієрархічними рівнями, рангами, аспектами чи модусами їх різноспрямованої організації задля виходу у *полірефлексивну позицію мета*, коли один і той же локалізований матеріал (знання, схеми, моделі тощо) входить до різних, по-новому надсистемно сконструйованих, квінтетних комбінацій – *таксонів*.

Отож, у цьому році нами вперше створена і презентована *матриця метаметодологічного дослідження методологічних теорій і систем*, що упрозорує в деталях їх онтологічні, категорійні, епістемологічні та засобово-інструментальні ресурси і є своєрідним путівником як її адекватного витлумачення, так і уможливлення технологічно зрілого *рефлексивного сценарування* творчого та життєвого шляху будь-якого мислителя-достойника [3, с. 82-83].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лакатош І. Історія науки та її раціональні реконструкції. *Психологія і суспільство*. 2016. №3. С. 13-23.
2. Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах / упоряд., відп. ред., перекл. А.В. Фурман. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. Т. 1. 314 с. Т. 2. 344 с. Т. 3. 400 с. 2021. Т. 4. 400 с.
3. Фурман А.В. Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 7-94.
4. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
5. Фурман А.В. Методологічна реконструкція системомиследіяльнісного підходу до розуміння свідомості. *Психологія і суспільство*. 2021. №1. С. 5-35.

**Юрій Максименко**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри загальної та диференціальної психології  
Південноукраїнського національного  
педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського (Україна)*

**Людмила Матохнюк**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології  
Комунального закладу вищої освіти  
«Вінницька академія безперервної освіти» (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ**

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** В епоху державного і духовного відродження України пріоритетна роль належить високоосвіченим людям. Особистість формується у певному соціальному середовищі, водночас впливаючи на економічні, ідеологічні, загально-культурні особливості життя суспільства. В умовах соціальної перебудови значно зростає роль суб'єктивного фактору, вплив цілеспрямованої діяльності людини на громадське життя. Тому розвиток суспільства значною мірою залежить від людей в сфері освіти. В свою чергу, суспільство висуває перед сучасними закладами освіти завдання сформувати всебічно розвинену особистість, яка повинна задовольнити потреби суспільства. У сучасному світі інформаційних технологій, значна частина людського життя проходила у віртуальному просторі. Діяльність в Інтернет середовищі, включаючи спілкування та обмін інформацією, було цілісним процесом і невід'ємною складовою життя молодого покоління. Освітня діяльність в закладах вищої освіти організована таким чином, що використання дистанційних технологій як допоміжного засобу, допоміжного навчального ресурсу можливе локально в різних сферах діяльності навчального закладу: освітній діяльності; управлінській діяльності; методичній роботі, психологічній роботі та ін.

В попередніх роботах було описано структурно-функціональну модель інформаційної компетентності особистості [3, 351-357].

Розглянемо більш детально *професійний* блок, який відповідає за професійно важливі якості особистості. Як довів В. Зазикін, у структурі психологічної готовності до професійної діяльності є складові, тобто інваріанти, які можна розглядати як необхідні умови її ефективності й

професіоналізму [6]. Вони не залежать від виду професійної діяльності. Таким інваріантом є розвинена антиципація, уміння передбачати результат діяльності. Іншими словами, фахівець, який має високий рівень антиципації, тобто вміння чітко й далеко прогнозувати, навіть незалежно від виду діяльності, може висувати гіпотези та виконувати свою професійну діяльність більш ефективно.

Навички використання комп'ютера й технологій зв'язку; навички спілкування з людьми; здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, оперувати даними на основі використання сучасних інформаційно комунікативних технологій (ІКТ), користування отриманими знаннями у практичній діяльності, здатність подавати повідомлення й дані в зрозумілій для всіх формі та ін. – це невеликий перелік тих складових професійно важливих якостей, які мають бути притаманні сучасному фахівцю інформаційного суспільства.

З урахуванням того, що освітяни є основною рушійною силою у формуванні інформаційної компетентності особистості, ми дослідили компонентний склад психологічної готовності освітян до застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

Особистісна готовність людини до будь-якої діяльності, у тому числі й готовність до використання інформаційно-комунікаційних технологій, зазвичай виражається формулою: «готовий = хочу + знаю + вмію» [1, 65]. У цій формулі відображено аспекти, які розкривають шлях здобуття нових знань та набуття умінь користуватись ними за допомогою різноманітних комп'ютерних технологій. З нашої точки зору, компоненти готовності мають охоплювати всі аспекти: мотиваційний, інформаційний, діяльнісний. Але слід задати в такому форматі, щоб можна було виділити рівні готовності.

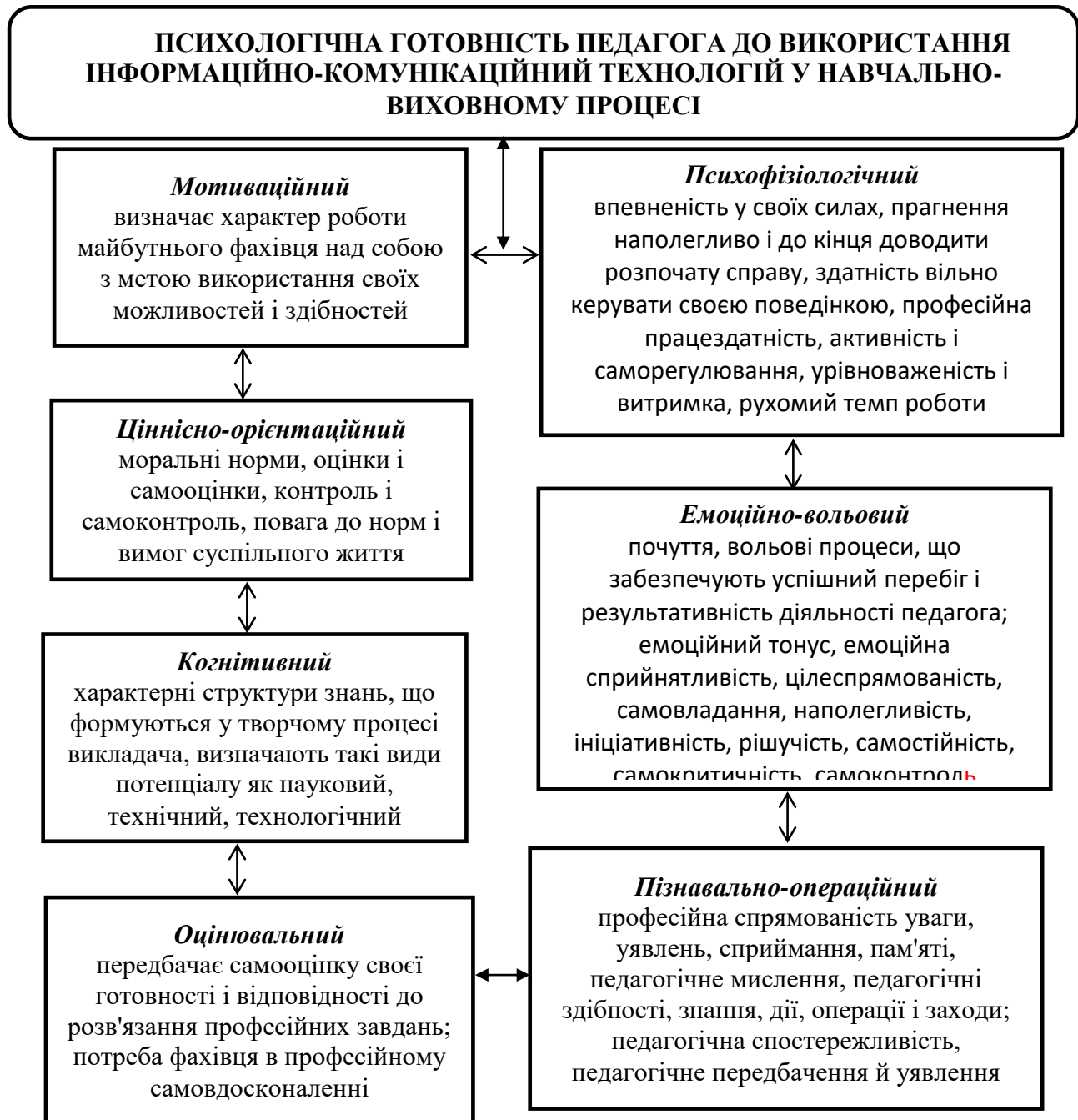
На нашу думку, психологічна готовність до використання інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє успішно виконувати свої професійні зобов'язання, спираючись на особистий досвід, знання, яких вимагає професія, на навички можливої зміни професійної діяльності в неочікуваних, ситуаціях .

Вивчаючи передумови цілеспрямованої діяльності, її можна трактувати як стійку характеристику особистості, що об'єднує мотиваційний, ціннісно-орієнтаційний, когнітивний, пізнавально-операційний, емоційно-вольовий, психофізіологічний та оцінний компоненти.

Користуючись прийнятим у науці структурним підходом, який визначає інтегральність взаємозалежних структур особистості, запропоновано модель психологічної готовності педагога до використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховному процесі (рис. 1).

Про сформованість зазначених складових психологічної готовності майбутнього фахівця до використання інформаційно-комунікаційних

технологій свідчить сукупність потенційних можливостей педагога у досягненні високих результатів з педагогічної діяльності, що, на наш погляд, є критерієм психологічної готовності до використання інформаційно-комунікаційних технологій за допомогою ІКТ, засобів у навчально-виховному процесі.



**Рис. 1. Модель психологічної готовності педагога до використання інформаційно-комунікаційний технологій у навчально-виховному процесі**



Мотиваційний потенціал особистості педагога є функцією, яку можна визначити на основі факторів, що обумовлюють мотиваційну сферу суб'єкта діяльності. *Мотиваційний компонент* готовності до використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховному процесі визначає вибіркову спрямованість педагога на діяльність, у нашому випадку, – на діяльність фахівця відповідних дисциплін з використанням медіа-засобів.

Щодо морально-психологічного змісту готовності до використання інформаційно-комунікаційних технологій слід зазначити, що цей компонент охоплює мотиви використання медіа-засобів й задоволеність ними, стійкий інтерес до успішної в професійній діяльності, установку на продуктивну творчу діяльність, високий емоційно-вольовий тонус, прагнення й здатність до подолання труднощів, комплекс уявлень про себе як про професіонала (професійна «Я – концепція»).

Без мотиваційної спрямованості на оволодіння медіа-засобами їх застосування у навчальному процесі буде мінімальним навіть у тому випадку, якщо педагоги матимуть достатньо розвинутий інтелект і схильність до творчої діяльності. Урахування професійних здібностей стає основою для роботи педагога над собою і дозволяє визначати рівень сформованості професійного інтересу.

*Ціннісно-орієнтаційний компонент* базується на професійній етиці, професійних поглядах, принципах, переконаннях, готовності діяти відповідно до них. Безумовно, значуще місце тут займають складові професійної етики і моральні норми, самооцінка, самоконтроль, вимоги суспільного життя.

Виділення функції *когнітивного компонента* в структурі психологічної готовності педагога до використання інформаційно-комунікаційних технологій необхідне з огляду на те, що поведінка людини, як правило, детермінована її знаннями. Характерні структури знань, що формуються у творчому процесі викладача, визначають такі види потенціалу, як науковий, технічний, технологічний. Крім того, без знань, які є засобом діяльності, не можливе її виконання і отримання певного продукту. Різні форми знань можуть виконувати й різні функції. У теоретичній формі вони працюють на розуміння фахівцем наукових основ виконання професійних завдань, а на практично-методичному рівні – на практичне здійснення, вирішення завдань.

*Пізнавально-операційний компонент* психологічної готовності охоплює такі складові, як педагогічні здібності, педагогічне мислення, знання, уміння для успішного впровадження медіа-засобів у професійній діяльності. Для цього важливе значення має сформованість професійних умінь і навичок на високому рівні. Ще однією важливою особливістю пізнавально-операційного компонента є педагогічна спостережливість, розвиток якої неможливий без педагогічного

передбачення і уявлення, аналізу, систематизації фактів і явищ, об'єктивної оцінки міжособистісних взаємин та психічного стану вихованця.

Здійснюючи аналіз наукової літератури щодо змісту теоретичної моделі психологічної готовності педагога до використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховному процесі, ми визначили, що *емоційно-вольовий компонент* має такі складові, як цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, рішучість, самокритичність, самоконтроль, почуття, емоційну сприйнятливості тощо.

Характер зв'язку між знаннями, переживання професійно-етичного змісту діяльності визначає зміст психологічної готовності, що охоплює аспекти: уміння досягати мети, збереження самоконтролю у будь-якій ситуації для досягнення мети, творчий підхід до вирішення проблеми, своєчасне прийняття продуманих рішень і безвідкладне їх виконання, здатність помічати та виправляти свої помилки.

*Психофізіологічний компонент* включає властивості, які допомагають педагогу досягати високої працездатності для виконання професійних обов'язків: активність, саморегуляцію, урівноваженість, витримку, динамічність.

*Оцінювальний компонент* передбачає уміння оцінювати свою психологічну готовність і її відповідність щодо професійних завдань.

Психологічна готовність містить такий важливий компонент як потреба фахівця в професійному самовдосконаленні [2, 114-120.]. Якщо вести мову про інформаційну компетентність особистості, то постійно потрібно уточнювати сутність поняття. Це залежить від стану інформатизації суспільства, впровадження різноманітних інформаційно-комунікаційних технологій, змін у системі ЗМІ, медіа тощо. З огляду на це часто до компонентів інформаційної компетентності зараховують здатність до самооновлення, саморозвитку, постійне задоволення інформаційних потреб особистості. Інформаційна компетентність особистості розвивається одночасно зі становленням інформатизації суспільства, вони взаємодоповнюються та взаєморозвиваються, збагачуючи одна одну.

Неодмінним елементом у житті людини є рефлексія, яка певним чином опосередковує щоденну завантаженість людини, де безкінечний наплив інформації не залишає часу для додаткових серйозних роздумів про ефективність життя, якість своєї професійної діяльності тощо. Безумовно, кожного дня всі люди думають про те, що відбувалося у їхньому житті. Вони аналізують, що було вдалим чи невдалим протягом дня, що вдалося зробити, а що ні, оцінюють ефективність добору методів і засобів вирішення питання. Важливим фактором є вирішення не тільки щоденних питань, а й завдань спрямованих на забезпечення ефективності життєдіяльності. У цьому контексті

варто звернути увагу на аналіз переваг інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційних технологій тощо. Головна особливість рефлексії – це не спрямованість на інформацію, на процес її отримання. Рефлексія передбачає уміння аналізувати, усвідомлювати свої властивості, якості своєї особистості, пізнавати себе, корегуванню своєї поведінки та способу свого життя [3, 20-24].

Про сформованість зазначених складових психологічної готовності майбутнього фахівця до використання інформаційно-комунікаційних технологій свідчить сукупність потенційних можливостей педагога у досягненні високих результатів з педагогічної діяльності, що, на наш погляд, є критерієм психологічної готовності до використання інформаційно-комунікаційних технологій за допомогою ІКТ, засобів у навчально-виховному процесі.

В цілому траєкторію шляху становлення особистості з урахуванням розвитку її якостей, професійного самовизначення, мотиваційної сфери, спонукань, усвідомлення суті життя тощо можливо визначати наступним чином:

1) Основні дії та поняття. Люди розуміють необхідність створення та використання технологій; вони можуть використовувати сучасні технології.

2) Соціальні, етичні та людські проблеми. Люди, які мають відношення до технологій, розуміють етичні, культурні та соціальні проблеми. Вони вміють впроваджувати у практику інформаційні та програмні системні технології за їх призначенням. Також вони позитивно ставляться до використання сучасних комп'ютерних систем, які допомагають підтримувати освіту впродовж життя, досягати особистих цілей і успіхів.

3) Використання технологічних інструментів. З метою удосконалення процесу свого навчання, успішного досягнення цілей навчання, розкриття власного творчого потенціалу люди застосовують у своєму житті комп'ютерні технології. Професійна діяльність стає успішною у випадку використання інформаційно-комп'ютерних систем, які необхідні для удосконалення технологічних моделей, підготовки публікацій та виконання творчих робіт.

4) Використання інструментів телекомунікацій. Люди використовують телекомунікації для співпраці та взаємодії з іншими окремими особами чи аудиторіями. Для обміну інформацією з великою аудиторією використовують різноманітні медіа-можливості.

5) Використання технологічних інструментів для досліджень. Технологічні інструменти застосовують: для збору інформації з різноманітних джерел, її розміщення та оцінювання; для опрацювання отриманих даних і повідомлення результатів; для оцінки і відбору нових інформаційних ресурсів та інноваційних технологій.

б) Використання технологій для розв'язання проблем та прийняття рішень. Люди можуть використовувати технологічні ресурси для розв'язання проблем та прийняття рішень, для розвитку стратегій розв'язання вирішення реального життя.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Галатюк М. Модель навчально-пізнавальної компетентності у контексті вивчення природничих предметів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. Вип. 98. С. 21–26.

2. Максименко Ю.Б., Матохнюк Л.О. Сучасні засоби розвитку інформаційної компетентності особистості в освітньому просторі // Матеріали міжнародної конференції: Інтеграційний розвиток особистості та суспільства в психологічному та соціологічному просторі. Одеса, 2018. С.173-179

3. Матохнюк Л. О. Структура психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності. «Психологія і суспільство». Інститут експериментальних систем освіти, 2006. С.114-120.

4. Матохнюк Л. О. Розвиток інформаційної компетентності особистості в сучасному освітньому просторі / Social and economic aspects of sustainable development of regions. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2018; ISBN 978-83-62683-52-9; pp. 398, illus., tabs. bibls. С. 351-357

UDC : 177.8

**Anna Brodsky-Krotkina**

*Chair of the East European and Russian Studies Program,  
Professor of Washington and Lee University (the United States of America)*

### **THE IDEOLOGY OF INDIFFERENCE.**

### **THE SOURCES OF CRUELTY IN POST SOVIET RUSSIA**

Russia is waging war in Ukraine through genocide of the Ukrainian people. Throughout the last months of the war in Ukraine, Russian soldiers committed more than twenty thousand war crimes.

In addition, the Russian army commits crimes against its own soldiers, sending masses of recruits to the front lines, whose lives the Russian officers cynically consider to be worthless.

Crimes against both the enemy and one's own people is a new phenomenon in

the history of genocides.

Undoubtedly, Russia now represents what humanity considers "absolute evil." What does evil mean scientifically, and how does it arise?

British psychologist Simon Baron-Cohen suggests that the concept of evil can be scientifically defined as a lack of empathy exacerbated by negative environmental factors.

According to many scientists, evil exists as a component of our consciousness. This subject was first introduced by Hannah Arendt in her work about a Nazi war criminal Adolf Eichmann.

The fact that ordinary people can show extraordinary cruelty was demonstrated in the famous experiments of American psychologists Stanley Milgram and Philip Zimbardo. These experiments showed that empathy can be suspended under certain conditions.

Typically, according to many scholars, to commit acts of violence against a particular group, this group must be "dehumanized." It must be shown that the victim is not a fully human (David Livingstone Smith), or that this group is an outsider (Claude Levi-Strauss)

However, the Russian authorities do not conduct systematic propaganda against Ukrainians, and even call them, despite the intention of genocide, "a brother nation." Russian propaganda doesn't dehumanize their own soldiers. It calls them heroes, not "cannon fodder" or simply "meat."

Absolute evil arose in Russian society without a consistent dehumanization of a victim group. To demonstrate my point, I will consider the texts of such Russian fascist authors and propagandists as Margarita Simonyan, Zakhar Prilepin, and Edward Limonov. Analyzing their texts, I will show that today's evil arose as the consequence of the fractured and criminalized society.

This massive evil stems from what I call the "ideology of indifference" and is not associated with the sense of ethnic or cultural superiority.

## REFERENCES

1. Claude Lévi-Strauss. *L'Anthropologie face aux problèmes du monde moderne*. Paris: Seuil. 2011
2. Mitchell, R.; Gillespie, A.; O'Neill, B. (2011). "Cyranic Contraptions: Using Personality Surrogates to Explore Ontologically and Socially Dynamic Contexts
3. Philip George Zimbardo. *Psychology And Life*, 17/e, Allyn & Bacon Publishing, 2005
4. David Livingstone Smith. *The Most Dangerous Animal: Human Nature and the Origins of War* (St. Martin's Press), 2007

**Ірина Недошитко**

*кандидат історичних наук, доцент,  
завідувач кафедри інформаційної та соціокультурної діяльності,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Олександра Патряк**

*кандидат економічних наук,  
старший викладач кафедри інформаційної та соціокультурної діяльності,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ІМІДЖЕВІ СТРАТЕГІЇ ПОЗИЦІОНУВАННЯ УКРАЇНИ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ**

Виходячи із основоположних рис сучасних розвинених економік світу, так званих постіндустріальних економік, методи інформаційної конкурентної боротьби охоплюють чимало інструментів та векторів. З одного боку, можна виділити агресивні інформаційні стратегії країн, які все більше концентруються на дискредитації інших, поширюючи інформацію або викривлену або й об'єктивно неправдиву. Разом з тим, з іншого боку, є більш цивілізована стратегія «інформаційного співіснування» та «чесної інформаційної конкуренції» – формування цінності самої країни, становлення її «ім'я» та побудова іміджу, які в подальшому впливатимуть і на внутрішню соціополітичну ситуацію, і на її позиції як суб'єкта міжнародних відносин.

В соціології, економіці та політиці «ім'я» держави отримало назву національного бренду – стійких (відносно) асоціацій щодо неї. Проте, слід вказати також і на термінологічну відмінність між вказаними вище поняттями – «імідж країни» та «бренд країни». Будучи більш стійкою категорією, яка визначена навіть на рівні міжнародних туристичних та торговельних організацій, бренд країни формалізується і використовується на рівні міжнародних економічних відносин. Проте, імідж визначити доволі складно, адже він має неформальний характер і відображає в «реальному часі» образ, який складається у свідомості соціуму та індивідуумів, які сприймають «повідомлення» з інформаційного простору. І завданням формування іміджу країни в цьому аспекті є, по-перше, формування «потрібних» їй «повідомлень», які формуватимуть правильне та позитивне сприйняття країни, по-друге, нівелювання або компенсація «негативних повідомлення», що трансльовані у просторі щодо країни. І враховуючи стихійність характеру формування іміджу країни, на державному рівні повинні докладатися цілеспрямовані зусилля для управління «суспільним сприйняттям» неповторності та унікальності певної

території. Це, у свою чергу, вимагає інституційного забезпечення механізму формування іміджу України за кордоном.

Таким чином, повинен бути цілеспрямований, організований процес розробки, імплементації та просування інформації про діяльність та особливості України в економічній, політичній, соціальній та інших сферах, що дозволить створити позитивний імідж України. Вважаємо, що на державному рівні слід визначити організаційну структуру для роботи з інформацією, яка формує імідж України, що передбачає виокремлення групи фахівців, уповноважених на роботу з такою інформацією, адже саме вони повинні не тільки займатися стратегічним плануванням «позитивних» інформаційних кампаній про Україну, а й кризисною роботою з «негативними» інформаційними потоками. В цьому аспекті такий механізм подібний до системи PR та контент-менеджменту.

Однак не слід забувати про важливість людських ресурсів як невід'ємного елемента національного бренду [1]. *Україна дала світу яскравий приклад боротьби народу за демократичні цінності, за незалежність. Вона – одна з небагатьох країн, які наважились на відкрите протистояння з чисельною та схильною до диктатури Росією.* Тепер Україна асоціюється з виключним героїзмом як українських військових, так і мужністю самого народу України, відданістю демократичним цінностям, прагненням цивілізованого європейського життя та повагою до прав людини всередині держави. *А ще – видатні спортсмени, щирі люди, вишиванки, великі агроперспективи.* Українські журналісти колективно отримали найпрестижнішу Пулітцерівську премію у галузі літератури, журналістики, музики і театру [2]. Важливим моментом для розвитку бренду необхідно вкладати в нього не лише фінансові ресурси, необхідно також інвестувати свої знання, таланти, креатив – те, що ми називаємо інтелектуальною складовою бренду країни, адже саме вона є джерелом конкурентних переваг у майбутньому.

В Україні є значне історичне та культурне підґрунтя для формування унікального національного бренду. Українська мова одна з найкрасивіших мов світу, а згідно з дослідженням Visual Capitalist входить до топ 50 найбільш поширених мов світу [1].

Успішно будувати та використовувати національний бренд базуючись на позитивному національному іміджу України можна і при просуванні вітчизняних товарів та послуг на міжнародних ринках. Вважаємо, що для цього слід забезпечити досягнення наступних цілей:

1) адаптувати товари та послуги, що виробляються в Україні до потреб та вимог міжнародних ринків, зокрема технічним стандартам, санітарним та фітосанітарним вимогам, особливостям споживчої поведінки. Це дасть змогу

позиціонувати Україну як виробника якісних та безпечних товарів, які відповідатимуть найвищим міжнародним стандартам та здатних задовольнити найвибагливіших споживачів;

2) удосконалити систему корпоративного управління в українських компаніях. Як правило, застарілі підходи в управлінні в багатьох секторах економіки не дозволяють модернізувати українську бізнес-культуру та зробити її більш зрозумілою для іноземних партнерів, як на рівні окремих компаній, так і на рівні державної дипломатії. Осучаснення системи корпоративного управління компаній формуватиме для України імідж надійного ділового партнера, що сприятиме в подальшому залученню інвестицій;

3) активізувати інформаційні кампанії, які формуватимуть імідж України і за кордоном, і всередині країни. Позиціонування України як незалежної та демократичної європейської країни, яка поважає та підтримує свою культуру, мову, цінності, мультикультурне цивілізаційне середовище, частиною якого вона є.

Рушієм змін є молодь, яка з роками стає все більш модернізовано українською. Тому Україні варто розвивати громадський сектор, посилювати співпрацю з міжнародними організаціями та продовжувати співпрацю з ЄС та НАТО [3].

В цілому ж для дієвої реалізації політики формування позитивного іміджу, перш за все повинна бути обрана власна іміджева стратегія. Україна – це новий технологічний центр світу, житниця Європи з найбільш родючими землями, з величезним туристичним та інвестиційним потенціалом [4]. Бренд країни це не ціль, а результат щоденної роботи влади всіх рівнів, компаній, кожного з нас.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Шиманська К.В., Миронюк М.А. SWOT-аналіз національного бренду в контексті конкурентоспроможності України на світових ринках. *Агросвіт*. 2021. № 4. С. 17-23.

2. Данилов О. Усі українські журналісти отримали Пулітцерівську премію // *Mezha*. URL: <https://mezha.media/2022/05/10/usi-ukrainski-zhurnalisty-otrymaly-pulittserivsku-premiuu/>

3. Ghosh I. Visual Capitalist Ranked: The 100 Most Spoken Languages Around the World. *Visual capitalist*. URL: <https://www.visualcapitalist.com/100most-spoken-languages/>

4. Цьвок Д. Чи існує бренд "Україна" і який він? *Pravda*. URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2021/04/25/7291357/>



**Галина Дурдас**

*кандидат історичних наук,  
старший викладач кафедри інформаційної та соціокультурної діяльності,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ІСТОРИЧНА ПАМ'ЯТЬ В КОНТЕКСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

У сучасному українському соціумі все більше зростає інтерес до переосмислення власного історичного минулого. Історична пам'ять є тим чинником, що впливає на здатність людей зберігати та відтворювати у своїй свідомості досвід та знання про минуле, є складним феноменом, що надає оцінку подіям сьогодення, а також визначає перспективи майбутнього розвитку суспільства. В соціокультурному просторі історична пам'ять виражається як складова суспільної свідомості, один із головних компонентів формування національної ідентичності, інструмент громадської консолідації, збереження та передачі культурної спадщини народу.

Історична пам'ять та соціокультурний простір перебувають у нерозривній взаємодії. Культура та духовність впливають на формування моделі пам'яті, що в свою чергу є основою конструювання соціуму та забезпечує темпоральну цілісність поколінь. Своєрідність історичної пам'яті полягає в утвердженні системи цінностей, прикладів для наслідування, пошуку джерел відтворення історичного досвіду.

На думку дослідниці Л. Нагорної історична пам'ять розглядається не просто як колективне знання про минуле, а сприйняття минулого як спадщини, що стає інструментальною цінністю. «Зловживання історичною пам'яттю» слід розглядати як знаряддя ідеологічної війни [1, 311]. Викривлення історичної правди, втрата історичної пам'яті може призвести до відчуття меншовартості, безнадії, духовного дискомфорту як окремої людини, так цілої етносоціальної спільноти.

Важлива роль у формуванні історичної пам'яті відводиться національним почуттям, які в сукупності із національною самосвідомістю та національним характером становлять вагому складову суспільної свідомості, що є постійною константою національної ідентичності [2, 168]. Історична пам'ять слугує фундаментом національного становлення, здійснює потужний вплив на низку маркерів національної ідентичності: ціннісні орієнтації, спільну масову, громадську культуру, історичну індивідуальність, самобутність тощо.

Ю. Зерній звертає увагу на те, що державна політика пам'яті, яка прагне зміцнити національну ідентичність «...потребує віднайдення оптимального балансу, який би з одного боку, унеможлилював розмиття етнокультурної основи історичної пам'яті, а з другого, сприяв би усвідомленню національної історії як перманентного процесу взаємодії та взаємовпливів різних культур» [3, 110].

Крім ідентифікуючої функції, історична пам'ять виконує низку інших важливих функцій:

- мобілізації. У визначальні для певних держав або націй періоди, коли виникає загроза їх існуванню, історична пам'ять розглядається як дієвий засіб мобілізації;

- легітимізації. Історична пам'ять є потужною рушійною силою легітимізації політичних амбіцій окремих спільнот на власну державність, суверенність, цілісність тощо;

- соціалізації. Історична пам'ять надає можливість членам окремої спільноти усвідомлювати свої історичні корені, наділяє їх певними категоріями цінностей, що допомагають орієнтуватися у своєму середовищі;

- солідаризації. Ця функція постає однією із ключових чинників націєтворення, оскільки історична пам'ять наділяє членів національної спільноти відчуттям братерства та взаємної відповідальності;

- національної безпеки. Монолітна історична пам'ять запобігає культурному, політичному та світоглядному розшаруванню націй. У свою чергу, полярність масової пам'яті може виступати осередком національної дезінтеграції [3, 112–113].

Глобалізаційні зрушення, що відбуваються у динамічному соціокультурному просторі безпосередньо впливають на розвиток традиційних форм ідентичності, подекуди руйнують їх та формують картину «ідентифікаційної невизначеності» сучасного українського соціуму. Становлення української національної ідентичності характеризується тривалими прагненнями знищити історичну пам'ять, національні цінності та ідеї, пригнобити національну свідомість шляхом нав'язування єдиної «радянської» ідентичності [4, 63].

У зв'язку з цим, О. Пахльовська стверджує, що українське суспільство та культура впродовж багатьох років фактично перебували в режимі постійного геноциду, етноциду та лінгвоциду. Дослідниця наголошує, що українська культура «втратила зв'язок з тим цивілізаційним кодом, з якого вона народилася... ця культура поставала як генератор ідеї індивідуальності і свободи, як свідомо опозиція до Влади, до імперій, до режимів, тобто до насилля «великих систем» [5].

В умовах сьогодення українське суспільство доволі часто зіштовхується з тотальними процесами маргіналізації, з формуванням окремих соціальних верств «манкуртів», людей без історичної пам'яті, без знання історичного минулого свого народу, людей, що не мають виразних національно-культурних цінностей. Саме тому актуалізація минулого сприяє формуванню історичної свідомості молодого покоління, допомагає виокремлювати загальнолюдські цінності, продукувати власні погляди та громадянську позицію. Історична пам'ять та історична свідомість творять історичну культуру, яка виступає міцним фундаментом національної самоідентифікації.

Таким чином, у сучасному соціокультурному просторі історична пам'ять становить основу національної пам'яті народу, його ідентифікації та об'єднувачих процесів. Аби попередити та запобігти негативним впливам на розвиток та передачу достовірних знань про минуле проблематика історичної пам'яті повинна займати ключові позиції у всіх сферах діяльності державних та недержавних структур в Україні. Варто приділяти особливу увагу поширенню якісного культурного продукту серед українського населення, творенню системи цінностей, яка була б співзвучною національним традиціям. Актуальною та важливою залишається проблема формування національної ідеї, яка могла б стати підґрунтям для консолідації українського народу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Нагорна Л. Історична пам'ять : теорії, дискурси, рефлексії. К.: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України, 2012. 328 с.
2. Гнатенко П. І. Національна ідентичність та історична пам'ять. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268619682.pdf>. (дата звернення: 18.10. 2022).
3. Зерній Ю. Взаємозв'язок історичної пам'яті та національної ідентичності // *Політичний менеджмент*. 2008. № 5 (32). С. 104–115.
4. Лазарович Н. Соціокультурні виміри національної ідентичності: український контекст // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»*. Острог, 2016. Вип. 19. С. 60–65.
5. Пахльовська О. Українська культура у вимірі «пост»: посткомунізм, постмодернізм, поствандалізм. URL: <https://studfile.net/preview/7106543/page:21/> (дата звернення: 20.10.2022).

**Оксана Рудакевич**  
*кандидат філософських наук,  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ДО ПИТАННЯ ПРО ДЖЕРЕЛА УКРАЇНСЬКОЇ РЕЛІГІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ**

Людський досвід свідчить, що кожна національна ідеологія, яка відіграла інтегративну роль в історичній долі окремих народів, неодмінно мала своє духовне, релігійно-церковне вираження. Релігійна духовність українців є унікальною. Вона організувала народ не лише духовно, а й екзистенційно. „Через те, що країна впродовж віків не мала власної держави, а функцію етноконсолідатора фактично тривалий час виконувала церква, то релігійна духовність перебрала на себе невластиві релігії функції – і етноінтегруючу, і етноконсолідуючу, і звичаєзберігаючу” – підкреслює відомий фахівець релігієзнавства А. Колодний – „Релігія є і світоглядом народу, і його етикою, і його правовим регулятором, і господарчим регламентатором, і політичним компендіумом” [8, 7-8].

Християнство завжди було опорою українців, мало визначальний вплив на національне життя народу. Воно завжди було опорою для особливої духовної культури українців та підсумувало багатолітні націодержавні здобутки українського етносу. У період формування державницької ідеології Київської Русі українська духовність усвідомлювала себе частиною вселенського християнства, не орієнтуючись односторонньо ні на візантійських схід, ні на європейський захід, хоч підтримувала духовний зв'язок в обох напрямках. „Київське християнство – пише М. Чубатий – це нині вже наукове поняття із чітко означеним змістом: схрещення східного християнства із західним на базі передхристиянської культури придніпровської Русі-України. Воно спричинилося до створення виразного духовного обличчя української нації як окремої індивідуальності” [15, 2]. Роль релігійного чинника посилювалося політичним становищем України, як посередниці між Заходом і Сходом. “На долю України вплинула “геополітична пастка”, себто перехрещення на її території інтересів різних релігійних центрів — Константинопольського та Московського патріархатів, Римської курії та Варшавського примаства... як наслідок — нетерпимість на конфесійному ґрунті протидіяла внутрішній консолідації, етнічній інтеграції українців” [16, 4].

Поширення, а згодом офіційне прийняття християнства 988 р., підсумувало багатолітні духовно-культурологічні націодержавні здобутки українського етносу, що згодом став нацією. Візантійські традиції прижилися на українському ґрунті утворивши феномен — українське православ'я. Гармонійне збереження всього найкращого із язичницької культури у звичаєво-обрядовому укладі Української Церкви дало прекрасний наслідок “у великій побожності та моральності українського народу, — за словами митрополита Іларіона — що порівняно з іншими християнськими народами була найглибшою” [6, с. 403].

Митрополит Іларіон слушно зауважує, що у внутрішньо-церковне життя українського народу від самих початків християнства Константинополь фактично не втручався, отже, адміністративна автокефальність від першопочатків забезпечувала Українській Церкві її самобутність. А оскільки “віра руська” була державною ідеологією в Київській Русі, то можемо сказати про початок творення української національної ідеології. Але найважливішим було те, що християнство, із самої своєї суті, невід’ємно принесло з собою на українські землі і вселюдське поняття добра.

Щойно, з поширенням поняття добра, починає формуватися в окреслену спільноту етнічна маса, яка проживала на цій території. З одним поняттям про добро громадське і соціальне зароджується народ-нація і формується держава. Це початок історичного процесу становлення нації. Потрібно відмітити мудру і далекоглядну політику київських князів, котрі підтримували духовну самобутність суспільного життя та державних інтересів Русі-України. Тому київські князі та Церква рішуче відкидали “універсальну теократію, “златинщення”, “цезаропапізм” і “огречення” суспільно-політичного та духовного життя” [1, 27].

В період, коли починала складатися національно-державницька ідеологія Київської Русі, українська духовність усвідомлювала себе частиною вселенського християнства, не орієнтуючись односторонньо ні на візантійський Схід, ані на європейський захід, хоч підтримувала цілком природно духовний зв’язок в обох напрямках. “Київське християнство — пише М. Чубатий це нині вже наукове поняття із чітко означеним змістом — як схрещення східного християнства із західним на базі передхристиянської культури придніпровської Русі-України. Воно спричинилося до створення виразного духовного обличчя української нації, як окремої індивідуальності” [15, 2].

“Слово про Закон і Благодать” та “Молитва” Митрополита Іларіона стали ідейним обґрунтуванням новоствореної церкви за Ярослава Мудрого. Князі, перш за все, національні діячі, поводитирі народу, громадський подвиг, яких засвідчив “соціальний вияв заповіту любові, як служіння своєму народові” [2,

83]. Києво-руська християнська свідомість в образі князя віддавна втілювала національну ідею.

Потрібно відзначити важливий факт, підтверджений безперечно, що населення Київської Русі на початку формування українського християнства не вважало західних християн за чужих, так і Київське християнство русичів взаємно визнавалося католиками та православними. Українці на той час мали різноманітні контакти із західними християнами, що засуджувалося Константинопольським християнством.

До нас дійшли свідчення, котрі датовані більш як півстоліття після заснування Київського християнства. Це полемічні послання духовних візантійців: “Стязання з латиною митроплита Георгія” [13,141-145], “Слово про віру християнську та про латинську” митрополит Нікіфора, де висловлено засторогу русичам, щодо латинян [11, 560-564]. З текстів документів логічно випливає, що поруч із звинуваченнями канонічного характеру, знаходяться висловлювання, що мали викликати відразу до західних християн (наприклад у “Стязании с латиною митрополита Георгия”). Тут сказано, “що русичі вели ділові справи із західними християнами, їли-пили, і навіть ріднилися разом, пригощалися, проводили спільні богослужіння, де висловлювалося, що “і сю віру, і ту Бог дав...” [13, 160-162].

Саме проти цього застерігали покоління християн Київської Русі. А те, що Київське християнство не вважало латинян чужими свідчить факт перебування в Києві в 1007 році західно-християнського місіонера Бруно, котрий користувався увагою та допомогою князя Володимира. В цьому творі не згадується про спроби навернення господаря [7, 114-121]. А також надзвичайно промовистим є ще один факт: із 73 шлюбів княжих родин X-XIII ст. 60 було укладено із західно-християнськими родинами [10, 31]. Все це доводить, що західно-християнські духовні і світські правителі зверталися до Київської Русі, як до гідного і бажаного партнера не лише в питаннях стратегічних, а й у питаннях співпраці.

З розвитком Київської держави Українська Церква опинилася у новій і складній ситуації. Якщо раніше Київська метрополія мала справу із Константинополем і Римом безпосередньо, то тепер вона опинилася між католицькою Польщею і православною Москвою. У цьому випадку про партнерські стосунки та автономію, і навіть про свііснування не можемо сказати. Як одна, так і друга сторона стали проводити політику анексії.

Логічним продовженням національних духовних традицій та засобом збереження української етнічної субстанції став факт виникнення Галицької, а пізніше Литовської митрополії [8, 34]. В період від падіння київської Русі, утворення Галицької та Литовської митрополії і до кінця XVI століття

М. Грушевський назвав “пізнім княжим та перехідним віком”. За його словами, тоді відбулося остаточне утвердження християнства серед найширших верств українського народу. “Коли український християнський обряд завдяки поганізації, тобто всотуванню елементів давнішого народного релігійного світогляду набуває виразних національних рис” [3, 2].

Після зруйнування татаро-монголами Києва, Чернігова, Переяслава та інших східноукраїнських міст, головними осередками культурного життя стали Холм, Галич, Перемишля, Львів, Володимир. Інтелектуальне життя концентрувалося навколо княжого двору та єпископської кафедри. Успіхи у суспільній розбудові Галицько-Волинської держави Д. Дорошенко охарактеризував словами: “Це друга велика держава на українській землі, збудована українськими руками, яка зуміла об’єднати біля себе більшу частину української етнічної території того часу” [5, 97].

Найцінніша писемна пам’ятка цього періоду — “Галицько-Волинський літопис” — продовжує кращі традиції раннього київського християнства, позбавлена будь-яких ознак конфесійної нетерпимості. Для авторів літопису і церква Східна, і Церква Західна однаково святі, багатодатні і заслуговують на глибоке пошанування. В літописі під “руською землею” розуміють південно-західні землі Київської держави, а також Галич, Володимир. Це засвідчує етнічну і духовну єдність Києва і Галича, історичну тяглість їх державного і культурного життя.

Однак перенесення митрополичної резиденції до Володимира над Клязьмою, а далі в Москву стало фатальною для України подією. Бажання об’єднати для захисту у візантійській вірі з Москвою стало початком занепаду і Київської митрополії, а і пізніше Київського християнства. Успадкований Москвою візантійський цезаропапізм та інші чинники поступово привели Україну до становища названого істориками “період руїни” та до національної катастрофи.

Поразка Галицько-Волинських князів у церковній політиці ще довгий час не визнавалися. В 1245 році митрополит Петро підняв українське питання на Ліонському соборі. Однак знову невдача. Князь Данило Романович домогся більшого успіху у переговорах з Римом. Почалося інтенсивне листування між Апостольським престолом і галицько-волинським княжим двором, котре завершилося в 1247 році церковною унією і в 1253 році коронацією князя Данила Романовича [9, 25]. Галицька митрополія хоч і не змогла зберегти цілісність української держави все ж таки істотно збагатила українську культуру. Коли „почали висихати візантійсько-слов’янські культурні джерела” від половини XIV до XVI століття Україну прилучено до західної духовної скарбниці [4, 7-8].

Польська окупація, ліквідація інститутів української державності не означала знищення духовності, етнічної самобутності українського народу. На терени української держави почали проникати елементи західної духовної спадщини. Завдяки Магдебурзькому праву активно розвивалися міста. Львів став значним освітньо-культурним центром Галицької України. А Флорентійська Церковна Унія між Константинополем і Римом 1439 року дала можливість розпочати відбудову духовного життя на нових ідейних основах. „Повіяло по Русі новим європейським духом” — підсумовував І. Франко [14, 221].

Духовна атмосфера в українському культурному житті кінця XV початку XVI століття наповнилася новим змістом. Представники тогочасної української еліти бачили місце Української церкви і культури на шляху до інтеграції східних і західних традицій. Активне зближення із західною християнською культурою було стимульовано падінням Константинополя і проникненням в Україну латинської духовної літератури. З'явилося унікальне явище: латиномовна українська література. Автори, що йменувалися як русини: Юрій Котермак, Павло Русин, Микола Гусовський, Лукаш з Нового міста, Станіслав Оріховський-Роксолан розробляють у своїх творах українську тематику. Українська латиномовна література, атмосфера церковного й культурного екуменізму, ідея культурно-релігійної єдності Європи пустила глибоке коріння у вищих верствах українського суспільства. Все це надалі привело до можливості Берестейської Унії, виникнення Греко-Католицької церкви та релігійно-церковного і національно-культурного відродження українства [9, 25].

Так за відсутності державності найважливішими об'єднуючими чинниками виступала релігія та національна культура. Консолідація християнства і етнічної культури створила неповторне духовне обличчя українців, як самобутнього етносу. Здавалося, що народ з тисячолітньою духовною традицією уже ніщо не може знищити. Але нажаль це не так... Якщо пригадати, про болюче питання російськомовних українців, питання громадян України, що походять від «змішаних шлюбів», питання вигаданих національних меншин («русинська меншина» в Закарпатті), та відсутністю відмітки «національність» в паспорті, що зумовлювало відсутність потреби в національному самовизначенні мешканців України – все це створило тривожну ситуацію, яка наштовхнула освічених українців на тривожні роздуми: «яку ж Україну ми сьогодні маємо?» та «куди ми йдемо?». Тому цілком прогнозованим став протест молоді проти відміни задекларованого владою євроінтеграційного курсу. Разом з молоддю повстало майже сімдесят відсотків мешканців держави, протестуючи проти повернення до минулого- інтеграції в ідеологічне поле



«Русского мира». І знов українські греко-католики були в авангарді усіх цих буремних та величних подій. УГКЦ була зі своєю паствою і на майдані Революції Гідності, і на кривавих дорогах російсько-української війни поряд з православними братами-українцями. Можемо стверджувати, що створено систему цінностей, яка поєднала український народ на засадах своєї національної ідеології, основою якої є тисячолітня духовність. Незважаючи на переслідування та десятки років лихоліття український народ вистояв як самобутній народ зі своєю особливою духовною культурою. «Народ без власної національної ідеології – політично й духовно полонений... Народ, який як кожний раб проміняв свої духовні цінності на матеріальні вигоди, залишені йому народом – гнобителем, це вже мертвий народ...» [12, 229]. Великий Українець, лікар, етнолог Арсен Річинський вважав, що у синтезі релігійних культур і ліквідації розбратів полягає найважливіше, історичне завдання українців. «Українці – православні, католики, євангеліки – повністю шануючи релігійні переконання один одного повинні солідарно обстоювати свої загальнонаціональні справи. Потрібно, щоб конфесійне не підмінювало національного, а об'єднуючим началом для українських християнських Церков має стати український дух» [12, 410]. Як власне і сталося. Тому дивимося з оптимізмом у майбутнє, адже згуртовані єдиною ідеологією українці переможуть у кривавій російсько-українській війні та згодом побудують успішну державу, в якій усі мешканці будуть почувати себе щасливими.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Герасим І. Берестейське церковне з'єднання. Львів. 1994. 356 с.
2. Горський В. Святі Київської Русі. Київ: Наукова думка, 1994. 279 с.
3. Грушевський М. Історія української літератури : в 5 т. Київ: Либідь, 1993. Т.1.
4. Грушевський М. Культурно-національний рух на Україні. Київ: Наукова думка, 1996. 587 с.
5. Дорошенко Д. Нарис історії України. Львів : Світ, 1991. 540 с.
6. Іларіон Митрополит. Дохристиянські вірування українського народу. Вінніпег. 1965. 257 с.
7. Франко І. Лист Бруно до цісаря Генріха. *Причинники до історії України-Руси*. Львів. 1913.
8. Недавня О. Греко-католицизм в контексті і духовне самовизначення українців між християнським Сходом і Заходом. Київ : Генезис, 2000. 218 с.
9. Паславський І. Берестейська унія і українська християнська традиція. Львів : Місіонер, 1997. 215с.
10. Полонська-Василенко Н. Історія України : в 2-х т. Мюнхен. 1972. Т. 1.

11. Послание Митрополита Никифора о латинах к Неизвестному Князю / Макарий (Булгаков). *Макарий (Булгаков) митрополит Московский и Коломенский. История Русской Церкви* : в 7 кн. Москва : 1995. Кн. 2.

12. Річинський А. Проблеми української релігійної свідомості. Київ-Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. 356 с.

13. Слово Святого Феодосія игумена Печерського монастиря о вере христіанской и латинской. *Златоструй. Древняя Русь X-XII веков*. Москва, 1990. 651 с.

14. Франко І. Історія української літератури: ч. I. *Зібрання у 50-ти томах*. Київ: Генеза, 1983. Т. 40.

15. Чубатий М. Історія христіянства на Русі-Україні. Рим-Нью-Йорк. 1965. Т.1.

16. Шуба О. Релігія в етнографічному розвитку України: політологічний аналіз. Київ: Генеза, 1999. 357 с.

УДК: 159.98

**Ярослава Бугерко**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Наталія Тодосійчук**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **РЕЛІГІЙНІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ ЯК ФАКТОР ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Події, що відбуваються останнім часом в Україні, засвідчують глобальну невирішеність світовою спільнотою багатьох ціннісних, соціальних, політичних, національних, духовних проблем. Серед різноманітних соціальних інституцій, які виконують складні завдання підготовки молодого людини до життя у світі культурних цінностей своєї нації у співвіднесенні із загальнолюдськими засадничими принципами особлива роль належить релігійним інституціям. За останні роки роль релігії в нашому суспільстві значно зросла, а тому важливим є використання її духовного потенціалу з метою формування духовно-цінісного ідеалу, який визначає поведінку і діяльність людини у будь-якій життєвій ситуації.

Аналіз сучасних досліджень показує, що вивченню релігійних орієнтацій сучасної молоді в глобалізованому світі присвячені праці багатьох науковців, зокрема Н. Головача, С. Лебедева, І. Карпової, А. Письменної, Л. Повалій, А.Слободянюк, О. Пташник-Середюк, А. Циганчук та інших [3-5]. Релігійна соціалізація впливає на формування свідомості та самосвідомості, зобов'язань перед суспільством, сім'єю, близькими, самим собою. Статут життя віруючої людини визначає норми поведінки, обов'язки перед Всевишнім, перед близькими, а релігійні закони впорядковують життя особистості, завдяки чому вона соціалізується, відбувається особистісне зростання. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується появою нових конфесій, релігійних споруд, збільшенням кількості недільних шкіл, що також має вплив на формування світоглядної картини світу молодої людини [3, 123].

Дані опитувань студентів світських ЗВО, протестантських навчальних закладів, православних семінарій та богословських факультетів показує, що 75% з опитаних вважають себе віруючими, перевага надається православній вірі як традиційній для Русі-України. Реальний рівень релігійної зорієнтованості молоді в Україні зумовлений вивільненням духовного світу юнаків і дівчат від тотального ідеологічного контролю; пошуками світоглядних та смисложиттєвих орієнтирів у суспільстві, яке переживає всеохоплюючу кризу, в тому числі духовну і психологічну; виявами нонконформістської субкультури, що специфічно відсепаровує молодіжні групи від культури старших поколінь, в якій релігію було витіснено на далеку периферію [4].

Зазначимо, що релігійне практикування значною мірою соціалізує молоду людину, для якої релігійна община виступає як «ідеальний соціум», щодо якого (а значить – і стосовно суспільства в цілому) у людини з'являються свої зобов'язання. Водночас релігія стає живим зв'язком її адепта зі світовою культурою, оскільки світові релігії мають глибоку історію, сягаючи своїм корінням у різноманітні культури. Досить часто релігійна практика повертає людину до духовно-зорієнтованого життя, дає їй могутній стимул, робить активною, цілеспрямованою, оптимістичною [1; 2].

Сучасні дослідження показують, що релігія, спілкування всередині релігійної громади цікавить молодих людей не лише як традиційне культурне середовище чи національний спосіб буття, а й як перспектива особисто доторкнутися до вічних істин, відчутти на собі дію Божественної благодаті і як наслідок – можливість змінити власне життя, наповнити його справжнім сенсом, повною мірою розкрити свій внутрішній потенціал. Аналіз нинішньої ситуації в Україні засвідчує зростання ролі релігії в житті сучасних українців. За даними науковців з Інституту проблем виховання АПН України, лише 3% опитаних вважають себе атеїстами. І хоча лише 9% опитаних регулярно (раз на

тиждень) разом із дітьми відвідують богослужіння, 89% респондентів підкреслили, що періодично звертаються до священника з проханням виконати певний релігійний обряд. Переважна більшість батьків позитивно ставиться до виховання у дітей релігійності на ґрунті традиційної релігії, вважаючи її основою духовності. Говорячи про зв'язок світської освіти і релігійного виховання варто наголосити на атеїзмі, який у багатьох громадян, в т. ч. молодого віку, досить часто ототожнюється з антицерковною політикою радянської влади,

В залежності від відповіді на запитання «Яка роль релігії у Вашому житті?», науковець Анатолій Циганчук поділяє опитаних на чотири типи. Перший тип (12%) можна назвати «достатньо релігійним» – це молоді люди, які заявили про те, що релігія відіграє в їхньому житті дуже важливу роль. Другий (18%) – «відносно релігійний» тип – склали респонденти, в житті яких релігія відіграє скоріше важливу, ніж неважливу роль. Третій (24%) – «малорелігійний» тип – включає анкетованих, в житті яких релігія відіграє скоріше неважливу, ніж важливу роль. Атеїстами вони себе не вважають. Проте назвати себе достатньо релігійними також не можуть. Четвертий (26%) тип – «нерелігійний», його представляють ті, хто заявив, що релігія відіграє неважливу роль в їхньому житті. Це можуть бути як агностики, скептики, просто індиферентні, так і активні богоборці. Не визначились і відмовились відповідати – 13% і 7% відповідно [5, 124].

Досить часто молодь віддає перевагу нетрадиційним релігіям, серед яких – релігійні об'єднання, що, як правило, орієнтують молодих людей на успіх у повсякденному житті. Певне поширення в Україні отримали і тоталітарні секти, які змушують людину відмовлятися не лише від орієнтації на особистий успіх, але і взагалі ведуть до ізоляції від суспільства. Деякі з них спокійно реєструються як громадські організації культурного та просвітницького характеру або іншого гуманітарного спрямування, а також як спортивні, оздоровчі, духовні центри. Прихована і явна загроза від їхньої діяльності, від застосування ними методів і технологій, інформаційних та рекламних засобів завдає непоправної шкоди здоров'ю молодих людей. Зважаючи на те, що з вини екстремістських сект мають місце ритуальні вбивства, суїциди, видається необхідним запровадити в усіх виховних та навчальних закладах з допомогою найпоширеніших засобів масової інформації, включаючи Інтернет, систематичні просвітницькі програми щодо проявів психоатак на молоду людину, про різні прояви психонасильства, його наслідки і небезпеку для кожної людини окремо і суспільства загалом.

Особливу тривогу викликає той факт, що послідовниками сектантських ідей все частіше стають молоді люди, які не здатні протистояти психологічному

впливу на їх особистість через її несформованість та дезорієнтацію в соціумі. Засвоєння негативних релігійних установок становить серйозну небезпеку для підростаючого покоління та суспільства в цілому. Відсутність морального виховання у сім'ї ще більше посилює негативний вплив оточення, особливо при виході дитини з-під впливу батьків [3, 125].

Різні новітні релігійні течії і секти ведуть активну роботу по залученню до своїх лав нових віруючих. Однак, за висновком науковців, саме сім'я і традиційні релігійні конфесії мають значний вплив на формування світоглядних орієнтацій сучасної молодої людини, сприяють її визначенню стосовно релігійної приналежності. Про роль виховання в батьківській сім'ї, досвід шкільних років, відношення в групах однолітків і можливості культурного оточення говорив Е. Еріксон як про одні з визначальних у формуванні життєвих планів, перспектив, у спрямованості розвитку особистості. Причислення себе до групи віруючих, невіруючих чи «невизначених» можна назвати першим рівнем *релігійної самоідентифікації* особистості. Наступним є визнання своєї належності до певного віросповідного напрямку, релігійної конфесії [4, 307].

Варто зазначити, що церква у сучасному суспільстві на різних рівнях функціонування соціального середовища своєю діяльністю сприяє успішній соціалізації молоді. Так, на *макрорівні* (рівень взаємодії певної конфесії чи групи із соціальними інститутами на рівні держави) церква, спираючись на християнські цінності та ідеали, пропагує молоді високі моральні норми і правила поведінки, спрямовані проти негативних явищ у суспільному середовищі (насильства, аборти, наркоманія, алкоголізм тощо), виступає ініціатором розроблення і впровадження в життя відповідних соціальних проектів [3, 125]. Особливу роль у забезпеченні успішної соціалізації молоді виконує *мезорівень* (рівень взаємодії християнської общини з малими групами всередині чи поза нею) та *мікрорівень* соціального середовища (рівень взаємодії общини та її представників із особистістю).

Головне завдання на цих рівнях – об'єднання людей у межах приходу, неформальне, в тому числі поза межами общини спілкування, спрямоване, передусім, на духовне взаємозбагачення, активне залучення дітей та молоді до творчої діяльності, справ милосердя, благочинності, допомоги нужденним. Релігійні громади, використовуючи різноманітні форми і методи діяльності, залучають дітей та молодь до діяльності у недільних школах, різноманітних студіях, гуртках, секціях, товариствах, що відкриваються при храмах. Ця робота дуже важлива в сучасних умовах, оскільки допомагає батькам у вихованні дітей у дусі історично-релігійних, патріотичних традицій України, у прищепленні молоді кращих моральних якостей, вихованні милосердя, співчуття, підготовці

до майбутнього життя, а основне – сприяє розкриттю внутрішнього духовного потенціалу особистості. Релігія цікавить молодих людей не лише як традиційне культурне середовище, а й як можливість змінити власне життя, наповнити його справжнім сенсом, а також розкрити свої духовні можливості і спроможності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 62-72.

2. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 68–82.

3. Карпова І. Г. До питання про роль релігійних інститутів у соціалізації молодого покоління. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2014. № 1. С. 123-128.

4. Пташник-Середюк О. Релігійна самоідентифікація студентства. *Наукові записки* [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Культурологія. 2011. Вип. 7. С. 303-313.

5. Світоглядні та соціокультурні засади формування модерної української нації: монографія / Гончарук Т. В., Гнасевич Н. В., Гурик М. І., Рудакевич О. М., Томахів В. Я., Чигур Р. Ю., Шумка М. Л.; кер. авт. кол. О. М. Рудакевич. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 255 с.

УДК: 316.6 : 316.7

**Світлана Могиляста**

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## ГЛОБАЛІЗАЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ, КУЛЬТУРА

Безпрецедентна мобільність новин, зростання кількості міжнародних соціальних контактів, інтенсифікація культурної взаємодії з неймовірною швидкістю, зміна уявлень про простір і час – це лише мінімальний перелік викликів глобалізації. Глобалізація передбачає взаємодію потенційних економічних переваг і нових людських проблем, у контексті економіки, а її основним аспектом є створення єдиного світового ринку без національних, релігійних чи культурних бар'єрів, зростання зовнішніх факторів в економіці окремо взятої країни, де діють однакові правила гри для всіх учасників.

Шолте Дж. визначає глобалізацію як інтернаціоналізацію (міжнародну взаємозалежність та обмін); лібералізація (глобалізація торгівлі через міжнародні фінансові інститути); універсалізація (глобалізація культури як спільного досвіду); вестернізація; детериторіалізація (прискорення соціальних зв'язків між місцевостями в усьому світі), зміцнення соціальних зв'язків між регіонами таким чином, що місцеві події все більше формуються віддаленими явищами, і навпаки [2, 15-17].

Універсалізація як глобальна культура та спільний досвід розглядається в контексті культурної взаємодії, де на перший план виходить психологія спілкування на рівні культур, крос-культурна психологія, що має вплив на стосунки індивіда з самим собою та в рамках груп, організацій, держав. Універсалізація актуалізує психологію культурного лідерства та її інтегровані крос-культурні моделі; психологію в межах «інновація-культура»; психологію корпоративної та національної культури. Як відзначав Девід Мацумото, що культура є сукупністю поглядів, цінностей, вірувань і поведінки, розділених групою людей відповідно до їхніх цінностей, що передаються з покоління в покоління [3, 2].

Колаборація в контексті культур, як невід'ємна частина універсалізації в рамках глобалізації породжує нові соціальні проблеми, пошук вирішення яких лежить у площині психології та тісно пов'язаний із соціальною, культурною та історичною психологією. Як підкреслив Р. Коен, усе це контролюється в контексті глобалізації через взаємозв'язки, взаємозалежності та синхронізацію економічних, технологічних, політичних, соціальних і культурних вимірів [1, 72-73].

Універсалізація об'єднує зусилля психологів, культурологів, мистецтвознавців, лінгвістів, істориків, філософів в напрямку отримання унікальних знань щодо психології культурних явищ, з урахуванням інших суспільного сфер життя, виносячи культуру в розріз макрорівня як в соціологічному так і історичному значенні. В контексті психології, культура стає конструктом, який є індивідуальним та разом з тим змінним, такий собі феномен із автономними правилами діяльності в межах соціальних груп.

Універсалізація дає унікальну можливість синтезу світової культурної спадщини, з цілим комплексом суб'єктивних та об'єктивних складових, в напрямку впливу не лише на погляди та стилі мислення цілих народів, а і в площині формування самоусвідомлення, самоактуалізація, саморозуміння особистості в динамічній системі уявлень «Я-концепції».

І якщо в умовах глобалізації національні економіки запроваджують нові правила гри, створюючи сприятливі умови для конкурентноспроможних національних моделей ведення бізнесу, то з гуманітарними цілями варто

розглядати психологію як об'єднуючий знаменник універсалізації культур, історичного досвіду; створенню багаторівневої моделі, в якій кожна структурна складова взаємопов'язана як в напрямку впливу на психологію нації так і в напрямку формування окремо взятої особистості. Тут варто зазначити важливість оптимального використання переваг глобалізації та необхідності підсилення інституцій, які б сприяли нейтралізації певних загроз, які несе глобалізація та працювали в напрямку створення максимально ефективних механізмів глобальної конкурентноспроможності.

Процеси, що відбуваються у світі сьогодні є суперечливими та складноструктурізованими, які масштабуючись, впливають на життєдіяльність людини, груп людей не тільки в межах одного соціуму, а і значно ширше. Універсалізація в рамках глобалізації, сприяє подоланню кордонів, розширюючи вплив далеко за межами однієї національності, диктуючи необхідність дотримання загальних правил гри, важливість наявності швидкої адаптаційної поведінки, необхідність враховування цих правил, що може бути сформовано під дією відповідного кроскультурного досвіду та в умовах швидкої інтеграції.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Коэн Р., Михалка М. Безопасность на базе сотрудничества: новые перспективы международного порядка: монография. – Гармиш-Партенкирхен (Германия): Изд-во Европ. центра по изуч. вопр. безопасности им. Джорджа К. Маршалла, 2001. 91 с.

2. Scholte J. A. Globalization: A critical introduction. New York, NY: Palgrave MacMillan. 2000.

3. Matsumoto D. Culture, Context and Behavior. *Journal of Personality*. 2007. URL: <https://davidmatsumoto.com/content/2007%20Matsumoto%20JOP.pdf>

УДК 159.923.2

**Тетяна Глух**

*начальник управління з виплати пенсій,  
Головне управління Пенсійного фонду України в Тернопільській області;  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Ірина Бобчук**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ РУШІЙНИХ СИЛ РОЗВИТКУ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ**



Стрімка трансформація суспільства ставить перед системою освіти нові завдання. Освіта покликана не тільки обслуговувати актуальні соціально-економічні запити людини і держави, але й випереджати суспільні процеси, що вимагає нових підходів до виховання людини. Соціальні і особисті інтереси в осяжному майбутньому зможе задовольнити лише людина нової формації, в якій однаково розвинені інтелектуальна та почуттєва сфери, яка б відчувала себе патріотом своєї країни й громадянином світу, знала й цінувала досягнення національної культури і володіла надбаннями світової культурної скарбниці, тобто йдеться про гармонійно розвинену особистість.

Поняття «особистість» належить до найбільш суперечливих і складних для визначення в сучасній психології. Єдиного концептуального визначення особистості немає до сьогодні. «Особистість» – «поняття, яким користуються психологи, щоб охопити різноманітні психологічні реалії (емоції, почуття, мотивацію), що зумовлюють поведінку певної людини» [1, с. 72]. Особистість «зумовлена соціокультурними впливами, але залежить і від генетичних чинників, вона функціонує на свідомому і несвідомому рівні, вона змінюється і розвивається, проте характеризується усталеними тенденціями, які дозволяють вирізняти особистість упродовж тривалого часу, ідентифікувати її стиль, дії, сутність» [4, с. 69]. У поясненні особистості важливими є різні види поведінки (творчість, егоїзм, врівноваженість та ін.). Вчені вважають, що завдання психології особистості в тому, щоб зрозуміти людську індивідуальність.

До важливих ознак гармонійно розвиненої особистості відносять: переважання позитивних емоцій і спокійного настрою; хороше фізичне самопочуття в цілому; позитивна самооцінка; здоровий і різноманітний спосіб життя; переважна опора на себе; гнучкість в управлінні своїми емоціями і діями; почуття міри в своїх бажаннях, домагання і діях; прийняття двоїстості світу, наявності в ньому і світлого та темного; прагнення до високих досягнень; реалістичність уявлень і бажань; помірна вираженість рис темпераменту і характеру; задоволеність відносинами в родині, з друзями і на роботі (в навчальній групі); відкритість до пізнання нового, творча діяльність; доброзичливість до людей; відчуття краси природи та єдності з нею; переважна орієнтація на загальнолюдські цінності пошуку істини, добра, краси і гармонійного життя; задоволеність життям в цілому [2; 3].

У психологічній літературі виділити велику кількість теорій розвитку особистості (Л. Божович, А. Запорожець, А. Маслоу, Ж. Піаже, З. Фройд, Д. Ельконін) де погляди авторів різних теорій значно відрізняються в розумінні рушійних сил гармонійного розвитку особистості.

*Психоаналітичний підхід* з точки зору рушійних сил і факторів розвитку гармонійної особистості дитини, розглядає в основному, розвиток інстинктивно-потребової сфери особистості та формування статевої поведінки в процесі онтогенезу. Процес соціалізації фрейдисти трактують як процес входження спочатку асоціального індивіда у суспільне середовище. Цей підхід, що вважається більш продуктивним при аналізі неусвідомленого в психіці, не є таким у роботі подолання дисгармонічного розвитку характеру через абсолютизацію інстинктивно-біологічного у розвитку психіки людини.

*Поведінковий підхід* основним у розвитку особистості вважає розширення репертуару поведінки, що досягається шляхом навчання. Розвиток дитини розглядається як поступове покрокове накопичення образів, знань, умінь та навичок; поетапне навчання. Однак, було б обмеженим вважати, що розвиток дитини можна звести до навчання, хоча значення навчання дитини навичкам поведінки в соціумі є одним із значущих елементів його розвитку.

*Когнітивний підхід*, насамперед, розглядає розвиток пізнавальної сфери людини, намагаючись пояснити розвиток інших сфер особистості особливостями розвитку інтелектуальної сфери (Ж. Піаже). На основі праць Ж. Піаже, Л. Кольберг розробив теорію морального розвитку дитини, в якій він взаємопоеднував розумовий розвиток із етапами морального розвитку. Молодший школяр згідно його класифікації знаходиться на першому – передморальному рівні, на етапі – орієнтації на заохочення.

Працями вітчизняних психологів спростовано уявлення про розвиток людини як такої, в якій домінує когнітивна сфера. Більше того, зазначено, що надмірна інтелектуалізація може зашкодити душевному розвитку людини (В. Зеньковський, Є. Шестун). наголошує У. Чудновський. Вітчизняною психологією підкреслено суб'єктність у вихованні та акцентується увага на ролі морального чинника у розвитку дитини. Закономірність суб'єкт-суб'єктних відносин із дитиною стверджується як необхідна умова гармонійного, здорового розвитку особистості (Г. Костюк).

Розвиток гармонійної особистості, на думку представників *діяльнісного підходу*, протікає у процесі включення в різні види діяльності. Представники цього підходу вважають, що розвиток тісно переплетено із соціальним та культурним контекстом життя. Підкреслено, що у дослідженні розвитку психіки дитини слід виходити з розвитку його діяльності, що проходить в певних умовах його життя. При цьому одні види діяльності на певному етапі є провідними і мають значення для її подальшого розвитку особистості, інші – менше. Одні відіграють головну роль розвитку, інші – підлеглу. Тому важливо враховувати залежність розвитку психіки не від діяльності взагалі, а від провідного виду діяльності дитини. Л. Виготський виділяв два рівні розвитку,

перший рівень – це рівень актуального розвитку дитини, другий рівень – «зона найближчого розвитку» [2]. При цьому важлива роль дорослого, що знаходиться поруч, у нашому випадку - психолога і педагога, які повинні в результаті активної взаємодії підняти дитину на щабель вище.

У наш час особливо важливо повідомляти дитині, заради чого вона повинна пізнавати і творити, тобто, по суті, – у що має модифікуватися потреба споживати – кінцева мета не в їжі та одязі, а в добрі заради самого добра як самостійної цінності. Це проголошує концепція морального виховання. На цій основі стає зрозумілим підтекст єдино правильної стратегії сімейного виховання – самовдосконалення батьків, які мають стати прикладом для дітей.

Західний *гуманістичний підхід* у психології є продуктивним напрямом, орієнтованим на повагу до гідності дитини, що ставить на перше місце особистісне зростання людини, її самоактуалізацію, яка протікає поетапно. Але в той же час даний підхід дещо обмежений, в силу абсолютизації потреб особистості та недооцінки значущості цілей (А. Маслоу) [5]. Основою формування повноцінної особи є правильне морально-етичне виховання дітей.

У своєму дослідженні ми притримуємося поглядів представників *особистісно-орієнтованого підходу* до розвитку дитини молодшого шкільного віку, та опираємося на вікову періодизацію від 0 до 18 років Д. Ельконіна, в якій він врахував взаємозв'язок особистісної та пізнавальної сфер. Особистісно-орієнтований підхід на сучасному етапі визначає себе як теорія, що тісно пов'язана з проблемами практики і показує реальні шляхи вирішення практичних проблем [6].

Відповідно до особистісно-орієнтованого підходу, ядром гармонійної особистості є цінності. Присвоєння цінностей батьків – одне з найважливіших умов психічного здоров'я сучасної дитини. А оскільки незмінні з поколіннями дійсні цінності містяться повною мірою у традиційній системі виховання народу, виховання здоров'я дитини в сім'ї та школі так чи інакше, стикається з питаннями світоглядного характеру та з реалізацією відповідного світогляду у реальній системі взаємовідносин між людьми.

Крім того, згідно з особистісно-орієнтованим підходом, кожна людина не може бути об'єктом не тільки з боку іншої людини, а й суспільства. У трактуванні особистісного підходу важливим є саме поняття особистості як біосоціодуховної істоти з духовною прерогативою. При цьому в кожній людині слід розрізняти те несуттєве, що є індивідуальні та сутнісні особливості людської особистості, які проявляються у особі людини. Ставлення до хвороби як до маски, за якою ховається обличчя, яке може бути відкрите завдяки зусиллям психолога та дитини спільно з сім'єю та школою, дозволяє знайти конструктивний початок вирішення багатьох проблем [2].

Таким чином, корекція особистості молодшого школяра з тенденцією до дисгармонійного розвитку через здоровий спосіб можливий лише завдяки цілісній системі взаємодії всіх учасників виховного процесу – сім'ї, школи, самої дитини, при цьому необхідно використовувати особистісно-орієнтований підхід у вихованні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності в учнів молодшого шкільного віку шляхом корекції їх Я-концепції. *Психологія* : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Вип. 2. Київ, 2010. С. 200-205.

2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.

3. Гірняк А. Н, Глова І. М. Передумови формування гармонійної міжособистісної взаємодії в молодій сім'ї. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, ТНЕУ, 5-6 квіт. 2019 р. Тернопіль : Економічна думка. 2019. Т. 2. С. 133–136.

4. Довбенко Л.Ю. Проблеми психологічної діагностики дисгармонійного розвитку особистості дітей та підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 3. С. 22–28.

5. Кутієнко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

6. Томчук С. М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.

УДК 159.98

**Яна Мішеченко**

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія  
Західноукраїнський національний університет ( Україна)*

## ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ УКРАЇНСЬКОГО І РОСІЙСЬКОГО НАРОДІВ

Кожен з нас має індивідуальний набір психологічних та духовних ресурсів, які ми набули при народженні та які ми формуємо, зміцнюємо, або ж втрачаємо в процесі життя. За визначенням Річарда Лазаруса, ресурси – це особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають

адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) [6].

У сучасній психології, до психологічних ресурсів відносять: творчість, уміння оновлювати власні резерви, робота над собою, впевненість у собі, прагнення до навчання, самореалізація, відповідальність, уміння використовувати свій внутрішній потенціал, реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж [1; 5].

До духовних ресурсів найчастіше відносять: рівень глибини душі, краса внутрішнього світу та моральні цінності людини, зокрема: щедрість, доброзичливість, доброта, працьовитість, любов, радість, спокій, терплячість, віра, допомога іншим. Саме духовні та моральні цінності зумовлюють побудову системи цінностей людини і суспільства [2; 3].

Психодуховні ресурси формуються в особистості в процесі її життя, в залежності як від вродженого (ментальності, психотипу; темпераменту), так і набутого (моделі сім'ї та традицій, які вона сповідує, оточення, агентів соціалізації, характеру, соціуму). Дані ресурси впливають на все подальше життя людини, на її стосунки з оточуючим середовищем, на вибір професії, хоббі, самореалізації, спосіб життя, моделювання сім'ї і т.д.

В цьому контексті відзначимо, що велике значення для людини мають цінності сім'ї, які складаються з цінностей окремих її членів. Ідеальній, за суспільними нормами, моделі сім'ї обов'язково мають бути притаманні такі психодуховні вартості, як: любов, довіра, взаєморозуміння, вміння надавати підтримку, вміння знаходити компроміси, бажання підтримувати ідилію у стосунках. Сім'я, перш за все – це не обмеження і заборони, а можливість розвиватися разом, здійснювати мрії і реалізовуватися. Від засвоєних сімейних цінностей залежить життя молодшої людини, чи стане воно наснажливим, взірцевим, або ж нестерпним.

Психодуховні цінності відіграють вагому роль і у формуванні суспільства, його менталітету, адже це сприйняття та тлумачення світу, що поширене в певній спільноті та виражається в її соціокультурних феноменах, що своєю чергою стосується загальнолюдських цінностей, які сповідує суспільство.

Час російсько-української війни показав нагальну потребу, порівняти кардинально різні картини психодуховних цінностей двох народів: українців та росіян. Психодуховні цінності народу формуються в залежності від політичного режиму, свідомості громадян, економічного становища країни, освіченості, культурного розвитку та роботи засобів масової інформації, які, зазвичай, керуються владою у тоталітарних режимах.

Українці та росіяни – кардинально різні народи з різною ментальністю та цінностями. Це зумовлено соціальними, економічними та, головне, історичними причинами. Найголовніші цінності українців: воля, гуманність, справедливість, свобода волевиявлення, прагнення до співпраці з Європою та іншими демократичними країнами заради світу без кордонів.

З давніх давен, українці були дуже релігійними, будували храми, а однією з умов вступу до лав Війська Запорізького було сповідання християнської віри. У своїй статті, Ярослава Бугерко зазначає, що глибинна суть релігійності українського народу зумовлена, перш за все, його національним характером, ментальністю. На думку українського філософа П. Юркевича важливу роль у формуванні релігійної свідомості українського народу відіграють не стільки розумово-раціональні мотиви, скільки емоції та почуття, тобто, образно кажучи, "серце людини".

Ще одна важлива властивість української нації, на яку вказує Тарас Хабунка – виразний та безкомпромісний рух українців до свободи та самоідентифікації [за 2, 77]. Сьогодні це протистояння набуло нового формату еволюційного етапу кристалізації нації – процесу трансформації його в цілісну, об'єднану оновленою національною ідеєю націю переможців. Михайло Винницький зазначає: "Сьогодні весь світ дивиться на нас і каже: "Ми хочемо бути такими, як українці". Наші цінності стали еталоном для всього світу й мають тепер стати нашим дороговказом для перебудови власної країни. Це наша відповідальність, зокрема перед тими, хто не вижив у нашій боротьбі [там же].

На противагу Україні, російська пропаганда своєму народові завжди нав'язувала і продовжує це робити, впевненість в тому, що навколишні країни вороже налаштовані до них і мріють їх знищити. Цим обумовлена поведінка російської влади та її слухняного народу, що зрощує в собі агресію до навколишнього світу. Ще одна суттєва різниця між українцями і росіянами полягає в тому, що для перших людське життя має велику цінність, а для других – сотні трупів не мають ніякого значення.

Росіяни, на відміну від українців, політично не зріла нація. Тому, що їм усе байдуже, вони критично не аналізують факти, а сприймають все з телебачення, безперечно довіряючи путіну. Вони готові терпіти те, що у них все погано, задля того, щоб іншим теж було погано. Російський письменник І.С. Шмельов, про росіян висловлюється так: "Народ, що ненавидить волю, обожнює рабство, любить кайдани на своїх руках і ногах, брудний фізично і морально... готовий в будь-який момент пригнічувати все і всіх..." [4].

Найвиразніша риса менталітету московитів – заздрісна, рабська натура і, водночас, бажання завдати болю і отримувати задоволення від страждань інших (при цьому не має значення, свої це, чи чужі). Події, які зараз переживає

кожен з нас, наочно підтверджують ці риси та показують, що дане явище у москвитів – невиліковне. Через те, "путлеру" з легкістю вдалося запустити ідеї шовінізму у війні з Україною.

Сьогодні розвінчано міф, що українці, росіяни і білоруси – братні, слов'янські народи. Ми не просто різні, а протилежно різні, з різною ментальністю, психодуховними цінностями та пріоритетами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 68–82.

2. Бугерко Я.М, Баумкетнер Н.А. Самоідентифікація особистості у форматі національної ідеї українського суспільства. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи / за ред. Гомотюк О.Є, Біловус Л.І., Щербяк Ю.А. та ін.* Тернопіль: Університетська думка, 2022. с. С.75-79.

3. Миколин С. Духовність людини. Рівне: О. Зень, 2016. 444 с.

4. Шмельов І. С. URL: <https://www.goodreads.com/quotes/6592631>

5. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього "Я" людини. Львів, 2021. 24 с.

6. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 2020. №1.

УДК 159.942

**Алла Голован**

*здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

## **ДОВІРА ТА НЕДОВІРА В ПРОБЛЕМНОМУ ПОЛІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Здійснений теоретичний аналіз психологічних досліджень феномену довіри показує його складність, многогранність і комплексний характер, а відтак можна ствердно заявити, що науковці не одностайні у думці про те, що собою являє «довіра/недовіра». Результати наукових розвідок дають змогу констатувати, що довіра/недовіра – це особливе ставлення, яке виникає в результаті безпосередньої чи опосередкованої взаємодії та відображає внутрішню позицію її учасників, спричинену сприятливими чи несприятливими

результатами цієї взаємодії [5]. Воднораз – це певний психічний стан людини як суб'єкта довіри чи недовіри, спричинений ситуацією [2; 3].

Всупереч загальному позитивному емоційному фоні довіри та негативному – недовіри, обидва феномени неоднозначно впливають на міжособистісні взаємини: інколи недовіра у помірній формі може бути ефективнішою у встановленні контактів, ніж занадто висока довіра [4].

У науковій літературі довіра презентована доволі широкою палітрою синонімів та понять, однак характеризується певними особливостями.

Довіра в узагальненому вигляді має подібні формально-динамічні характеристики, умови виникнення, закономірності функціонування, а тому в якій би сфері життя людини вона не проявлялася, її наявність чи відсутність чинитиме вплив на саме життя і життєдіяльність особистості. Через довіру людина гармонізує свої стосунки зі світом і з собою. Вона є джерелом гармонії кожної людини і тісно переплітається з її особистісними цінностями. Вивчення психологічних особливостей прояву довіри особистості уможливорює пошук резервів її розвитку [5].

Довірі неможливо навчити, неможливо нікого примусово змусити довіряти, її можна лише сформувати. Довіра – це результат міжособистісної взаємодії, водночас – це незмінний чинник соціальних взаємин, в яких вона постійно розвивається і виявляється [1].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Косар І. Довіра як складне соціально-психологічне явище. *Магістерський науковий вісник*. 2017. № 25. С. 53-55
2. Кравченко В.Ю. Особливості дослідження довіри у соціально-психологічному дискурсі. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 52-57.
3. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Випуск 40. С. 197-204.
4. Плаус С. Психологія оцінки і прийняття рішень. К., 2008. 260 с.
5. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.



## **СОЦІОКУЛЬТУРНІ ЗАСАДИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Самоактуалізація особистості у сучасному суспільстві є поширеною проблемою у дослідженнях вчених, так як вона є однією з найголовніших, а то і найголовнішою (згідно з пірамідою потреб А. Маслоу) потребою у житті людини. Особистість постійно прагне до реалізації свого необмеженого потенціалу, до перетворення та змін свого життєвого світу, що і сприяє її гармонійному становленню. І саме суспільство, до якого належить особистість грає ключову роль у формуванні соціальної та психологічної сутності людини. Адже кожна особистість належить до певної історичної епохи, яка має свої конкретні характеристики, в тому числі свої своєрідні суспільно-економічні відносини, політичні та культурні інтереси які так чи інакше впливають на людину, яка в той же час і залучається до їх становлення. Тобто особистість є одним з чинників формування соціокультурного простору, водночас як і соціокультурний простір є основою формування особистості.

Безліч психологів гуманістичного напрямку, таких як В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс та ін. вважали, що самоактуалізація розкриває максимальний потенціал людини, а такі науковці як М. Батунський, М. Каган, С. Аверинцев зосередили свою увагу на дослідження того, як саме соціокультура впливає на формування особистості. У вітчизняній психології самоактуалізація також була і є одним з найпопулярніших об'єктів для дослідження, її описували та розглядали такі вчені, як С. Максименко, М. Боришевський, С. Рубінштейн та ін.

Термін «соціокультура» пройшов довгий шлях для того, щоб стати основоположним поняттям у методології суспільних наук, пройшло довгий шлях. Наприкінці XVIII – початку ХХ століть соціокультуру вважали наслідком історичного розвитку суспільства. Людина виступає у ролі творця культурного світу, але не як його продукт, результат самої культури. У другій половині ХХ століття активна роль культури починає все більше фіксуватися суспільною свідомістю і залучає до себе увагу фахівців різних галузей соціально-гуманітарного знання. Однак принципово нове розуміння місця і ролі культури у функціонуванні та розвитку соціуму формується не однократно [5, 2].

Титаренко Т. М. розглядає особистість як відкриту, не застиглу цілісність, яка постійно змінюється, самовизначається в соціокультурному

просторі та індивідуально-психологічному часі. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та життям, власним майбутнім. Існування особистості полягає в постійному перетворенні засвоєної культури вживу індивідуальну життєтворчість [3, 188]. Тобто, людина у суспільстві відтворюється як суб'єкт соціокультури. Людина стає саме людиною освоюючи культуру, перетворюючи зовнішню соціокультуру суспільства у особливу змістову складову своєї свідомості, у власну психокультуру. Згодом притримуючись цієї культурної програми особистість передає цю соціокультуру, яку вона освоїла – подальшим поколінням, і в результаті певні риси конкретної культури ми можемо спостерігати згодом у предметах, творах і т.д, в яких і прослідковується дана програма.

Комплексний підхід до вивчення особистості та суспільства основною точкою зору має положення про людину, як частину культури, котра постає як сукупність основних способів виробництва і взаємодії з природою, що практикуються суспільством [5, 3]. Виокремлюють чотири основних сфери культурних цінностей, які мають великий вплив на формування особистості: побут, релігія, ідеологія та художня культура. Найосновнішою цінністю вважають побут, оскільки його вплив починається ще з раннього дитинства, та і саме він є більш стабільнішим та стійкішим ніж ідеологія та релігія, частково навіть завдяки ньому вони й існують.

До рис особистості, які формують під впливом соціокультури належать здатність судження як основа інтелектуальної культури, моральна рефлексія і совість, які є обов'язковими складовими етичної культури особистості, смак як специфічна здатність, що лежить в основі естетичної культури особистості і суспільства, пам'ять і традиції як умова і потреба міжособистісного спілкування, моральність і право як регулятиви поведінки людей і гаранті забезпечення їх безпеки [6].

Джерелом культури як такої є природа, а відтак людина є джерелом культури, оскільки вона також є частиною природи, і водночас культура постає джерелом людини, оскільки з дитинства формує її цінності, і її саму, як суспільну одиницю.

Культуролог А. де Бенуа дає таке значення культури: «Культура – це специфіка людської діяльності, те що характеризує людину як вид. Намарні пошуки людини, адже появу її на арені історії слід розглядати як феномен культури. Вона глибоким чином пов'язана з суттю людини, є частиною визначення людини» [6]. Тож можна зробити висновок, що соціокультура неможлива без людини, а людина нездатна соціалізуватися та самореалізуватися без соціокультури.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Психологічна діагностика міжособистісної взаємодії засобами соціометричного опитування. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3-4. С. 138-147.
2. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112-126.
3. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Psychological journal*. 2012. № 2. Т. 6. С. 183-192.
4. Коваленко О. Г. Способи самореалізації особистості у віці пізньої дорослості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 63-67.
5. Пономаренко Я. І. Соціокультурний контекст формування особистості. *Вісник Національного авіаційного університету. Філософія. Культурологія*. 2012. № 1. С. 71-74.
6. Роль культурних орієнтацій у розвитку суспільства та особистості. 2018. URL: <http://referat-ok.com.ua/work/vpliv-kulturi-na-formuvannja-osobist/>

УДК: 364-4

**Ірина Фенюк**

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота,  
Західноукраїнський національний університет*

## **ПРАВОСВІДОМІСТЬ І ПРАВОВА КУЛЬТУРА ЯК РЕСУРС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

Україна як правова держава потребує розвитку всіх її інституцій на засадах європейсько-правових цінностей, що у свою чергу вимагає наявності фахівців соціальної сфери із сучасною правовою свідомістю і правовою культурою. Відповідно на сьогоднішній день перед навчальними закладами України постає велика відповідальність у підготованні таких фахівців.

Індивідуальна правосвідомість майбутніх фахівців із соціальної роботи – це динамічна особистісна освіта, що забезпечує здатність майбутнього спеціаліста до орієнтації та самовизначення у правовому просторі соціальної діяльності на основі правових знань, умінь та навичок, оціночного ставлення до права, правових установок, ціннісних орієнтацій. Правова свідомість завжди опредмечується в діяннях майбутніх фахівців, у їх конкретній професійній поведінці.

Формування правосвідомості майбутніх фахівців із соціальної роботи – це процес формування зовнішніх умов для прояву внутрішніх спонукань (мотивів, цілей, емоцій) до навчання, усвідомлення ними себе як майбутніх спеціалістів із соціальної роботи, а також їх подальший професійний саморозвиток.

Правова культура соціального працівника – це складова професійної культури, що визначає правову орієнтацію особистості у контексті професійної діяльності. Вона є особистісно-професійною характеристикою, що відображає здатність вирішувати на основі цінностей, знань, досвіду діяльності соціально-правові проблеми клієнтів, відповідно до: правового статусу та професійних обов'язків фахівця, охоронно-захисної та превентивно-профілактичної спрямованості; пріоритету прав людини та вираження інтересів державної правової ідеології у професійній діяльності; деонтології соціальної роботи, етичних принципів соціального фахівця; соціальних стандартів тощо.

Відповідно до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників (Випуску 80 «Соціальні послуги»), затвердженого наказом Міністерства соціальної політики України від 29 березня 2017 р. № 518, фахівці у сфері надання соціальних послуг зобов'язані знати положення Конституції України, законів України, актів глави держави, парламенту, уряду, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства соціальної політики України, а також міжнародно-правових актів у сфері прав і свобод людини та громадянина та ін. [1], що у свою чергу свідчить про те, що до них висувається рівень не буденної, а професійної правової культури і правової свідомості.

Функціями правової культури фахівця соціальної сфери є: гуманістична, інформаційно-підтримуюча, комунікативно-посередницька, оціночно-регулятивна, функція соціалізації, інтеграційна, проєктно-прогностична, охоронно-захисна, превентивно-профілактична, охоронно-захисна, превентивно-профілактична.

Компонентами структури правової культури фахівця соціальної сфери є: ціннісний, когнітивний, комунікативний, діяльнісний та рефлексивний.

Правові цінності фахівця соціальної роботи мають бути пов'язані з його уявленнями про рівність, свободу, справедливість, верховенство право, правопорядок та інші соціально-позитивні правові явища. Правові цінності є тими цілями, до досягнення яких фахівець соціальної роботи має спрямовувати свої зусилля. Правові знання, настанови та цінності організуються в систему правових орієнтацій, що визначають різні моделі поведінки фахівця соціальної сфери, його вчинки [2]. Разом з тим, правові цінності відображають як систему установок особистості, так і важливі зреалізовані права у цій сфері. Вони пов'язані зі способом професійного життя особистості і здійснюють значний вплив на її діяльність. Відтак формується правова культура особистості

майбутнього фахівця соціальної сфери, яка обумовлена правовою культурою суспільства та відображає рівень правового розвитку особистості, її позитивну правову свідомість у конкретній професійній діяльності. Правова культура збагачує особистість і проявляється у її вмінні правильно орієнтуватися у різних правових ситуаціях. Культурний стиль правомірної поведінки характеризується сталістю дотримання принципів у процесі вирішення професійних проблем фахівцем соціальної сфери.

Процес формування правового мислення майбутнього фахівця соціальної сфери відбувається у системі вищої освіти поетапно, з урахуванням його вікових і психолого-фізіологічних особливостей. Правове мислення змінює поведінку людини, яка обумовлена мотиваційно-спонукальною системою особистості, тоді як когнітивні складові правового мислення відображають знання про право і уявлення про нього.

У процесі формування особистості фахівця соціальної сфери утворюється правова установка, яка знаходить свій вияв у готовності сприймати і оцінювати правовий об'єкт, діяти щодо нього з оцінюваних позицій. При цьому правова установка може бути абстрактною (мова йде про загальну схильність, готовність виконувати будь-які правові норми) та конкретною (мова йде про установки, що існують в реальній життєвій ситуації, на певний юридично важливий вчинок). Відповідно за умови цілеспрямованого навчання будуть формуватися міцні установки на правомірне вирішення професійних ситуацій [3, с. 78-79].

Таким чином, проблема формування правової свідомості та правової культури майбутніх фахівців соціальної сфери – це архіважливий напрямок наукової і навчальної діяльності, які відображають рівень соціального та правового розвитку особи. Саме із ними пов'язане підвищення ефективності діяльності фахівців у сфері соціальної роботи, розуміння ними механізмів взаємодії учасників правовідносин у цій сфері.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Випуску 80 «Соціальні послуги» Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників» від 29 березня 2017 р. № 518 ; URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0518739-17#Text> (дата звернення: 23.10.2022 р.)
2. Ткачова Н. О. Професійна правова культура, її зміст та роль у подальшому цивілізованому розвитку України. *Юридичний вісник. Повітряне і космічне право*, 2012. №3. С. 154–158.
3. Стьопкіна А., Трубник І. Формування правової культури майбутніх фахівців соціальної сфери під час навчання в закладі вищої освіти. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 2020. №1 (99). С. 78–85.

## **ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ЦІЛІСНІСТЬ ЖИТТЄВОГО СВІТУ ОСОБИ**

Актуальність теми даного дослідження зумовлена величезною практичною значимістю процесів формування соціокультурної ідентичності як важливої складової суспільних трансформації. І хоча зазначена тема доволі широко представлена у дослідженнях учених усього світу, проте, акцентуючи на необхідності т. зв. перекодування ідентичності сучасної людини, фактично не говориться про характеристики нової парадигми та її підстави, а також на основі чого має здійснюватися вибір людини.

Поняття ідентичності стало одним з домінуючих у кінці ХХ ст., коли будь-яка проблема зводиться до питання самоідентифікації та ідентичності. Уже із 40-х років ХХ ст. завдяки Е. Еріксону у науковий обіг вводяться вирази “ідентичність”, “криза ідентичності”, які залишаються популярними і сьогодні. Найвизначальнішими причинами популярності проблем ідентичності та самоідентифікації є, безумовно, глобалізація життя і трансформація аспектів самореалізації.

Мета – проаналізувати феномен соціокультурної ідентичності як важливий чинник підвищення ефективності життєвого світу особи.

Ідентичність постає результатом ідентифікації через впорядкування, визначення та моделювання процесів для розуміння і вибору місця для себе. По суті, ідентифікація є своєрідним процесом моделювання взаємодії та зв'язків людини із зовнішнім світом на основі структурності, цілепокладання та внутрішнього духовного потенціалу, тоді як ідентичність – це фундамент відділення “Я” людини та оточуючого світу співвіднесенням внутрішнього й зовнішнього, кінцевого та безкінечного. Ідентичність виявляється як упорядкованість, виникаючи із ситуації вибору. Проблема вибору постає щоденною і передбачає конструювання власної життєвої моделі, вибір шляхів самореалізації та соціальних взаємодій. Прагнення ідентичності забезпечує самототожність внутрішнього суб'єктивного начала у різних умовах. Враховуючи сказане, можна визначити ідентичність як процес становлення людини через вибір та соціальну взаємодію шляхом соціокультурної детермінації. Людина втягнена у світ перманентного вибору через ускладнення соціальної, економічної систем, які створюють віяло перспектив, життєвих цілей та пріоритетів.

До чинників, які впливають на вибір та структуру ідентичності сьогодні, можна зарахувати: стан духовного зубожіння, який породжує некритичність щодо себе, свого досвіду, максимальна увага до матеріальних речей, прагматизм та гіпердинамізм, пошуки психологічного комфорту через незахищеність перед екстремальними змінами фактично в усіх сферах. І. Герасимова, досліджуючи когнітивні аспекти глобальної культурної кризи сучасності, виділяє такі моменти: розмивання “свідомого шару” мислення, пов’язаного з обдумуванням та компетентним прийняттям рішень, чому посприяв культ безпосереднього сприйняття та переживання нав’язаних ЗМІ зразків та стереотипів; культ емоцій нижчої агресивно-біологічної природи; замість оптимального для сучасного культурного рівня розвитку конвенційного рівня спілкування усі більше опускаються до примітивного рівня, коли у співбесідникові бачиться об’єкт для маніпуляцій, самоутвердження, використання; серед раціонально-орієнтованих індивідів утворюється прірва нерозуміння через егоцентризм, нездатність до кооперативного мислення, терпимості.

У сучасному світі на людину найбільше впливають ЗМІ, які нав’язують стереотипність мисленнєвих актів, програмування рішень. Матеріальний світ опиняється під впливом новітніх технологій, соціальний – під впливом медіатизації та віртуалізації, внутрішньо-суб’єктивний – під владою афектів внаслідок нівеляції й розпаду етичних норм. Такі ідеї знаходимо у В. Вельша, Дж. Ваттімо, Ж. Бодрійяра. Усі вони сходяться на тому, що сучасна реальність постає мінливою, необов’язковою та безґрунтовою, штучною у своїй основі. Ж. Бодрійяр проводить думку, що критерієм персоналізації та ідентифікації у сучасному світі виступають знакові відмінності, а не самі речі чи блага. Цей факт пояснює парадокс престижної наддиференціації, яка проявляється не лише через вихваляння, але через скромність, строгість, які тим не менше свідчать про ще більшу розкіш, створюючи тим самим тонкіші відмінності.

Можемо підсумувати, що сьогодні людина змушена відвойовувати стабільність внутрішнього духовного досвіду, через що ідентичність окреслюється у гуманістичному сенсі. Серед деструктивних чинників, які спричиняють вплив на вибір людини у процесі самоідентифікації, можна виділити домінування споживацьких інтенцій, прагматизм, ЗМІ, віртуальний простір. Багато інтелектуалів вважають вирішенням такої ситуації перехід до суспільства постматеріальних цінностей, яке б звільнило людину від диктатури економіки й політики, ґрунтуючись на пріоритетах морально-етичних установок. В основі самовизначення лежить особистісне самовизначення, яке має ціннісно-смыслову природу, а також активне визначення своєї позиції щодо суспільно виробленої системи цінностей. Найоб’ємнішим вираженням

особистого самовизначення є процес формування смислової системи, в якій об'єднані уявлення про себе і світ.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бабатіна С.І. Самоактуалізація як детермінанта особистісного росту та розвитку людини. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості. Зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції / ред. колегія: О.Є. Блинова, Н.І. Тавровецька (відп. за випуск). Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. С. 14-18.

2. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. In: *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija Nauka i studia, Польща, Przemisl, Польща. С 21-26.

3. Симончук О.В. Класові позиції та класові ідентичності: аналіз взаємозв'язку / О.В. Симончук. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*. 2014. Т. 161. С. 46–55

4. Мазур Л.І. Природа людської самості як філософська проблема. *Філософські науки*. 2009. № 636. С. 20–28.

5. Ващинська І. Особливості постмодерних підходів до вивчення ідентичності / І. Ващинська. *«HUMANITIES & SOCIAL SCIENCES 2009» (HSS-2009)*. LVIV, 2009. С. 242 - 243.

УДК 159.98

**Анна Корчагіна**

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

В сучасному світі важливу роль у творенні суспільства відіграють соціокультурні чинники, індивідуальні та суспільні цінності, умови життя, мистецтво. Соціокультурні трансформації в Україні призвели до переоцінки цінностей, які впливають на прийняття рішень, регуляцію поведінки, способи та види реакції, знаходження внутрішніх ресурсів. Ціннісні орієнтації є невід'ємною внутрішньою складовою життєвого процесу особистості. Дослідниками [1-5] підтверджено той факт, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей: одні, під впливом стресу мобілізуються,



знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися, бояться змінювати що-небудь. Стійкість перед труднощами визначається перш за все здатністю людини швидко пристосовуватися до будь-яких життєвих змін та відновлюватись фізично і психічно за допомогою внутрішніх ресурсів. До основних відносяться: стресостійкість; особистісні якості (осмислена і продуктивна реалізація своїх властивостей і здібностей); копінг-ресурси (здатність досягати поставлених цілей); екзистенційні (свободи, сенсу, прийняття, віри); психологічні (надії, віри, мужності, творчості, уміння оновлювати власні резерви, любові, роботи, допомоги, знання власних можливостей, рефлексивні спроможності, успіх, доброта, впевненість, відповідальність) [2; 3].

Життєстійка людина – це особистість з характером, сильним духом, та, яка не боїться проблем. Щоб встояти перед тиском середовища, не потрапити у полон нескінченних шаблонів та стереотипів, їй потрібно конструктивно адаптуватися до складних умов, проблем життя та смерті, смислу, знайти конструктивні шляхи саморозвитку, самовдосконалення та досягти максимальної повноти життя. Ці всі настанови визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх. Така людина здатна до ефективної, гнучкої саморегуляції діяльності, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. Головною функцією життєстійкості є можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку у складних життєвих обставинах. Тому така особистість частіше відчуває задоволеність своєю працею і як наслідок демонструє високу ефективність діяльності у різних сферах життя [4, 29].

Однією з головних характеристик сучасної особистості є її контекстуальність, тобто чутливість до найрізноманітніших зовнішніх впливів. Система цінностей є своєрідними орієнтирами у формуванні світогляду та духовного світу. Життя сучасної людини проходить на тлі постійно зростаючих різких і нестабільних умов, що викликає зниження соціального, біологічного, смислового та життєвого імунітету людини до критичного рівня. Ці зміни можуть викликати як мобілізуючий, так і дестабілізуючий ефект, який призводить до напруженості потенційних можливостей, зниження ефективності діяльності людини.

Важливу роль у розвитку соціокультурних та адаптаційних можливостей особистості в умовах соціальних змін відіграє мистецтво. Воно здатне спонукати особистість до розвитку моральної рефлексії, аналізу етично-

культурно змісту власних та чужих дій, вчинків. Так, діти пізнають світ завдяки образам, формам, фарбам, звукам тощо.

Ціннісно-смилова сфера особистості здійснює визначальний вплив на світоглядну картину, мотивацію та саморегуляцію людини і містить: ціннісні орієнтації; причинні засади поділу людиною подій за ступенями їх значущості; спрямованість особистості (систему стійких бажань та спонукань); особистісні смисли (індивідуалізоване відображення справжнього ставлення особистості до тих об'єктів, задля яких спрямовується її діяльність). Важливу роль відіграє і репертуар референтних груп – тих соціальних груп, які слугують для людини певним своєрідним стандартом, системою відліку для себе та інших, джерелом формування соціальних норм і ціннісних орієнтацій.

Отже, розуміння власних ресурсів є необхідною умовою розвитку особистості. Ці ті якості, завдяки яким людина досягає мети, розвиває психологічну стійкість до стресових ситуацій та покращує здатність до когнітивної структуризації навколишнього буття. Невміння використовувати власні резерви у повсякденному житті відбувається через їх неусвідомленість та призводить до уразливості в складних умовах. Усвідомлення особистісних рис, орієнтацій, цінностей, знання своїх можливостей і резервів, розуміння, як тебе бачать оточуючі становлять стратегічно важливі риси особистісно зрілої людини, а її ціннісні орієнтації є одним з найважливіших ресурсів, які підвищують життєстійкість людини.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. Рефлексивна сутність лонгітюдного психолого-педагогічного експерименту з модульно-розвивальної системи навчання. *Психологія і суспільство*. 2011. № 3. С. 137–153.
2. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 62–72.
3. Костюченко О. В., Бриль М. М. Психолінгвістичні особливості виявлення ціннісних орієнтацій студентів засобами метафори. *Psychological journal Scientific Review*. Volume 6. Issue 8 (40). Kyiv, Paris, 2020. С. 9-24.
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості*. Київ, 2009. С. 24-32.
5. Турбан В.В. Становлення поняття «особистість» в українській психології: сучасні трактування. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики*: матеріали науково-практичної конференції (Кропивницький, 27 трав. 2021 р.). Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 6–9.

**Мар'яна Юлик**

*здобувач вищої освіти соціально-гуманітарного факультету  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Роман Гірняк**

*студент четвертого курсу, спеціальність 081 Право  
Галицький фаховий коледж імені В'ячеслава Чорновола (Україна)*

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ІНТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СУСПІЛЬНО-ПОВЕДІНКОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ**

Толерантність та інтолерантність – одні із найбільш суттєвих суспільних явищ. Вони стали фундаментальними складовими сучасного світу, причому не лише міжособистісних стосунків, а й відносин між секторами суспільства, громадськими інститутами та інститутами державними. Сьогоднішній світ є під загрозою численних небезпек – традиційних та новітніх, в числі котрих – політичний радикалізм з його жорсткою нетерпимістю, військові конфлікти і тероризм, який вперше в історії наблизився до реальної перспективи знищення світу зброєю масового ураження.

Толерантність і інтолерантність проявляються в різних формах в індивідуальній свідомості і світогляді, у структурі особистості, в індивідуальній діяльності та спілкуванні, у суспільній практиці колективних суб'єктів (соціальних груп та спільностей) та у їхній суспільній свідомості.

Поняття толерантності та інтолерантності є повною протилежністю, проте досліджуються в безпосередньому зв'язку одне з одним. Це взаємообернені поняття, чим більше толерантна людина, тим менше вона інтолерантна [2].

Толерантність та інтолерантність це особливі ставлення, які формуються на основі оцінки певного об'єкта через постійний зв'язок з ним. Толерантність може бути активною (на основі небайдужості) і пасивною (через байдужість), інтолерантність – це завжди прояв небайдужості [3; 5].

Толерантне чи інтолерантне ставлення ситуативно можуть наповнюватися додатковими емоціями, толерантне ставлення – позитивними емоціями, інтолерантне – завжди негативними.

В ієрархії ставлень толерантність і інтолерантність відіграють роль базових. Толерантність як ставлення породжує ставлення довіри, готовність (установку) йти на компроміси, а також радість, товариську, дружлюбність. Відповідно, інтолерантність як ставлення породжує негативізм,

недоброзичливість, тенденцію агресувати по причині і без, а також негативні емоції – гнів, досаду, злобність і злість [4].

Найбільш поширеними факторами розвитку інтолерантності вважаються:

1) нерозуміння на рівні мови, що створює основні проблеми та бар'єри у процесі взаємодії;

2) відмінності у зовнішності та характері. Психологічні коріння неприйняття іншого заховані у завищеній самооцінці та надмірному егоїзмі. Саме тому всі, хто відрізняється, викликають почуття поблажливості, зневаги, можливо, гидливості, як найм'якші з тих форм відносин, які можуть перерости в повне заперечення права особистості іншого на існування;

3) стереотипи і «сценарії» поведінки, закладені у дитинстві;

4) суперечності між тими установками, цінностями, традиціями тощо, які є елементами даної культури та особливостями культурного та духовного життя інших людей;

5) нерозуміння як захисний механізм, коли інтелектуальних можливостей не вистачає або їх немає зовсім, або людина просто не бажає прикладати зусиль, які потрібні для пізнання і розуміння чогось нового. Подібне нерозуміння може призвести до його крайньої форми – заперечення можливості існування іншого, і виражатися у винищуванні цілих народів та націй [6].

Толерантність та інтолерантність не співіснують у суспільстві абстрактно. Носієм толерантності та інтолерантності в соціальній системі є людина, тому толерантність і інтолерантність можуть бути характеристикою індивіда в тій чи іншій ситуації, характеристикою стилю його поведінки і характеру. В особистісному вимірі вони закономірно самоорганізуються як інтегральні риси індивідуального світу Я людини. До індивідуальних характеристик, які презентують інтолерантність особистості належать [1; 6].

1. Закритість, неготовність до змін, нечутливість до реальності, нездатність бачити речі і людей такими, якими вони є, а такими, якими людина звикла їх вважати.

2. Емоційна нестійкість, нездатність витримувати певний рівень зовнішніх напруг, реагуючи на нього неконтрольованим наростанням напруг внутрішніх.

3. Когнітивна простота, яка відображає негативне ставлення особистості до неоднозначності, відмінностей і протиріч, що робить людину нетерпимою до неоднозначності і невідповідностей у картині світу.

4. Високий рівень ригідності, прихильність особистості до раніше засвоєних пізнавальних і поведінкових стереотипів і неготовність відхилятися від них або змінювати їх.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Толерантність як соціально-культурний феномен: світоглядно-методологічний аспект : колективна монографія за заг. ред. д-ра філос. наук, проф. В.П. Мельника. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 330 с.
2. Фурман А.В. Генеза толерантності та перспективи українотворення (комплексний проект). *Психологія і суспільство*. 2013. № 1. С. 6–20.
3. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Толерантність як предмет онтофеноменологічного дискурсу. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 31-61.
4. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у форматі гносеолого-ноуменологічного напрямку філософування. *Вітакультурний млин*. Модуль 20. 2018. С. 20-45.
5. Forst Rainer. Toleranz im Konflikt: Geschichte, Gehalt und Gegenwart eines umstrittenen Begriffs. Suhrkamp, 2018, 803 S.
6. Milo D.S. Good enough: the tolerance for mediocrity in nature and society. Harvard University Press, 2019. 320 p.

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2**  
**«ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ОСОБИ, ГРУПИ, СОЦІУМУ»**

**SCIENTIFIC PLATFORM 2**  
**«PSYCHO-SPIRITUAL RESOURCES OF A PERSON, GROUP, SOCIETY»**

УДК 159.922.27 : 171/177.7

**Анатолій В. Фурман**  
*доктор психологічних наук, професор,  
академік Академії наук вищої школи України,  
професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**ЕМПАТІЙНЕ ВЧИНЕННЯ**  
**ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ**

Серед численних ресурсів сталого суспільного розвитку (запаси, джерела, фактори, засоби, кошти, кадри, можливість тощо) виняткову значущість мають ті *людські ресурси*, що пов'язані із внутрішніми умовами життєдіяльності індивідуального світу Я особи – здібностями, темпераментальними і характерологічними властивостями, особистісними і компетентнісними рисами, самісними спроможностями і функціоналами свідомості. Іншими словами, мовиться про *психодуховні ресурси* кожної окремої особи та про умови і способи їх зовні спричиненої активізації, чинники і засоби їх глибоко персоніфікованої актуалізації, а також про самоактуалізаційні тенденції, джерела та екзистенціали особистісного зростання і вчинкового утвердження у повсякденні власної індивідуальності у їх синергійному самосвідомісному осередді – *позитивно-гармонійній Я-концепції*, котра як високоякісна психодуховна організованість здебільшого утворюється в полірозвивальному часопросторі інноваційно-психологічного клімату освітньої чи будь-якої іншої соціальної організації (О.Є. Фурман [4; 5]).

Якщо особистість досягнула достатньо високого психокультурного рівня розвитку і здатна через внутрішні важелі та зусилля самоорганізувати смислопотік власної свідомості, то вона виходить на поступальний саморозвиток шляхом здійснення себе за найкращими траєкторіями самовдосконалення, на звершення себе як Людини розумної, діяльної,

креативної й водночас одухотвореної позитивною динамічною картиною життя у шереху відповідальних учинків (М.М. Бахтін, В.А. Роменець, Ж.-П. Сартр). Тоді її буденне вчинення досягає сенсової вершинності – стає наскрізь «тут» (ці обставини) і «тепер» (цей момент) психосоціальним, адже тотально просякнуте взаємодіяльними актами з навколишніми, майже безперевними міжособистими стосунками, діловим і неформальним спілкуванням. А це означає, що будь-яка соціалізована та окультурена особистість, по-перше, приречена на миследіяльне справдження *вчинку особистісного прийняття іншого* у чотириперіодному канонічному циклі його усуб'єктнення, уприсутнення, проникнення, поглинання у власні буттєві засвіти індивідуальної сфери свідомості [3], по-друге, має виявляти е м п а т і ю як особливий психодуховний стан співпереживання, почуттєво-ідентифікаційного міжособистого єднання, як тонкий і водночас глибокий резонанс на хвилювання і збентеження іншої людини чи групи людей. Звідси теоретично та емпірично слідує, що свідомий вихід особи, й передусім професійного психолога, соціального працівника чи педагога, на самісні вершини *емпатійного вчинення* з навколишніми становить надважливий психодуховний ресурс, задіяння котрого гуманізує та облагороджує соціальне довкілля.

У цьому цільовому контексті цьогоріч нами виконане міждисциплінарне дослідження, що обґрунтовує авторську концепцію учинково цілісної, розвитково збагаченої й діалогічно спрямованої емпатійної взаємодії психолога із клієнтами різних віку, статі, ментального досвіду, соціального статусу і психічної організації індивідуального Я [2]. Пропонована концепція створена, з одного боку, шляхом рефлексивної реконструкції змісту відомої в Україні та за її межами психологічної теорії емпатії (Л.П. Журавльова [1]), коли досягається почергове, сценарно опрацьоване й учинково зреалізоване, взаємодоповнення розвиткового функціонування різних видів, рівнів та етапів емпатійного процесу, ресурсів, каналів і засобів емпатійних ставлень-стосунків та індивідуально-психологічних особливостей емпатійності кожного учасника діалогічного контактування у системі «психолог – клієнт», з іншого – завдяки задіянню новітньої методологічної оптики постнекласичної раціональності, а саме авторського циклічно-вчинкового підходу із його базовими принципами (циклічності, синергійності, вчинковості, метасистемності), низкою закономірностей і нормативів пізнавальної миследіяльності.

Пропонована нами теоретична модель емпатійної взаємодії практичного психолога з клієнтом, на відміну від існуючих у загальній психології: 1) методологічно ґрунтується на принципах, закономірностях і нормативах авторського циклічно-вчинкового підходу; 2) знайшла сутнісне ієрархічно-параметричне узмістовлення у вигляді *мислесхеми емпатійного вчинення*, що

фіксує канонічну спіраль чотирьох періодів і двадцяти похідних тактів (актів) модульно-розвивального функціонування емпатійної взаємодії (рис.); 3) становить епістемологічне осереддя обстоюваної тут концепції рефлексивно-вчинкового сценарування і психомистецького втілення у життя емпатійних міжособистісних стосунків; 4) є психодидактично та освітлогічно зорієнтованою за своїм призначенням, адже являє собою оригінальну, психологічно новаційну і процедурно алгоритмізовану, освітню технологію, якою кожен психолог має можливість компетентно опанувати.

У проведеному дослідженні психолого-змістову розгортку отримали чотири періоди сценарно обґрунтованого й миследіяльно зреалізованого *емпатійного вчинення* психолога у процесі регулярних міжособистісних стосунків із клієнтом певного віку, статі, досвіду, соціального статусу та інших психофізичних особливостей, що сутнісно доречно визначити як *п е р і о д и*, стадії чи етапи проходження обома учасниками діалогічних взаємин довершеної вчинкової спіралі:

а) *с и т у а ц і я*: емпатійне входження контактних осіб у ситуацію міжсуб'єктної взаємодії, виникнення, розвиткове утворення чи цілеспрямоване її формування як емпатогенної, де переважають процеси споглядання, сприймання і співчуття, а також активізуються емоції та афекти, ресурси і механізми дії органічної (природної) емпатії;

б) *м о т и в а ц і я*: свідоме настановлення психолога на переведення в діяльний стан власної особистісної емпатійності стосовно клієнта, його внутрішньо вмотивоване й інтелектуально самоорганізоване співпереживання з приводу хвилювань, почуттів та особистих проблем останнього й одночасно фахова потреба надати йому найбільш дієву психосоціальну допомогу; тут переважають когнітивні процеси емпатування, позитивне ставлення контактерів один до одного, водночас виникає амбівалентність, біполярність, модальність персональних переживань, домінує власне розвинена особистісно-смілова емпатійність та ін.;

в) *у ч и н к о в а д і я*: безпосереднє й урешті-решт успішне зреалізування психологом як емпатійною особою у діалогічних стосунках з клієнтом стратегії взаємного особистісного прийняття один одного і коректне використання технік експресивного мовлення й у такий спосіб формування обопільної довіри шляхом інтенсифікації їхніх емоційних та когнітивних децентрацій, психічних тенденцій і самоздійснювальних можливостей; тут актуально функціонують пізнавальні процеси, антиципація, когнітивна децентрація, персональне прийняття, трансфінітнаемпатія, досягається емоційно-почуттєва суголосність міжособистісних контактів, набувають ваги ціннісно-сміслові пріоритети регулярних зустрічей;



г) п і с л я д і я: післядіяльне підсумкове рефлексування психологом поетапної ефективності перебігу природної, особистісно-сислової, трансфінитної і рефлексивної емпатійних інваріантів учинення за періодами співпраці з клієнтом, добротної надання йому дієвої психологічної допомоги і посилення психодуховних ресурсів його позитивного самісного зростання, а також реальна оцінка якості розробленого і втіленого в життя психомистецького сценарію, зважаючи на повноту реалізації емпатійного потенціалу обох учасників освітньої взаємодії і на особистісне зростання коефіцієнту соціальної емпатійності кожного.

**1 – с и т у а ц і я:**

- емпатійне входження контактних осіб у ситуацію міжособистісних стосунків;
- сприймання й первинне осмислення ситуації як емпатогенної;
- її формування як джерела емоційно насиченого об'єкта емпатії, що передається суб'єкту;
- ситуаційна активація каналу позитивного співпереживання між психологом і клієнтом;
- суб'єктне зародження емпатійної установки клієнта на співпрацю з психологом

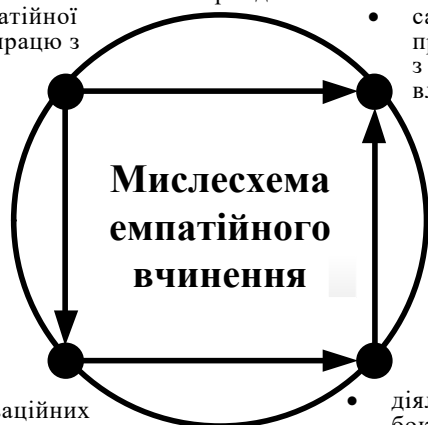
**4 – п і с л я д і я:**

- переважання в діалогічному перебігу емпатійних стосунків рефлексивних процесів як системотвірного чинника особистісного розвитку обох учасників взаємодії;
- післядіяльне рефлексування психологом повноти досягнення цілей сценарно організованих емпатійних стосунків з клієнтом;
- спрямоване підсумкове взаємодоповнення векторів особистісного і морального рефлексування, оцінка психологом своєї діяльності ще й з позиції еталонного дотримання етичних принципів;
- деталізований самозвіт психолога на предмет ефективності пройденого емпатійного циклу співпраці з клієнтом;

- самозвітування клієнта про продуктивність та корисність спілкування з психологом і про реальність перспектив власного особистісного зростання

**2 – м о т и в а ц і я:**

- свідоме настановлення; психолога на переведення в діяльнісний стан власної особистісної емпатійності стосовно клієнта;
- рефлексивна актуалізація емпатійної та інших мотиваційних установок психолога, що приводить до вторинного емоційного перемикавання на внутрішнє проблемне поле клієнта;
- інтелектуально самоорганізоване, емоційно відкрите і гуманно налаштоване співпереживання психолога клієнту з приводу його почуттів і життєвих проблем;
- афективно-когнітивна єдність чітко інтенційованих емпатійних спонукань і підтримуваних впливів психолога на особистість клієнта;
- свідомісна інтенційність клієнта стосовно подальшої конструктивної комунікації і корисної співпраці з психологом



**3 – в ч и н к о в а д і я:**

- сценарно організована психологом антиципація подальшої діалогічної співпраці з клієнтом, зважаючи на досягнутий рівень її особистого взаємоприйняття;
- діяльне розгортання емоційної децентрації з боку психолога, що забезпечує глибоке проникнення його компетентної думки у психодуховний світ клієнта;
- комунікативно відкрита і внутрішньо підкріплена учасниками контактування співдіяльність, що інтенсифікує їхні емоційні та когнітивні децентраційні тенденції;
- позитивні підкріплення психологом вербальними і фізіогномічними засобами адекватної поведінки клієнта, сприяння його соціальної та особистісної самореалізації;
- емпатійно спричинена внутрішня робота клієнта над власними негативними емоціями і думками, мовленнєвими дефектами і поведінковими вадами

**Рис. Учинкова спіраль періодів модульно-розвивального функціонування емпатійної взаємодії психолога з клієнтом у цілісності квінтетних наборів тактів (актів) перебігу чотириетапного емпатійного процесу (автор А.В. Фурман, створено 05.09.2022 р. [2, с. 21]).**

## ЛІТЕРАТУРА

1. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
2. Фурман А.В. Теоретична модель емпатійної взаємодії психолога з клієнтом: циклічно-вчинковий підхід. *Психологія і особистість*. 2022. №2. С. 9-40. DOI <http://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265484>
3. Фурман А.В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. №1. С. 56-77. DOI <http://doi.org/10.35774/pis2020.01.056>
4. Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис... доктора психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2015. 37 с.
5. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. №1-2. С. 38-67. DOI <http://doi.org/10.35774/pis2018.01.038>

УДК 316.4

**Іван Сулятицький**

*голова Українського центру психології безпеки, доцент кафедри спеціальної освіти, кандидат психологічних наук, доцент,  
Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)*

**отець Олег Саламон**

*військовий капелан РКЦ, старший викладач кафедри спеціальної освіти,  
Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)*

**Василь Осьодло**

*полковник, доктор психологічних наук, професор, начальник гуманітарного інституту НУО України імені І. Черняхівського (Україна)*

## СОЦІОПСИХОЛОГІЧНА МОНОЛІТНІСТЬ ВІЙНИ УКРАЇНИ ПРОТИ ВАРВАРСТВА РОСІЇ

Росія ніколи не мала в своєму корені цінностей людяності. Ця якість народжується у мудрому генотипі. Російський генотип не мав звідки набратись мудрості. Кочові ватаги, гнані вічними мерзлотами, більшу частину року – тьмяне заволокане сірими хмарами небо, плебейське поклоніння і «безоговорочне ісполнення указаній сверху» – нонсенс для зріння мудрості. Такий генотип може спромогтись витворити лише одне – тоталітаризм – поклоніння цілковитому авторитарно-репресивному контролю самодержця, царя, деспота.

Авторитарність особистості чи соціальної групи, за влучним трактуванням відомого сучасного персонолога, українського вченого – дослідника Віктора Москальця, – «виявляється в прагненні домінувати, панувати, добиватись беззастережної покори, слухняності підпорядкованих їм чи якимось іншим чином залежних від них осіб, груп за допомогою всіх можливих для них засобів залякування цих осіб та груп» [3, 116-117].

На тлі такої дико збудованої суспільності Росії домінуючі пріоритети людяності, Віри, демократизму, найвищої цінності людської особистості в Україні, яка поряд, видається парадоксально незбагненим явищем.

І все ж таким є український національний характер. Поняття національний характер охоплює типові якості і психологічні особливості етнічної групи, яка має спільну територію, мову, історію, культуру, звичаї, символи, що відрізняють її від сусідніх народів.

Окрема особистість не розкриває в повному обсязі національний характер. Елементами національного характеру (його складниками) можуть бути окремі соціально-психологічні риси, а не характери окремих індивідів. Індивідуальна ж психологія є лише допоміжною галуззю психології народів.

Національний характер найповніше відображається саме в культурі, в інтелекті нації. Але не слід забувати, що будь-які узагальнюючі характеристики етносу завжди будуть відносними у порівнянні з іншим етносом.

Національні відмінності – це перш за все відмінності в психології мислення, яка відображається насамперед у мові, а також у розумовій творчості, що впливає з ментальності етносу. На думку Дмитра Овсянико-Куликівського, яскравість національних рис прямо пропорційна рівню інтелектуальної обдарованості, а отже, "геній завжди в психологічному сенсі глибоко національний". Окремі ж суб'єкти, "що стоять у розумовому відношенні нижче середнього рівня, тим більше слабоумні, а також ідіоти позбавлені національних ознак" [5, 6].

Соціопсихологічна монолітність теперішньої війни українства проти Росії як гібридного витвору великошовіністського монстра залягає в двох базових речах: 1. – мотивації всієї спільноти усвідомленням недопустимості чергового приходу варварського російського тоталітаризму на українську землю...; 2. готовністю позбутися своїх «слабкостей регіональності» заради ствердження високих цивілізаційних цінностей пріоритету людської особистості ( глобальна європейська спрямованість).

Ми починали війну у 2014 році зі страхами між спільнотами східних і західних регіонів, у нас було багато домислів наскільки ми ментально різні. Зараз у нас немає жодних внутрішніх упередженостей стосовно однотипності нас як великої нації. В цьому і глибокий заряд і смисл віри в Перемогу: схід і

захід країни як одноцільний згуртований організм стоїть монолітом на всіх фронтах: зі зброєю, в тилу, у волонтерстві, у допомозі переселеним, у оплакуванні жертв війни і звірств окупанта.

Монолітність лягає духовним осердям позиції воїна, Солдата. Український солдат – воїн, солдат окупанта – вбивця.

Як зауважують аналітики сьогоденної війни, солдати обох сторін нібито перебувають в однакових умовах — вони вільно чи невільно змушені убивати свого супротивника. Але насправді це не так, оскільки ключовим чинником тут виступає мотивація людини, яка взяла в руки зброю. Залежно від неї ця людина стає або воїном, або убивцею. Отже, чим відрізняється психологія воїна від психології убивці?

Воїн насамперед керується інтересами спільноти, яку він захищає, особисті інтереси відходять на задній план, він мислить себе як частина цілого і лише з цієї точки зору думає про збереження власного життя — якщо він загине, то не зможе захищати тих, кого він покликаний захищати.

Інтереси вбивці сконцентровані на свій особі, він ненавидить оточуючий світ і людей вже за те, що поставлений в такі умови, що його легко можуть убити. І намагається відомстити всім, кому тільки здатний, за свій страх втратити життя. Такий солдат без докорів сумління може убивати мирних громадян, оскільки це найлегший спосіб проявити свою ненависть до світу, не ризикуючи бути убитим у відповідь [2].

Та мотивація, з якою російські солдати їхали на цю війну, не дозволяє їм бути воїнами, оскільки якоїсь соціально значущої мети на цій війні вони не мають. Ідеї «денацифікації України» і «звільнення українців з-під влади фашистів» можуть бути прийнятною казочкою для російських пенсіонерів, які на дивані попивають чай під ток-шоу *скабеевої* чи *соловйова*, але мало узгоджуються з реальністю війни, з якою зіштовхуються російські солдати.

Відсутність розуміння, за що вони воюють, перетворює російських солдатів або на боягузів, які думають лише про те, як врятуватися у пеклі війни, або на патологічних вбивць, які виправдовують убивства тим, що «тут всі довкола один одного вбивають» і їм в принципі все одно, кого вбивати. І чим далі продовжуватимуться військові дії, тим більшою мірою у російських військовослужбовців проявлятиметься психологія вбивці. Хоча якості боягуза і вбивці цілком можуть поєднуватися [2].

Війна з фашистською Росією, яка нівечить націю звірствами одночасно стала великим соціопсихологічним лікарством для мудрої, та дещо психологічно «розхристаної» спільнотності українства як нації. Багато знаних причин його появи.

Генії найсучасніших досліджень і теорій висловлюють думку про те, що «українці зі століття в століття несли непоправні втрати найкращої частини свого генофонду. Це, безумовно, не могло не справити негативного впливу на їхніх нащадків, особливо в порівнянні з тими народами, котрі розвивалися за законами природного відбору, коли залишалися кращі, міцніші представники нації [4].

Одним із найпідступніших «інсультів» для українства був і очікує виліковування внутрішній колоніалізм російської мови, який призводив і може далі призводити до хибного розуміння масою справжньої культури особистості.

Таке "розмивання" етнокультурних особливостей характерне здебільшого для жителів великих міст. Але в цій ситуації найстрашніше те, що ці люди живуть не в чужому етнічному середовищі, а в чужомовному колі свого ж етносу. Більшість людей абсолютно не усвідомлюють цього або байдуже сприймають цей факт як щось цілком нормальне. Тим часом втрачається етнічна специфіка характеру українців, що в свою чергу призводить до збільшення певних потаємних, прихованих рис і властивостей національної психіки. Оскільки в мові відображається національна психологія мислення, то в таємниці національної душі ми можемо проникнути тільки через її мову.

Висловлюючи певну думку, людина користується словами несвідомо, концентруючи увагу тільки на змісті самої думки. Тобто "автоматичність" користування мовою має бути звичкою, як, скажімо, ходьба, жестикуляція, міміка тощо. На думку Дмитра Овсянико-Куликовського, все, що функціонує в несвідомій сфері, економить нашу енергію. Отже, мова і національність, які діють несвідомо, автоматично, виступають як особлива форма збереження і накопичення психічної енергії нації. Думка людини, висловлена рідною мовою, виявляється логічнішою, глибшою, ніж її висловлювання з допомогою словника і форм чужої мови.

Людина без національних запитів і прагнень – вражена "хворобою" атрофованого національного почуття. Саме існуванням великої кількості таких людей серед українців виправдовували свою шовіністичну політику наші "старші брати". Але найефективнішим засобом проти національної атрофії стане зміцнення і утвердження самої Української держави як незалежної, визнаної у світі, багатой, висококультурної, національно свідомої, гордої й шляхетної [4].

Віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну [1]. В цьому – базова соціопсихологічна монолітність України в цій жорстокій війні за нову цивілізаційну епоху.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н.І. Психологія перемоги. URL: <https://lnu.edu.ua/psykholohiia-peremohy/>
2. Міщенко Михайло. Психологія воїна і психологія вбивці. URL: <https://razumkov.org.ua/statti/psykholohiia-voina-i-psykholohiia-vbyvtsi>
3. Москалець В.П. Психологія особистості. підручник. 2-ге вид. Київ-Івано-Франківськ, «Нова Зоря», 2020.
4. Національний характер українців. URL: [https://pidru4niki.com/kulturologiya/natsionalniy\\_harakter\\_ukrayintsiv](https://pidru4niki.com/kulturologiya/natsionalniy_harakter_ukrayintsiv)
5. Овсяннико-Куликовський Д.Н. Психология национальности. Петербург, 1922. С. 6.

УДК 796.015.15

**Елліна Панасенко**

*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро, Україна)*

### **КОГНІТИВНІ РЕСУРСИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ**

Активне включення психологічної науки в розробку проблеми пошуку та реалізації психічних можливостей людини відображає актуальну значущість впровадження психологічних технологій у процес психологічного супроводу особистості. Це питання набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни в Україні, світових глобалізаційних соціально-політичних та освітньо-культурних процесів. Необхідність підвищення рівня психологічної підготовленості особистості до сучасних викликів обґрунтована тим, що виникає необхідність перебудувати життя в умовах високого психоемоційного напруження, коли успішність дій особистості визначається рівнем розвитку спеціальних компетентностей, які забезпечують надійність та ефективність діяльності в емоційно складних та стресових ситуаціях. Формування психологічних умінь тісно пов'язано з розвитком особистісної стрес-стійкості, навички до формування та підвищення якої ґрунтуються на розширенні специфічних ресурсних можливостей психіки, що впливають на ефективність вирішення завдань професійної діяльності.

Теоретичні доробки О. Ганушкіна, М. Д'яченко, Л. Нерсеяна, В. Пушкіна, О. Сафіна, М. Томчука розкривають системно-структурний підхід

щодо вивчення психологічної готовності особи до діяльності. Положення, що пов'язані з концепцією психологічного стресу, представлено у роботах вітчизняних (В. Бодров, Л. Китаєв-Смик, А. Леонова, В. Суворова, Н. Наєнко та ін.) та зарубіжних (Г. Сельє, С. Спилбергер, Р. Лазаруста ін.) дослідників.

Поняття «психологічний ресурс» пов'язане із реалізацією такого дослідницького підходу, який передбачає, з одного боку, виявлення резервних, незадіяних можливостей психіки, а з іншого, використання гнучкої стратегії побудови дій та вчинків, заснованих на адекватному підході оцінки та аналізу конкретних ситуацій, що виникають у різноманітних умовах освітньої та професійної діяльності особи. Однією з провідних детермінант стрес-стійкості особистості є когнітивний ресурс. Через нього відбувається активне засвоєння інформації, потрібної для формування навичок, здійснюється пристосування пізнавальних структур психіки, на основі яких формується стратегія ефективного використання інформації, що впливає на діяльнісну сферу.

Сучасні науковці розглядають стрес як реакцію та особливості взаємодії особистості з навколишнім світом. Дослідження різних авторів демонструють, що джерелами стресу є не стільки об'єктивні характеристики саме ситуації, скільки особливості сприйняття індивідом ситуації та його характерний спосіб реагування. Причинами стресу можуть бути: ірраціональні уявлення або переконання, засновані на глибинних потребах, задоволення яких є необхідним для психологічної рівноваги; викривлення мислення, внаслідок якого відбувається фіксація на негативних наслідках, ніж на успіху; активація «негативних вузлів» пам'яті, що відбуваються шляхом асоціативного зв'язку, відсутність навичок для оцінки ситуації, підбору адекватних засобів вирішення ситуації, пошуку альтернативних рішень та передбачення їх наслідків [1; 2; 3].

Серед факторів когнітивної сфери, які мають значення для забезпечення стрес-стійкості, дослідники виділяють такі ресурсні чинники, як розуміння ситуації та можливість прогнозування її розвитку, раціональні міркування та інтерпретація подій, адекватна оцінка кількості фізичних та психічних навантажень, структурований досвід подолання важких ситуацій [3; 4].

У дослідженнях сучасних науковців було значно розширено сенс наукового поняття стрес-стійкості, яке почали розуміти як інтегративну властивість людини. Ця властивість може характеризуватися необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних факторів середовища та професійної діяльності, буде обумовлена рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда та може проявлятися у показниках його функціонального стану та працездатності. З цього визначення випливає, що та специфіка виявлення стрес-стійкості людини обумовлена механізмами регуляції особливостей: мотивації та намірів; функціональних ресурсів; особистісних рис

та когнітивних можливостей; емоційної реактивності та вольових процесів; професійної підготовленості та працездатності [3; 6].

Визначальне значення самооцінки власних ресурсних можливостей для здатності керувати подіями, які впливають на життя, підкреслив А.Бандура. У розробленій соціально-когнітивній теорії він особливу увагу приділив поняттю самоефективності. Те, як людина оцінює власну ефективність, визначає можливості вибору діяльності, зусилля, які вона має докласти для подолання перепон та фрустрацій. Самооцінка ефективності особистості впливає на форми поведінки, мотивацію, поведінку та виникнення емоцій [1].

Деякі дослідники стрес-стійкості для пояснення механізмів формування або підвищення цієї особистісної характеристики використовують поняття «ресурс» як виокремленої наукової категорії. Вони обґрунтовують доцільність ресурсного підходу вивчення стрес-стійкості через визначення сутності психологічного стресу не як реакції, а як процесу, в якому вимоги ситуативного впливу оцінюються особистістю відносно ресурсів, необхідних для задоволення цих вимог. А головним ресурсом, який визначає стійкість до стресу, визначено особливості когнітивної сфери особистості. Ресурсний підхід до проблеми подолання стресових ситуацій полягає не лише у кількісному накопиченні «запасів» відповідних систем організму для управління інформацією.

Логіка участі когнітивних функцій у забезпеченні стрес-стійкості особистості є більш зрозумілою на основі положень ресурсного підходу. Розглядаючи когнітивні функції в якості окремого психологічного ресурсу, можна охарактеризувати стрес станом реальної або уявної втрати частини потенціалу, який забезпечує поведінкову активність особистості. У регуляції інформаційних процесів і, зокрема, в захисті від перевантаження інформацією та виникненні у зв'язку з цим стресу, суттєве значення має вибірковість сприйняття, яка допомагає сконцентруватися на необхідній інформації та блокувати несуттєві стимули. Визначальне значення у процесах стрес-стійкості відіграє функція вибірковості уваги, яка має властивість захисту суб'єкту від інтенсивної, небажаної інформації («перцептивний захист») [5; 7].

Визначальне місце у генерації стресових станів посідають характеристики процесів пам'яті та мнемічні здібності, істотне значення дослідженню яких відведено в теоретичних розробках Г.Айзенка, А.Бека, Г.Бауера, Р. Лазаруса. Однією з фундаментальних особливостей пам'яті є її вразливість. Велика кількість обставин та факторів, впливаючи на неї, вибірково пригнічують або творчо реконструюють пам'ять [8].

Особливою категорією ресурсів стрес-стійкості є характер та спосіб подолання стресових ситуацій – стратегії та моделі долаючої поведінки. Психологічна мета подолання полягає в тому, аби якнайкраще адаптувати



людину до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення або пом'якшення цих вимог, обмежуючи цим стресовий вплив ситуації. Успішність копінг-поведінки істотним чином пов'язана з когнітивними ресурсами особистості. Зокрема розвиток та застосування базисної копінг-стратегії розв'язання проблем неможливі без відповідного рівня мислення. Представимо найбільш поширені поведінкові паттерни, що характеризують конструктивність особистісного підходу до подолання стресової ситуації:

- *копінг-стратегія орієнтована на проблему* встановлює здатність людини визначати проблему, знаходити альтернативне рішення, ефективно долати стресові ситуації, сприяючи таким чином збереженню як психічного, так і соматичного здоров'я;

- *копінг-стратегія орієнтована на емоцію* проявляється особистістю у переживанні протесту, обуренні, емоційному реагуванні (наприклад, плачем), ізоляції (придушенні почуттів, адекватних ситуації), самообвинуваченні, покірності, фаталізмі, капітуляції, переживанні злості, роздратованості, а також збереженні самоволодіння, емоційної рівноваги та самоконтролю.

- *копінг-стратегія уникнення* дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу ще до зміни самої ситуації;

- в якості одного з варіантів уникнення можна розглядати *копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки*, коли особистість покладається на когнітивні, емотивні або поведінкові відповіді інших референтних або авторитетних осіб для успішного подолання стресових ситуацій [2; 3].

Отже, психологічна стійкість характеризує співвідношення особистісної сталості та мінливості, сталість головних життєвих принципів та цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в складних ситуаціях. Стрес-стійкість як риса особистості часто перевіряється в екстремальних умовах і, перш за все, залежить від наявності ресурсів організму. Психологічна стійкість, безсумнівно, пов'язана зі стрес-стійкістю. Вона обумовлюється наявністю зовнішніх ресурсів, до яких відносять міжособову та соціальну підтримку, а також внутрішніх ресурсів, які поєднують свідомість особистості, ставлення особистості (в тому числі й до себе), компоненти когнітивної, емоційної, поведінкової та комунікативної сфер.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. Соціально-когнітивна теорія. *Личность: теории, эксперименты, упражнения*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 864 с.
2. Волянук Н.Ю. Особливості вибору стратегій копінг-поведінки тренерів-викладачів. *Соціальна психологія*. 2005. №4. С.101 – 112.
3. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стійкості спортсменів до стресових ситуацій. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С.155 – 162.

4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. К.: Ніка Центр., 2007. 432с.

5. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях. К.: ВГІ НАОУ, 2000. 250 с.

6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. За заг. ред. Корольчука М.С. К.: «ІНКОС», 2002. 272 с.

7. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. P. 345-371.

8. Selye H. Stress of life. –N.Y.: McGraw-Hill, 1996. 224 p.

УДК 378.12

**Оксана Фурман**

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ВИКЛАДАЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА СТУДЕНТСЬКА УСПІШНІСТЬ: ОСОБЛИВОСТІ ЗВАЄМОЗУМОВЛЕННЯ**

Політичні та соціально-економічні умови, які склалися у процесі модернізації українського суспільства, принципово змінюють систему національного часопростору країни. Нинішнє суспільство визначають як перехідне, тобто нестабільне, якому притаманні альтернативні шляхи подальшого розвитку й становлення. Тому й перспектива України залежить від інтеграції її основних соціокультурних й психодуховних ресурсів особи, групи, соціуму, у т.ч. прояву професійності в усіх сферах суспільних відносин. Їх компетентне задіяння у процес системних конструктивних реформ забезпечить оновлення й удосконалення систем формування нових соціальних інститутів сім'ї, церкви, держави, науки, культури й освіти.

У цьому контексті особливої уваги у закладах вищої освіти (ЗВО) заслуговує питання взаємозв'язку викладацької діяльності та студентської успішності. Професія викладача зумовлена системною палітрою стосунків у діаді «людина-людина», тому вимоги до його особистості – різнобічні й багатопланові. Адже взаємодія в освітньому процесі потребує врахування нових технологій роботи із студентами, оскільки від цього залежить рівень їхньої професійної підготовки, а відтак загалом – наше майбутнє [1]. У цьому контексті не менш важливим є розуміння ним індивідуально-психологічних

особливостей юнаків і дівчат (насамперед темпераментальних, характерологічних, особистісних), а також урахування їхніх актуальних психодуховних станів та актуалізованих життєвих екзистенціалів.

Свого часу С.І. Гессен зауважував, що освітній матеріал у вищій школі вироджується, якщо зводиться до простого викладу деяких відомостей. Іншими словами, стосується він лише поінформованості чи інформаційного потоку, а не особистісно знаннєвого, оскільки справжні знання тотожні умінням та компетентностям.

Подамо диференціацію *рівнів розиткового функціонування викладацької діяльності*, що корелюють із *ступенем академічної успішності (Уп) студентів ЗВО*:

*1 рівень – репродуктивний*: полягає в умінні викладача *передавати* в основному інформацію студентам (доведено, що внаслідок такого викладання формується *недостатній ступінь* академічної Уп);

*2 рівень – адаптивний*: стосується компетентності наставника *приспосовувати* освітній матеріал до особливостей аудиторії (формується *низький ступінь* академічної Уп студентів);

*3 рівень – локально-моделювальний*: викладач володіє стратегіями *передавання* знань з окремих розділів чи тем (унаслідок такого викладання виникає *середній ступінь* академічної Уп);

*4 рівень – системно-моделюючий*: викладач здатний *формувати систему* знань, умінь, навичок з навчальної дисципліни загалом (утверджується *високий ступінь* академічної Уп);

*5 рівень – компетентнісно-вчинковий*: наставник актуалізує *здатність студента досконало оперувати* здобутим освітнім змістом із дисципліни для ефективного вирішення професійних завдань і водночас цей матеріал є засобом та інструментом формування власне особистості студента; завдяки такому викладанню забезпечується *найвищий ступінь* вище названої успішності, що стосується не лише його академічної, а й особистої та соціальної і у майбутньому спричиняє становлення його різнобічної особистості.

Зазначимо, що успішність як *властивість особистості* тісно пов'язана із феноменом успіху (У). *Передумовами* або ж чинниками досягнення останнього є: 1) уміння мислити категоріями успіху; 2) особиста готовність виявляти ініціативу, ставити ціль, домагатися її реалізації; 3) «ставлення суспільства до особи як до суб'єкта життєдіяльності» [2]; 4) розвиток впевненості у собі; 5) особистісна активізація мотивації; 6) чітке знання того, чого хочеш досягнути; 7) конкретний план дій щодо справи; 8) позитивне налаштування; 9) перетворення кожної перешкоди в трамплін для прощтовхування мети; 10) формування стесостійкості та психологічної готовності до діяльності; 11)

професійне мислення, креативність, ерудиція; 12) кваліфікована турбота про своє фізичне та психічне здоров'я (зادля того, щоб не «зриватися» на колегах по роботі чи на рідних); 13) самопідтримка і саморегуляція; 14) авторитет; 15) використання ефективних методів і технологій, що сприяють переходу від *одиночного успіху до загального* (постійного); 16) утвердження не простої, а складної Я-концепції, а точніше – позитивно-гармонійної [3].

Загалом науковці успіх тлумачать як: а) *результат*, який людина досягає у процесі здійснення цілей; або ж як *підсумок* продуманої і підготовленої тактики; б) позитивний *наслідок* роботи, справи; в) значуще *досягнення* або вдале виконання бажаної мети. У практичному словнику *синонімів* української мови С. Караванський слово «успіх» *урізноманітнює* таким смисловим рядом: удача, досягнення, фурор, тріумф, перемога, виграш, визнання; водночас «*успіх в науці*» пов'язує із поступом, прогресом, вжитком.

Утім у тлумачному словнику зазначається, що Уп – це наявність успіхів у чомусь. Висновуємо, що  $U_1 + U_2 + U_3$  і т.д. формує таку особистісну властивість людини як Уп, тобто *успішність* (О.Є. Фурман). Відтак Уп як її якісна характеристика виникає у внутрішньому світі завдяки *ланцюжку* відповідних успіхів у тій чи іншій діяльності, або в цілому у справі життя. Іншими словами, успішність супроводжується тривалою наявністю певних успіхів, тобто досягнень, здобутків, перемог. Відповідно до зазначеного, термін «успіх» має статус *загальної категорії*, а «успішність» – *особливої* (за О.Є. Фурман).

Водночас синонімами слова «успішний» постають такі: вдалий, щасливий, результативний, ефективний, безперешкодний, блискучий, феноменальний (за С. Караванським). Тут зазначимо важливий факт: у житті існує «золоте» правило: хочеш бути успішним – «тримайся» та співпрацюй з Уп людьми. Відтак, щоб стати успішним студентом, а пізніше фахівцем-професіоналом, то слід на роки вибирати *вимогливого* Учителя!

Відомо, що студентська Уп багато в чому залежить від фахівців ЗВО, а саме від вияву їхніх особистісних рис, професійності, наявності здорового психологічного клімату, а ще конкретніше – від задіяння п'ятого рівня у викладацькій діяльності – компетентісно-вчинкового. Останній спрямований на розвиток у вихованців ментально-когнітивного, емоційно-мотиваційного, поведінково-вольового, морально-духовного компонентів, сприяє утвердженню позитивно-гармонійної Я-концепції та активізує різновиди студентської Уп – *академічної, соціальної, особистої*. Адже визначальною є не тільки навчальна успішність, а й дві останні, оскільки їх суголосне поєднання забезпечить самореалізацію особи, тобто розкриє шляхи її самоствердження та самовизначення в соціумі. Це дасть змогу стати не лише фахово освіченою

особистістю (відповідно до обраної професійної підготовки або компетентнісного профілю задіяння *академічної успішності*), а й обрати найприйнятнішу спеціалізацію своєї роботи (*соціальна успішність*), що уможливить у підсумку працю на ниві *справи життя (особиста успішність)* та згодом викристалізується у справжнє *духовне покликання!*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. №1-2. С. 118-126.
2. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.
3. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. №1-2. С. 38-67.

УДК 159.923:124.5

**Оксана Паркулаб**

*кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології розвитку,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

## ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

Нинішній і майбутній цивілізаційний розвиток знаходиться під впливом глобалізаційних процесів, що породжує специфічні форми включення індивідів до мережі загальнолюдських, національних і групових цінностей. У цьому зв'язку варто розглядати життєве самовизначення особистості як акт свідомого й відповідального вибору, в якому вона задовольняє свої глибинні потреби в самоактуалізації та саморозвитку. Одним із завдань практичної психології є виявлення та усунення перешкод для цього процесу, зокрема в тих випадках, коли людина відчуває труднощі в усвідомленні внутрішніх суперечностей і розв'язанні протиріч своєї власної сутності, і потребує значної кількості психологічних ресурсів.

Як свідчить терапевтична практика, часто клієнти переконані в тому, що основна причина їхніх життєвих негараздів знаходиться всередині них. Йдеться про психологічний механізм злиття проблеми з Я людини, або інтерналізацію. Зворотний процес називається екстерналізація й тлумачиться як витягнення проблеми назовні та відокремлення її від людини. Це поняття увів у

психотерапію М. Вайт, засновник наративної терапії. Він також розробив карту розвитку екстерналізуючих бесід як послідовність етапів, в основі якої покладено чотири основних категорії запитань [2]:

*перша* – обговорення конкретного, максимально наближеного до досвіду людини визначення проблеми;

*друга* – дослідження наслідків впливу проблеми;

*третья* – оцінка наслідків впливу проблеми;

*четверта* категорія запитань – обґрунтування оцінки і вибору позиції щодо проблеми.

За допомогою цієї технології можна об'єктивувати проблеми клієнта, подивитися на них під іншим кутом, а особливо розвивати і уявляти наративи, яким індивід надає переваги залежно від культурних особливостей і системи цінностей та в зв'язку з його цілями й очікуваннями. Екстерналізація має велике значення для процесу терапії, оскільки допомагає клієнтам:

— досягти емоційної рівноваги та стабільності. Екстерналізуючі запитання: Яка проблема на вас вплинула? Що відчуваєте у зв'язку з цим? Людина, яка висловила свої проблеми вголос, відчуває полегшення та спокій;

— покращити самоконтроль в управлінні симптомами та проблемами. Екстерналізуючі запитання: Як проблема впливає на вас зараз? В яких сферах ви маєте на неї вплив?;

— залучати нові ресурси для розв'язання проблем. Які прийоми застосовуєте, щоби перешкоджати появі цієї проблеми? Індивід не почуватиметься безпорадним у скрутній ситуації, якщо навчиться самостійно ухвалювати правильні рішення;

— підвищити відповідальність за вирішення проблем (той, хто намагається сховатися від світу зі своїми труднощами й зосереджується на собі, ймовірно, втратить контроль над ситуацією; а тому важливо, щоб клієнти взяли на себе відповідальність за те, що можна змінити);

— проектувати своє життя. Які ваші уміння, здатності, особисті якості руйнують плани й мрії цієї проблеми? Важливо відмовитися від своїх хибних переконань, усталених способів мислення, натомість постійно генерувати нові ідеї, підключаючи інтуїтивне мислення до вирішення проблем, які, за словами клієнтів, загнали їх у глухий кут. Помічено, що сучасні люди також страждають і від так званого «підтверджувального упередження» – схильність сприймати лише ті докази, що підкріплюють їх віру;

— сформуванню звичку до критичного мислення. В яких випадках проблема відступила перед набагато важливішою? Як це відбувалося? За допомогою цих питань можна вивчати та оцінювати різноманітні життєві проблеми й обговорювати їх поза терапевтичними стосунками;

— розширити фокус уваги до проблемної ситуації з метою усвідомлення її складності та неоднозначності. Які нові можливості ви бачите, щоби знаходити слабкі місця вашої проблеми і повернути собі територію вашого життя? Процес розширення свідомості передбачає внутрішню свободу на зміну своїх поглядів і переконань внаслідок зіставлення та зіткнення їх з поглядами, що відрізняються від власних. До прикладу, проблема самоідентифікації клієнта може розв'язатися на ґрунті руйнування звичної ідентичності. Відтак замість того, щоб вкотре повторювати звичне: «Я часто буваю нестерпним і злим», він може висловити нову думку про себе: «Іноді я можу злитися» (й оцінити наслідки свого вибору).

Як бачимо, суттєвою перевагою екстерналізуючих практик є те, що вони не фокусуються на проблемах всередині людини, натомість пропонують розглядати їх як продукт культурний та історичний у межах ментально сконструйованого нарративного світу. Люди здатні осмислювати своє життя через історії – як культурні, вроджені наративи, так і особисті наративи, які вони конструюють стосовно культурних наративів. Соціокультурні наративи вибудовують контекстуальні світи можливостей, з яких індивіди та сім'ї можуть вибрати форми для своїх власних наративів.

Цю технологію використовують з метою сформуваного такого типу розуміння себе та інших, який би розділяв людину і проблеми. У цьому контексті клієнтам пропонується створювати розповіді про себе, в яких проблеми знаходяться зовні й описуються як спонукальні сили поза межами внутрішнього Я. Особливо прикметним є у цьому зв'язку групове обговорення, що само по собі створює унікальні можливості для екстерналізації, оскільки проблема чи тема конкретного учасника під час терапевтичної зустрічі відокремлюється від нього та ситуації й стає предметом підвищеної уваги з боку інших членів групи. Відтак вони починають розглядати цю проблему з позиції стороннього спостерігача й можуть ділитися своїми думками, ідеями та взаємодіяти по-новому один з одним. Така взаємодія зазвичай стає ресурсною як для того, хто запропонував тему, так і для решти учасників. Важливо також зазначити, що екстерналізація є основою безпеки групового простору: обговорення не стосується однієї людини, воно спрямоване на вивчення індивідуального досвіду кожного з учасників групи, не прив'язуючи проблему до конкретної особистості. Таким чином у цьому просторі зароджується новий тип стосунків, що ґрунтується на співробітництві та співтворчості [1].

Екстерналізуюча практика базується на твердженні, що проблема – це одночасно і щось таке, що може керувати життям людини, впливати на неї й пронизувати її наскрізь, і щось окреме, що відрізняється від самої людини. Тому входження в екстерналізуючий світогляд вимагатиме від психологів

насамперед уміння відокремити сприйняття проблеми від сприйняття клієнта. При цьому психотерапевт може час від часу запитувати себе: «Що тут проблемного? Яка природа цієї проблеми? Як вона (проблема) себе проявляє? Що людину змушує думати й діяти саме так?». Ці питання допоможуть консультантам не лише почути себе, а й зрозуміти внутрішній світ клієнта та, найважливіше, навчитися сприймати проблему окремо від нього.

Більшість дослідників вважають, що екстерналізація вагоміша як установка, ніж техніка. На підтвердження сказаного пропонуємо наступні міркування Б. О'Хенлона: якщо до екстерналізації підходити як до чистої техніки, вона не дасть глибоких результатів. Психотерапевт, який не вірить у те, що люди не є їх проблеми, що їхні труднощі – це соціальні та особисті конструкти, не побачить трансформації життєвого світу клієнтів.

Таким чином, люди приходять на терапію з різними проблемами, що негативно впливають на них і позначаються на їхньому емоційному, інтелектуальному, духовному і фізичному житті. Найбільш поширені симптоми, які спонукають індивіда звернутися по психологічну допомогу: тривога, відсутність мотивації, смуток, стрес, проблеми у стосунках, сімейні негаразди тощо. Людина обирає якийсь елемент екстерналізації (симптоми, емоції, проблеми) і формулює своє ставлення до нього, психотерапевт при цьому займають децентровану й впливову позицію. Екстерналізація є інструментом, який допомагає клієнту вирішити проблеми, реконструювати свій досвід та інтегруватися з новими наративами, що істотно полегшують розуміння складностей реальності навколишнього світу й себе у ньому. Терапевтичний ефект екстерналізації емоцій чи життєвого досвіду можна отримати, використовуючи методи творчої й письменницької терапії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191.
2. White M. *Maps of Narrative Practice*. New York: Norton, 2007. 288 p.



## **АБІЛІТАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ**

Світ вже не буде завтра таким, який ми його знали. Українські реалії в останні десятиліття трансформували український народ в націю, яка постійно виборює свою незалежність, плекає право самостійно вибудовувати свою національну ідентичність та визначати шляхи розвитку. Натомість означені процеси супроводжуються численними людськими жертвами, зруйнованими долями, злочинами проти людяності. Відповідні виклики вимагають як удосконалення існуючих форм, методів, технік надання допомоги, так і впровадження нових з огляду на актуальну соціальну, політичну, економічну ситуацію.

На разі досить поширеними є такі поняття, як соціалізація, ресоціалізація, реабілітація. Натомість, питання відновлення життєвих сил після перенесених стресів, пристосування до незвичних умов життя, стабілізація фізіологічних та психологічних функцій залишаються осторонь теоретичних обґрунтувань та практичних інтеграцій. Мовиться про абілітацію як комплексний процес включення особистості у нову соціальну реальність.

Абілітація – це похідне слово від латинського «abilitatio» або «habilis», що в буквальному сенсі означає «зручний» або «пристосовний». Варто також відзначити, що такі соціальні та оздоровчі заходи проводяться не тільки стосовно дітей з інвалідністю, але й до інших людей, моральне здоров'я яких підірвано (наприклад, засудженим тощо) [1]. За іншими інтерпретаціями абілітація – це комплекс заходів, що допомагають особі з вродженими та/або такими, що виникли у ранньому віці, обмеженнями повсякденного функціонування, досягти оптимального рівня функціонування у її середовищі [2]; система заходів, спрямованих на опанування особою знань та навичок, необхідних для її незалежного проживання в соціальному середовищі: усвідомлення своїх можливостей та обмежень, соціальних ролей, розуміння прав та обов'язків, уміння здійснювати самообслуговування [3].

В наукових роботах опрацьовуються ідеї щодо розмежування термінів «абілітація» зі схожими за наповненнями способами надання допомоги особам, які потребують відповідної підтримки. Наприклад, розуміння відмінностей між абілітацією та реабілітацією є важливим, оскільки [4, 3]:

- інформує про методологію дослідження та дизайн наукових розробок;
- дослідження, орієнтовані на дитину, зокрема у сфері особливих освітніх потреб та обмежень, можуть забезпечити подальше та більш важливіше розуміння траєкторій розвитку нетипових груп населення;
- дослідження ефективності методів абілітації згодом впливає на практичну діяльність.

За визначенням українських науковців атрибутивною ознакою процесу абілітації є формування відсутніх здібностей [5, 231]. Абілітаційні послуги мають бути спрямовані на розвиток у дитини функцій і здібностей, які в нормі з'являються без спеціальних зусиль оточуючих, а у дитини з обмеженнями життєдіяльності можуть з'явитися тільки в результаті цілеспрямованої роботи. Таким чином, атрибутивною ознакою абілітації є розвиток природних функцій і здібностей, які характеризуються поняттям норми.

Отже, абілітацію у процесі відновлення здатності до повсякденного життя, варто розуміти як діяльність із розвитку, що стимулює потенційні можливості осіб, які зазнали негативних життєвих ситуацій та були не готові з ними ефективно впоратися. Спрямованість абілітації пов'язана із формуванням необхідних навичків соціальної адаптації та інтеграції, створення нових чи актуалізацію тих шляхів нарощування соціального потенціалу, які уможливають продуктивну взаємодію особистості із мінливим соціумом. Абілітація сутнісно пов'язана із набуттям тих здібностей, за сприяння яких людина, свого часу потрапивши у скрутні чи несприятливі умови перебування, відкриває альтернативні траєкторії самозцілення, має змогу відновити власну ідентичність та сенс існування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абілітація – це що таке? URL: <https://ukrpublic.com/health/abilitatsiya-tse-shcho-take-z-yasovuemo-razom.html>
2. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 15.12.2021 р. № 1962-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>
3. Право знати: Реабілітація дітей з інвалідністю. URL: <https://www.legalaid.gov.ua/multymedia/reabilitatsiya-ditej-z-invalidnistyu/>
4. Hayton J., Dimitriou D. What's in a word? Distinguishing between Habilitation and Re-habilitation. *Vision Rehabilitation International*. Volume 10. Issue 1. 2019. P. 1-4.
5. Хоменко С. Атрибутивні ознаки процесу абілітації дітей раннього віку з особливими потребами. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології» / за ред. М. Шеремет, А. Шевцова, А. Заплатинської. Київ: Альянт, 2021. С. 230-232.

**Тетяна Надвинична**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Олена Харковська**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТА ЯК СУБ'ЄКТА СПІЛКУВАННЯ**

У сучасному суспільстві все частіше постає питання про всебічний розвиток особистості. Значну увагу при цьому приділяють становленню інтелектуальної, емоційної, моральної сфер індивіда, з урахуванням його здібностей та інтересів. Незважаючи на те, що розвиток – процес безперервний та триває усе життя, у ньому є т.з. сенситивні періоди, коли особливо важливо задіяти усі внутрішні ресурси та зовнішні фактори, для того щоб його інтенсифікувати та отримати максимальний результат. І у даному випадку мовиться про студентський вік, адже на відміну від школи, на час навчання у ЗВО припадає пік не лише особистісного, а й професійного зростання молодої людини. Зрозуміло, що освітній процес в університеті передбачає застосування відповідних методів, засобів, способів та інструментів формування особистості майбутнього фахівця, що мають на меті не лише озброїти його цілою системою компетентностей, а й якісно змінити внутрішні психічні структури суб'єкта навчання [1]. Але всі вони дієві лише за умови включення студента у складний процес взаємодії та комунікації [1; 5].

Саме останнє має на меті встановлення особливо тісних контактів між суб'єктами спілкування, що породжується необхідністю колективної діяльності та включає в себе обмін інформацією, узгодження єдиної тактики взаємодії, сприйняття та розуміння свого опонента. При цьому у сучасній психології особистість в контексті спілкування розглядається на таких рівнях реалізації особистості, як: обмін нормами, цінностями, правилами соціальної поведінки тощо. Готовність особистості до повноцінного спілкування – це складний, багатоетапний процес, який вбачає розвиток психіки індивіда відразу в кількох взаємозалежних напрямках. Головним при цьому виступає формування комунікативного ядра особистості, де вона сприймається як найвища цінність.

Врахування в освітньому процесі ЗВО властивостей психосоціального та особистісного розвитку студентів, а також їх забезпечення широким діапазоном комунікативних вмінь, формування навиків та досвіду міжособистісного

спілкування, є важливою складовою розвитку особистості. При цьому важливим виступає сприятливий соціально-психологічний клімат групи, у якій особистість навчається. Адже атмосфера групи спонукає до спілкування, при цьому створюючи міжособистісну взаємодію і тим самим сприяє формуванню стосунків, рівня задоволеності від спілкування, і своєї належності до цієї групи.

На підставі дослідження особливостей студента утворюється його психограма як суб'єкта спілкування. Вона складається з таких підструктур: психологічні особливості (проявляються у поведінці та відрізняють одну людину від іншої), психічні процеси (пам'ять, уява, мислення), психічні стани свідомості (потрясіння, хвилювання, байдужість) та психічні відносини (емоційні, наполегливі тощо). Дані виявлення особистісної суб'єктивності у спілкуванні в групі потребують від студента знання власних типологічних особливостей як суб'єкта спілкування.

В період обміну інформацією необхідно, щоб кожен індивід правильно розумів власну роль в процесі спілкування. Тобто, комунікатор має чітко викладати інформацію, а реципієнт – уважно слухати. Лише після засвоєння всього матеріалу він може або погодитися або дискутувати з приводу почутого.

Задля успішного процесу комунікації, особистість повинна володіти певними властивостями, а саме: комунікабельність та комунікативність. Людина має подавати інформацію співрозмовнику у тій формі, яка є максимально зрозумілою для нього та зацікавить його, і більш детально пояснити те, що не зовсім зрозуміло. До властивостей особистості, які необхідні для якісного спілкування можна віднести: вміння слухати співрозмовника, поважати партнера по розмові, бути досвідченим тощо.

Існують засоби спрямовані на розвиток комунікативних здібностей індивіда. Одним із таких засобів вважаються активні методи навчання (групова пізнавальна діяльність, виконання спеціально підібраних комплексів), які умовно можна поділити на:

- дискусійні методи (колективна дискусія, аналіз ситуації);
- ігрові методи (метод навчання, що передбачає засвоєння вивченого матеріалу за допомогою гри; існують творчі, рольові (поведінкове навчіння) ігри);
- комунікативний тренінг (спрямований на усвідомлення, формування та вдосконалення особистісних якостей).

Форми спілкування між студентами і викладачами в умовах університету значною мірою залежать від соціокультурних та індивідуально-психологічних особливостей суб'єктів взаємодії, а також від встановлених у ЗВО критеріїв, норм та правил спілкування.

Так, наприклад, за традиційного підходу викладач частіше всього виступає транслятором інформації та має на меті передати студентам якомога

більше знань у формі положень та постулатів. Зовсім іншу соціокультурну роль відіграє викладач у системі навчання, котра ґрунтується на активізації пошукової пізнавальної активності студентів. Організувати та підтримувати таку активність він може, лише долучившись до їхньої конкретної учбової діяльності та перетворивши навчальний процес на паритетну діалогічну взаємодію реального співробітництва. Оскільки студент бере участь у згаданій діяльності як один із її рівноправних суб'єктів, то його освітні дії жорстко не регламентуються ззовні, зважаючи на наявність досить широкого простору творення і свободи дій з обох боків [3; 4].

Отже, діяльність особистості у вигляді спілкування є активністю особистості, спрямованою на досягнення усвідомлюваних цілей та поставленої мети. Без спілкування не може відбуватися повноцінний розвиток особистості ні як індивіда, ні як індивідуальності. Саме під впливом спілкування формуються соціальні установки, життєві цілі, емоційні компоненти, моральні норми тощо. Розвиток особистості студента як суб'єкта спілкування потребує соціальних та професійних навиків, які дадуть йому можливість успішно зорієнтуватися у життєво-необхідних процесах, ставати конкурентоспроможним фахівцем. Про високий рівень сформованості комунікативних процесів та навичок свідчить здатність студента органічно інтегруватися у різні соціальні групи, а також взаємодіяти із викладачами та у процесі складної діалогічної взаємодії переймати досвід вирішення складних життєвих та професійних задач.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112–126.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. Навчальний посібник. К.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.
3. Надвинична Т. Л. Діалогічні взаємовідносини учасників освітнього процесу у контексті постановки та розв'язування навчальної задачі. *Інноваційні процеси економічного і соціально-культурного розвитку: вітчизняний і зарубіжний досвід*. Тези доповідей Міжнародної конференції молодих учених і студентів. Тернопіль; ТНЕУ. 2008. С. 378 – 380.
4. Фурман А. Архітектоніка творення особистості за модульно-розвивальної системи навчання. *Психологія і суспільство*. Тернопіль. 2000. № 1. С. 26 – 43.
5. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 березня 2018 р., Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2018. С. 222-226.

**Наталя Сіліна**

*кандидат медичних наук, старший науковий співробітник,  
Державна установа «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології  
імені академіка О.М. Лук'янової Національної академії медичних наук України»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК З РЕПРОДУКТИВНИМИ ВТРАТАМИ**

Невиношування вагітності є актуальною медичною і соціальною проблемою. Яка, на жаль, не має тенденції до зниження, незважаючи на численні та ефективні методи діагностики та лікування. Показники репродуктивних втрат становлять до 30% серед усіх бажаних вагітностей, серед яких 15–25% припадає на самовільні викидні та 5-10% - на передчасні пологи [2, 149]. Передчасне переривання бажаної вагітності є трагедією в житті жінки. Якщо це повторюється не раз і не два, то навіть у найсильнішої людини можуть виникнути психотравми чи захворювання [4, 64].

Втрата вагітності є травматичною подією для жінки. Викидень зазвичай призводить до емоційного стресу [6,7]. Ця реакція має намір покращуватися протягом наступних кількох місяців, але деякі залишкові психологічні проблеми залишаються. Тому доцільним є проведення скринінгу депресії та тривоги у пацієток після викидня. У 20% жінок, які перенесли викидень, з'являються симптоми депресії або тривоги і у більшості постраждалих симптоми зберігаються від 1 до 3 років, впливаючи на якість життя та перебіг наступної вагітності [1, 72]. Саме психологічно-медичний аспект покращення репродуктивного здоров'я є одним із найбільш актуальних завдань сучасної науки, а психологічна сторона цієї проблеми заслуговує пильного та всебічного наукового дослідження [3,97].

Для оцінки рівня тривожності 23 жінкам з репродуктивними втратами в анамнезі нами застосовувався тест Спілбергера-Ханіна, який належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до стану тривожності, реактивності або ситуативної тривожності. Реактивна тривожність – це стан жінки в даний момент часу, який характеризується емоціями, що суб'єктивно відображені напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі [5, 340].

Виявлено, що у 65,7% жінок, які мали в анамнезі втрату плоду, спостерігається підвищення тривожності, високий рівень психоемоційного

навантаження, реактивної тривожності ( $54,3 \pm 1,5$ ), нервово-психічної напруги ( $61,8 \pm 1,4$ ) та тривоги ( $31,8 \pm 2,3$ ). Водночас рівень реактивної тривожності у вагітних з репродуктивними втратами був достовірно вищим ( $p < 0,05$ ) порівняно з вагітними з фізіологічним перебігом вагітності, що є природною реакцією на гостру стресову ситуацію і пояснюється неприйняттям поточної ситуації.

При оцінці психологічного стану жінок з втратою вагітності в малих термінах у 20% з них спостерігалися явно виражені психосоматичні симптоми. Через шість тижнів після викидня приблизно 11% страждали на тяжку депресію, а у 1,4% були діагностовані тривожні розлади. Через 6 місяців після викидня у жінок значно підвищувався ризик малих депресивних епізодів і у більшості з них симптоми розвивалися протягом першого місяця після викидня. 65,9% з них мали зовнішні ознаки тривожності, 45% мали недовіру до лікарів і звертались до трьох і більше спеціалістів.

Отже, жінки, які мали в анамнезі внутрішньоутробну загибель плоду мають високий рівень тривоги. Під час дослідження були виявлені фактори, які можуть розглядатися як причини самовільних викиднів. Завмерла на ранніх термінах бажана вагітність є гострим психоемоційним стресором, який не лише призводить до негативних переживань, а саме вразливості, тривоги, прикрості, страху, горя, але й формує патологічні нервово-психологічні передумови проявами яких є негативне очікування, страх невдачі під час наступної вагітності.

Тому важливим є моніторинг психологічного стану жінки з втратою бажаної вагітності зі своєчасною психокорекційною та психотерапевтичною допомогою перинатального психолога.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова В.В. Особливості психоемоційного стану жінок, які мають репродуктивні втрати в анамнезі, в умовах теперішньої вагітності. *Перинатологія і педіатрія*. 2017. № 1. С. 70-73.
2. Воробей Л.І. Сучасні аспекти діагностики та профілактики ускладнень вагітності у жінок з перинатальними втратами в анамнезі. *Сімейна медицина*. 2016. №3(65). С. 148-152.
3. Живецька-Денисова А.А., Воробйова І.І., Ткаченко В.Б., Рудакова Н.В. Невиношування вагітності: сучасні підходи до діагностики, профілактики та лікування. *Перинатологія і педіатрія*. 2017. № 2. С. 91-98.
4. Корнацька А.Г., Даниленко О.Г., Біль І. Психоемоційний стан жінок з втратами плода. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2012. № 1. С. 64-66.
5. Романенко І.Ю., Романенко І.В., Нечепорчук Н.П., Дівітаєва Г.О. Особливості психо-вегетативного стану вагітних жінок із синдромом втрати

плода. *Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України*. Випуск 2(38). 2016. С. 339-341.

6. Cheung, C., Chan, C., & Ng, E. Stress and anxiety-depressionl evels following first-trimester miscarriage: a comparison between women who conceived naturally and women who conceived with assisted reproduction. *BJOG: An International Journal of Obstetrics&Gynaecolog*. 2013. № 120(9). P. 1090–1097.

УДК 159.9

**Марія Бригадир**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ТА СТРЕС**

Слово «стрес» використовується у фізиці для позначення взаємодії між силою та опором для протидії цій силі, і саме Ганс Сельє вперше включив цей термін у медичний лексикон для опису «неспецифічної реакції організму на будь-яку дію» [8].

Стрес є реакцією організму на загрозливу ситуацію, на обставини, які порушують гомеостаз. За таких умов стресору протидіє складний репертуар фізіологічних і поведінкових реакцій, спрямованих на підтримку/відновлення оптимальної рівноваги тіла. Адаптивна реакція кожної людини на стрес визначається генетичними чинниками, факторами середовища та розвитку. Зміни в здатності ефективно реагувати на стресори можуть призвести до захворювання. Крім того, сильнодіючі або хронічні стресори можуть мати шкідливий вплив на різноманітні фізіологічні функції (ріст, метаболізм, розмноження, імунітет), а також на поведінку та розвиток особистості. Слід зазначити, що внутрішньоутробний період, дитинство та юність є критичними періодами у процесі формування матриці адаптивної стресової реакції, що характеризується високою пластичністю стрес-системи та підвищеною вразливістю до стресорів.

Реакція організму на стрес регулюється симпатичною нервовою системою. Зустрічаючись з гострою небезпекою, тіло реагує каскадом фізичних і гормональних змін, які готують організм до відповіді (підвищується артеріальний тиск і частоти серцевих скорочень; відбувається надмірне виділення таких гормонів як адреналіну, норадреналіну і кортизолу; спостерігається зниження кровотоку до вісцеральних органів і посилення



кровоотоку до опорно-рухового апарату; підвищується напруга м'язів; пригнічується імунітет, травлення, репродуктивна функція) [5].

Існують різні види стресу, кожен з яких може впливати на емоційне та фізичне здоров'я. Зокрема визначають такі види стресу: хронічний (спричинюється постійним, систематичним тиском, несприятливими для людини обставинами), гострий (короткочасний за тривалістю, раптовий), травматичний (виникає внаслідок великої неприємної події).

Пропозиція Г. Сельє передбачала, що стрес присутній в індивіда протягом усього періоду впливу неспецифічної потреби. Він відрізняв гострий стрес від загальної реакції на хронічні стресори, назвавши останній – «загальним адаптаційним синдромом», який також відомий у літературі як синдром Г. Сельє. Відповідно, до цього, загальна реакція включає три фази: реакція тривоги, стадія опору та стадія виснаження. Коли люди піддаються дії стресора, вони спочатку бентежаться, потім намагаються підтримувати гомеостаз, протистоячи змінам, і врешті-решт стають жертвами виснаження у протистоянні стресору. Стрес — це хронологічний стан подій, а не просто психологічний термін, і з ним стикаються всі люди під час хвороби [8].

Якщо мова йде про проживання кризових обставин як стресу, то тут на перший план виходить два види стресу: гострий та травматичний.

Деякі дослідники розподіляють стрес на «хороший» (еустрес) та «поганий» (дистрес). Гансу Сельє знадобилося майже 4 десятиліття, щоб уточнити, що не всі стресові реакції є однаковими. Відмінності, які спостерігаються, визначаються не лише інтенсивністю стресора, а й різницю у сприйнятті суб'єкта та його фізіологічними реакціями на подію. Г. Сельє на початку 1970-х років ХХ ст. вводить терміни «дистрес» і «еустрес», щоб визначити, чи була реакція на стрес ініційована негативними, неприємними чи позитивними стресорами [6].

Основна ідея Ганса Сельє полягала в тому, що негативний стрес, тобто дистрес, передбачає, що людина буде відчувати негативні емоції та буде мати фізіологічно несприятливі наслідки, більшість яких будуть психосоматичними, тоді як позитивний стрес або еустрес спонукатиме людину відчувати себе щасливою або мотивованою.

Проте, трохи згодом Г. Сельє пише: «Під час еустресу та дистресу організм зазнає практично однакових неспецифічних реакцій на різноманітні позитивні чи негативні подразники, що діють на нього. Однак той факт, що еустрес завдає набагато меншої шкоди, ніж дистрес, наочно демонструє, що саме те, як ви це сприймаєте, визначає, зрештою, чи зможе людина успішно адаптуватися до змін ...» [7, 54]. Таке ототожнення причини та реакції неминуче призводить до помилкових уявлень і непорозумінь, коли використовуються

терміни «еустрес» або «позитивні стресори», оскільки іноді вони позначають просто чинники, які сприяють позитивному сприйняттю події, тоді як в інших ситуаціях вони позначають позитивну реакцію організму або позитивне сприйняття цієї реакції.

Пізніше, Дж. Мілсум та ін., вивчаючи питання відмінності еустресу та дистресу, акцентують увагу на тому, що «позитивність» стресу визначається способом життя [4], поряд із фізіологічним та психологічним, вони додають соціальний аспект. Однак, вони не говорять конкретно про те, як кількісно відрізнити еустрес від дистресу або, що ще важливіше, як його виміряти та вважають еустрес умовою, а не процесом. Р. Лазарус навпаки, використовує ідею когнітивного вкладу в кінцеву реакцію, припускаючи, що еустрес є позитивною когнітивною реакцією на когнітивну оцінку ситуації, яка може змінитися протягом часу, коли присутній стресор [3]. Дж. Едвардс і С. Купер йдуть ще далі і вважають еустрес позитивною невідповідністю між сприйняттям і очікуваннями (дуже суб'єктивними для людини) [2]. Однак когнітивна оцінка, а також емоційні аспекти реакції на стрес не дають можливості пояснити весь спектр стресових реакцій.

Існує ще один підхід до визначення еустресу, який є дуже прагматичним і на даний момент домінуючим, він був розроблений на основі закону Йеркса–Додсона і припускає, що еустрес є корисним для продуктивності, доки не буде досягнуто оптимального рівня, а після цього піку продуктивність знижується, починається процес, який асоціюється з дистресом [1].

Поєднання еустресу з позитивним емоційним сприйняттям події або покращеною когнітивною діяльністю не дає змоги розмежувати два різновиди стресу, так емоції, а також когнітивні показники можуть змінюватися з часом, протягом якого стресор діє.

Хороший чи поганий характер реакції виникає лише в ретроспективі, коли реакція призвела до наслідків для здоров'я. Це за своєю суттю відбувається пізніше, ніж сама подія (якою б вона не була), тому в момент реакції просто неможливо вирішити, чи виконує реакція свою мету. Тому питання поділу стресу на «позитивний» і «негативний» є досить умовним.

Наявність чи відсутність стресу, можемо визначити через діагностику когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Зокрема на когнітивному рівні відбуваються такі зміни: труднощі із фокусуванням, проблеми з пам'яттю, присутність негативних думок, тунельне мислення, нездатність приймати рішення, хаотичність у думках, відірваність від реальності. На емоційному рівні можуть спостерігатись такі симптоми: мінливість настрою, дратівливість, агресія, відчуття безпорадності, тривоги, невизначеності, знедоленості. У поведінковій сфері можуть бути присутні такі

зміни: порушення сну; відмова від їжі, або переїдання; самоізоляція, вживання алкоголю, тютюну, наркотиків; зниження продуктивності у роботі, навчання; поява obsesій, бруксизм.

Підсумовуючи вище викладене, можемо констатувати, що людина впродовж життя проживає багато кризових ситуацій, залежно від їх сили, суб'єктивного сприймання, вони можуть викликати різноманітні стресові реакції, які різняться тривалістю та інтенсивністю прояву.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Benson H. & Allen R.L. How much stress is too much? *Harv. Bus. Rev.* 1980. Vol. 58. P. 86-92.

2. Edwards J. R., & Cooper C. L. The impacts of positive psychological states on physical health: A review and theoretical framework. *Social Science & Medicine.* 1988. Vol. 27(12). P. 1447-1459.

3. Lazarus R. S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist.* 1991. Vol. 46(8). P. 819-834.

4. *Milsum J.H.* A Model of the Eustress System for Health / Fitness. *Behavioral Science.* 1985. Vol. 30. P. 179-186.

5. Sapolsky R.M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases and Coping.* New York: Holt Paperbacks, 2004. 559 p.

6. Selye. H. *Stress without Distress.* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.

7. Selye H. *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill Education, 1978. 516 P. 74.

8. Siang Yong Tan, A Yip, Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med J.* 2018. Vol. 59(4). P. 170–171.

УДК 152.4 : 370

**Ольга Буковська**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної  
освіти імені К.Д. Ушинського (Україна)*

## **ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ І ТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЙ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

Переживання розглядається у психології як емоційна внутрішньопсихічна сторона людського життя, пов'язана з відображенням та виявленням ставлення особистості до життєвої ситуації й системоутворювальний фактор психічної

сторони буття у підходах Л.С. Виготського, В. Дільтея; як центральна складова внутрішнього світу людини у підході С.Д. Максименка, А.Ф. Бондаренко, М. В. Папучі; як рефлексивний процес пов'язаний з реакцією людини на оточуючий світ Ф.Ю. Василюка.

За М.М. Шпаком, термін “переживання” походить від значення “переживання”. Корінь слова можна співвіднести зі словом “життя”, а префікс вказує на процесуальність даного поняття. Автор зазначає: “це явище дає можливість пояснити, що всі внутрішні стани та події і ситуації зовнішнього середовища емоційно проживаються людиною та утворюють її особистий досвід” [5, 553].

Якщо звернутись до іншомовних джерел, то в англійській мові можна знайти термін “experience”, який означає і досвід, і переживання одночасно.

Загальноприйнято до видів переживань відносити емоції (безпосередні переживання), почуття (тривалі, стійкі, узагальнені переживання) та емоційні стани (малодинамічні переживання). Форми переживання емоційних станів виявляються у настроях, афектах, стресі, дистресі, фрустрації. Переживання супроводжують людину у її діяльності, поведінці, спілкуванні, уявленнях, сприйнятті, бажаннях та спогадах. Варто зазначити, що переживання розрізняють на позитивні та негативні, по інтенсивності, тривалості й за змістовим наповненням.

Особливості переживань людини залежать від зовнішніх (умови зовнішнього середовища, соціальні стосунки, значущі стосунки, соціальні впливи) та внутрішніх (властивості нервової системи, емоційні стани, попередній досвід) факторів. Характеристиками переживань є: тотальність, як таке, що завжди і всюди з людиною; суб'єктивність, як невід'ємне від людини відчуття переживання в реальності; мимовільність, тобто не підпорядковане волі й свідомості людини; продуктивність, тобто змушує особистість до певних дій.

Якщо розглядати доцільність переживань, то вони спонукають особистість вирішувати внутрішньо-психологічні конфлікти, стани дисгармонії, спричинені критичними життєвими ситуаціями для того, щоб відновити внутрішню гармонію і осмисленість життя. Особливо ця місія переживань очевидна, коли людина переживає тяжку втрату у своєму житті.

Якщо стрес має властивість активізації та адаптації організму та психіки до нових умов і переживання не є руйнівними для особистості, то травма спричиняє втрату цілісності психіки та зумовлює переживання, які є наслідком важких душевних страждань та тривоги.

На думку Д. Калшеда зруйнована функціональна система, яку створює травма має безсвідомий характер. Тобто вона безсвідомо впливає на психіку та

життя людини й спричиняє поведінку, яка повертає її до травмуючих переживань, місць, людей і травмує людину знову й знову [1].

Отже, травма діє безсвідомо та будує на уламках зруйнованої системи власну спотворену травмівними переживаннями систему, яка визначає ставлення до себе, минулого, майбутнього, інших людей та світу людини.

Різниця між переживанням стресу та травми в тому, що з переживанням стресу людина справляється самостійно, оскільки це переживання активізує її адаптаційні властивості до нових умов. Переживання травми, на нашу думку, є настільки руйнівними, що людина не має ресурсів до відновлення або використовує не адаптивні стратегії, які шкодять її особистості і тому травмована особистість потребує допомоги.

Аналізуючи відновлення від травмуючих переживань, М. В. Папуца зазначає, що дуже важливо використовувати не просто внутрішнє мовлення, але й оповідати про травму іншій людині. Він зазначає, що “переживання як форма і психологічний зміст оповіді дозволяє (своєю зворотною дією) створити нові сенси”[2]. Тобто переживання не тільки звільняє людину від вражень, а й перебудовує у нові якісні спогади, які займають своє поважне місце у досвіді людини, наповнене іншими ціннісними й реалістичними сенсами.

Для процесу інтеграції переживань у власний життєвий досвід важливо, щоб переживання проговорювались або трансформувались у особистісний наратив. Саме в цьому процесі переживання проясняють ставлення людини до оточуючих подій, набувають особистісних смислів та сприяють усвідомленню нових сенсів в житті.

В. Франкл в своєму логотерапевтичному підході зазначав, що цінності переживання є основоположною сферою, в якій зруйнований сенс життя набуває нового звучання [4].

Отже, у переживаннях ми можемо побачити цінності людини, оцінку подій та явищ зовнішнього світу, надане значення цим подіям та антиципацію їх наслідків, що й визначає зміст та сенс переживань.

Саме безпосередній життєвий досвід, який трансформується під впливом психологічної допомоги та в якому змінюється емоційне, смислове та ціннісне ставлення до значущих об’єктів і зумовив включення поняття “переживання” до структури особистості. Даний підхід обґрунтовують представники гуманістичної психологічної науки (В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс) вказуючи на здатність людини творити нові переживання узгоджені з їх оновленим змістом і, як наслідок, саму особистість [4].

В когнітивно-поведінковому підході переживання розглядається як страх або тривога невідомого, майбутнього, того, що може статися. Підґрунтям переживань вважаються нейропсихологічні особливості, досвід, когнітивні

спотворення та соціальне оточення людини. За О. Сергієнко головними характеристиками переживань є наступні:

- переживання пов'язані зі страхом невідомості;
- переживання спрямовані у майбутнє;
- вони виникають у відповідь на можливу загрозу;
- линуть постійним потоком;
- їх складно свідомо перервати чи відтермінувати;
- викликають багато тривоги [3].

Таким чином, причинами переживань згідно когнітивно-поведінкового підходу можна виділити такі:

- генетика та нейропсихологічні особливості людини;
- минуле, особливо дитинство та стосунки в сім'ї, схильність до надмірних переживань у батьків;
- негативний або травмуючий досвід та ті висновки, які з нього винесла людина;
- низька толерантність до невизначеності, невпевненість в тому, що людина справиться з можливими викликами або нездатність контролювати власне життя.

На нашу думку, переживання в контексті травми та воєнного стресу мають певні особливості, а саме:

- важливим фактором продукування переживань є негативний життєвий досвід та травмуючі події;
- переживання стимулюються гіпотетичними загрозами;
- людина намагається контролювати, все що її оточує;
- переживання мають безперервний потік і людина знаходиться у постійній напрузі;
- переживання складно коригувати;
- викликають багато тривоги та агресії.

Отже, переживання розглядається нами як процес опрацювання та осмислення свідомістю особистості подій її життя та включення їх у життєвий досвід. Переживання, на наш погляд, з'являються тоді, коли відбувається руйнування ідеалів та цінностей, життєвої перспективи та провідних мотивів життя, що змушує особистість переосмислити своє буття та переглянути цінності й перебудувати життєві перспективи на більш реалістичні у змінених обставинах. Для того, щоб допомогти людині інтегрувати травматичні події у власний досвід та почати посттравматичне зростання важливо надати кваліфіковану психологічну допомогу, яка полягає у тому, щоб піддати сумнівам істинність негативної та деструктивної системи переконань травматичного досвіду та допомогти вибудувати логічну та реалістичну

систему, яка буде допоміжною у подоланні травматичних переживань. І тому дуже важливим в подоланні травми є співпереживання та прийняття людини з її переживаннями, допомога у проживанні та прийнятті власного досвіду та наділенні його життєстверджуючим сенсом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа: пер. с англ. М.: Академический проект, 2001. 368 с.
2. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 538 с. URL: <https://cutt.ly/UChrrgU> (Дата звернення: 22.09.2022)
3. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Видавництво “Свічадо”, 2018. 100 с.
4. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции. М.: Альпина нон-фикшн. 2018. 344с.
5. Шпак М.М. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 3. С. 549-558. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/918117.pdf> (Дата звернення: 23.09.2022).

УДК 159.942.2

**Галина Гірняк**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Ліна Бабій**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## ОСНОВНІ ЧИННИКИ Й УМОВИ ЗГАРМОНУВАННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

Дослідження особливостей генези та психокорекції негативних психічних станів набуває особливого значення під час навчання студентів закладів вищої освіти, оскільки у цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування її інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація та самовизначення у життєвому просторі.

Вперше загальна проблема психічних станів як самостійної категорії, що є відмінною від психічних процесів та властивостей, була сформована та розглянута М. Левітовим. Ученим узагальнено праці попередніх років та досліджено особливості прояву психічних станів, механізми їх виникнення, взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями. Згідно з ним, «психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, в якій відображається своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від предметів та явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану та психічних властивостей особистості» [2, 20].

Виникнення психічних станів первинно зумовлено особливостями взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями життєдіяльності, у яких уреальнюються його психічні властивості, особистісні смисли, досвід, система ставлень до дійсності та самого себе. Відповідно до концепції О. Прохорова, детермінантами виникнення психічних станів є різноманітні ситуації, сам суб'єкт та особистісний смисл як їх системоутворювальний чинник.

Відтак, студентство є специфічною групою у системі закладу вищої освіти, яка має свою мету, характеризується особливими умовами життя, побуту та праці, суспільною поведінкою і психологією, системою ціннісних орієнтацій. Інтенсивний розвиток і формування особистості студента супроводжується вирішенням ряду внутрішніх суперечностей та бурхливими переживаннями. До таких суперечностей та складнощів, що притаманні студентському віку і зумовлюють розвиток негативних психічних станів, відносяться суперечності між розвитком інтелектуальних, фізичних сил студента та жорстким лімітом часу, економічних можливостей для задоволення дедалі зростаючих потреб; між прагненням до самостійності у виборі знань і досить сталими формами, методами підготовки спеціаліста; між великою кількістю інформації та відсутністю достатнього часу для розумового опрацювання, що призводить до поверховості у знаннях; між потребою у соціальному визнанні та обмеженням можливостей її реалізації; між прагненням до самоідентифікації та недостатньою або суперечливою інформацією про себе [5].

Одну з головних ролей у процесі становлення особистості студентів та їх адаптації до нових умов відіграє мотиваційна сфера, що є провідним фактором регуляції активності індивіда. Особливості мотивації пов'язані з емоційно-смісловою сферою особистості та впливають на характер виникнення психічних станів, що спонукають студентів до діяльності. При цьому спонукати до діяльності може як позитивна мотивація – мотивація досягнення успіху, так і негативна – мотивація уникнення невдач [4].



В основі мотивації успіху лежить потреба у досягненні успіху та спрямованість на досягнення позитивного результату. Студенти, які мотивовані до успіху, активні, ініціативні, цілеспрямовані у діяльності, орієнтовані на планування власної діяльності, пошук шляхів подолання перепон, досягнення реалістичних цілей, продуктивність їх діяльності не залежить від зовнішнього контролю, а при невдачах мотивація зростає. Мотивація до уникнення невдач викликана потребою уникнути зриву, осуду, сорому, покарання, в її основі лежить страх невдачі та негативні очікування відносно результату діяльності. Така мотивація підвищує рівень емоційної нестабільності студентів та зумовлює виникнення негативних психічних станів. Мотивація ж до успіху, активність у досягненні власних цілей, задоволення процесом діяльності супроводжують її виконання позитивними психічними станами. Крім того, висока позитивна мотивація може бути компенсаторним фактором за умови відсутності високих спеціальних здібностей та запасу необхідних знань, умінь, навичок, оскільки сприяє формуванню позитивних психічних станів у процесі навчальної діяльності та відповідних властивостей особистості.

До соціально-психологічних настановлень студентів, що визначають відношення, особливості взаємодії з оточуючими, ступінь незалежності, самостійності, відповідальності, активності у досягненні мети, належить зокрема, локалізація контролю над подіями, що відбуваються. Дослідники локусу контролю пропонують виокремлювати зазначену якість у різних сферах: досягнень, невдач, відносин, здоров'я. Домінування у студентів інтернального локусу контролю характеризується схильністю брати відповідальність за події, котрі відбуваються в їх житті, на себе, пояснювати їх своєю поведінкою, характером, станом, здібностями, що надає більшої стресостійкості їм, порівняно з екстерналами. Дослідження вказують, що інтернали більш впевнені у собі, своїх можливостях, наполегливі в досягненні мети, незалежні, спокійні, врівноважені, доброзичливі, більш популярні, позитивно відносяться до оточення. Особливість інтернального локусу контролю полягає у тому, що у випадку тенденції до тотальної відповідальності, контролю за всі недоліки, невдачі у своєму житті, певні студенти можуть опинитися у ситуації ризику дезадаптації та надмірної психоемоційної напруги [3].

Схильність приписувати відповідальність за події зовнішнім факторам (іншим людям, долі, оточуючому середовищу, випадковості) характеризує осіб з екстернальним локусом контролю, що заважає ефективному подоланню труднощів, сприяє розвитку захворювань, знижує результативність діяльності і сприяє формуванню негативних психічних станів. Студенти характеризуються підвищеною тривожністю, стурбованістю, невпевненістю у своїх можливостях, нетерплячістю до інших, підвищеною агресивністю, конформністю; залежність

від зовнішніх обставин для них створює ситуацію невизначеності та служить підґрунтям для виникнення емоційного напруження та тривожності [1, 31]. Крім того, екстернальність може виступати захисним механізмом у складних життєвих ситуаціях, що блокує базові потреби особистості.

Відтак, екстернальність-інтернальність визначає тип і характер розвитку негативних психічних станів студентів, їх стійкість до зовнішніх впливів: зокрема, екстернальність може виступати захисним механізмом для подолання зазначених станів, що дозволяє знижувати рівень їх розвитку та кількість негативних психічних станів високого рівня; інтернальність з атрибутивним компонентом у сфері причин невдач сприяє внутрішньому напруженню, дезадаптації та виникненню комплексів негативних психічних станів студентів.

До центральних утворень юнацького віку, що забезпечує цілісність особистості, виконує функцію саморегуляції та контролю розвитку, сприяє утворенню та стабілізації єдності особистості, здійснює роль мотиву та регулятора її поведінки, відноситься самооцінка. Студентський період характеризується активізацією самопізнання, диференціацією та корекцією самооцінки у процесі міжособистісних відносин і діяльності [6].

Неадекватно завищена самооцінка студентів виявляється у зневажливому, агресивному, занадто різкому, нетерпимому ставленні до інших, високій конфліктності. Тоді як неадекватно занижена самооцінка виявляється у внутрішній невпевненості, «комплексі меншовартості», бажанні приховати себе справжнього, сприяє ізоляції, виникненню страху, тривожності, агресії, негативних психічних станів, надто болісному реагуванню на критику, осудження, зневагу, почутті нездатності подолати труднощі, зниженні мотивації. Натомість адекватна висока самооцінка забезпечує адекватне сприйняття студентами подій, позитивне відношення до себе та оточуючих, сприяє розвитку особистості, впевненості у власних силах. Вона збільшується при успіху, знижується при невдачі та підвищує ініціативність у подоланні перешкод. Характеристики самооцінки студентів виявляються у діяльності та зумовлюють вибір мети, рівня домагань, ставлення до власних досягнень і невдач, визначають активізацію характерних психічних станів, впливають на ступінь сформованості навичок саморегуляції та самоконтролю [8].

Саморегуляція, самоконтроль, самооцінка розглядаються науковцями як характеристики самосвідомості, що визначають рівень встановлення рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішніми станами та формами поведінки людини. Саморегуляція – це особистісне утворення, що представляє собою систему індивідуальних засобів узгодження власної діяльності з реальними умовами та вимогами; інтегративні психічні явища, процеси та стани, що забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності особистості,

цілісність індивідуальності та становлення буття людини [7]. Саме завдяки розвитку процесів усвідомленої саморегуляції формується така властивість як суб'єктність, що забезпечує активну свідому та цілеспрямовану реалізацію досвіду при вирішенні завдань навчальної діяльності та знижує прояв негативних психічних станів студентів.

Отже все це сприяє переосмисленню, перебудові значущих смислів, виникненню нових знань, умінь, норм, цінностей, поведінкових моделей, що зумовлює активізацію механізмів саморозвитку, саморегуляції, особистісного зростання студентів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Басюк О. Б. Залежність «образу Я» від значущих інших як складова невротичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 11. С. 12-16.

2. Боришевський М.Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

3. Волженцева І. В. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. X., част.1. Київ : ГНОЗІС, 2008. С. 71 – 79.

4. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.

5. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доповідей V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, Т. 2 (Тернопіль, 17–18 листопада 2016 р). Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. С. 320–321.

6. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 2007. 180 с.

7. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

8. Москалець В. П. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 1. С. 58-65.

## **БАГАТОПЛАНОВИЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ**

В умовах війни особливої ваги набувають питання збереження як фізіологічного, так і ментального (психічного) життя людини. Сьогоднішня ситуація актуалізує гостроту психологічних проблем переоцінки життєвих цінностей і орієнтацій особистості, її моральних установок, духовного розвитку, особистісних переконань і сприяє розвитку наукового поняття «психологічне здоров'я».

Психологія розглядає феномен «ментального/психічного здоров'я» багатопланово. Зокрема серед наукових аспектів його вивчення виділяються такі як: усвідомлення та розуміння людиною власного Я, свого життя у світі, повнота відчуття свободи та здатність зробити найкращий вибір (В.Франкл, А. Ленгле, І. Шаронова, В. Приходько); пошук внутрішніх передумов здоров'я як опори власної сутності та природності, здатності до самореалізації та самоактуалізації (А. Маслоу, К.Маслач, В. Федоров, О. Василевська); вплив різноманітних психологічних особливостей особистості, зокрема оптимізму та песимізму, на стан її здоров'я (Х. Анісман, Дж. Вайллант, М. Візінтейнер, М. Замишляєва, Ч. Карвер, Дж. Пеннебейкер, М. Селігман, Д. Уотсон, М. Шаєр); вироблення вміння виявляти гнучкість і оперативність у разі зустрічі з новими потенційно небезпечними умовами та розвивати події в потрібному напрямку (І. Дубровіна, В. Слободчиков, В. Пахалян, П. Фесенко, Т. Шевеленкова); врахування низки психологічних особливостей діяльності фахівців соціономічних професій (М. Амінов, Є. Клімов, І. Матійків, О. Тюптя, І. Юсупов, Ю. Бреус); трактування «психіки» у контексті здорового способу життя (Т. Титаренко, Л. Лепіхова, О. Кляпець, Л. Коробка); компонент і детермінанта якості життя (Т. Савченко, Г. Головіна, Г. Зараковський).

Обставини війни у значної частини цивільного населення різновікових категорій викликають відчуття тривоги, напруги, втрату рівноваги, стресові та панічні стани, депресії тощо. Всі ці фактори безпосередньо впливають на якість психічного/ментального здоров'я та на рівень стресостійкості як можливості чинити опір негативним впливам зовнішньої ситуації. Громадська організація «Асоціація професійного розвитку практичних психологів та психотерапевтів в Україні» опублікувала результати наукових досліджень, які свідчать, що до особливої групи ризику належать працівники ЗМІ, медицини, поліції та ЗСУ, тобто люди, які безпосередньо перебувають у центрі екстремальних ситуацій [1].

Ліцензований консультант з психічного здоров'я, професорка психології Університету Альбісу в Маямі Яміла Лезкано зазначає, що війна в Україні викликала такі сильні емоції, як «...гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу». Внаслідок стану невизначеності, породженого екстремальними обставинами, «люди уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги» [3].

Сьогоднішній високий рівень освіти та публічна реалізація численних просвітницьких ініціатив професійних психологів щодо питання ментального/психічного здоров'я дозволяють більшості дорослих людей самостійно, без втручання кризових психологів допомогти собі врегулювати психоемоційний стан до рівня рівноваги та відновити власну саморегуляцію.

Дієвим і простим способом саморегуляції є дотримання психологічної гігієни. Відомо, що психіка дуже швидко дестабілізується, коли отримує багато страшних та жахливих новин. Тому людина має дозувати інформацію та використовувати перевірені джерела, відстежувати офіційні підтвердження. Також необхідно продовжувати здійснювати свої професійні та соціальні функції, примушувати себе до виконання базових побутових справ задля переключення своєї уваги та збалансування власного психоемоційного фону.

Досить важливою умовою поновлення ресурсу психічного здоров'я є спілкування з близьким оточенням (рідні, сусіди, друзі, колеги) та усвідомлення, що кожен може бути прикладом для наслідування. Сформоване розуміння міри відповідальності за власні слова та вчинки, які можуть вплинути на рівень чи стресу, чи страху, чи агресії в інших людей, сприяє й керуванню власними емоціями.

На мою думку, до найкращих і найефективніших способів регулювання психічного здоров'я в екстремальних ситуаціях належать арт-терапевтичні техніки. Залученість до малювання, співу, музики, читання книг вголос, фізичних вправ та інших видів арт-терапії здатна розвантажити нервову систему і віднайти додаткові ресурси організму для вирішення нагальних та критичних проблемних ситуацій.

## ЛІТАРАТУРА

1. Асоціація професійного розвитку практичних психологів та психотерапевтів в Україні. URL <https://www.facebook.com/NGO.APRPPU/>

2. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Випуск 3. С. 7-11.

3. Як зберегти психологічне здоров'я під час війни – поради від американського психіатра. URL <https://ukrainian.voanews.com/a/psychiatr-pro-viynu/6492615.html>

**Людмила Комарницька**

*кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської, Навчально-реабілітаційний ЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут» (Україна)*

## **ПОЧУТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ**

Нові соціально-економічні умови та демографічна криза в державі зумовили чимало проблем у сфері сімейного виховання та підготовки підростаючого покоління до усвідомленого батьківства, створення власної сім'ї. Таким чином зруйновано моральні уявлення про шлюб та сім'ю, порушено традиції української родини. Переважання у сучасній сім'ї матеріальних цінностей над духовними знижує соціальну значущість батьківства та материнства. Духовно-моральні цінності сім'ї та сімейних відносин у підростаючого покоління падають у зв'язку з формуванням у них нової системи цінностей, що ґрунтується на пріоритеті індивідуалістичного «Я», втраті сімейних звичаїв, порушенні сімейного укладу.

Варто наголосити, що сучасна сім'я дещо втратила свої виховні функції, що призводить у свою чергу до вступу у самостійне життя морально інфантильних і духовно неповноцінних молодих людей. Багато в чому ці проблеми зумовлені низьким рівнем співпраці суб'єктів сім'ї та загальноосвітньої школи у формуванні в юнака чи дівчини, сімейних духовно-моральних цінностей як базисних у життєдіяльності кожної особистості, її самореалізації та самоактуалізації.

Сучасне життя вимагає підготовки такої молоді, яка вміє самостійно мислити, може усвідомлювати особисту відповідальність за прийняті рішення в житті та за результати своєї навчально-пізнавальної діяльності, мати самоорганізацію та саморегуляцію простору життєдіяльності. За явищами, що спостерігаються в житті, ховається дуже складна система психічних процесів і явищ, пов'язаних з формуванням мрій, мотивів, цілей, прийняттям відповідальних рішень для створення майбутнього сімейного життя.

Підготовка до шлюбу та сімейного життя завжди була одним із головних завдань дітей юнацького віку. Готовність до сімейного життя – це найважливіший показник соціальної зрілості та психічного здоров'я молоді. Відсутність цієї готовності у молоді – джерело її особистісної та суспільної нестабільності у майбутній життєдіяльності. Вирішувати цю проблему необхідно ще на щаблі раннього юнацького віку, найбільш сприйнятливою для

формування життєвоцінних установок. Так, у загальноосвітній школі важливо здійснювати завдання психолого-педагогічного забезпечення становлення готовності старших учнів до сімейного життя, що є однією із складових процесу дорослішання та особистісного зростання учнів, умовою стабілізації майбутніх подружніх відносин і як наслідок суспільства загалом.

Адлер Ф. наголошував, що «сім'я – це суспільство в мініатюрі, від цілісності якого залежить безпека всього великого людського суспільства» [3]. Відносини подружжя, дітей та батьків протягом останніх десятиліть стрімко змінювалися, дедалі більшої цінності набувала емоційно-психологічна сторона сімейно-шлюбних відносин. Наразі досить актуальними є питання щодо того, як молодій особистості набути сталого, гармонійного союзу з іншою людиною протилежної статі, і яким чином зберегти цей союз протягом усього життя, щоб подружжя стало стабільно значущим одне для одного. Особливо в цьому відношенні сензитивним є вік старшого школяра, що стоїть на порозі життєвого самовизначення, коли особливо активно відбувається формування сімейних духовно-моральних цінностей, адже унікальним соціально-психологічним набуттям юності є відкриття свого внутрішнього світу, життєво важливих якостей та взаємин з оточуючими, близькими, самим собою.

Вартим уваги є образ ідеального сім'янина. Дослідження показали, що батьки намагаються прищепити своїм дітям такі якості для сімейного життя як працьовитість, відповідальність, уміння поступатися, самостійно заробляти гроші, здатність піклуватися про дітей [2, с. 67]. Однак в той же час батьки не завжди чітко орієнтують дітей на те, що їм насамперед знадобиться для досягнення високої задоволеності сімейним життям і тривалості самого шлюбу: вміння любити близьку людину, бути до неї толерантною, співпереживати, співчувати, поважати, розуміти її.

Рубінштейн С. Л. наголошував, що «в людське життя вплетене і добро, і зло, а «будівництво» нових відносин – це та справа, які поєднує людей, їхні радості та їхню відповідальність [1, 139].

Відомо, що, звертаючись до свого внутрішнього світу, людина виявляє в ньому знання загальних істин, досвід переживань тих чи інших явищ і віру в ту мету, яка надає важливості всьому тому, що відбувається. Психологічним показником значимостей є духовні та моральні почуття, а серед них одне з центральних місць відведено совісті та відповідальності.

Однією з найбільш вагомих духовно-моральних цінностей особистості є її сумління. Совість – феномен емоційний, вона виявляє себе через глибокі позитивні та негативні переживання, докори, через тривожність, стурбованість та почуття особистої і соціальної відповідальності молодих людей за моральність та гуманність своєї поведінки. Совість проявляється у почутті відповідальності

за конкретні вчинки, це внутрішній самозвіт індивіда у виконанні цілком певних духовно-моральних обов'язків, які завжди збігаються з обов'язками абстрактного морального суб'єкта і можуть далеко від них відхилитися.

Духовно-моральні цінності, якості особистості, зокрема самостійність, сміливість, воля, а також почуття особистої відповідальності стають для старшокласника об'єктом самовиховання, коли він поступово усвідомлює себе як особистість в умовах активних взаємин з однолітками. Саме у цих взаємовідносинах відбувається свого роду природна чи цілеспрямована підготовка молоді до майбутнього сімейного життя.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.
2. Сысенко В. А. Новобрачные в зеркале собственных взглядов, суждений, оценок. Москва: Мысль, 1985. 235 с.
3. 20 мудрих цитат про сім'ю і сімейні цінності. URL: <https://www.google.com/search?client=opera&q=Фелікс+Адлер&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8> (дата звернення: 17.10.2022).

UDC 159.9

**Anastasiia Yatyshchuk**

*Candidate of Psychological Sciences, PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University (Ukraine)*

**Gong Mengqi (People's Republic of China)**

*Faculty of Social Studies and Humanities, Specialty 053 Psychology, West Ukrainian National University*

### CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF BOYS AND GIRLS IN THE ADOLESCENT PERIOD

Modern society can be described as a dynamic, unstable and stressful, so it can be stated that the present produces significant psychological burdens, which are perceived differently by the individual. Experiences of stressors, especially young people, are accompanied not only by varying intensity and duration of negative emotional experiences, but also the accumulation of psycho-emotional stress, mental maladaptation, disorganization of their behavior, deteriorating mental and physical health and various psychosomatic disorders. The inability of young people to psychologically process emotions can provoke socio-psychological deformities,



maladaptation or other destructive manifestations, including the consolidation of such qualities as irritability, pessimism and anxiety. These personal qualities have a negative impact on the formation and the development of the subject, as they will interfere with the establishment of the effective interpersonal interaction, will contribute to the formation of a passive life position and infantilism. That is why in this context it is important to study the features of strategies of emotional self-regulation of the individual in the adolescence period.

In the modern social and pedagogical psychology, much attention is paid to the individual - typological characteristics of adolescents, including the uniqueness of the emotional - volitional sphere of boys and girls.

Young boys and girls also show different psychological characteristics in emotions. Adolescent girls are emotionally unstable, which is also a sign of immaturity. The girl's mind is delicate. If she is criticized by the teacher, she may be in low spirits for a long time. But girls may tell their close friends about their unhappiness, hoping to be comforted and understood [1, 155].

Adolescent boys seldom talk to others about unhappy things. They prefer to resolve their problems by themselves. They have strong self-regulation ability. Besides, boys seldom show their emotions and they will cover up their inner feelings. Most boys are eager to know girls at the puberty, but they are very closed and unwilling to discuss such topics with their parents and friends. Gradually become rational, like abstract things, practical ability is relatively strong, learning science subjects has a slight advantage over girls. The boys in this period have active intellectual development, rapid emotional change, some rebellious, strong self-esteem, good face, and pay attention to the loyalty of their brothers [2, 55].

Thus, in terms of different emotional diversity between teenager boys and girls, they need to adjust according to their different psychological characteristics. Emotional states are experiences of varying intensity and duration, manifested by positive, neutral and negative emotions that stimulate or inhibit the satisfaction of needs. The use of destructive strategies of cognitive regulation of emotions is due to the desire to reduce the effects of stressful situations through ignoring, avoiding and suppressing emotions. The study of the influences of individual-typological, socio-psychological factors on the choice of strategy of emotional self-regulation of adolescents seems promising [3, 176].

#### REFERENCES

1. Cao Shichang. General Psychology. Beijing. People's Education Press. 1980. P.148-161
2. Meng Zhaolan. Human Emotions. Shanghai. 1989. P. 48-59
3. Cravens H. The historical context of G. Stanley Hall's Adolescence. *History of Psychology*. 2006. № 9. P. 172–185.

**Volodymyr Shafranskyi**

*Candidate of Pedagogical Sciences, PhD, Docent of the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University (Ukraine)*

**Chen Zimiao (People's Republic of China)**

*Faculty of Social Studies and Humanities, Specialty 053 Psychology, West Ukrainian National University (Ukraine)*

## **CONSTRUCTIVE AND DESTRUCTIVE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS ON THE PROCESS OF SELF-AFFIRMATION**

The concept of defense mechanism was put forward by psychoanalyst Sigmund Freud in 1894, which refers to a series of the unconscious (subconscious) self-manipulation by people to avoid experiencing negative emotions such as anxiety, «to avoid danger, anxiety, and unhappiness caused by instinctive needs» [6].

The core of Freud's concept of defense mechanism is the repression of the id. The defense mechanism prevents the ego from feeling the psychological conflict and pain caused by the id impulse by inhibiting the id impulse and drive. Freud's psychoanalytic theory and the concept of defense mechanisms have epoch-making significance. He mentioned in different articles that different defense mechanisms may correspond to specific physical and mental diseases, and some defense mechanisms are healthier than others [7], but Freud did not systematically integrate the concept of defense mechanisms [4].

Anna Freud inherited and developed the concept of defense mechanisms. In her book «The Ego and The Mechanisms of Defense», she focused on the defense mechanisms under normal mental function [8].

Unlike Sigmund Freud, who emphasized the suppression of the self, Anna Freud emphasized the adaptation of the self as a defense mechanism. She uses the term «defense mechanisms» to refer to the different defense processes and strategies that the ego uses to reconcile the id with the outside world. According to Anna Freud, the self-defense mechanism is «the means and means by which the self avoids unpleasantness and anxiety, a kind of control over impulsive behaviors, thoughts, and instinctual desires» [4]. Anna Freud introduced the various defense mechanisms in detail. She proposed a chronology of the development of defense mechanisms, indicating for the first time that different defense mechanisms arise by the corresponding level of psychological development.

She changed the focus of the concept of defense mechanism from biological instinct and impulse to self-regulation, adaptation, and integration. Compared with Sigmund Freud, her concept of defense mechanism has a larger connotation. The

scope of its influence has gradually expanded from psychoanalysis and pathology to a wide range of psychology, the understanding of human nature, and the level of human constructiveness and growth.

### *Defense Mechanism Classification*

Vaillant's research found that the defense mechanism can be divided into four levels according to the degree of maturity from low to high:

1 Narcissistic defense mechanism: including psychotic denial, delusional projection, and distortion of reality. These mechanisms are commonly found in the fantasies of children and adults before the age of one.

2 Immature defense mechanisms: including fantasy, projection, passive aggression, hypochondriasis, and latent manifestation, these mechanisms can be seen in 3-6 years old healthy people and characters similar to adults of this age, with affective disorders and adults receiving psychological treatment.

3 Neurotic defense mechanism: including idealization, latent inhibition, transfer, reverse formation, and isolation, these mechanisms are commonly seen in neurotic patients, adults with acute stress, or neurotic normal people aged 3-90 years.

4 Mature defense mechanism: including sublimation, depression, expectation, altruism, and humor, five defense mechanisms, which are common in normal people aged 12-90 years, can be regarded as a good combination of defense mechanisms.

After that, George Eman Vaillant proposed a three-level classification based on the data of 307 men followed up for 40 years: a) mature defense mechanism: including sublimation, depression, expectation, altruism, and humor; b) meso-type or neurotic defense mechanism: including metastasis, latent inhibition, isolation, reverse formation; c) immature defense mechanisms: including dissociative fantasy, projection, passive aggression, dissociation, hypochondriasis, and latent manifestation.

Removing the narcissistic defense mechanism made little difference compared to previous grades. Michelle Peery, and George Andrews have proposed much the same classification. The American Psychiatric Association provided a more manipulable definition in the third and fourth editions of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Defense mechanism is «a pattern of feelings, thoughts, or behaviors, which is a relatively involuntary response in anticipation of a psychological threat. Its purpose is to hide or mitigate conflicts or stressors that cause anxiety» [2; 3].

Specifically, the defense mechanism «is an automatic psychological process that prevents an individual from feeling anxious or from feeling the internal and external danger and stress. Individuals are often unaware of their defensive processes. Defense mechanisms regulate an individual's response to emotional conflict and internal as well as external danger. Defense mechanisms can be theoretically and empirically grouped into different related groups, reflecting different 'defense levels'» [2; 3].

### *The relationship between defense mechanisms and mental health*

Author [7] pointed out that mature or immature defense mechanisms, as well as the use of coping, are relative to mental health. In general, individuals who use mature, adaptive defense mechanisms and flexible coping styles are psychologically healthy, but they also need to distinguish between situations. Immature defense mechanisms can play a role in protecting mental health in certain situations.

And not using it in a good situation, or clinging to a defense mechanism or coping style regardless of the situation, is often a sign of mental health. However, according to theories and a large number of previous studies, in most cases (such as school environment), it can still be expected that a mature defense mechanism is positively correlated with self-esteem and mental health [1; 11; 15; 17].

### *The theory of self-affirmation*

In 1988, Claude Mason Steele first put forward the self-affirmation theory, believing that a strong self is a self-affirmation self that can make full use of its resources to cope with various threatening events and information [5]. People usually have three reactions when facing threats. The first is to accept reality and modify their attitude or behavior pattern according to reality. On the one hand, this reaction is difficult to implement because threat information will arouse self-defense. On the other hand, it may cause a certain amount of self-confusion.

This optimization tendency can produce a sense of power or self-satisfaction in a short time, but the denial itself is not conducive to people recognizing the reality, destroy the communication between the subject and the outside world so that the subject lost the opportunity to learn.

The last one is self-affirmation, which means to reflect on important aspects of an individual's life unrelated to threats, or to highlight the important value of the self by participating in activities unrelated to the threat event, to achieve self-integrity. Self-affirmation, as a psychological adaptive strategy used by individuals when their ego is threatened, can promote adaptive behavior and restore self-integrity.

This is an indirect psychological adaptation that uses advantages to make up for deficiencies. A relatively consistent view at home and abroad is that different from external affirmation, the concept of self-affirmation has a sense of transfer and self-comfort, which is in line with the principle of self-protection and has a positive significance to overall mental health to a certain extent.

Over the past two decades, a large number of empirical studies have demonstrated the effects of self-affirmation on psychological functioning. Studies have shown that self-affirmation does contain various self-rewarding effects, such as reducing dissonance, bias, denial of criticism, and defense mechanisms against social comparisons that lead to self-deprecation.

Many researchers believe that the self-affirmation effect arises because there may be some potential mediators between self-affirmation and defensive response, and self-esteem is often considered one of the mediators of the self-affirmation effect. Threats may lead to lower self-esteem, and self-affirmation can maintain self-integrity and reduce defensive responses by improving immediate self-esteem [13].

Previous studies have found that giving false positive feedback to subjects can improve individual self-esteem and reduce their negative evaluation of external groups. Thinking about one's strengths also boosts self-esteem and lowers defensive responses to possible rejection of one's appearance.

Although some studies have shown that self-affirmation effects do not always affect self-esteem, a more consistent view is that the manipulation required for self-affirmation varies depending on the domain of threat, with some domains threatening self-esteem (e.g., upward comparisons) and others not (e.g., cognitive dissonance). That is, using self-affirmations that boost self-esteem can mitigate the defensive responses that threaten an individual's self-esteem.

There are two common manipulation methods of self-affirmation. One is to affirm personal values by ranking values scales (such as artistic appreciation, creativity, career, etc.) and elaborating and giving examples of the most important values. The other is to affirm self-positive traits by elaborating on their advantages. Previous studies have found that affirming individual values can increase participants' sense of pleasure and reduce their defense mechanisms [12].

#### *Purpose of this study*

In the theoretical framework, it is proposed that the mature defense mechanism is the most adaptive, and the immature defense mechanism is the most minor adaptive defense mechanism. The two types of defense mechanisms have a linear relationship with mental health indicators. The neurotic defense mechanism is in the middle, which is maladaptive to the mature defense mechanism, but adaptive to the immature defense mechanism. Therefore, the relationship between the neurotic defense mechanism and mental health is relatively complex.

The results show that individuals who use more mature defense mechanisms have a higher level of self-affirmation, while those who use more immature defense mechanisms have a lower level of affirmation. Individuals with high explicit and implicit self-esteem mainly use mature defense mechanisms, and less use neurosis and immature defense mechanisms. Individuals with high explicit self-esteem and low implicit self-esteem use mature defense mechanisms, but they also use neurotic defense mechanisms, which in this case function as maladaptive defense mechanisms; Individuals with low explicit and low implicit self-esteem mainly use immature defense mechanisms.

## REFERENCES

1. Andrews G. The Defense Style Questionnaire. *J Nerv Ment Dis.* 1993. Vol. 181. P. 246-256.
2. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Ed. 3. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1980.
3. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Ed. 4. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1994.
4. Baumeister R. F. Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. *Journal of Personality.* 1998. Vol. 66. P.1081-1124.
5. Cramer P. Coping and Defense Mechanisms: What'S the Difference? *Journal of Personality.* 1998. Vol. 66. P. 919-946.
6. Freud S. The Neuro-Psychoses of Defense. London: Hogarth, 1894.
7. Freud S. Inhibition, Symptoms, and Anxiety. London: Hogarth, 1959.
8. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense. New York: International Universities Press, INC., 1966.
9. Mcqueen A., Klein W. M. Experimental manipulations of self affirmation: A systematic review. *Self and Identity.* 2006. № 5 (4). P. 289-354.
10. Miller H., Bichsel J. Anxiety, working memory, gender, and math performance. *Personality and Individual Differences,* 2004. № 37. P. 591-606.
11. Kernis M. H. Secure Versus Fragile High Self-Esteem as a Predictor of Verbal Defensiveness: Converging Findings Across Three Different Markers. *Journal of Personality.* 2008. Vol.76. № 3. P. 477-512.
12. Park L. Appearance - based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 2007. 33(4). P. 490-504.
13. Steele C. M. The psychology of self - affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology.* 1988. № 21. P. 261-302.
14. Sedikides C. The handbook of self-enhancement and self protection. New York: Guilford Press, 2011. P. 128-154.
15. Zeigler-Hill V. Psychological Defense and Self-Esteem Instability: Is Defense Style Associated with Unstable Self-Esteem? *Journal of Research in Personality.* 2008. Vol. 42. № 2. P. 348-364.
16. [英]戴维、克劳斯：《障碍、防御与阻抗》，赵静译，北京，北京大学医学出版社，2007年版。
17. 梅梓、胡淑芳、刘芳娥：《大学生的防御机制和应对方式与心理健康的相关性分析》，《中国健康心理学杂志》，2009年第06期，第712-714页

**You Jingming (People`s Republic of China),**  
*Faculty of Social Studies and Humanities, Specialty 053 Psychology,*  
*West Ukrainian National University (Ukraine)*

**Olga Podzhynska**  
*Candidate of Psychological Sciences, PhD, Senior Lecturer of the Department*  
*of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University (Ukraine)*

## **THE PHENOMENOLOGY OF COMPUTER ADDICTION AND ITS INFLUENCE ON THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL**

With the development of the times, computer has become an important tool that human beings rely on. For individuals, computer also plays an indispensable role in their lives. With the rapid development of the Internet in China, the number of Internet users in China has shown a momentum of acceleration. Because of its unique advantages, the network has also built a bright scientific, technological, cultural and educational landscape in the new century, integrating into the social life that people cannot escape. The Internet has created great value for the society and has increasingly become an important part of people's daily work, study and spiritual life. Of course, computer brings people great benefits, but also brings a series of troubles, such as making people addicted to the virtual network, which has a serious impact on learning and life. Internet Addiction Disorder (IAD) has become a common topic in psychology, medicine, education and other disciplines. They belong to the main group of network users. Because of their immature physical and mental development and social life factors, they are prone to indulge in the network, which has a negative impact on their physical, psychological, life and learning [2].

Nowadays, the incidence of Internet addiction is getting higher and higher in society, including addiction to online games, browsing of bad information, abuse of virtual social networks, blind online consumption, etc. Internet addiction affects people's health, hinders personality development, causes psychological disorders, hinders the development process of psychological socialization, and makes people lack of preparation for entering the society in the future. Low social support has a guiding role for Internet addiction. After Internet addiction, there will be cognitive barriers to the environment. Independence from the environment will increase people's sense of loneliness and frustration. Lack of motivation in social activities at ordinary times, the psychological phenomenon of anxiety and fear appears in the communication with people around, and then develops into depression, which destroys the normal state of life. Internet addiction will also affect people's learning,

and even the completion of their studies will be affected in serious cases. The final development may have a certain negative effect on the society. Individuals, families and society should work together to reduce the incidence of Internet addiction [3, 282].

The network is changing the world, changing people's way of life, but also affecting people's psychology and behavior. Although the network brings people unprecedented convenience in many aspects, it also brings a series of negative effects. The Internet provides a new and broader learning and communication platform for people with strong curiosity, curiosity and energy, which greatly satisfies the desire for knowledge. But there are also some people who do not use the Internet correctly, indulge in the illusory network world and can not extricate themselves, which seriously damages their physical and mental health, even neglect their studies, and even go to crime. The problem of internet addiction has aroused the attention of many domestic scholars.

This article is an exploration of Internet addiction, and analyzes the relationship between Internet addiction and individuals and society, as well as the impact of Internet addiction on individuals and society.

Internet addiction is the abbreviation of Internet addiction disorder, which refers to the behavior and psychological state that the Internet surfers have a strong dependence on the Internet because they have been immersed in the Internet for a long time and habitually, so that they have reached the level of obsession and are difficult to extricate themselves.

There are many misconceptions about the concept and understanding of Internet addiction, as well as the intervention and treatment of Internet addiction, and the concepts are not uniform. The medical definition of "Internet addiction" has not been recognized. Most scholars believe that Internet addiction should be called excessive use of the network, or abuse of the network. Others call it pathological use or excessive use of the network [3].

Since 1995, American psychiatrists have done a lot of academic research on "Internet addiction". However, Kimberly Yang, an American psychologist who first proposed the diagnostic criteria for Internet addiction, believes that Internet addiction is not an independent mental disease, but the embodiment of the known "impulse control disorder" in Internet users, that is, just like the TV disease, air conditioning disease, etc., it is only long-term contact that causes psychological habitual dependence, which can be classified as a psychological problem but can never be called a disease [4,22].

A phenomenon characterized by involuntary and long-term forced use of the Internet. Subjects often spend a lot of time and energy on the Internet to chat, browse



and play games continuously, thus damaging their health and causing various personality and behavior abnormalities.

In terms of performance, the correct use of the network is to use it when needed, or when it is convenient for your own life. The overuse of the network is mainly manifested as an involuntary long-term forced use of the network.

When excessive use of the Internet causes harm to the body, pain to work, study and social interaction, and even normal life and social interaction are affected, it belongs to excessive use and should be corrected.

There are several forms of expression: such as internet porn addiction, internet relationship addiction, online shopping addiction, online game addiction, etc. These performances are mostly related to people's overall mental health. Don't ignore the mental health behind the network.

In our opinion, the definition of Internet addiction has three main points: first, the subject and object are specific, that is, the subject is specific to the Internet user, and the object is targeted at the Internet; the second is the driving force, that is, the Internet can make the subject get a sense of spiritual satisfaction, which is difficult for the subject to get in other aspects. Without the Internet, the desire for this feeling will gradually become strong; the third is the time premise, that is, the online time must be long enough to reach the level of addiction, and this online time will be increasingly extended; the fourth is the destructive and uncontrollable consequences, that is, Internet addiction will inevitably lead to emotional abnormalities of the subject, deterioration of work (or study), deterioration of interpersonal relationships, personality deformity, etc., and it will be difficult to get rid of the addiction when self-control is engulfed. Generally, it will only get deeper and deeper, and eventually self destruct. To sum up these aspects, it is no exaggeration to make a metaphor. The Internet is like drugs, and Internet addiction is like drug addiction, they all capture people's strong desire for pleasure after the event. Addiction to the end is the pursuit of an idea and feeling. In fact, the Internet is a double-edged sword [2, 298]. Moderate use of the Internet can improve yourself and enrich your information. Excessive use of the Internet will lead to addiction and self destruction, just like drugs can be used as anesthetics in medicine to help patients treat, and excessive use will lead to drug addiction, in order to avoid the harm of Internet addiction, it is necessary for us to conduct in-depth discussion and research on Internet addiction.

Any problem has its causes, and internet addiction is no exception. The causes of internet addiction are the causes of internet addiction, which is the first thing we must analyze. Only by thoroughly analyzing the causes of internet addiction can we achieve the goal of internet addiction

In order to guide the countermeasure of internet addiction, we should have a deep understanding of internet addiction.

The reasons for Internet addiction can be roughly divided into two categories: one is subjective reasons, that is, the reasons from the individual perspective of the addict; The second is the objective reason, that is, all external reasons that do not follow the will of the subject are classified in this way, because the subjective and objective aspects of things always exist with things, and they are inseparable. Marxist materialist dialectics also tells us to comprehensively consider and discuss the subjective and objective aspects of things at any time, which is also conducive to more comprehensive disclosure of the causes of Internet addiction, in-depth layer by layer, and multifaceted analysis of problems, understand the essence of things [5].

The causes of internet addiction are generally divided into external causes and internal causes. The external factors are social environment and family education. The social environment includes the emergence of Internet cafes, the popularity of online games, etc. Family education includes family environment and education methods, and parents are busy working and have no time to manage their children, resulting in their dependence on the Internet. However, these external factors are only passive factors, which are the inducements to form Internet addiction. The real reason is internal factors, including the lack of satisfaction of Internet addiction patients, and unique physical personality. For example, most Internet addiction patients will fail in their studies, which will lead to psychological anxiety and lack of hand and eye trust. In order to satisfy their hearts, they usually choose to escape, and are most likely to find a lost self and a satisfying sense of achievement in Kangxi's online world. This is a typical lack of satisfaction [3, 282].

We should be careful about the new judgment of Internet related diseases. Many teenagers have a strong rebellious mentality when they are teenagers. They have the awareness of avoiding adults' surveillance and are curious about new things. The Internet is the best escape environment, so they are easy to immerse themselves in the Internet, interact with people in a virtual situation, and play games to avoid parents' surveillance. Therefore, parents should pay attention to the impact of the Internet on their children, including external problems, take active defensive measures, provide them with good opportunities, and establish a stronger life belief and goal. Only in this way can they control their desire, use the Internet reasonably, and truly overcome the problem of Internet addiction.

## REFERENCES

1. Abramson L.Y., Metalsky, G.I., Alloy, L.B. Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression : *Psychological Review*. 1989. №96. P. 358-372.
2. Cao Fenglin, Su Linyan, Gao Xueping Prevalence and causes of internet addiction : *Chinese Journal of Clinical Psychology*. 2007. №15 (3). P. 297-299.
3. Lin Huahui, Yan Jianli A study on college students' Internet behavior and Internet addiction : *Chinese Journal of Mental Health*. 2001. №15 (4). P. 281-283.

4. Morahan-Martin J., Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 2000. P. 13-29.

5. Statistical Report on China's Internet Development China Internet Network Information Center. 2008 : <http://www.cnnic.cn/>

УДК 159.923.2

**Ігор Домбровський**

*викладач кафедри прикладної математики*

*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Татяна Самолук**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*зі спеціальності 053 Психологія,*

*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ВІКОВІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОЇ РЕФЛЕКСІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

У психологічній науці одним з найскладніших періодів розвитку людини справедливо вважається підлітковий вік. Психологічні особливості підліткового віку досить глибоко вивчалися у вітчизняній і зарубіжній психології. У дослідженнях підліткового віку можна виділити найважливіші моменти. Серед них – проблема періодизації віку, основний підхід до вивчення новоутворення, провідна діяльність, а також – психологічні особливості, розвиток «Я-концепції», психоемоційних станів, моральний розвиток та ін.

Вчені М. Боришевський, Л. Долинська, Д. Фельдштейн, характеризуючи психологічні особливості підліткового віку, зазначають, що саме для цього вікового етапу розвитку особистості істотними є негативні прояви, певна дисгармонійність особистісної сфери в цілому; інтереси дитини зазнають серйозних змін, розвивається система ціннісних орієнтацій, колишні авторитети підлягають критичному перегляду [1].

Виготський Л. С., відзначаючи важливість розвитку інтересів у підлітковому віці, виділяв найбільш значимі серед них, котрі одержали назву домінант. «Егоцентрична домінанта» – інтерес дитини до власної особистості. «Домінанта далі» – настанова підлітка на масштабні цілі. «Домінанта зусилля» – позиція підлітка стосовно до опору, який часто проявляється в упертості.

«Домінанта романтики» – прагнення підлітка до незвіданого, до пригод. Особливу увагу він приділяв розвитку мислення в підлітковому віці. Головне в розвитку мислення – утворення понять, що веде до вищої форми інтелектуальної діяльності, нових способів поведінки. Вчений розглядав проблему інтересів у ролі основоположної протягом підліткового віку, відзначав центральні новоутворення – розвиток рефлексії, на її основі – самосвідомості [4].

Загалом підлітковий вік пов'язаний з усвідомленням особистістю своєї індивідуальності. Ставлення до себе стає ставленням до власної статі, віку та індивідуальної несхожості ні на кого. Крім того, зазначається важливість пошуку ідеалу, об'єкта кохання, з'являються думки про героїчне безсмертя. Основна риса підліткового віку – романтизм. Піднесений ідеал стає певною мірою ставлення сучасного підлітка до дійсності. Реальність сприймається з точки зору відповідності або невідповідності ідеалу. Наступна значуща особливість підліткового віку – незавершеність дій. Тобто результативність дії не має сенсу, не перший план висувається значення; важливе не те, що вийшло, а що малося на увазі. Ще один важливий момент, який визначає розвиток особистості в підлітковому віці, – провідний вид діяльності. У ролі провідної діяльності в підлітковому віці науковці виділяють: інтимно-особистісне спілкування, громадсько-корисну діяльність, громадсько-значущу діяльність, соціально-психологічне експериментування з власною ідентичністю, або авторську дію. Дані визначення показують: по-перше, діяльність розглядається як вихідна форма оволодіння новим для віку змістом, будується як спільна; по-друге, враховується роль спілкування з ровесниками; по-третє, акцентується увага на самостійних зусиллях підлітка у створенні «я-образу»; по-четверте, підкреслюється роль суб'єктивного ставлення підлітка до навколишнього середовища. Усі ці складники визначають зміст підліткового віку, а також є основою розвитку та становлення особистості підлітка [1; 3; 6].

Головні новоутворення підліткового віку, як вважають деякі автори – це відкриття «я», усвідомлення своєї індивідуальності, а відтак виникнення рефлексії. Особливістю рефлексії є те, що вона не тільки звертає свідомість на саму себе, але і змушує її перебудовуватись. Рефлексія сприяє «розширенню» охопленого свідомістю бутійного простору, змушує його відшукувати нові відношення і вибудовувати нові об'єкти. Задля цього рефлексія включає у себе саморозуміння і розуміння іншого, самооцінку й оцінку іншого тощо. Важливим положенням є те, що рефлексії притаманні онтологічні характеристики, зокрема має місце існування «простору рефлексії». «Рефлексія – пише О. Огурцов – існує у зазорі між «уже» і «ще не», «посталим» і «ще не

посталим» забезпечуючи осмислення минулого і прогнозування майбутнього» [3, 109].

Дослідження доводять, що в підлітковому віці самосвідомість сягає якісно нового ступеня розвитку. Початкові форми самосвідомості розвиваються в дошкільному дитинстві, а в підлітковому віці вдосконалюються. Основні фактори, що сприяють розвитку самосвідомості, – підвищені вимоги до самостійності підлітка в навчальній діяльності, поведінці, зміна становища підлітка серед дорослих та однолітків, розвиток механізмів особистісної рефлексії, ідентифікації, становлення «Я-концепції». Потреба сучасного підлітка у визначенні соціальної ролі, соціального статусу в суспільстві стає важливим внутрішнім стимулом активізації процесу самопізнання. У названих дослідженнях показується, що в підлітковому віці значно зростає інтерес до внутрішнього світу оточуючих і до свого власного.

Відмітною рисою самосвідомості підлітка є те, що він виявляє більш високу власну активність у самопізнанні. В підлітковому віці істотних змін зазнає самооцінка, котра є результатом самоаналізу своїх дій, здібностей, можливостей. Істотні зміни відбуваються в змісті самосвідомості. Значимим для підлітка стає усвідомлення тих властивостей оточуючих людей та його власних, які визначають людські стосунки і характеризують людину як особистість. Від розвитку процесу самосвідомості в підлітковому віці багато в чому залежить становлення «я – образу» особистості. Вчений М. Боришевський у структурі самосвідомості виділяє такі компоненти: самооцінка, рівень домагань, соціальні очікування [7].

Підлітковий вік характеризується відкриттям свого внутрішнього світу; питання про сенс життя, цілі, майбутнє стають основним змістом цього віку. Формується цілісне уявлення про самого себе, «образ Я». Питання зовнішньої привабливості, особливості будови тіла стають дуже значимими. Крім цього, важливими проблемами для підлітка є особливості інтелекту, розвиток моральних та вольових властивостей. «Образ Я» включає в себе «Реальне Я» та «Ідеальне Я». Неправильне усвідомлення сучасним підлітком свого статусу в групі є однією з головних причин його неблагополуччя в стосунках з однолітками. У старших підлітків офіційні стосунки поступаються місцем особистим взаєминам. Адекватність усвідомлення свого становища у старших підлітків вища, ніж у молодших осіб підліткового віку.

При визначенні особливостей усвідомлення підлітками свого становища в групі однолітків варто пам'ятати, що стосунки дитини з ровесниками в даний віковий період мають більш глибокий, багатоманітний характер. Прагнення до пошуку друга, об'єднання в дружні компанії, необхідне для визнання підлітка й поваги до нього в середовищі ровесників, але негативні наслідки егоцентризму

особистості впливають на міжособистісні стосунки. Неблагополуччя підлітка в стосунках з однолітками, відсутність близького друга, самотність породжують у підлітка важкі переживання. Потреба бути прийнятим, необхідність поваги з боку ровесників у підлітка є досить значущими. Усе це стимулює сучасного підлітка до роздумів про себе [2; 5].

Усвідомлення себе як члена групи впливає на формування самооцінки та рівня домагань. На цій основі в підлітків розвивається вміння орієнтуватись на вимоги й оцінки ровесників, враховувати їх у своїй поведінці та навчальній діяльності. У цих учнів самокритичність виступає як стійка особистісна риса. Для дітей з амбівалентним ставленням до навчання характерна некритичність у ставленні до процесу й результатів навчальної діяльності, їм притаманна низька стійкість самокритичності як особистісної риси.

Часто підлітковий вік розглядається як період відчуження від дорослих, проте сучасні дослідження показують складність та суперечливість ставлення підлітка до дорослих. Це виражається в прагненні протиставити себе дорослим, відстоювати власну незалежність і права – й водночас очікуванні від них допомоги, захисту й підтримки, довіри, важливості їхнього схвалення та оцінок. Значимість дорослого для підлітка виразно виявляється в тому, що для дитини підліткового віку важливим є не стільки сама по собі можливість самостійно розпоряджатися собою, скільки визнання оточуючими дорослими цієї можливості та принципової рівності її прав із правами дорослого [8]. Таким чином, найважливіші специфічні риси підліткового віку – це прагнення до спілкування з однолітками, потреба ствердити свою незалежність, особистісну автономію, а також егоцентризм, розвиток самооцінки, становлення самосвідомості.

Отже, рефлексія як процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів, як форма усвідомлення дитиною того, як вона в дійсності сприймається й оцінюється оточуючими – дорослими та ровесниками, – слугує основою розвитку та становлення мисленнєвої сфери в підлітковому віці. На основі рефлексії з'ясовується, наскільки оточуючі розуміють і приймають особистісні особливості, емоційні реакції та когнітивні уявлення. Рефлексія сприяє усвідомленню себе особистістю, усвідомленню своїх дій та прогнозуванню їхніх наслідків, усвідомленню особистості партнера, прогнозуванню його дій та реакцій [7].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абдюкова Н. В. Психологія підліткового віку: навч. посіб. Київ: Знання, 2012. 284 с.

2. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення у студентські роки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 18 с.
3. Виштеюнас Г.В. Формування особистості сучасного підлітка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 4. С. 21–22.
4. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
5. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль: Університетська думка, 2020. 376 с.
6. Зак А.З. Психологічні особливості рефлексії у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2006. 20 с.
7. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. *Соціальна психологія*. 2014. № 6. С. 137–145.
8. Махова Т.В. Особливості процесів рефлексії в підлітковому віці. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 2. С. 79 – 83.

УДК 159.9

**Анетта Крижановська**  
*викладач кафедри психології та соціальної роботи,*  
*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Професійна викладацька діяльність має стресогенний характер, зумовлений підвищеною конкуренцією, напруженим робочим графіком, монотонією, інформаційним чи емоційним навантаженням, що негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності і може спричинити деформацію особистості викладача, призвести до депресії, апатії. Стресостійкість, або здатність людини протистояти впливу стресових факторів, чинити опір стресовим ситуаціям, набуває особливого значення як інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, вольових складових особистості, що допомагає їй долати негативні наслідки складних ситуацій.

Дослідження стресостійкості поділяють за двома напрямками: за природою походження, а саме: розглядають її і як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності [1]. Поряд із стресорами,

загальними для всіх людей, у діяльності викладача присутній ряд професійних стрес-факторів: відповідальність, необхідність постійно бути об'єктом спостереження й оцінювання, підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності [2, 112].

Психологічну стійкість (стійкість до стресів) підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси. До внутрішніх ресурсів відносять погодженість реального й бажаного «Я» особистості, самоповага; відповідність досягнень домаганням; відчуття сенсу життя, свідомість діяльності й поводження, віра в досяжність поставлених цілей; упевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків; екстравертивність – особистісна властивість, що характеризує спрямованість інтересів на навколишній світ; гарне фізичне здоров'я, витривалість; уміння використовувати ефективні способи подолання стресу; високий рівень психолого-педагогічної культури. Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах. Це дає можливість людині здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливо також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального [2, 132].

Існує багато способів подолання професійного стресу педагога, до яких відносять соціальну підтримку, психотехнічні ігри та вправи, тренінги тощо, пріоритетом яких має бути не тільки зняття наслідків стресу, а формування стресостійкості педагога, розвиток його позитивного ставлення до себе, професійної діяльності та її учасників, що в комплексі буде сприяти емоційній стабільності, психологічній стійкості та соціальній адаптованості викладачів ЗВО до змінних умов соціуму.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра псих. наук : 19.00.01. М. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К., 2009. 511 с.
2. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. *Конфлікти: сутність і подолання*. Х.: Вид. група «Основа», 2008. 224 с.



**Діна Кузьминська**

*викладач психолого-педагогічних дисциплін  
кафедри шкільної педагогіки, психології та окремих методик  
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»,  
аспірантка кафедри психології та соціальної роботи  
Західноукраїнського національного університету*

## **ОСОБИСТІСНА РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС ЗДОБУВАЧА ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

В умовах травмувальних, кризових, небачених раніше викликів сьогодення, особистість повинна володіти низкою вкрай важливих психодуховних (внутрішніх, аксіологічно збагачених) ресурсів: технологіями та методами саморегуляції психічних станів у напружених, складних обставинах життєдіяльності задля збереження фізичного та ментального благополуччя, резильєнтністю, що апріорі неможливо без феномену високого рівня розвитку особистісної рефлексивності. Життя у драматичному часопросторі війни супроводжується непрогнозованими подіями, на які особа часто не здатна поширювати власний вплив та контроль. Проте розвиток людини як особистості завжди опосередкований результативністю її попередніх учинень, тобто набутим досвідом цілеспрямованої діяльності та виробленою системою смисложиттєвих орієнтацій; тому, щоб рефлексивно осягнути шлях свого психодуховного становлення у справжній буттєвій сутності, людина має розглядати цей екзистенційний рух-поступ принаймні у семи аспектах: чим я був? – де я є? – що я хочу? – що я роблю? – що я про себе думаю? – ким я став? – як я все це реально оцінюю (рефлекую)?, що вказує на циклічно-вчинкову самоорганізацію розвитку особистості [5,33]. Людина (за О.К. Дусавицьким) є «перпендикулярно мислячою істотою». Стикаючись із труднощами, невизначеністю, стресом, навантаженням, новацією, вона здатна «підійматися» над ситуацією, дивитись на неї і на себе ніби зі сторони, конструювати модель конкретної соціальної ситуації. Така здатність особистості – це *рефлексивність*, саме вона дозволяє їй оволодіти життєвим шляхом, власним розвитком, освоїти суб'єктну позицію у суспільних стосунках [2,90]. Рефлексія мислиться як післядія, як реакція на вчинкову дію та формування смисложиттєвих настановлень (інтеріоризація – катарсис – переображення) [4,72]. Відповідно до «Психологічного словника» за ред. В.Б. Шапара [8, 427] рефлексія (від лат. reflexio – відображення) тлумачиться як міркування, сповнене сумнівів, протиріч, аналіз власного психічного стану, а також як механізм

взаєморозуміння – осмислення суб'єктом того, якими засобами і чому він справив те чи інше враження на партнера зі спілкування. За визначенням А.В.Фурмана, рефлексія – це самоорганізована інтенція свідомості відносно знання, яка надходить від «табла свідомості» (актуального потоку ідеальних образів), або самодіяння зі знаннями «зсередини-назовні» як з об'єктами оперування, так і з діями і діяльністю у сфері мислевчинення. Отож рефлексія становить сутність методологічного мислення, методологування та метаметодологування [6, 77]. Варто розмежовувати поняття рефлексії та рефлексивності, які часто не виправдано синонімізуються: рефлексивність – це властивість свідомої особи, а рефлексія є – свідомісний процес, рефлексивність є здатністю суб'єкта до рефлексування. Коли зовнішній світ нестабільний та не прогнозований, важливо розвивати здатність віднаходити внутрішні опори, плекаючи психодуховні ресурси як дороговкази на шляху особистісного самовираження через канали розвитку особистісної рефлексивності, інтернального локусу-контролю, мисленнєвого зростання (К. Двек), актуалізацію засобів та інструментів методологічного мислення (А.В.Фурман) [6; 7]).

Окреслені вище суспільні запити в умовах визвольної війни українського народу проти неспровокованої жорстокої агресії росії повинні гнучко та мобільно знаходити відголос у системі національної освіти, яка з-поміж інших покликана сьогодні виконувати психотерапевтичну, відновлювальну, дороговказну функції для нових поколінь. Відповідно до Наказу Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України № 2736 від 23.12.2020 «Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»» визначено перелік трудових функцій, тобто професійних компетентностей, що входять до них. В межах трудової функції безперервного фахового становлення молодих учителів окреслюється рефлексивна компетентність, яка полягає у їх здатності здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби. Але очевидно, що підвищення вимог до фахівця може бути виправданим лише у разі забезпечення рефлексивно збагаченого, ресурсного освітнього простору на етапі його професійної підготовки та особистісного зростання. Окрім того, має бути забезпечена належна рефлексивна взаємодія у просторі організованого освітнього докільця. Відтак, з одного боку, рефлексивність постає як професійна норма, обов'язкова характеристика майбутнього професіонала, коли мовиться саме про компетентність, з іншого – вона змістовно й функційно діє як психодуховний ресурс, внутрішня опора, потенціал життєтворення та мислевчинення (див. [7]).

Студентський вік є сенситивним періодом розвитку важливих особистісних рис-якостей та психодуховних надбань, зокрема й рефлексивності, тому закономірно потребує внутрішньої гармонійності, збалансованої самоорганізації та цілеспрямованої освітньої діяльності здобувачів вищої освіти. Вчитель може транслювати дітям лише те, чим наповнений сам, водночас одягнути «кисневу маску» має спочатку собі, аби мати арсенал ментальних та психофізичних здатностей подбати про інших. Цілком розділяємо позицію Я.Бугерко, що достатній рівень рефлексивності особистості дозволяє значною мірою нівелювати вплив негативних стресових факторів та сприяє успішному розв'язанню нею різнопланових завдань. Ось чому психодидактично спрямований розвиток рефлексивних здібностей на етапі професійного навчання закладає перспективи професійного зростання майбутнього фахівця, особливо соціогуманітарного профілю, забезпечує в подальшому успішність реалізації його професійної діяльності [1, 40].

Зважаючи на те, що особистісна рефлексивність є одночасно внутрішнім ресурсом майбутнього вчителя та однією з його надважливих професійних компетентностей, актуальною потребою є перехід закладу вищої освіти від усталених, інформативно орієнтованих, монологічних, репродуктивних, суб'єкт-об'єктних форм викладання дисциплін психолого-педагогічного циклу до суб'єкт-суб'єктних, діалогових, проблемно-ситуативних, інтерактивних методів та форм навчання, активного впровадження рефлексивних – модульно-розвивальних, психомистецьких – освітніх технологій, збагачених гуманістичними, креативними та особистісними підходами задля розвитку в майбутнього педагога інтернального локусу-контролю, здатності брати на себе відповідальність за рішення і вчинки, задавати запитання смисложиттєвого змісту і віднаходити на них адекватні відповіді, розв'язувати різноманітні проблеми конструктивним шляхом. Формами та методами розвитку рефлексивності у студентів можуть бути написання есе, участі у рефлексивних тренінгових групах, рефлексивні звіти, відкриті дискусії, настільні ігри творчо-рефлексивного змісту, ведення психологічних, педагогічних чи психософських щоденників тощо.

Таким чином, розвиток особистісної рефлексивності майбутнього вчителя потребує організації ресурсного, рефлексивно збагаченого освітнього часопростору і є інвестицією його професійного становлення.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Buherko, Y. (2022). Reflective character of educational activity as a valuable factor in the professional formation of a modern specialist. *Psychological journal*, 8(2), 39-54.

2. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90-97.
3. Ревасевич І. Методологічна рефлексія складників освітології як інтегрального наукового напрямку. *Психологія і суспільство*. 2014. № 3. С. 57-65.
4. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: навч.-метод. посіб. Київ: Либідь, 2017. 1056 с.
5. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
6. Фурман А.В. Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 7-94. DOI: <http://doi.org/10.35774/pis2022.01.007>
7. Фурман А.В. Методологічна оптика як інструмент мислевчинення. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 6-48. DOI: <http://doi.org/10.35774/pis2022.02.0076>
8. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: довідн. вид. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

УДК 316.6

**Галина Михайлишин**

*інструктор Навчального центру Національної гвардії України,  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ЯК ОБ'ЄКТ ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Проблематика ефективної діяльності будь-якої організації нині є дуже актуальною, так як вдаде задіяння людського ресурсу до процесу виробництва товару чи надання послуг, відображається на якості результату та рівні комфортності перебування учасників в трудовому колективі. Одним із якісних показників, який вказує на доцільність та ефективність включення людського потенціалу до організаційних процесів є рівень сформованості соціально-психологічного клімату.

Основою соціально-психологічної сумісності в колективі є як психологічні так і соціально-психологічні особливості кожного його учасника: інтереси, бажання, очікування один від одного, риси характеру, здібності,

знання, навички, звички, які безумовно певним чином впливають на настрої колективу, творчий і моральний мікроклімат, його згуртованість, психологічну сумісність та трудову активність. У науковій літературі цей феномен отримав назву соціально-психологічного клімату, дослідженню якого нині присвячено багато наукових робіт як у вітчизняних так і зарубіжних науковців. Незважаючи на те, що дана проблематика давно знаходиться у полі зору цілої низки дослідників, справжній інтерес до неї пов'язаний з результатами так званих «Готорнських досліджень» [2]. Під час його професійного Е. Мейо спільно із фахівцями Гарвардської школи ділового адміністрування вивчали чинники, які впливають на продуктивність праці на електротехнічному підприємстві у м. Готорн. Провівши низку експериментів «дослідники вперше виявили дію соціально-психологічних (групових, колективних) чинників, таких, як характер міжособистих стосунків, психологічний клімат соціальної групи, неформальний бік відносин у контексті управлінської діяльності, групові норми та звички» [3, 524].

Досліджуючи вітчизняні та зарубіжні публікації, які присвячені вивченню соціально-психологічного клімату, слід зауважити наявність доволі вагомих термінологічних розбіжностей самого поняття «соціально-психологічний клімат». Так, зокрема, у закордонних публікаціях частіше всього зустрічається термін «емоційний клімат», який є одним з аспектів об'єктивно-поведінкового середовища. Він обов'язково впливає на кожного учасника та є характеристикою групи взаємодіючих осіб. В такому випадку варто говорити не лише про індивідуальні емоції кожного члена трудового колективу, а й про т.з. «колективні емоції», які здатні не лише опосередковано впливати на працівників, а й трансформувати їхні відчуття та сприймання [5]. З цієї позиції емоції завжди присутні в групі, навіть якщо остання складається з 2 осіб. Проте емоційний клімат – не просто сукупність усіх емоційних відносин, що існують у його межах. Швидше, ми можемо припустити, що так само як індивідуальні емоції забезпечують ідентичність та цінності особистості [6], групові емоції потрібні для підтримки єдності та культурної.

Емоційний клімат визначається як «переважаючі колективні емоції, породжені соціальною взаємодією членів групи в певному середовищі» [7]. «Переважаючими колективними емоціями» може бути страх, який диктатори використовують для забезпечення порядку чи ієрархії, або сум, коли нація бореться з терористичним нападом, це може бути безпека, яку відчують працівники в організації. Іншими словами, емоційний клімат відображає сприйняття індивіда того, як більшість інших почувалася б у певній ситуації чи середовищі [8]. Клімат є продуктом соціальних взаємодій і відносин між членами групи і є відносно стабільними протягом тривалого часу.

Аналізуючи особливості соціально-психологічного клімату Р.Х. Шакуров, подає його цілісність із врахуванням трьох аспектів: психологічного, соціального і соціально-психологічного [4]. Психологічний аспект відображає емоційний, вольовий та інтелектуальний стан колективу. Він вказує на ступінь психологічної готовності людей виконувати поставлені завдання, відповідність поведінки, цілеспрямованість особистості, творчий пошук або інтелектуальну активність тощо. Соціальний аспект характеризує міру репрезентації у кліматі соціальних вимог суспільства, таких як політичні, моральні, естетичні та ін. Соціально-психологічний аспект показує ціннісні або значущі для функціонування колективу як соціального об'єкта показники: його згуртованість, взаємодопомогу та взаємовиручку, єдності, задоволеності праці та ін.

Як зазначає Л. Карамушка, у більшості визначень науковці стверджують, що соціально-психологічний клімат – це притаманний певному колективу стійкий психічний настрій, який здійснює значний вплив на взаємини людей, їх ставлення до праці та навколишнього середовища [1, 67].

Порівнюючи зарубіжний підхід до трактування емоційного клімату та вітчизняний підхід до соціально-психологічного клімату, можемо констатувати, що це ідентичні поняття, які мають незначні відмінності у методології трактування та способі дослідження даного явища.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психологічні основи управління змінами в освітніх організаціях: навч.-метод. посіб. Біла Церква: КОПОПК, 2008. 76 с.
2. Копець Л. В. Класичні експерименти в психології : навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія, 2010. 234 с. URL: [https://pidru4niki.com/1584072019246/psihologiya/klasichni\\_eksperimenti\\_v\\_psihologiyi](https://pidru4niki.com/1584072019246/psihologiya/klasichni_eksperimenti_v_psihologiyi).
3. Цимбалюк І. М. Психологія: Навч. посіб.-2-ге вид-ня: випр. і доп. К.: ВД "Професіонал", 2006. 576 с.
4. Шакуров Р.Х. Социально-психологические основы управления: руководитель и педагогический коллектив. М.: Просвещение, 1990. 208 с.
5. De Rivera J. H. & Grinkis C. Emotions as social relationships. *Motivation and Emotion*. 1986. Vol. 10. P. 351 – 369.
6. De Rivera J. H. The structure of emotional relationships. In P. Shaver (Ed.) *Review of Personality and Social Psychology: Emotions, Relationships, and Health*. Beverly Hills, CA: Sage, 1984. Vol. 5. P. 116 – 145.
7. De Rivera J. & Páez D. Emotional climate, human security, and cultures of peace. *Journal of Social Issues*. 2007. Vol. 63(2). P. 233 – 253.
8. De Rivera J. Emotional climate: Social structure and emotional dynamics. In K.T.Strongman (Ed.), *International review of studies on emotion*. New York: John Wiley&Sons. 1992. P. 197-218.

**Тетяна Моржевська**

*керівник економічного відділу Скалатської міської ради,  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **АНАЛІЗ НАЦІОНАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ МІЖНАРОДНИХ ПЕРЕМОВИН: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Міжнародні переговори (перемовини) – особливий вид взаємодії учасників міжнародних відносин з метою врегулювання конфліктів, вирішення суперечок або налагодження співпраці у різних галузях, узгодження зовнішньополітичних акцій шляхом взаємного обговорення представниками держав різноманітних питань двосторонніх та багатосторонніх відносин [1]. Завдяки курсу України до Європейського союзу, налагодження продуктивних політичних та бізнес контактів для нашої держави є вкрай важливим.

Розглянемо національні особливості у міжнародних перемовинах. Шведський дослідник К. Йонссон дійшов до висновку, що при значних збігах інтересів національні особливості не відіграють значної ролі, але при конфлікті інтересів вони стають пріоритетними. Як предмет наукового дослідження національні переговорні стилі стали предметом наукових досліджень цілої низки вчених: М. Берман, У. Зартман, Г. Зонненфельд, Р. Фішер, Р. Коен, К. Йонссон, Л. Слосс, Я. Нергеш, У. Кванд, Д. Макдональд, Р. Соломон, М. Блейкер, П. Шарп та інші. Основним методом дослідження при цьому є порівняльний аналіз [2, 72].

Під національним переговорним стилем розуміємо особливості національного характеру та культури, найбільш розповсюджені особливості мислення, сприйняття і поведінки, які впливають на процес підготовки та проведення перемовин. Науковці виділяють три основні параметри, завдяки яким відрізняють національні стилі при підготовці у процесі перемовин. Перший – формування складу делегації та її мандат. Другий – ціннісні установки та орієнтири і, як наслідок, тип аргументації та характер прийняття рішень. Третій – поведінка учасників на перемовинах (особливості тактичних прийомів, невербальних засобів комунікації, сприйняття пропозиції тощо) [2, 73].

Важливу роль у формуванні національних стилів перемовин відіграє поняття ментальності. Розглянемо це питання детальніше. Із психологічної точки зору менталітет людей виявляється через систему поглядів, оцінок, норм

та умонастроїв, які ґрунтуються на наявних для даного суспільства, а також у знаннях і віруваннях та визначають разом з основоположними потребами й архетипами колективного несвідомого ієрархію цінностей, а відтак, і характерні для представників даної спільності переконань, ідеалів, схильностей, інтересів та інших соціальних установок, котрі відрізняють цю спільність від інших [4, 32].

Ментальність – це й чуттєво-мисленнєвий інструментарій освоєння довкілля. Тому вона є природним способом бачення світу, достеменно непрорефлексованим і логічно необґрунтованим, немає усталеної системи мислєдіяльності. Вона швидше – переживання думки на шляху до усвідомлення буття. В кожному суспільстві є специфічні умови для структурування суспільної свідомості: традиції, культура, мова, спосіб життя і релігійність утворюють своєрідну матрицю, в межах якої й формується національна ментальність. У культурно-історичному вимірі суспільного буття вона постає як спільне психологічне оснащення представників певної культури, що дає змогу хаотичний потік різноманітних вражень інтегрувати свідомістю у певне світобачення. Останнє, врешті-решт, і визначає поведінку людини, соціальної групи, суспільства, внаслідок чого суб'єктивний «зріз» суспільної динаміки органічно вливається до об'єктивного історичного процесу в структурно-динамічній повноті ментальних настанов усіх рівнів – від ідейно-теоретичного до буденно-емоційного та несвідомого [4, 33].

Очевидно, що психологічний зміст ментальності різноманітний, поліструктурний, динамічний. Він тотально пронизує як підвалини, серцевину, так і вершини духовного життя представників певної етнонаціональної спільноти. Відтак менталітет – квінтесенція культури народу, категорія не лише психологічна та культурологічна, а й соціальна і навіть моральна [4, 33].

Для прикладу розглянемо кілька національних стилів ведення перемовин. Проте важливо зауважити, що більшість науковців виділяють приналежність саме до конкретної країни, а не до окремої нації.

Розпочнемо з американського стилю ведення перемовин, який найбільше вплинув на формування сучасного перемовного стилю. Британський дослідник П. Шарп дійшов висновку, що перед будь-яким перемовником є три великі проблеми у спілкуванні з американцями: матеріальна, ідеологічна та лінгвістична. Перша пов'язана з тим, що американські представники виступають від імені країни, яка є найбагатшою та найсильнішою у світі. Друга проблема впливає з першої: американці впевнені у своїй абсолютній правоті. Третя – це те, що більшість міжнародних перемовин ведуться англійською мовою, тому іноді прості вирази американців можуть включати в себе набагато глибший смисл та пріоритети. Американські перемовники завжди добре



підготовлені до перемовин, для них характерні такі якості, як професіоналізм, відкритість, самостійність, прагматизм. Під час перемовин вони концентрують увагу на ключовій проблемі, прагнуть виявити та обговорити не лише варіанти вирішення, але і деталі домовленостей. Американці люблять та вміють торгуватися, переважно обирають індуктивний тип аргументації, причинно-наслідкові зв'язки та опираються на фактичні докази [2, 74].

Німецький перемовний стиль характеризується систематичністю, строгістю та чіткою послідовністю у повістці дня. Як правило, німці завжди підготовлені та розпочинають зразу з головного питання, скрупульозно вивчають всі деталі та подробиці, не допускають жартів та гумору. Переважно обирають дедуктивний тип аргументації, як демонстрацію традиційного римського права. Німецькі перемовники відрізняються такими якостями та навичками, як-от: почуття субординації, бачення вигоди, педантичність, пунктуальність. За відгуками дипломатів німецькі представники відрізняються хорошою юридичною підготовкою та глибоким знанням предмету перемовин. Німцям, на відміну від американців, потрібно більше часу для прийняття рішення, вони проводять глибокий аналіз альтернатив та перевіряють усі можливі випадковості, не люблять змінювати вже прийняте рішення. Як правило, німці не підписують договір, якщо не отримують гарантій його виконання [2, 74-75].

На відміну від німецьких, англійські перемовники менше уваги приділяють питанням підготовки до перемовин. Англійці переконані, що залежно від позиції партнерів на перемовинах буде знайдено найкраще рішення. Ще однією відмінністю є початок перемовин – не з головного питання, а з певних життєвих проблем (погода, спорт і т.і.). Англійці виробили свого роду ритуал перемовного спілкування, якого строго дотримуються. При всій своїй привітності і доброзичливості англійці абсолютно непохитні у всьому, що стосується правил, а тим паче законів. Як і американці, англійці обирають стратегію торгів, уміло та старанно відстоюють свої інтереси. Ступінь ризику у прийнятті рішень, як правило, мінімальний. Сильною стороною перемовин у англійців є чудове знання країни, предмету та проблем перемовин. У англійців дуже високий рівень професіоналізму, на перемовинах вони вміють добре аналізувати ситуацію та робити прогнози. Перемовини проводять з використанням великого об'єму фактичного, довідкового та статистичного матеріалу. У англійців розвинуте почуття справедливості, тому при проведенні перемовин вони обирають «чесну гру», не терплять хитрощів та підступності. Англійські традиції трактують стриманість як знак поваги до співбесідника. Обирають «згладжувати кути», не даючи однозначної відповіді «так», чи «ні» [2, 75-76].

Для китайського національного стилю характерне формування багаточисельних делегацій з запрошенням великої кількості експертів. Китайські перемовники приділяють особливу увагу зовнішньому вигляду, манері поведінки, налагоджують контакти з партнерами більш високого рангу чи соціального статусу. Китайці, як правило, обирають стратегію торгів і тактику «виходу», рідко міняють початкову позицію, на поступки ідуть лише під загрозою глухого кута чи зриву перемовин. Частіше за все, китайські делегації не самостійні у прийнятті рішень, їм потрібне підтвердження рішення центром. Прийняті та узгоджені домовленості китайська сторона виконує [2, 77-78].

Арабський національний стиль відрізняється стратегією довгих торгів. Саме тому практично немає сенсу планувати, а тим паче інформувати арабську сторону про точний період часу, відведений на перемовини. Це може викликати негативну реакцію, а іноді бути трактованим як образа. Араби легко йдуть на контакт, вміють слухати, надають перевагу людському фактору, особливо цінують особисті зустрічі та встановлення дружніх відносин з партнерами, що базуються на довірі. В ході дискусій вони емоційні, не приймають відкритої критики у свою адресу, неприємні факти важливо подавати у такій формі, щоб ні в якому разі не зачепити національну гідність. Саме тому на перемовинах з арабами потрібні терпіння та велика витримка. Особливою характерною рисою цих перемовників є фаталізм: якщо все пішло не по плану, араб не буде звинувачувати себе, адже «на все воля Аллаха» [2, 78].

Отже, національні стилі зазвичай не можна абсолютизувати, але їх особливості важливо враховувати при підготовці до проведення перемовин із зарубіжними партнерами. Як зазначає Олена Донченко, «однією з надзвичайних здогадок Юнга є визнання того факту, що ми народжуємося не тільки з біологічною, а й із психологічною спадковістю, яка визначає нашу поведінку та досвід. Тому колективне несвідоме утримує психічний матеріал, котрий не виникає в особистому досвіді..., воно мов повітря, яким дихають всі і яке не належить нікому» [3, 15].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Український дипломатичний словник / за ред. М. З. Мальського, Ю. М. Мороза: Знання, 2011. 495 с.
2. Шеретов С. Г. Ведение международных переговоров: учебное пособие. Алматы: Данекер, 2004. 154с.
3. Донченко О. А. Соціетальна психіка. К.: Наукова думка, 1994. 208 с.
4. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 3-є наукове видання. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2014. 168 с.

**Віталій Кутерещин**

*аспірант першого року навчання, спеціальність 053 Психологія,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анастасія Космина**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053  
Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Проблема самоактуалізації особистості є однією з фундаментальних проблем людського буття, оскільки саме завдяки цьому процесу індивід долучається до суспільства, гармонійно і збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я». Для майбутніх психологів самоактуалізація – це процес постійної роботи над собою, це рух уперед, до досконалості, до ідеалу самих себе. Самоактуалізація виступає показником повноти самореалізації особистості студентів. Вона свідчить про ступінь розвитку самосвідомості, рівень орієнтованості у життєвих і соціальних ситуаціях, наявність потенційних та реальних можливостей особистості для її самоздійснення, рівень організаційно-вольової зрілості в управлінні життєвими обставинами та подоланні життєвих труднощів.

Термін «самоактуалізація» (Self-actualisation) походить від слова «актуалізація», що означає «перехід від стану можливостей до стану дійсності». «Self» перетворює об'єктивний займенник в рефлексивний (об'єкт, на який спрямовано дію, і суб'єкт цієї дії збігаються). «У цьому сенсі «self» – це особистість, що одночасно здійснює дію і зазнає її» [1, 5]. Самоактуалізація характеризується як дещо синтезоване, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я, духовності та моральності.

Питання професійного та особистісного самовизначення, самореалізації внутрішнього потенціалу особистості, її самоактуалізації набувають найбільшої актуальності в студентському віці, особливістю якого є усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших. Саме в студентському віці людина робить найважливіші життєві вибори, які започатковують її індивідуальну долю, життєвий шлях.

Як відомо, студентський вік припадає на період юнацтва – етап формування самосвідомості та власного світогляду, етап прийняття

відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути першочерговими. Даючи собі відповіді на запитання «Хто я? Який я? Чого хочу досягти?», молода людина формує: 1) самосвідомість – цілісне уявлення про саму себе, емоційне ставлення до самої себе, самооцінка своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх переваг та недоліків, на основі чого виникають можливості цілеспрямованого самовдосконалення, самовиховання; 2) власний світогляд як цілісну систему поглядів, знань, переконань; 3) тяжіння критично осмислити навколишнє, довести свою самостійність, оригінальність, створити власні теорії смислу життя, любові, щастя, політики та інше [4].

Згідно з епігенетичною теорією Е. Еріксона, юність характеризується посиленням почуття власної неповторності, індивідуальності, несхожості на інших людей, або, при аномальному розвитку, виникає почуття дифузного «Я», рольової й особистісної невизначеності [7]. Юність – це пора розвитку часової перспективи, планів на майбутнє, формування світосприймання, особистісного і професійного самовизначення. У цей період відбувається формування нової часової перспективи, що характеризується визначенням власних життєвих цілей та перспектив. Однак, загострене почуття незворотності часу нерідко поєднується у юнацькій свідомості з небажанням помічати його течію, з уявленням про те, що час зупинився.

Як зазначає Е. Еріксон, «почуття зупинки часу психологічно означає ніби повернення до дитячого стану, коли час ще не існував у переживаннях та не сприймався усвідомлено» [7, 386]. Проте І. Кон зазначає, що Е. Еріксон «надавав мало уваги інтелекту, який істотно впливає на зміст усіх психічних процесів» [5, 40]. Це підтверджується і думкою Г. Костюка про те, що важливим аспектом психічного розвитку людини в юнацькому періоді є інтенсивне інтелектуальне дозрівання.

Інтелектуалістичний підхід до специфіки юнацького віку реалізовано у концепції Ж. Піаже. Для розумового розвитку в юнацькому віці характерне ускладнення розумових операцій (перехід до формальних операцій), що викликає схильність до теоретизування і рефлексії, які дають можливість усвідомити життя у цілому, створити картину або концепцію власного життя. Але юнацьке мислення є своєрідним егоцентричним та спрямовується здебільшого категорією можливого, а не дійсного.

Виходячи з ідеї, що розвиток моральної свідомості відбувається паралельно з розумовим, американський психолог Л. Колберг обґрунтував думку про те, що для юнацького віку характерним є конвенціональний і постконвенціональний рівень розвитку моральної свідомості особистості. Конвенціональний рівень – це рівень, при якому вчинки оцінюються як

моральні чи аморальні залежно від того, як людина сприймається оточенням. Постконвенціональний рівень припускає здатність до чіткого формулювання моральних норм, усвідомлення їх відносності та умовності, незалежності від оцінок безпосереднього оточення. Юність – це перехід від гетерономної моралі до автономної, до творчої моральної самореалізації [6].

Якщо для західної психології юнацького віку більш характерні натуроцентричні і культуроцентричні моделі юності як етапу самоактуалізації майбутніх психологів, то для вітчизняної психології більш характерним є соціоцентричний підхід. Стверджується, що юнацький вік – це період найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадських, професійно-трудова та інших.

Автор «вчинкової моделі» життєвого шляху В. Роменець, характеризує юність як пошук основ несуперечливої поведінки, як час створення «філософії життя», як прагнення до абсолютних цінностей, несумісних з цінностями реального світу. Розглядаючи зв'язок механізмів центрації і децентрації, як рушійну силу самоактуалізації, учений підкреслює, що в юності спостерігається підсвідоме тяжіння до децентрації, «злиття» з усім світом, прагнення до перетворення реального світу так, щоб він наблизився до ідеального.

Принципово важливу характеристику юнацького віку відзначаємо в роботах Д. Ельконіна – автора відомої періодизації психічного розвитку, що базується на поняттях соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності і психологічних новоутворень. Він відстоює положення про те, що історичний період, що переживається нами, у розвитку дитинства може бути охарактеризований як кризовий. Суть цієї кризи Д. Ельконін бачить у розриві, розбіжності освітньої системи і системи дорослішання. Найвиразніше цей розрив проявляється у юності. Виходячи з потреби професійного самовизначення, одним з провідних видів діяльності у юнацькому віці стає навчально-професійна, у якій формуються такі особистісні новоутворення, як світогляд, самосвідомість, професійні інтереси.

Таким чином, самовизначення – центральний феномен юнацького віку. Поняття «самовизначення», що використовується у вітчизняній психології, подібне до поняття «ідентичність», розробленого Е. Еріксоном. З позиції вченого, ідентичність – психосоціальна тотожність – дозволяє усвідомлювати себе у багатстві своїх ставлень до навколишнього світу та визначає її систему цінностей, ідеалів, життєвих планів, соціальних ролей з відповідними формами поведінки. Ідентичність виступає умовою психічного здоров'я, і, якщо вона не сформується, то людина не знаходить себе, свого місця у суспільстві,

почувається «втраченою». Ідентичність – це відчуття отримання, адекватності і володіння особистістю власним «Я» незалежно від зміни ситуації [8].

З огляду на теоретичний аналіз проблеми дослідження, студентський вік – це період вирішального професійного самовизначення, шляху самореалізації, і тому особистих проблем, пов'язаних із цією сферою, досить багато. Професійне самовизначення – багатомірний та багатоступеневий процес, який можна розглядати під різними кутами зору. По-перше, як серію завдань, які суспільство ставить перед неформованою особистістю, та які особистість повинна послідовно вирішити протягом певного періоду. По-друге, як процес прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує та оптимізує баланс своїх уподобань та схильностей, з одного боку, та потреб дійсної системи суспільного розподілу праці, з іншого. По-третє, як процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність. Ці три підходи підкреслюють різні сторони справи (перший витікає із запитів суспільства, третій – із властивостей особистості, другий передбачає засоби узгодження першого та третього), хоча усі вони є взаємодоповнюючими (перший переважно соціологічний, другий – соціально-психологічний, третій – диференціально-психологічний) [3].

Серед головних проблем на цьому віковому етапі можна виділити пошук смислу власного існування, своєї необхідності у житті; страх самотності; бажання особистого щастя, кохання, створення сім'ї; професійне самовизначення; можливості самореалізації своїх здібностей тощо. Молода людина свідомо шукає смисл життя, бажає «ясно відчувати все, що існує». Вона хоче самостійно, незалежно вирішити для самої себе, навіщо жити, яким є взаємозв'язок між життям і смертю, буттям і небуттям [2].

Факт вступу до закладу вищої освіти зміцнює віру молодій людині у власні сили та здібності, породжує надію на цікаве життя. Однак, на 2-му та 3-му курсах нерідко виникає питання про правильність вибору закладу вищої освіти, спеціальності, професії. Наприкінці 3-го курсу остаточно вирішується питання професійного самовизначення.

Отже, огляд різноманітних підходів до визначення психологічної специфіки студентського віку дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на відмінності у теоретичних позиціях, більшість дослідників вважає студентський вік періодом життєвого, професійного, особистісного, соціально-рольового, морального самовизначення й індивідуалізації. Студентський вік стимулює усвідомлення власних можливостей і перспектив. Ця потреба задовольняється у процесі вироблення власного світогляду, смисложиттєвого і ціннісного вибору, формування життєвих планів і програм, у процесі професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вовк В. О. Прагнення до самоактуалізації як інтегративний показник розвитку суб'єктної позиції сучасного студента. *Психологічний часопис*. 2017. № 4. С. 155-167. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_15).
2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
3. Грабіщук С. В. Аналіз моделей самоактуалізації майбутніх фахівців у сучасній психологічній літературі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 33-38.
4. Дерев'янка С.П. Роль та місце творчості в процесі самоактуалізації особистості. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту* . Чернігів, 2002. Вип.17: Психологічні науки. С. 20-24.
5. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
6. Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
7. Mylashenko K. The Role of Emotional Intelligence in Self-Actualization of Personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2019. №11. P.59-66.
8. Olson A. The Theory of Self-Actualization. Mental illness, creativity, and art. *Psychology today*. 2013. URL: <https://psychologytoday.com/us/blog/theory-and-psychopathology/201308/the-theory-self-actualization>.

УДК 159.913

**Юрій Івахів**

*аспірант першого року навчання, спеціальність 053 Психологія  
Західноукраїнський національний університет*

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ЗДАТНІСТЬ, ІНТЕГРАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА**

Саморегуляція виникає і стабілізується впродовж епохи дитинства та підліткового віку (Bronson, 2000; Demetriou, 2000; Корр, 1982). Із розвитком дитини вона змінює саморегулятивні завдання, які характерні для різних вікових періодів: немовлята стикаються з проблемами, пов'язаними із фізіологічною саморегуляцією (координація циклів сну та пробудження) та ранньою модуляцією емоцій (самозаспокоєння); малюки стикаються із

проблемами комплієнтності та поведінкового самоконтролю; діти дошкільного віку – із проблемами відкладання задоволення. Чимало досліджень вказують на те, що діти дошкільного віку вже здатні до справжньої внутрішньої саморегулятивної діяльності, проте саморегулятивні механізми продовжують свій розвиток впродовж усього дитинства. Підтвердженням цієї тези є те, що когнітивні здібності, які пов'язані з саморегуляцією в старшому віці (довгострокове планування та встановлення цілей) проявляються не так виражено як у підлітковому та юнацькому віці (Bronson; Demetriou). У процесі вивчення феномену саморегуляції сформовано 3 моделі досліджень: 1) регуляція емоцій, уваги та поведінки як різні, але пов'язані між собою процеси; 2) дослідження емоційності та регуляції емоцій є теоретично відмінними, але емпірично тісно корелюються між собою; 3) процеси саморегуляції є інтегровані і їх важко розрізнити в щоденному досвіді. Відтак саморегуляційні процеси є високоінтегрованими в ключові сфери діяльності школяра та тісно поєднують між собою безліч аспектів, котрі беруть участь у реагуванні на повсякденні виклики дитинства (Bronson, 2000; Committee on Integrating the Science of Early Childhood Development, 2000; Diamond & Aspinwall, 2003; Fox & Calkins, 2003; Kopp, 1982) [7].

В процесі онтогенезу психіки людини, «починаючи з молодшого шкільного віку довільна регуляція поступово набуває вигляду саморегуляції – здатності учня підпорядковувати свої дії соціальним нормам» [3, 383], спостерігається інтеріоризація опор поведінки, від довільної підкріпленої зовнішніми чинниками до саморегулятивної, яка підкріплена внутрішніми детермінантами, за допомогою котрих дитина самостійно вибудовує взаємовідносини із довкіллям. Але при цьому довільна саморегуляторна діяльність зумовлена потребами, які особливо властиві для кожного вікового періоду школяра. Вершиною генезу довільної саморегуляторної діяльності психіки є вольова регуляторна діяльність, котра не потребує підкріплення від потреб.

Фізіологічним підґрунтям даної регулятивної діяльності є робота кори головного мозку, а саме провідну роль при цьому відіграють ліва півкуля та лобові доли, ушкодження котрих спричинює втрату контрольованості поведінки та проблематичність постановки віддалених цілей й досягнення їх шляхом подолання життєвих труднощів [3, 386].

Саморегуляція – це поліаспектний механізм, котрий включає у себе складну взаємодію між когнітивною, метакогнітивною та емоційними сферами діяльності людини (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000; Butler, 2011). Вона поєднує у собі послідовно взаємопов'язані механізми: 1) самооцінка та моніторинг; 2) постановка цілей та стратегічне планування; 3) імплементація стратегії; 4) моніторинг отриманого результату. Таким чином саморегулятивна



діяльність постає в ролі посередника між особистісними та контекстуальними особливостями з одного боку та фактичними досягненнями чи продуктивністю з іншого (Butler, 2011; Zimmerman, Bandura, & Martinez-Pons, 1992; Voekaerts et al., 2000) [6; 1].

European Reference Framework виокремив 8 ключових компетентностей, потрібних для навчання впродовж життя: 1) спілкування рідною мовою; 2) спілкування іноземними мовами; 3) математична компетентність та базові навички в науці та технологіях; 4) цифрова компетентність; 5) компетентність навчатись; 6) соціальна та громадянська компетентність; 7) ініціативність; 8) міжкультурна компетентність. Розвиток цих рис неможливий без підтримки двох таких системних компетентностей, як саморегуляція (вирішальний елемент здатності до навчання) та креативність. Котрі, своєю чергою, забезпечують розвиток таких похідних навичок: дослідницькі навички, здатність до навчання та адаптації до нових ситуацій, креативність, розуміння інших культур, вміння працювати автономно, проектування та управління, ініціативність та підприємливість, турбота про якість та бажання досягнення успіху [4].

Поняття саморегуляції в навчальному процесі має багатовимірний характер. Вона містить аспекти пов'язані з когнітивною саморегуляцією (метапізнання) та емоційною саморегуляцією, котра пов'язана із самоефективністю та позитивним ставлення (корисність, задоволення, цінність) до об'єкта навчального процесу. Метакогнітивні процеси мають вирішальне значення для саморегульованого навчання, котрі охоплюють процеси оцінки розуміння вивченої цілі, оцінки своїх слабких і сильних стрін щодо об'єкта дослідження, вибір стратегій до вирішення запропонованих проблем, планування, виконання, моніторинг плану виконання та рефлексію навчального процесу загалом. Останні дослідження засвідчують, що учні, котрі спонтанно використовують самопояснення та рефлексію, частіше отримують позитивний навчальний результат, а також і ті, хто самостійно оцінює свої стратегії та змінює їх, коли потрібні більш ефективні засоби вирішення навчальних завдань. Отож здатність до саморегуляції – основний провісник академічної успішності. Щодо емоційної саморегуляції – вирішальний вплив на навчальний процес мають суб'єктивні реакції, коли учні зіткнулися з проблемою, викликом або новою ситуацією. Це залежить від їх оцінки корисності цілей навчання, їхнього зацікавлення запропонованими активностями, також від очікування успіху, котрий тісно залежить від їхньої самоефективності в навчальному процесі. Таким чином, існує достовірна позитивна кореляція між здатністю до саморегуляції та почуттям самоефективності. Отже, учні із краще розвинутими метакогнітивними навичками до навчання мають більшу впевненість у собі при досягненні цілей навчання та відповідно більшу мотивацію до навчання [4; 2].

Саморегуляція знаменує собою активні та конструктивні процеси особистості, котрі ініціюють її наближення до визначених раніше цілей. Існують два підходи до дослідження саморегуляції: один розглядає її в загальному (не специфічному) контексті (Baumeister, 1994; Carver & Scheier, 1998), інший зосереджується на дослідженні саморегуляції учнів в плані навчального процесу (Efklides, 2011; Pintrich, 2000; Winne & Hadwin, 1998; Zimmerman, 2000). Усі вони сходяться до спільного твердження про те, що саморегулятивні процеси, задля досягнення поставленої мети, забезпечують моніторинг, підтримку, динамічне коригування когнітивних функцій (наприклад уваги) (Rueda et al., 2004; Winne, 2011), емоційність (наприклад гордість, гнів) (Pekrun et al., 2002) та поведінкові реакції (наприклад зосередженість на вчителі) (Daley & Birchwood, 2010) [5].

Постановка цілей ініціює процеси саморегуляції, оскільки це спричинює стан невідповідності між актуальним і бажаним станом. Суттєві розбіжності зумовлюють підсилення зусиль задля доведення актуального стану до бажаного. Саморегулятивні процеси управляють зусиллями, при цьому коригуючи когнітивну, емоційну та поведінкову сфери задля зменшення дисбалансу станів. У випадку зникнення розбіжностей, що знаменуватиме досягнення мети, зусилля будуть зменшені, а цілі – дезактивовані. У деяких випадках цільові стани постають як погрози (наприклад уникнення критики), тоді саморегуляція буде спрямована на збільшення розбіжностей між цільовим і фактичним станами [5].

Учні використовуючи саморегуляцію, встановлюють цілі навчального процесу, а відтак школярі із краще розвинутими механізмами саморегуляції досягають вищих результатів в навчальному процесі, оскільки їхні зусилля ефективніше узгоджуються із поставленими цілями. Згідно з проведеними поперечними та поздовжніми аналітичними дослідженнями, учні із високим рівнем саморегуляції показують кращі результати в навчальному процесі та здобувають високий рівень освіти (de Ridder et al., 2012; Feldmann et al., 1995; Moffitt et al., 2011; Zimmerman, 1990). Відповідно, особи із низьким рівнем – тенденційно належать до когорти осіб з поганими результатами навчання та підвищеним ризиком неуспішності (Duckworth et al., 2014; McClelland & Cameron, 2011; Polderman et al., 2010) [5].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А., Данюк В. Особливості саморегуляції особистості сучасного управлінця. *Психологія і суспільство: Наукові праці молодих учених*. 2015. Спецвипуск. С. 234-238.

2. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. 5-те вид.. К.: Вища шк., 2006. 487 с.
4. Germán Ros, Arántzazu Fraile Rey, Amelia Calonge, María Dolores López-Carrillo The Design of a Teaching-Learning Sequence on Simple Machines in Elementary Education and its Benefit on Creativity and Self-Regulation. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2022. Vol. 18, No. 1.  
DOI: <https://doi.org/10.29333/ejmste/11487>
5. Friederike Blume, Andrea Irmer, Judith Dirk, Florian Schmiedek Day-to-day variation in students' academic success: The role of self-regulation, working memory, and achievement goals. *Developmental Science*. 2022.  
DOI: <https://doi.org/10.1111/desc.13301>
6. Rita Rezaee1, Leili Mosalanejad The Effects of Case-Based Team Learning on Students' Learning, Self Regulation and Self Direction. *Global Journal of Health Science*. 2015. Vol. 7, No. 4. DOI: <https://doi.org/10.5539%2Fgjhs.v7n4p295>
7. Raffaelli, Marcel, Crockett, Lisa, Shen, Yuh-Ling, Developmental Stability and Change in SelfRegulation From Childhood to Adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*. 2005. Vol. 166, No. 1. P. 54–75. DOI: <https://doi.org/10.3200/gntp.166.1.54-76>

УДК : 159.923.2

**Мар'яна Липка**

*здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 Психологія  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ВЗАЄМОПРИЧИНЕНА ГЕНЕЗА КОГНІТИВНИХ ОРГАНІЗОВАНОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Особистісне становлення Я-концепції за умов інтеграції нашої держави у європейський та світовий простір, а саме наповнення внутрішнього світу цієї сфери цінностями та знаннями, розширює поле суб'єктного мислення кожного, а відтак стимулює прискорене зростання ефективності повсякденної діяльності. Як відомо, Я-концепція – це важливий внутрішній регулятор цілеспрямованого самоуявлення, самоствавлення, самопереконання людини щодо власного

учинення тощо, котрий взаємопов'язує такі феномени, як самоконтроль, самодисципліну, самовиховання, самореалізацію, самотворення [2; 8].

На основі класичних здобутків ученими запропоновані наступні когнітивні концепти (Ю.С. Степанов вважає, що концепт синонімічний терміну «смысл»; на думку Ж. Делеза – це антитеза поняттю, що характеризується суб'єктивністю, варіативністю, фрагментарністю; А.В. Фурман зазначає, що концепти – це «системоутворювальні елементи концепцій, яким властиве певне онтологічне «наповнення»» [3, 172]): «Я-увага», «Я-схеми», «Я-структури», «Я-стани».

Відомо, що увага не психічний процес, а форма організації свідомості та умова успішного протікання психічних процесів та станів. Увага не має власного змісту, виявляє свою дію у зв'язку з відчуттями, сприйняттями, пам'яттю, мисленням тощо. Ці явища актуалізуються у людини не самі собою, а під впливом спрямованості особистості.

Утім П.Я. Гальперін розглядає увагу як самостійну форму психічної діяльності. Він дотримується гіпотези, що увага є діяльністю психічного контролю. Основні положення цієї гіпотези полягають у тому, що увага – одна зі складових орієнтовно-виконавчої діяльності, у якій вона не має власного продукту, а виконує функцію контролю, поступово стаючи внутрішньою скороченою автоматизованою дією.

Відтак когнітивний концепт «Я-увага» є вибірковою спрямованістю й зосередженістю свідомості особистості на об'єктах, що відповідають її потребам, інтересам та цілям діяльності або поведінки. Функції уваги полягають у тому, що людина серед безлічі подразників, що діють на неї, обирає потрібні, важливі, а інші гальмує, виробляє програми дій та зберігає зосередженість, контроль над їхнім протіканням.

Водночас другий концепт ««Я-схеми» є когнітивними узагальненнями про самість, які отримані із минулого досвіду та організують і конструюють перероблення інформації, що належить «Я»» [7, 64]. Термін «Я-схема» було введено в 1977 р. Хейзелем Маркусом, який заснував теорію Я-схеми на когнітивно-психологічній теорії та дослідженнях на схемах (або схематах). Схеми містять високоорганізовані знання в певній галузі. Так, наприклад, у більшості людей формується материнська схема. Тому, коли людину просять описати власну матір, їй легко це зробити, оскільки відповідна інформація організована у вигляді чітко впорядкованої когнітивної структури. Схеми відносно стабільні в часі, наслідком чого є стабільність характерних для нас способів сприйняття і використання інформації. Оскільки схеми різняться між собою в індивідуумів до іншого, то люди переробляють одну і ту ж інформацію й відповідно поводять себе по-різному. Таким чином, схеми можуть бути використані для пояснення індивідуальних відмінностей. Наприклад, дві

людини можуть любити спортивний біг і літературу, але для одного з них підтримання фізичної форми буде важливою складовою його Я-схеми, тоді як Я-схемою іншого більш важливе місце займає начитаність. Тому перший з цих індивідуумів, ймовірно, приділятиме більше часу пробіжці, аніж читанню, а для другого буде прийнятне зворотне.

Ядро Я-схеми складає базова інформація, що включає ім'я людини, її зовнішність і взаємини зі значущими для неї людьми. Однак з погляду індивідуальних відмінностей більш важливими виявляються специфічні характеристики Я-схеми. Таким чином, відмінності в Я-схемах визначають розбіжності в поведінці.

Отож Я-схеми не тільки спрямовують наше сприйняття і перероблення інформації, а також забезпечують для нас загальну структуру її *організації та зберігання*. Як і у випадку описаної вище материнської схеми, ми очікуємо, що люди легше витягають з пам'яті ту інформацію, яка включена в добре розвинену схему.

Схема власного Я особи містить властивості, котрі сутнісно характеризують внутрішній світ як надійний базис чи константу ставлення до самого себе. Це стосується відомих культурних психоформ: прізвище, соматичні ознаки, соціально-психологічні аспекти взаємостосунків з іншими, мотиваційно-ціннісні стани, які входять до структури Я-концепції [4]. Відтак до генези когнітивних організованостей Я-концепції особистості належать Я-схеми або система внутрішніх ідентичностей [4, 196]. Очевидно, що «...Я-схеми є фундаментом для становлення в кожного когнітивної, емоційно-оцінкової, вчинково-креативної та спонтанно-духовної складових Я-концепції, що містять можливі Я, які становлять кінцевий Я-стан...без Я-схем Я-концепція особи не могла б відігравати «консолідує» ролі в самоорганізації її поведінки, вчинків, саморозвитку» [5, 146].

Водночас третій когнітивний концепт – «Я-структури – це: а) специфічні переконання щодо нас самих; б) віра у себе, котра гармонізує і спрямовує обробку здобутої інформації; в) окремі психічні моделі, з допомогою яких безпечно і навіть комфортно влаштовується наше життя» [5, 99]. Відтак перших три когнітивних концепти актуалізують становлення четвертого – Я-стану, котрий сприяє «досягненню бажаної мети» [4, 196]. Як зазначає Е. Берн, термін «Я-стан» визначає різноманітні стани свідомості та взірці поведінки, які відповідають їх ситуативним злетам та падінням у життєдіянні і які оприявнюються у безпосередньому спостереженні; термін дозволяє уникнути вживання таких теоретичних конструкцій як «імпульс», «цивілізація» та «Над-Я». У великому тлумачному словнику стан описується як «обставини, умови, в яких хто-небудь або що-небудь перебуває, існує» [1, 1383]. Отож, на наш

погляд, стан – це екзистенція людини тобто, її перебування у часопросторі саме «тут і тепер».

Отож слід зауважити, що окреслені когнітивні конструкти «відіграють роль мисленнєвих інструментів-засобів задля здійснення переходу від емпіричного знання до концептуального й навпаки» [3, 173]. Згідно з К. Черрі, когнітивні організованості мають інтелектуальне та мотиваційне підґрунтя щодо обробки інформації про себе та самопостережень за своєю поведінкою, що спричинюють виникнення узагальнень про те, хто ми є [6]. Погоджуючись із позицією Р. Баумейстера та С. Маклойда, через таку самоусвідомленість особа отримує інформацію про себе, продовжує розвиватися й у такий спосіб розширює самоуявлення про те, ким вона є насправді, тобто у даний момент життя.

Отже, вищезазначені когнітивні структури виникають у процесі життя як відносно стабільна основа динамічних процесів: аналізу, синтезу, абстракції і узагальнення; вони постають доволі стабільною психологічною сукупністю репрезентації знань, переконань, установок, котрі являють собою системи вилучення і аналізу поточної інформації. Це свого роду кристалізовані матриці отримання відомостей, досвіду про світ та про себе. Відтак когнітивні організованості залежать від соціальних ситуацій, в яких знаходимось і від зворотного зв'язку, котрий отримуємо від довкілля [6].

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD), уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.
2. Липка М.М. Взаємоспричинене функціонування Я-концепції та Я-схем особистості. Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали тринадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 17 травня 2019 р.). Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2019. С. 42-44.
3. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
4. Фурман А.В., Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.
5. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
6. Cherry K. “What is Self-concept and How Does it Form?” *Verywell Mind*. 23 May. 2018.
7. Marcus H. Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. P. 63-78.
8. Mariana Lypka. Peculiarities of the mutuality caused development of personality self-consciousness and Self-concept. *Психологія і суспільство*. 2018. №3-4. С. 154-162.

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Українське суспільство від початку повномасштабного вторгнення російського агресора впродовж дев'яти місяців знаходиться в ситуації, яка характеризується високим рівнем невизначеності та низьким ступенем контрольованості, що спонукає людину до залучення широкого спектра адаптаційних можливостей на різних рівнях: від фізіологічного до соціального. Процес адаптації до нетипової ситуації потребує її усвідомлення, використання трансформованих патернів поведінки, набуття нових сенсів, цінностей та досвіду, що буде сприяти її проживанню та подальшій життєдіяльності.

З початком війни мирне населення стало заручником ситуації, коли часті повітряні тривоги, час, місце влучання та частоту обстрілів неможливо визначити, а тому люди весь час знаходяться у напруженому стані. Це спричиняє внутрішній психологічний дискомфорт, який може проявитися через надмірну агресію, конфлікти, роздратування чи навіть апатію. Постійне життя в умовах стресу виснажує не тільки психіку, а й тіло, і може призвести до соматичних змін та захворювань. Тому дуже важливим є раціональне використання внутрішніх резервів і ресурсів особистості [1]. Ресурси в нетиповій ситуації життя як системно-структурні утворення, що динамічно взаємодіють, сприяють процесу адаптації: людина мобілізує, розподіляє, згодом втрачає та відновлює їх.

Дослідження іноземних фахівців [5] показують, що ресурсна система людини має системну організацію (Hobfoll, 2002). Ресурси не існують окремо один від одного, а є загальним комплексом, який постійно поповнюється, накопичується або виснажується. Хоча у сучасній психології є значна кількість досліджень ресурсів людини, не існує їх єдиної класифікації. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні (внутрішні) та середовищні (зовнішні). До особистісних відносять ресурси стійкості та саморегуляції, мотиваційні та інструментальні ресурси. Вчені вважають, що психологічні ресурси стійкості і саморегуляції утворюють найбільш надійний захист від складних обставин життя. До них відносяться, зокрема, резильєнтність і оптимізм, які мають прижиттєвий генезис і, за дослідженнями низки науковців (О.С.Односталко, З. О. Кіреєвої, Б. В. Бірон) піддаються корекції і розвитку [3, 112]. Саме завдяки цим ресурсам людина здатна самотійно відновлюватися після множинних втрат – психічних, фізичних, соціальних, духовних [3].

Сучасні дослідження показують, що стрес, в якому знаходиться людина, може бути як шкідливим так і корисним. Щоб описати стрес та стресостійкість у психології використовують психоаналітичний, біхевіоральний (поведінковий), системний і гуманістично-екзистенційний підходи.

З огляду на психоаналітичну концепцію, завдяки вирішенню конфлікту стресостійкість особистості зростає. З. Фройд вважав, що в ситуації стресу несвідомо спрацьовують психологічні захисти, які поділяються на ситуативні й базисні та захищають психіку людини від болю, сорому, страху, тривоги, амбівалентних почуттів, але при цьому руйнуються чи викривляються різні аспекти реальності. Відповідно це може мати негативні наслідки і призвести до нового стресу.

Поведінковий підхід ключовим фактором вважає вплив зовнішніх умов. На думку І. Павлова, рівноваженість постійно порушується коливаннями середовища, й організм весь час прагне повернути втрачену рівновагу. Завдяки змінам в середовищі або систематичним втручанням через заохочення і підтримку поведінку можна корегувати. Зміна поведінки автоматично змінює симптоматику й рівень стресостійкості.

За системного підходу специфіка станів стресу залежить від суб'єктивного особистісного смислу, мети діяльності, оцінки ситуації й від рівня чутливості до зовнішнього впливу.

Гуманістично-екзистенційна концепція вказує на залежність від успіху задоволення потреби. Піднімаючись по піраміді потреб, людина отримує можливість індивідуального розвитку. При переході з рівня на рівень, за умови задоволення потреби, стресостійкість зростає і, як наслідок, психічне здоров'я її стає кращим.

В умовах війни, коли не задоволена базова потреба в безпеці, психологічний стан населення знаходиться в стані гострого стресу і пережиття посттравматичної події. Формується ПТСР оскільки гострі реакції на стрес не були подолані. Для зменшення деструктивного впливу стресу на людську психіку важливе значення має розвиток такої якості як резильєнтність – здатність подолати стрес і відновитися після цього. Це аналог вміння після падіння піднятися і продовжити свій шлях. Водночас, на думку О.К. Кравцової, ця якість піддається формуванню і тренуванню [2, 105]. Аналіз сучасної психологічної літератури показує, що ефективне формування резильєнтності залежить від низки факторів:

1 – контроль думок людини. Депресивні думки небезпечні тим, що безпосередньо пов'язані з депресивними станами, які призводять до зниження уваги, гостроти реакцій, адаптивності, енергійності. А основне – вони не відображають справжню об'єктивну реальність.



2 – активність поведінки. У стані стресу відбувається різке зниження активності людини. Кожного дня, пролистуючи стрічки новин, вона з надією чекає на новину, що це все нарешті закінчилось. Однак це небезпечно, оскільки, як свого часу зазначав Віктор Франкл, саме першими ламалися ті в'язні, які вірили, що це все скоро закінчиться; наступними – ті, хто вірив в те, що це не закінчиться ніколи; вижити змогли тільки ті, хто не думав ні про що таке і просто жив своїми буденними справами з дня в день .

3 – наявність цінностей. Надзвичайно важливо в час невизначеності жити згідно своїх цінностей, які узгоджуються із загальнолюдськими етичними нормами і поняттями. Наші цінності – це той життєвий компас, який веде нас життєвим шляхом до здійснення свого призначення, а отже відчуття реалізованості і життєстійкості.

4 – належна турбота про себе. Під час війни багато людей відчувають провину за те, що мало роблять для того, щоб ця війна закінчилась якнайшвидше, або ж думають, що недоречно турбуватися про себе. Однак задовольняти свої психологічні та фізичні потреби є вкрай необхідним.

5 – спілкування з близькими. У багатьох людей реакцією на стрес є прагнення віддалитись. Наукові дані дослідження ПТСР свідчать, що посттравматичний стресовий розлад не розвивається у тих, хто мав соціальну взаємодію, хто мав змогу поділитися своїми емоціями, переживаннями, почуттями з близькими.

Підсумовуючи зазначимо, що, стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Стрес може бути для людини як корисним так і руйнівним, може розвинути адаптивність, витривалість або ж зруйнувати життя. Дослідження показують, що не завжди у людей виникають психологічні проблеми, коли вони стикаються з випробовуванням, навпаки реальним є посттравматичне зростання. Значною мірою це залежить від актуалізації внутрішніх ресурсів людини та наявності таких факторів, як контроль думок і поведінки, турбота про себе і близьких, співвіднесення своїх дій з цінностями. Людина за будь-яких умов може жити у мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знайти сенс свого життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 68–82.

2. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 62-72.

3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Випуск 7(36). С.98-117. <https://doi.org/10.32405/2522-9931>

4. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. № 14. С. 110–117.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

6. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* / ed. S. Folkman, New York : Oxford Univ. Press. 2011. pp. 127–47.

УДК 378: 159.923

**Алла Леліс**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053  
Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Володимир Рудак**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231  
Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **КОМУНІКАТИВНА ЗРІЛІСТЬ ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Проблема розвитку комунікативно зрілої особистості органічно пов'язана з формуванням всебічно розвиненої та гармонійної особистості, що є необхідною умовою розбудови гуманного демократичного суспільства. Чим прогресивнішим є суспільство, тим більш досконалу та зрілу особистість воно вимагає й формує для здійснення своїх завдань. З іншого боку, чим вищою є соціальна зрілість людей, тим швидше рухається суспільство в своєму прогресивному розвитку і тим швидше розв'язуються поставлені перед ним завдання.

Зрілість особистості у психології розглядається як стан високого розвитку фізіологічних, інтелектуальних, моральних, вольових та соціальних параметрів людини. В генезисі спочатку настає біологічне і фізіологічне дозрівання

організму, потім приходять психічна зрілість як показник роботи сенсорних, мнемічних, інтелектуальних функцій людини. Згодом настає моральна і світоглядна зрілість як свідчення соціальної зрілості особистості. Остання формується (ґрунтується) на ідейних переконаннях, сформованому світогляді і включає в себе оперативне, вправне і ефективне здійснення практичної діяльності [6].

Особистісна зрілість була предметом розгляду як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Так, наприклад, автор епігенетичної теорії особистості Е. Еріксон виявляє якості нормальної людини, її узагальнений образ у характеристиках зрілої особистості, які дозволяють їй, орієнтуючись на цей образ, шукати витоки її організації на попередніх етапах її життєдіяльності. Зрілість особистості Е. Еріксон розуміє як її ідентичність, а до якостей зрілої особистості він виділяє такі як: самостійність, індивідуальність, своєрідність та сміливість бути не схожим на інших.

Г. Олпорт у своїй диспозиційній теорії особистості розглядає дозрівання людини як безперервний процес становлення, що триває упродовж усього життя. Він вбачав якісну відмінність між зрілою і незрілою особистістю. Поведінка зрілих суб'єктів функціонально автономна й мотивована усвідомленими мотивами. І навпаки, поведінка незрілих індивідів, переважно спрямована неусвідомленими мотивами, що впливають із переживань дитинства.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) оптимальна психологічна зрілість пов'язується із креативністю. За К. Роджерсом, творчі люди прагнуть жити адаптовано до свого культурного середовища й конструктивно, у той же час вони задовольняють глибокі власні потреби. Вони здатні творчо та гнучко пристосовуватися до мінливого навколишнього середовища. За А. Маслоу, для того, щоб бути креативною, людині не обов'язково писати музику, книги чи створювати художні полотна. Ця креативність присутня у повсякденному житті, як природній спосіб прояву сприйнятливої та спостережливої особистості.

Особистість є зрілою тоді, стверджує М. Драганов, коли вона може бути повноцінним суб'єктом соціальної діяльності. А це передбачає як стабільну єдність її ціннісних орієнтацій і активну взаємодію з довкіллям, так і її здатність до узгоджених дій на основі конвенційних норм. Крім того, це означає усвідомлення, що своє майбутнє людина створює сьогоднішньою діяльністю, усвідомлення здатності брати на себе відповідальність і здійснювати самоконтроль, а також усвідомлення своїх біофізіологічних і економічних передумов для відносно самостійного включення у суспільні стосунки.

Зрілі та самостійні люди використовують будь-яку можливість для подальшого росту та самовдосконалення. Джерелом, рушійною силою розвитку, вдосконалення життєвого світу особистості є, як зазначає Т.Титаренко, переломні, кризові ситуації, що вимагають реставрації всієї просторово-часової структури, пошуку нових форм суб'єктності, інших, більш складних, глибинних ставлень до себе і до свого життя у цілому. Як особистість розвивається у зв'язку з виникаючими у її житті внутрішніми протиріччями, так її життєвий світ набуває якісних змін у зв'язку з неминучим подоланням криз.

Особистісна зрілість може наступити лише в результаті проходження через серію внутрішньоособистісних конфліктів, кризових станів. Усвідомивши все, що відбувається, як кризу, інтуїтивно усвідомивши внутрішню логіку саморозвитку у всій її складності, суперечливості, нелінійності, людина вчиться вибачати собі і незадоволеність життям, і внутрішню спустошеність, і професійні неуспіхи та ін. Тільки продуктивне, реалістичне ставлення до кризи допомагає переоцінці цінностей, ревізії пріоритетів, дає сили для прийняття необхідних життєвих рішень, наповнює впевненістю у власних можливостях [3].

У дослідженнях науковців виокремлюється комплекс комунікативно-особистісних властивостей, які є підґрунтям особистісної зрілості. До його складу входять: легкість і навички спілкування, адаптивність, впевненість, активна позиція у взаємодії, мотив досягнення, афіліація, розуміння співрозмовника і соціальний інтелект загалом.

Зарубіжні вчені П. Вацлавік, Дж. Бівін, Д. Джексон досліджували прагматичний аспект теорії людської комунікації в контексті поведінкових її елементів: наприклад, повідомлення (сюди виключно відноситься комунікація), а також серія повідомлень (наприклад, взаємодія), чи паттерни комунікації. Дослідники сформулювали мету аксіоми прагматики комунікації, яка полягає в тому, що «не вступити у комунікацію неможливо загалом». Згідно з їх поглядами, «комунікативна зрілість стає системою, яка не зводиться до простої моделі, що складається з дії і реакції, її можливо осмислити тільки на транзактному рівні» [2; 4].

Одним із найважливіших елементів комунікативної зрілості стає комунікативна компетентність, що передбачає адекватне застосування знань та вмій, навчок та норм, а також цінностей задля вирішення освітніх, розвивальних і виховних завдань. Як стверджують науковці, аби добре спілкуватися, людина обов'язково має володіти комунікативною компетентністю. Під останньою науковці розуміють систему внутрішніх ресурсів, які необхідні задля побудови ефективної комунікативної дії у певному колі ситуацій створення міжособистісної взаємодії. До складу комунікативної

компетентності ці автори включають певну сукупність знань та вмінь, що забезпечують ефективний перебіг комунікативного процесу. Тобто, іншими словами, комунікативна компетентність стає здатністю встановлювати та підтримувати необхідні контакти із іншими людьми [5, 95].

За визначенням учених Р. Вердербер і К. Вердербер, саме комунікативна компетентність є відповідністю комунікативно зрілої поведінки даній ситуації, зокрема, її ефективності. Спілкування вважається ефективним, коли воно досягає кінцевої мети; зокрема, відповідає ситуації і стає очікуваним у ній. Надалі відчуття комунікативної компетентності реалізується через призму вербальних повідомлень і невербальну поведінку, що їх супроводжує [1, 135].

Інтегральною характеристикою рівня комунікативної зрілості є особистісний потенціал, а головним феноменом комунікативної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу є якраз феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності незалежно від заданих умов цієї діяльності – як зовнішніх, так і внутрішніх, під якими розуміються як біологічні передумови, так і потреби, характер й інші стійкі психологічні структури.

Комунікативна зрілість, зазначає вчена Ю. Долінська, являє собою якість, яка визначається, перш за все, віком людини аналогічно фізичній зрілості. Стосовно особистості мова йде про засвоєння комунікативних норм, принципів міжособистісного спілкування, поведінки у колективі. Водночас, комунікативна зрілість не є лише результатом дорослішання. Вона визначається тими конкретними умовами, в яких формується і з якими вступає у соціальну взаємодію особистість. А тому є приклади як ранньої комунікативної зрілості, так і дорослої комунікативної інфантильності.

А. Харітонов виділяє рівні особистісної зрілості та описує відповідні їм індикатори: адекватний віку рівень зрілості емоційної, пізнавальної, поведінкової сфер; зрілість у мікросоціальних відносинах; узгодженість суб'єктивних образів із зовнішніми подразниками; здатність до саморегуляції; підтримання активності, перспективне планування життєвих цілей. Індикаторами показників недостатньої особистісної, а відтак і комунікативної, зрілості являються: наявність внутрішніх конфліктів особистості, невпевненість, тривожність, психічна напруга, симптоми невротичних реакцій, акцентуовані риси характеру, неповна адаптивність у мікро соціальних процесах, труднощі саморегуляції своїх станів, почуттів, поведінки тощо. Особистісна незрілість часто має в своїй основі різноманітні психічні порушення (порушення пограничного, психотичного, психопатичного, комунікативного рівнів).

Отже, процес становлення комунікативної зрілості має свою генезу, що визначається дією комплексу чинників, які накладаються на вікові та

індивідуальні характеристики людини. Різні сфери життєдіяльності (навчальна, професійна, побутова діяльності) також по-різному впливають на процес досягнення людиною комунікативної зрілості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 316 с.
2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
3. Дубасенюк О. А. Практикум з педагогіки: посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 464 с.
4. Когут І.В. Визначення базисних компетенцій у структурі комунікативної компетентності майбутнього педагога. *Освітологічний дискурс*. № 2 (6). Київ, 2014. С. 14-19.
5. Комунікативна професійна компетентність як умова взаємодії соціального працівника з клієнтом. Київ : ДЦССМ, 2003. 87 с.
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2001. 487 с.

УДК 159.923.5

**Оксана Греченко, Каріна Івончик**  
*здобувачі другого (магістерського) рівня  
вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА ЯКСУБ'ЄКТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Одним із завдань навчання у закладі вищої освіти Л. Долинська вважає формування потреби і можливості вийти за межі того, що вивчається, актуалізації саморозвитку, самовдосконалення, самоосвіти, забезпечення такого рівня особистісного розвитку, який дасть майбутньому фахівцю можливість зробити освітній процес діалогічним, творчим [1]. Таке бачення завдань вищої освіти дозволяє розглядати професіоналізм не тільки як систему знань, вмінь, навичок і набір позитивних якостей особистості, але і як складне особистісне утворення, що поєднує моральні якості, психологічні властивості і стани особистості, що забезпечують високі результати у освітній діяльності.

Термін «професійне становлення особистості» широко використовується у психології. Вивчення наукової літератури показує, що професійне становлення може бути представлене двояким чином: за схемою процесу (як тимчасова послідовність ступенів, періодів, стадій) і за структурою діяльності (як сукупність її способів і засобів, де послідовність їх один за одним має не тимчасову, а цільову детермінацію). Однак уявлення про професійний розвиток психолога не зводиться ані до процесуальних, ані до діяльнісних характеристик. Це є їх сукупність, пов'язана із особистістю власне фахівця.

Особистісно-професійне становлення психолога – складний, безперервний процес «проектування» особистості. Навчаючи людей самостійно вирішувати власні проблеми, психолог піднімає тим самим суспільну свідомість на новий рівень: він використовує свої професійні та особистісні можливості, щоб впливати на зростання самосвідомості конкретної особистості. Виконати цю місію може тільки особистісно зріла людина, внутрішньо і професійно підготовлена до вирішення завдань, що стоять перед нею [4; 2].

Результати професійних впливів психолога на людину залежать від рівня особистісного розвитку суб'єкта психологічної діяльності. Адже цілі, зміст і характер роботи, методи, які він застосовує у процесі вирішення професійних завдань, значною мірою визначаються особистістю спеціаліста. Саме тому практичний психолог повинен реалізувати психологічну підготовку відносно себе для того, щоб надалі успішно працювати з іншими людьми. У цьому плані заслуговує на увагу розроблена Н. Чепелевою та Я.Уманець трирівнева система особистісної підготовки психологів-практиків у закладі вищої освіти:

- світоглядний рівень – має сформувати професійну свідомість майбутніх спеціалістів;
- професійний рівень – спрямовано на оволодіння студентами необхідною системою знань, технологією професійної діяльності майбутнього психолога;
- особистісний рівень – полягає у формуванні у студентів професійно-значущих якостей, гуманістичної спрямованості, «діалогічності» як центрального компонента, здатності до професійної ідентифікації [6; 2].

Як стверджує Н. Чепелева, наявна система підготовки практичного психолога зорієнтована, головне, на оволодіння студентами системою знань, засвоєння зовнішніх вимог, спеціальних вмій та технік. Однак специфіка професії психолога, її спрямованість, передусім, на надання психологічної допомоги іншим, передбачають те, що основним інструментом його роботи, знань, окрім тестів, спеціальних психологічних методик тощо, має виступати його власна особистість, самооцінка, цінності, образ себе та навколишнього тощо. Вміння обрати адекватну форму прояву власних емоцій, здатність

володіти собою, керувати власними емоційними станами – показник розвиненої емоційної культури практичного психолога. Це сприяє повноцінному спілкуванню, дає змогу знайти вихід із складних конфліктних ситуацій [6].

На думку В. Панка та Л. Уманець, оптимальною може бути і така система підготовки, відбору й атестації кадрів, у рамках якої на базі мінімальних стартових вимог створюються умови професійної самоідентифікації студента. Під професійною самоідентифікацією розуміється таке оволодіння знаннями, навичками та вміннями, за умов якого відбуваються самодіагностика, самопізнання, застосування до себе тих чи інших вимог професії, створюються можливості вибору найбільш відповідних індивідуальним особливостям кожного студента інструментів роботи з клієнтами [5].

Одним з напрямків в особистісній підготовці майбутніх психологів, як зазначає С. Максименко, є психодіагностичний, що передбачає можливості визначення особистісно-професійних якостей спеціаліста. Проводячи аналіз впливу різних факторів навчального процесу на формування професійно-значущих якостей майбутнього спеціаліста, С. Максименко та О. Пелех зазначають, що вузівська психодіагностика передбачає, насамперед, виявлення, вимірювання та аналіз особистісних якостей фахівця з метою розв'язання практичних завдань, спрямованих на корекційну роботу й ефективну організацію процесу формування фахівця [5].

Різнобічність й емоційна насиченість психологічної діяльності змушує психолога детально вивчати себе як професіонала, не тільки усвідомлюючи наявність чи відсутність тих чи інших професійно-значущих якостей особливостей, але і формуючи власне ставлення, почуття задоволення чи незадоволення своєю працею, глибоко емоційно переживати відповідність власного образу Я-ідеальному образу себе як психолога. У результаті цих процесів здійснюється саморегулююча функція професійної самосвідомості психолога. Але людина може не мати навичок у використанні потенційних резервів самосвідомості, тобто «цілком свідомо ставитись до фактів зовнішнього світу, без самосвідомості, без аналізу про це ставлення» [3, 104]. Таке відволікання, особливо у процесі засвоєння неоднозначних професійних алгоритмів, призводить, що найменше, до продовження процесу навчання, звички не тільки вчитися, але і працювати «методом проб і помилок», особливо не замислюючись над вдосконаленням себе, як суб'єкта діяльності. Тому проблема «включення» самосвідомості особистості у професійне навчання складає серйозне і важливе завдання дослідницької роботи.

Особистісно-професійна придатність не зводиться лише до рівня академічної підготовки. Зміст підготовки фахівця має накладатися на індивідуальні особливості, формувати і розвивати їхні окремі риси, якості.



Здатність легко встановлювати контакти з іншими, легкість у спілкуванні, комунікабельність, вміння слухати та підтримувати розмову, емоційна сталість, емпатія – ці риси та якості, на думку В. Панка, мають бути обов'язковою складовою частиною особистості практичного психолога [6].

Ефективне вирішення психологом–практиком різноманітних професійних завдань, як показують дослідження Н. Пов'якель, залежить від наявності та рівня сформованості професійно важливих особистісних рис і якостей (адекватність самооцінки, сенситивність, емпатичність, толерантність, відсутність особистісних конфліктів, що обумовлюють проєкції, неадекватні психологічні захисти), що дають змогу приділяти увагу, насамперед, потребами і станом клієнта, а не стверджуватися за його рахунок, не відволікатися під час роботи з клієнтом на власні психічні стани і переживання [6].

Важливо, що особистісний розвиток майбутнього фахівця детермінується суперечністю між якостями особистості, що склалися у нього, й об'єктивними вимогами, нормами, стандартами, цінностями професійної діяльності. Основними етапами професійного розвитку особистості є: формування професійних намірів; професійна підготовка; професіоналізація: входження у професію (приспосовування), її засвоєння і професійне самовизначення; повна або часткова реалізація особистості у професійній діяльності.

Метою і результатом особистісного розвитку є такі новоутворення, як професійна готовність, готовність до діяльності і готовність до саморозвитку, професійна свідомість і самосвідомість, що формує мотивацію фахівця.

Становлення студента як суб'єкта професійної діяльності відбувається у процесі інтеріоризації зовнішніх регуляторів (професійних норм, принципів) у внутрішньоособистісний план, унаслідок чого формується система професійних ціннісних орієнтацій і суб'єктна позиція майбутнього фахівця, як система його поглядів й установок відносно власного особистісного саморозвитку [1].

Як зазначає Т. Яценко, ефективність процесу самовдосконалення, самовиховання у процесі навчання у закладі вищої освіти залежить не стільки від освітнього рівня, скільки від індивідуальних особливостей особистості студента та від його активності [7]. Науковцями розроблено психолого-акмеологічний підхід, що дозволяє розвивати у практичного психолога та педагога нові якості професійного «Я» і підвищує ефективність і продуктивність його діяльності. Оптимізація процесу розвитку особистості майбутнього практичного психолога може бути забезпечено за наявності акмеологічних і психокорегуючих технологій в основі цільової підготовки; на всіх етапах навчання повинна ретельно відстежуватися динаміка процесу розвитку професійної компетентності, має відбуватися корегування методичних

умов і засобів підготовки та самовдосконалення, спрямованих на оптимізацію професійного зростання [4].

Отже, під особистісним становленням здобувача вищої освіти розуміється безперервний процес особистісних, діяльнісних і соціокультурних змін, що відбуваються у часі і на основі цільової професіоналізації; як єдність підготовки і саморозвитку, що забезпечує формування не тільки теоретичних та практичних знань, умінь, навичок, але й оволодіння системною гуманітарною культурою. Загалом, можна сказати, що програма цільової спрямованості забезпечує повноцінне суб'єктне включення до навчально-професійної діяльності у трьох напрямках: спеціальному (теоретичному); практичному оволодінні технологіями професійної діяльності; особистісному розвитку, саморозвитку і самовдосконаленню. Програма підготовки студентів психолого-педагогічних спеціальностей забезпечує виразні позитивні зміни в особистісно-професійному зростанні, дозволяючи інтегрувати в особистості отримані знання і трансформувати їх у практичну діяльність на більш високому професійному рівні. Система формування і розвитку особистості студентів психолого-педагогічних спеціальностей орієнтує їх на реалізацію у подальшій професійній діяльності ціннісного, гуманного ставлення до людини на основі провідної категорії професійної діяльності – співпереживання.

## ЛІТЕРАТУРА

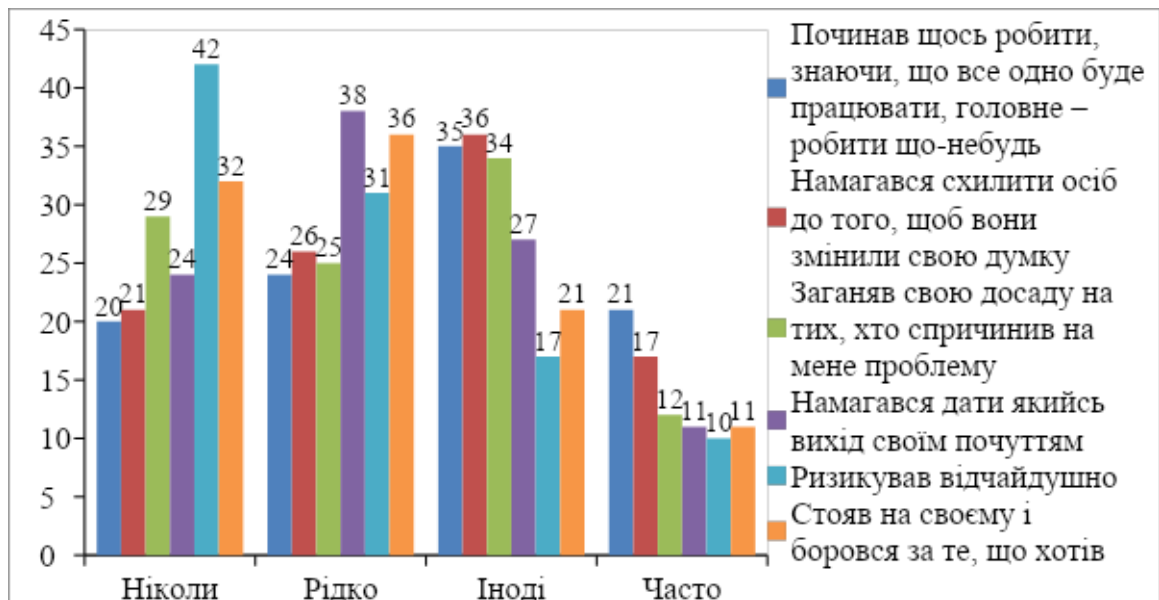
1. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 464 с.
2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 2007. 180 с.
4. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. Київ : Міжнар. фін. агенція, 1998. 216 с.
5. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № С. 5-7.
6. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 3-6.
7. Фалько Н.М. Професійна соціалізація майбутніх практичних психологів у процесі навчання у ВНЗ. *Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2017. Т. ІХ. Ч. 2. С. 345-351.
8. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

## **АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ДИТЯЧУ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ**

Для того, щоб проаналізувати копінг поведінки людей зрілого віку обирають методики, за допомогою яких можна здійснити оцінку та отримати необхідні висновки щодо подальших дій для врівноваження ситуацій, які можуть виникати при прояві такої поведінки. В цьому питанні актуальними є проблеми адаптації та поступового подолання невизначених та важких життєвих ситуацій, іншими словами вибору та реалізації ефективних копінг-стратегій. До основних груп ризику належать люди зрілого віку, в яких відбувається зниження здатності до здійснення контролю та процесу регуляції, які можуть відбуватися на фізичному рівні. Також несприятливими являються чинники зовнішнього характеру, тобто зміни в суспільстві, виходу на пенсію, зміни соціального статусу, які вимагають від людей зрілого віку знаходити необхідні ресурси для того, щоб подолати негаразди в житті, готовності до мінливих обставин, регулювання своєї поведінки та проявів негативних емоцій, а також свого внутрішнього стану. На основі висновків за обраною методикою формують копінг стратегію, що передбачає створення відповідної системи поведінки цілеспрямованого характеру для того, щоб оволодіти ситуацією усвідомлено з метою зменшення шкідливості впливу стресу [1, 3].

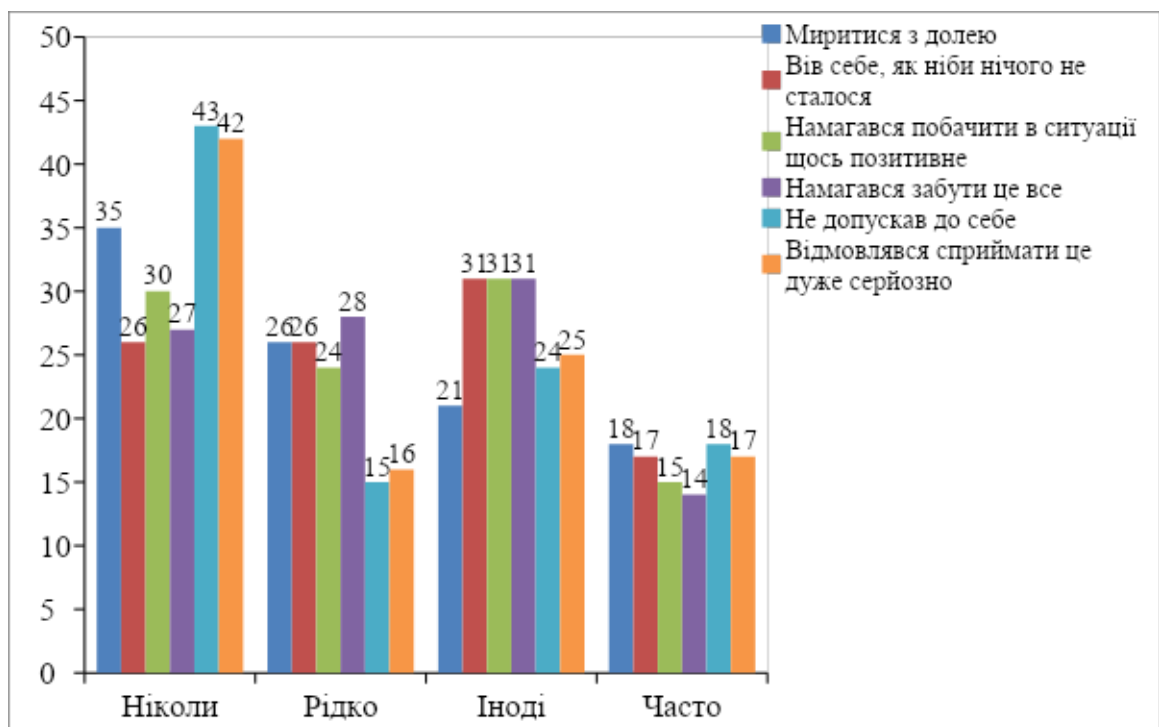
Оскільки усі дослідження мають підтверджуватися аналітичними розрахунками, тому було обрано 100 осіб (50 чоловіків і 50 жінок) віком від 35 до 55 років, які в дитинстві пережили психологічну травму. Оцінка проводиться за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка використовує опитувальник «Копінг-стратегії» [4]. На рис. 1 покажемо розподіл конфронтаційний копінг за варіантами відповідей, які відтворені в опитувальнику.

За наведеними даними можемо зробити висновок, що 13,67% осіб, які відповіли на окреслені питання відповіддю «часто» мають виражені риси конфронтаційного допінгу, тобто намагаються боротися із своєю психологічною дитячою травмою, змінюючи ситуацію, однак мають певну ворожість до стресових ситуаціях, при цьому дитяча травма повертається та дається взнаки. Переважна більшість цих осіб зганяли незадоволення на тих, хто спричинив проблему (2%), починав щось робити (3,5%) та ризикував відчайдушно (1,67%).



**Рис. 1. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які відносяться до конфронтаційного копінгу (діаграма)**

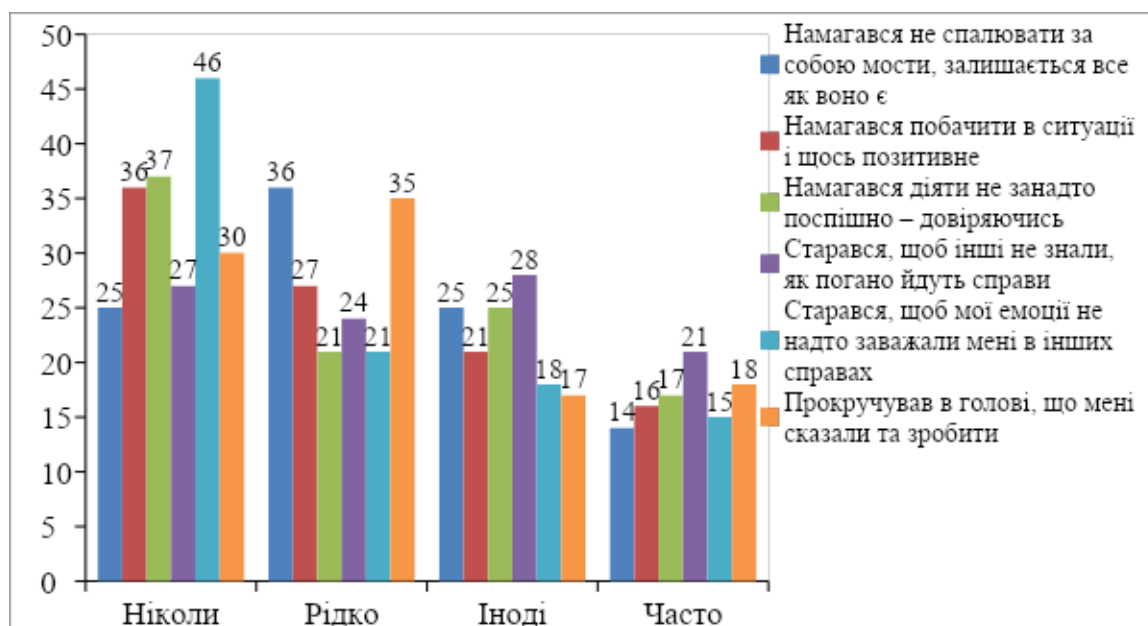
На наступному рис. 2 оцінимо дистанціювання осіб зрілого віку, що отримали в дитинстві психологічну травму.



**Рис. 2. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які притримуються дистанціювання**

Зазначимо, що дистанціювання притримується 16,5% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 2,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 3% – не допускають до себе, 3% – намагаються миритися з долею.

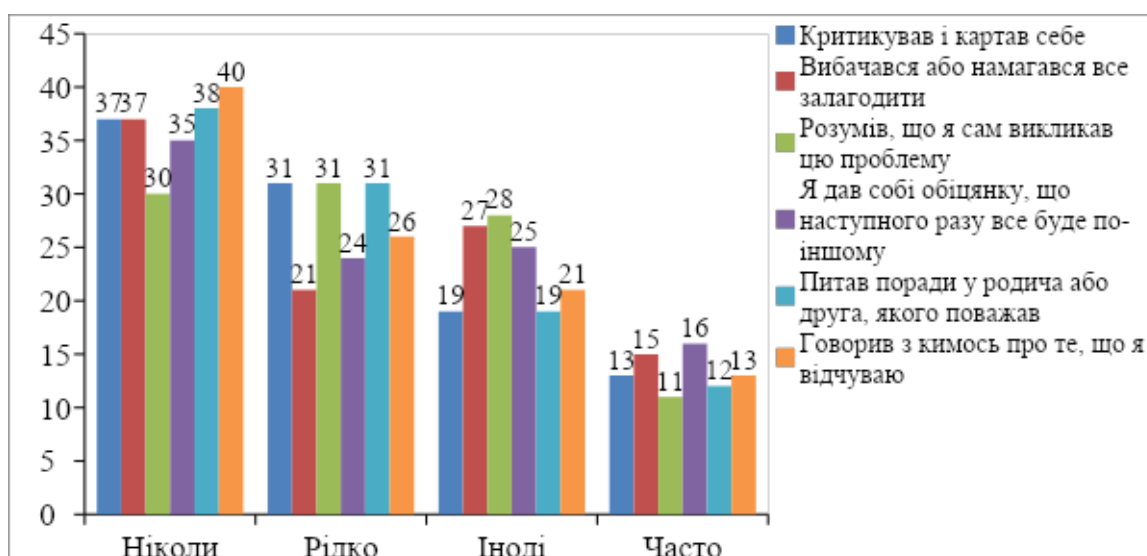
На рис. 3 показано ставлення осіб зрілого віку, що отримали в дитинстві психологічну травму і притримуються стратегії самоконтролю.



**Рис. 3. Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які стосуються самоконтролю**

Відзначимо, що самоконтролю дотримуються 16,83% осіб зрілого віку, які мають дитячу психологічну травму, 6,83% взагалі відмовляються сприймати дуже серйозно, 6,5% – не допускають до себе, 6,2% – намагаються миритися з долею.

На рис. 4 наведемо розподіл питань осіб зрілого віку, які отримали в дитинстві психологічну травму та прийняли за це відповідальність.



**Рис. 4 Розподіл відповідей осіб зрілого віку на питання, які прийняли за це відповідальність**

Особи зрілого віку, що прийняли за це відповідальність становлять лише 13,3% з усіх опитаних, а саме 1,83% – думають, що самі винні в тому, що відбулися події в дитинстві, 2,17 – говорили з кимось про те, що відчувають, 2,67% дали обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому. Такі особи зрілого віку визнають свою роль у проблемі з окресленою темою та спробами її розв'язання.

Отже, зазначимо, що всі особи зрілого віку, які приймали участь в даному дослідженні, давали високі бали на такі питання, що стосувалися звернення до фахівців та людей, які можуть конкретно надати допомогу в такій ситуації. Вибір даної стратегії показує поведінкову реакцію людини, що дає можливість для планомірного та цілеспрямованого вирішення проблемної ситуації. За сучасних умов особам зрілого віку потрібно спілкування та підтримка близьких осіб [2]. Стратегії пошуку соціальної підтримки відноситься до копінгу емоційно-орієнтованого характеру. Вона вимагає проведення активного пошуку соціального оточення інформативного, дієвого або емоційного характеру.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Коваленко О. Г. Модель міжособистісного спілкування осіб зрілого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 28. С. 191-202.
2. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL : <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення 23.10 2022).
3. Новікова Ж. М. Дослідження механізмів психологічного захисту в людей зрілого віку. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху. 2011. Т.2. С. 60–69.
4. Ткачук Т. А. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України: матеріали «Круглого столу»*. 2012. С. 23. URL: <http://zavantag.com/docs/1938/index-5765-1.html?page=23>.

## **ПРОБЛЕМИ ВСТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО КОНТАКТУ МІЖ СПІВРОЗМОВНИКАМИ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ**

В сучасному світі проблематика встановлення швидкого емоційного контакту вкрай актуальна. Саме спілкування між людьми в світі, порівняно з минулими десятиріччями, зазнає суттєвих змін і стирання певних комунікаційних бар'єрів, як налагодження комунікацій між людьми з різною мовою, культурою, які проживають в різних країнах.

Додатково на це повпливало поширення ковід-вірусу і соціальних карантинних обмежень пов'язаних з ним та в дистанції спілкування між особами, які вимушено були прийняті суспільством. Війна російської федерації проти України ще один з впливів на спілкування між людьми в нашій країні у військових реаліях.

В минулому для можливості комунікацій між людьми з різних континентів потрібно було літаком чи іншим засобом пересування перетнути тисячі кілометрів. Наразі ж достатньо мати налаштований між двома людьми в різних країнах, і різних містах месенджер для письмового спілкування чи програму для відеозв'язку. Подекуди співрозмовники можуть навіть не володіти мовою один одного, користуючись лише онлайн-перекладачем, вони відносно легко розуміють одне одного.

Але чи розуміють вони емоції того, з ким вони спілкуються? Щоб якось передати забарвлення свого тексту, вони використовують смайли для підкріплення емоційного змісту сказаного. Навіть в простих переписках в загальних форумах і чатах, в дописах під роликами в ютуб ми, читаючи ті дописи, іноді між стрічок читаємо емоції, що вирують між різними людьми, які ніколи одне одного не бачили, нічого один про одного не знають і скоріше за все ніколи не зустрінуться в реальному житті. Але вони теж встановили емоційний контакт з опонентом, відреагували на чийсь думку, слово, повідомлення. Одне повідомлення викликало чийсь усмішку, інше викликало «хейт» або роздратування, агресію в цілої групи людей, що мають спільне соціально-політичні погляди на певні речі [3].

Проблематика встановлення емоційного контакту має місце і на сайтах та комп'ютерних програмах, створених для особистого знайомства між людьми, що прагнуть до налагодження взаємин, таких як «Тіндер», «Баду», «Ейзіан форми» і багатьох аналогічних. Якщо в реальному житті перед знайомством з

дівчиною хлопець часто вже хвилюється, тобто відчуває певну емоцію, то перший контакт складається з яскравого спектру емоцій від обох представників цього спілкування. На нашу реакцію при реальному знайомстві впливає безліч чинників: вигляд співрозмовника, охайність, його поведінка, рухи, міміка, тембр голосу, сміх, запах, тактильний контакт, імідж, вбрання, навіть аксесуари, які він має при собі, як то телефон, автомобіль, прикраси, місце, де проходить знайомство чи побачення [5; 6].

Навіть страва, яку ми споживаємо при першій зустрічі (залежно від її хорошого чи поганого смаку і контексту, в якому відбувається її споживання і спілкування), так само може викликати в нас доволі багато різних емоцій та установок.

Зовсім інакше з точки зору встановлення емоційного контакту виглядає знайомство за допомогою спеціалізованих комп'ютерних програм. Ми не бачимо співрозмовника і його поведінки, не чуємо голос, не відчуваємо його настрою – упередження чи хвилювання, радості чи несподобання, змушені орієнтуватись лише на слова, які дають нам вкрай мало істинно важливої інформації для об'єктивної оцінки нашого співрозмовника.

Так відбувається не лише при онлайн-знайомстві. Цілі корпорації набирають собі співробітників для реалізації онлайн-проектів. Всі вони так чи інакше комунікують між собою для випрацювання спільної стратегії і виконання необхідних робочих кроків. Але все їх спілкування відбувається в онлайні, де вони в кращому випадку бачать один одного через відеоконференцію, а по факту часто спілкуються через виставлене на аватарці фото і просто слухають доповідь колеги. Вони приховані від очей співрозмовників, а ті, в свою чергу, відтак тим самим «відплачують» їм.

В такому спілкуванні важко встановити емоційний контакт з співрозмовником, адже ми лише чуємо його і то не реальний голос. Мікрофон, залежно від його якості, так чи інакше спотворює наш голос і не передає його повних обертонів і вібрацій. На відеоконференції ми, зазвичай, бачимо співрозмовників не повністю, а лише ту частину, яка охоплюється його відеокамерою, а в разі її вимкнення ми взагалі не бачимо співрозмовника (або бачимо в мініатюрах всіх співрозмовників одночасно, що ускладнює сприйняття) [2].

Ще одним різновидом дистанційного і опосередкованого спілкування з численною аудиторією є пости в соціальних мережах. При викладанні постів користувачі соцмереж також мають емоційний вплив на своє віртуальне, з точки зору особистого спілкування, але абсолютно реальне оточення. Користувачі, яких ідентифікують як «блогерів», досить часто формують ілюзорну картинку, яка подає глядачу і читачу постів і сторісів такого блогера як надзвичайно реалізовану і успішну людину з високими доходами, якій все



легко дається і статки її ростуть без певних напружень і кропіткої роботи. Досить часто така картинка не відповідає реаліям життя блогерів і є штучно створеною. Проте ця ілюзія сприймається «підписником», як реальність життя і формує його особисті заздрощі, бажання, амбіції. Потім, коли йому того ж досягти не вдається, відчуття того, що він невдаха, формує розчарування, зниження самооцінки, депресивні настрої, втрату особистісної і професійної активності. Навіщо старатись, якщо в мене все одно нічого не виходить?

Серед постів знайомих йому і не знайомих людей, підібраних з правильним ракурсом фото чи відео, найманими предметами розкоші, фотофільтрами для покращення зовнішнього вигляду чи взагалі кардинальна зміна свого вигляду за допомогою фоторедакторів, щоб не бути, а видаватись кращим, більшість користувачів соцмереж не розуміють, що в гонитві за гарною картинкою успіху вони самопоглинаються в створенні самоілюзій. Але кожен з таких постів, не дивлячись на опосередкований контакт з загальною аудиторією, формує реальні емоції в кожного окремого підписника.

Нині популярною стала реклама різноманітних тренерів і коучів, яких пропонує відеосервіс “Youtube” кожного разу перед переглядом відеоролика, і кілька раз впродовж перегляду своїм користувачам. Ці тренери нахваляють свої успіхи і досягнення та пропонують нам опанувати їх методику і отримати легкі додаткові блага, а для цього ми мусимо відвідати безоплатний онлайн-вебінар цих тренерів. Вони, через певну форму звернення і онлайн-формат, прямо не контактуючи зі своїми потенційними замовниками, такою рекламою намагаються встановити попередній емоційний контакт. Можливо, в такий спосіб вони досягають своєї мети, але в більшості така форма нав'язливого контакту викликає замість натхнення і вмотивованості – роздратування глядачів.

В результаті впливу карантинних обмежень на наше повсякденне життя, багато хто змушений перебувати тижнями в ізоляції поряд зі своєю дружиною, чоловіком, батьками, дітьми і членами їх сімей. В зв'язку з можливою несумісністю це з часом призводить до психологічних і навіть фізичних зіткнень, втрати контролю над своєю поведінкою і спричиняє конфлікти та побутове насилля. Надзвичайно важливо, крім накладання обмежень на пересування і соціальне спілкування, навчити людей співіснувати в таких карантинних обмеженнях і умовах самоізоляції. Потрібно навчити їх самоконтролю і встановлення позитивного емоційного контакту з членами родини, з якими вимушено тривалий час знаходишся в єдиному просторі самоізоляції. Також доречною буде їм допомога в оволодінні методиками саморегуляції та послабленні деструктивних емоцій і пошуку шляхів пом'якшення або виходу з конфліктних ситуацій. Слід навчити їх методам відповіді не агресією на агресію, а руху від емоцій до фактів і шляхів порозуміння [4].

Війна також є одним з елементів формування емоцій, при опосередкованому контакті через форуми. Адже в дописах користувачі часто досить різко реагують на дописи антипатріотичного чи ворожого контенту. Навіть негативні і похмурі новини військового характеру формують наші емоції на подальший день і наш настрій. Таким чином, прочитавши важку чи обурливу новину перед зустріччю з людиною в нашому реальному житті, ми в міміці і реакціях можемо опосередковано демонструвати свій пригнічений чи роздратований стан. Також ми можемо змінювати забарвлення емоційного контакту з нашим співрозмовником, який безпосередньо до новин, прочитаних нами, не має прямого відношення.

Навіть відсутність безпосереднього контакту інколи формує гостру емоційну реакцію. До прикладу, ми намагаємось додзвонитись до якоїсь конкретної людини, яка з певних причин не підіймає слухавку. Якщо в нас були конкретні домовленості або очікування, такий факт сприймається, як ігнорування і формує в нас певний негативний спектр емоцій, як то роздратованість, злість, агресію [1].

І ці емоції формуються не попри якісь об'єктивні факти, а внаслідок нашого ігнорування особи чи невиконання домовленостей. Хоча об'єктивні причини можуть бути пов'язані з іншими причинами того, що людина не може розмовляти.

Таким чином емоції формуються навіть при невдалій спробі встановлення контакту. І вони з великою вірогідністю вплинуть на первинні емоції після відновлення безпосереднього контакту з тією особою. Подібна ситуація складається при дзвінках з різноманітними опитуваннями від незнайомих осіб, колекторські дзвінки або дзвінки шахраїв. Коли ми інтуїтивно за фактом перших речень після встановлення контакту відчуваємо захисні механізми нашої психіки: відторгнення, страх, агресію тощо.

Отож, сучасний світ потребує переосмислення чинників та впливу сучасних засобів комунікації на зміни у встановленні емоційного контакту між співрозмовниками. Потрібні нові інструменти і алгоритми, як для оцінки якості емоційного контакту між людьми, так і самі нові засоби для такого впливу. Це вкрай важливо, як для лекторів, які навчають аудиторію онлайн дистанційно та для управлінської ефективності керівників відділів бізнес-установ, що налагоджують онлайн-проекти або роботу своїх працівників дистанційно через онлайн-додатки. В реаліях пандемій і військових дій в Україні ці способи співпраці між людьми будуть поглиблюватись, інтегруватись в різні рівні їх співпраці. І ми – або ж розробимо нові інструменти для розуміння емоцій співрозмовника, частину з яких нині не розуміємо через складність зчитування по наявних каналах зв'язку, або будемо змушені миритись з втратою частини важливої інформації, яку передає одна особа іншій в процесі їх спілкування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н., Васильків О.В. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 79-90.
2. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Діалогічна взаємодія учасників освітнього процесу, як передумова та гарантія його ефективності. *Guarantees and protection of fundamental human rights as the integral element of integration of Ukraine on the EU* : monografia zbiorowa. Polska : Wydział Prawa i Administracji UWM w Olsztynie, 2019. P. 105–117.
3. Гірняк А. Н., Гірняк Г.С. Рівні оволодіння студентами навчальною інформацією. *Соціально-психологічні виміри професійної майстерності особистості в умовах глобалізованого світу*: матеріали Міжнар. наук.-прак. конф. Тернопіль, 2013. Спецвипуск. С. 81-82.
4. Гірняк А.Н., Леліс А.М. Психологічні особливості становлення комунікативної зрілості сучасної молоді в умовах дистанційної освіти. *Communicational as a factor of transparency of social interaction: psychological, historical, legal, economic and political dimension*: monograph. Elk 2022, Publisher: Centre for Warmian-Masurian University, С. 27-36.
5. Гірняк А.Н. Психологічні прийоми формування атракцій як способи налагодження освітньої взаємодії. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. І, вип. 50. С. 50–57.
6. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.

УДК 159.99

**Лілія Рибак**

*головний спеціаліст відділу моніторингу пільг та взаємодії з  
Територіальними громадами, Департамент соціального захисту населення  
Тернопільської ОВА;  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ МЕДІАТОРА ЯК ОРГАНІЗАТОРА ТА ПОСЕРЕДНИКА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ МІЖСУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

**Актуальність теми дослідження** викликана необхідністю наукового осмислення психологічного профілю медіатора як посередника психосоціальної

взаємодії та власне медіації як доволі нової соціокомунікативної практики. Адже сьогодні зростає інтерес до медіації, як зі сторони наукової спільноти, так і зі сторони громадськості. Насамперед варто зазначити, що медіація – це перемовний процес за участю третьої сторони, який хоч і сягає корінням в давню історію розвитку людських відносин, проте набув статусу сучасної практики розгляду конфліктних ситуацій лише в другій половині минулого століття. Нині у країнах із розвинутою соціально-правовою системою медіація досить широко застосовується при вирішенні різних конфліктів, а люди щоразу частіше вдаються до допомоги медіаторів. Основною перевагою медіації є активна позиція сторін конфлікту у комунікативній взаємодії.

Конфлікт, незалежно від того, які наслідки він несе – позитивні чи негативні, завжди є гострою проблемою в житті будь-якої держави, суспільства, кожної особистості. Насамперед необхідно усвідомити те, що конфлікти між індивідами та соціальними групами мають місце, вони загострюються, тому вимагають свого вирішення та, найголовніше, те, що ігнорувати їх неможливо. Наслідки конфлікту залежать від усіх членів громадянського суспільства, і ми повинні навчитися керувати ним, знижувати напруження, домагаючись позитивних результатів. Варто зазначити, що конфлікт може бути конструктивним. Це відбувається тоді, коли обидві його сторони усвідомлюють те, що розвиток конфлікту може призвести до бажаних ними позитивних змін. Таким чином, будь-який конфлікт може містити й конструктивні, позитивні елементи. Звичайно, конфлікти вимагають свого вирішення, і за всю історію людства було розроблено чимало різних способів вирішення суперечок, одним із яких і є медіація.

Посередництво (медіація) поряд з іншими способами вирішення конфліктів (переговори, діалог, арбітраж, суд та ін.), на соціальному та політичному рівнях має свої особливості та специфічні риси й використовується з метою вирішення спорів у різних сферах людських відносин, і, залежно від цього, буває досить різноманітним за своїм характером і методами його проведення. Сьогодні посередництво активно використовується у практиці управління суспільними процесами. На нашу думку, чималий інтерес представляє осмислення світового досвіду теоретиків та практиків щодо врегулювання конфліктів за допомогою медіації та вивчення психологічних особливостей медіатора як організатора такого процесу, що й викликало необхідність даного дослідження.

**Стан дослідження проблеми.** Термін «медіація» походить з грецької (*medos* – нейтральний, що не належить до жодної сторони) та латинської мов (*mediatio* – посередництво) [4, 20]. Вітчизняна дослідниця, керівницка Українського центру медіації Г. Єрмоєнко вважає, що медіація – це процес

переговорів, коли до вирішення спірного питання залучається нейтральна сторона – медіатор (посередник), яка веде цей переговорний процес, вислуховує аргументацію сторін щодо суті спору і активно допомагає сторонам зрозуміти свої інтереси, оцінити можливість компромісів і самостійно прийняти рішення, що задовольнить усіх учасників переговорів [2]. У ролі посередника (чи третьої сторони) постає особа, а часом й група осіб, яка не переслідує власних інтересів. Посередник не може судити чи оцінювати, інакше він стає ще однією стороною конфлікту. Іншим, не менш інформативним, але таким, що розкриває поняття медіації, може слугувати наступне визначення. «Медіація – це молода міждисциплінарна галузь, що увібрала в себе весь найцінніший досвід, котрий дозволяє без залучення судових органів досягти угоди між сторонами, залученими до конфлікту і передбачає участь незацікавлених учасників» [1, 35]. Медіацію відрізняють активна роль самих сторін спору у процесі вироблення рішення та збереження ними повного контролю за змістовною частиною угоди.

Проблеми та перспективи становлення і розвитку альтернативних способів вирішення конфліктів, зокрема медіації, є актуальною темою дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців та практиків: юристів, психологів, освітян, політологів та ін.). У своєму дослідженні ми найбільше спираємося на наукові праці з даної тематики І. Белінської [1], В. Жмудя [3], Т. Подковенко [4], І. Ясиновського [5] та ін.

**Наукова новизна та практичне значення дослідження** полягає у тому, що всебічно досліджено і структурно проаналізовано з наукової і практичної позицій медіацію як технологію управління аутопоетичною системою соціокультурного характеру, а також в її інтерпретації як соціокомунікативної технології управління комунікаційною взаємодією в ситуації конфлікту та ролі медіатора у ньому. Практичне значення мають запропоновані в кваліфікаційному дослідженні ідеї щодо подальшого вдосконалення соціокомунікативних технологій у медіації. Представлений підхід дозволяє здійснювати проектування соціокомунікативних технологій випереджувальної дії з метою вирішення спорів. Отримані емпіричні дані можуть бути корисні фахівцям в галузі психології і конфліктології, практикуючим медіаторам, а також всім тим, хто цікавиться проблемою медіації та її психосоціального аспекту.

Провівши дослідження ми дійшли наступних **висновків**.

1. Медіація у світі є однією з найпопулярніших форм урегулювання суперечок. Медіацією називаються переговори за обов'язкової участі нейтральної, третьої сторони, яка докладає всіх зусиль і зацікавлена в тому, щоб кожна зі сторін вирішила конфлікт або суперечку з максимальною вигодою для себе. Медіація дозволяє уникнути втрати часу в судових та інших

засіданнях, від додаткових і непередбачуваних витрат, процес медіації є приватним і конфіденційним. Тому медіацію можна розглядати як новий метод знаходження консенсусу, як нову форму діалогу між громадянином та державою, що сприяє розвитку форм соціально-політичної участі громадянина, що, у свою чергу, призведе до зміцнення демократичних інституцій.

2. Функції медіатора – здебільшого комунікативні, які спрямовані на організацію переговорного процесу, встановлення та дотримання правил здійснення всіх процедур, керівництво діалогом сторін, забезпечення комфортних умов та регулювання усіх аспектів взаємодії. Тому медіатор повинен мати високий рівень толерантності, відмінну репутацію, комунікативну компетентність. Це, врешті, здатність до узагальнення та систематизації багатовимірного сприйняття навколишнього; здатність до адекватної оцінки «статусу мовлення»; здатність до розуміння смислової та оцінної інформації. Але найголовніше – зацікавленість у пошуку компромісу навіть у тих ситуаціях, коли він є недосяжним. Загальноприйняті вимоги до професійної діяльності медіатора, нерозривно пов'язані із визнанням неповторності, цінності кожної особи, лежать в основі комунікативної культури медіатора, як ще однієї складової його психологічного профілю. Комунікативна культура – це знання, вміння, навички у сфері організації взаємодії. Власне взаємодія у сфері медіації дозволяє встановлювати психологічний контакт із сторонами конфлікту, домагатися точного сприйняття й у процесі спілкування, прогнозувати поведінку сторін, спрямовувати поведінку сторін до бажаного результату. Медіатор одночасно виступає у ролі психолога, менеджера, юриста, дипломата, але як нейтральна, неупереджена, проте, авторитетна для переговорників особа. Він організовує раціональні та ірраціональні комунікації між сторонами, створює психологічно комфортну атмосферу для них, виробляє та оцінює альтернативні варіанти, забезпечує сторони всієї корисної для конструктивних переговорів інформацією.

3. Професійна психологічна підготовка передбачає роботу з особистістю самого медіатора, адже саме особистість медіатора є основним інструментом ефективного посередництва. У цьому сенсі професійний медіатор – це людина, яка відкрита до прийняття ідей ненасильства і миротворчості, завжди пам'ятає про надзавдання медіації, її цінності і цілі в плані єднання суспільства на основі реальних посередницьких дій. Фаховий медіатор повинен мати знання у сфері комунікативних та психологічних механізмів взаємодії між людьми. Медіатор, будучи фахівцем у галузі комунікації та переговорів, не може обійтися без наукових знань з психології, соціології, конфліктології, педагогіки, освітології, психолінгвістики та ін. Зокрема, у кожному міжособистісному та діловому конфлікті можна знайти психологічне коріння. А це означає, що слід виявити

пригнічені психологічні потреби, бажання та мотиви. Медіатор повинен вміти психологічно грамотно підтримати сторони, зрушити проблему з мертвої точки, допомогти сторонам вийти із глухого кута. Важливо вибудувати нову конфігурацію відносин між учасниками конфлікту, зуміти побачити безліч варіантів вирішення спірної ситуації. Важливим також є оволодіння психолінгвістичними прийомами медіативної діяльності – професійним володінням мовними способами спілкування та психологічного (психолінгвістичного) впливу на сторони конфлікту. На основі наукових досліджень, ми виокремлюємо такі проблеми регулювання та застосування медіації: по-перше, відсутня вимога до наявності професійної (саме юридичної) освіти медіаторів; по-друге, курси, на яких навчаються медіатори, часто не є повновагомими, осяжними, комплексними; по-третє, відсутні необхідні вимоги до організацій, які надають послуги з медіації; по-четверте, досі не повно відпрацьовано систему гарантій незалежності медіаторів. Медіація є доволі «тендітним» інститутом, і, вирішивши всі проблеми, ми зможемо домогтися ефективного впровадження її в сучасних умовах і виявити всі її переваги.

Кожен медіативний процес має бути заснований на наступних принципах: добровільність, конфіденційність, взаємоповага, рівноправність сторін, нейтральність та неупередженість медіатора, прозорість процедури.

4. У підсумку слід зазначити, що основними напрямками державної політики у сфері медіації мають стати подальший розвиток та вдосконалення законодавства у галузі медіації, розробка та подальша реалізація концепції системного розвитку медіації, а також розвиток системи фахового навчання медіації, що надає базові знання про процедуру медіації.

Поступове подолання зазначених вище психологічних аспектів та проблем сприятиме успішному просуванню та впровадженню медіації у нашій країні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Белінська І. Основні критерії психологічного профілю медіатора. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 18. С. 34-43.
2. Єрмоменко Г. Медіація як спосіб вирішення спорів. URL: <http://innovations.com.ua/uk/interview/6/39/374> (дата звернення: 04.10.2022).
3. Жмудь В. Запровадження процедури медіації (примирення) у законодавстві України. *Юстиніан*. 2008. № 6. С. 13-14.
4. Подковенко Т. Медіація як спосіб альтернативного розв'язання конфліктів: генеза та інституційні засади. *Актуальні проблеми правознавства*. 2017. Вип. 1. С. 17-21.
5. Ясиновський І. Г. Характеристика моделей медіації в розвинутих країнах. *Юридичний вісник*. 2014. № 4. С. 94-98.

## **РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДІАТОРА**

Професійна діяльність, передбачаючи широке спілкування з людьми, вимагає від фахівця не лише інтелектуального, а й значного емоційного напруження. Професійна діяльність медіатора окреслює безперервну роботу з конфліктними ситуаціями й тим паче є значним психологічним та емоційним навантаженням. Зважаючи на це, припускаємо, що головним чинником емоційного вигорання медіатора може виступити наростання внутрішньоособистісного рольового конфлікту. Тож, фахівці з медіації вимушені у своїй діяльності звертати значну увагу на той факт, що надбаний професійний досвід не у всіх ситуаціях буде корисним при вирішенні спору. Позаяк, попри власне бачення розв'язку кейсу, медіатор, зважаючи на дотримання таких базових принципів медіації як нейтральність та самовизначення сторін, не може рекомендувати або ж радити сторонам своїх поглядів на ситуацію, що склалася.

Тому піклування медіатора про своє психічне здоров'я має неабияке значення та передбачає наявність низки важливих компетентностей разом із психологічним інструментарієм спеціальних вправ та технік. Вагомою компетентністю професійної діяльності медіатора є резильєнтність як уміння бути гнучким у складних ситуаціях.

Поняття «резилієнс» (resilience) у прямому значенні цього слова означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан [1].

Цю дефініцію сьогодні широко використовують у різних науках, як-от: медицині, психології тощо та визначають як здатність до нормального (здорового) функціонування особистості в умовах впливу на неї загрозливих та стресових ситуацій.

Американська психологічна організація визначає резильєнтність як процес позитивної адаптації до несприятливих подій, травм, трагедій, погроз або значного впливу стресу, як-от: проблеми в сім'ї та з відносинами, серйозні проблеми зі здоров'ям або стресові ситуації на робочому місці.

В Україні термін «resilience» у перекладі означає «стресостійкість, життєздатність, стійкість до травми». Є ще такі означення цього терміну як «пружність», чи «психологічна пружність» [2].



Також ми можемо знайти таке визначення: резильєнтність – це здатність долати серйозні життєві труднощі, досягати успіху і не припиняти розвиватися навіть у важких умовах. Для цього потрібна стійкість.

Після стресової життєвої події деякі люди мають здатність відновлюватися швидше, ніж інші, і черпати сили з ситуації, що склалася. Стійкість розглядаємо як динамічний процес, коли людина позитивно адаптується до негараздів [3]. Тобто стійкість – це здатність динамічної системи успішно адаптуватися в контексті значних загроз для функціонування, життєздатності або розвитку цієї системи [4].

На нашу думку найбільш дієвими для медіатора у роботі зі стресом є копінг-стратегії. За своєю суттю копінг – це спосіб поведінки людини в процесі подолання стресу. Це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовує людина, щоб упоратися з труднощами чи важкими життєвими обставинами.

До найбільш ефективних стратегій копінгу належать такі: активна адаптація та планування вирішення проблеми; конфронтація або жорстке протистояння ситуації, що склалася; самоконтроль та управління емоціями; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності, «відпускання» та рефокусування на можливому; позитивна переоцінка чи прагнення побачити у будь-якій ситуації щось хороше, позитивна реінтерпретація; гнучкість та креативність.

Підсумовуючи вищевикладене, висновуємо, що робота з людьми, відповідальність, яку несуть медіатори, як і усі фахівці підтримуючих професій, акумулює стрес та тривожність. Усвідомлення власної самоцінності, піклування про своє психічне здоров'я, застосування копінг-стратегій, набуття низки важливих компетентностей разом із психологічним інструментарієм спеціальних вправ та технік відновлення є важливими передумовами розвитку резильєнтності медіатора й, разом з тим, одним із вагомих чинників становлення його як висококласного фахівця.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.

2. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час. URL: [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373).

3. Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 2000. Vol. 71. P. 543–562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164

4. Masten, A. S. (2013). «Risk and resilience in development,» in *Oxford Handbook of Developmental Psychology*, ed. P. D. Zelazo. New York, NY: Oxford University Press. P. 579–607.

## **ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**

Для сучасного суспільства кожен рік приносить нові проблемні ситуації, які йому доводиться вирішувати. На сьогоднішній день, коли в Україні розпочата повномасштабна війна, хоч і не час ставити пріоритет на протидію пандемії COVID-19, але й не варто про неї забувати. Адже саме у такі важкі часи у людей втрачається пильність, вірус все ще залишається серйозною епідеміологічною небезпекою для всього світу, нова хвиля якого дійшла і до українців. Таким чином, хвороба досі становить загрозу для фізичного та психічного здоров'я українців[1].

Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі нашої індивідуальної та колективної здатності приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я є одним із основних прав людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку [3].

Психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів. Воно існує в складному континуумі, який по-різному відчувається від однієї людини до іншої, з різним ступенем труднощів і страждань і потенційно дуже різними соціальними та клінічними результатами [1].

Протягом нашого життя численні індивідуальні, соціальні та структурні детермінанти можуть поєднуватися, щоб захистити або підірвати наше психічне здоров'я та змінити нашу позицію в континуумі психічного здоров'я [1].

Індивідуальні психологічні та біологічні фактори, такі як емоційні навички, вживання психоактивних речовин і генетика, можуть зробити людей більш уразливими до проблем психічного здоров'я [1].

Вплив несприятливих соціальних, економічних, геополітичних та екологічних обставин, зокрема бідності, насильства, нерівності та екологічної депривації, також підвищує ризик психічних розладів у людей [1].

Пандемія COVID-19 є надзвичайна ситуація, в яку мимоволі потрапило людство. Її проживання супроводжуються негативними емоціями: тривогою,

занепокоєнням, почуттям невизначеності, переживаннями власної безпорадності, безнадійності, самотності [5].

За рахунок таких детермінантів як страх, панічний настрій, систематичні переживання, самонавіювання, інколи, зневіра та втрата сенсу, психічне здоров'я поступово втрачає свою стійкість, а разом з цим виникають різні психосоматичні прояви, знижується рівень стресостійкості та працездатності, провокуються нові або загострюються наявні психічні порушення [3].

За даними дослідження науковців з Оксфордського університету, COVID-19 має властивість порушувати роботу мозку. Вони продіагностували більше мільйона людей і з'ясували, що після двох років після інфікування хворобою у пацієнтів підвищилися шанси розвитку деменції, психозів та “мозкового туману”, на відміну від пацієнтів із іншими респіраторними хворобами [2]. А відтак можемо констатувати ймовірність органічного ураження головного мозку, що в подальшому спровокує появу ментальних розладів.

Потрібно відзначити важливість оперативного реагування на такі глобальні проблеми, потребу правильних та вчасних заходів підтримки та захисту психічного здоров'я населення шляхами психологічної профілактики та попередження негативного впливу COVID-19.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Pfefferbaum B., North C.S. Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*. 2020. 383.6. P. 510-512.

2. Ciotti M., Ciccozzi M., Terrinoni A., Jiang W.C., Wang C.B., Bernardini S. The COVID-19 pandemic. *Critical reviews in clinical laboratory sciences*. 2020 57.6. P. 365-388.

3. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип*: зб. наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 р. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2013. С. 289-291.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: Педагогічна думка. Київ, 2016. 219 с.

5. Коробанова, О. Соціальна взаємодія та переживання складних соціальних ситуацій в умовах пандемії COVID-19. *Проблеми політичної психології*. 2020. 23(1) С. 72-93.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДИТИНИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА**

Відомо, щоб налагодити стосунки з дитиною і добитися від неї результатів у навчанні, потрібно знайти спільну мову з нею, але для дітей з розладами аутистичного цього недостатньо. Потрібно дотримуватись деяких правил, аби дитині було легше сприймати завдання, які ви їй даєте та, щоб робота з нею мала результати.

Одним з важливих чинників у роботі з дітьми з розладами аутистичного спектра це терплячість. Потрібно бути терплячим по відношенню до дитини у котрої є проблеми з поведінкою адже ми повинні розуміти, що це не може змінитися за один день. Потрібно зрозуміти, чого дитина добивається своєю поведінкою та звернути увагу, як ми себе ведемо у таких ситуаціях та починати змінювати в першу чергу себе, щоб не підкріплювати негативну поведінку дитини. Це буде важко і не швидко, але воно буде мати результати. Або ж якщо ви не справляєтесь, або не знаєте з чого почати, то можна звернутися до дитячого психолога, який розкаже і покаже, як себе вести у таких ситуаціях [3].

Дитина повинна розуміти слово «стоп». Діти з розладом аутистичного спектра не розуміють, що таке небезпека і де вона може бути. Вона може не розуміти, що вогонь це небезпечно, гарячі предмети це небезпечно, переходити дорогу також потрібно з оберегою. І якщо дитина буде знати слово «стоп» то її можна попередити перед небезпекою та уберегти від травм, адже слово «стоп» у неї буде асоціюватися з небезпекою.

Другий важливий чинник – фізична активність. За допомогою фізичних вправ можна домогтися зниження впливу негативних емоцій і стресу. Запропонувавши дитині побігати, пострибати на батуті, покрутити кільця ви допоможете їй отримати позитивні емоції [7, 20-30].

Крім того існують чинники котрі негативно впливають на процес виховання дитини з розладами аутистичного спектра. Наприклад іноді батьки займають неправильну позицію у виховання дитини, вони її надмірно опікують, або займають жорстку позицію. Якщо розглядати випадок, коли батьки гіперопікають дитину з порушенням розвитку, то діти набувають такі негативні риси, як: примхливість, упертість, пасивність і байдужість до навколишнього середовища. У таких дітей зникає потреба у спілкуванні з

іншими і взагалі стає відсутня потреба у мовленнєвому спілкуванні. Вони не займаються ігровою та розумовою діяльністю та виникають труднощі із самообслуговуванням [8]. Або ж методи виховання батьків досить жорстокі.

Батьки, які вимагають від дитини виконання всіх їх розпоряджень та вдаються до покарань, розвивають у дітей зайву плаксивість, дратівливість, підвищену збудливість. У таких дітей спостерігається поганий сон, нетримання сечі, посмикування в різних частин тіла та судоми. Дітей, у яких діагностували аутизм не можна карати, чи просто провести паралель між «добрим» і «поганим» дитина з такими вадами просто не розуміє, за що її карають [5, 15-17].

Логічність і послідовність. Саме цього потрібно дотримуватись у роботі з такими дітьми. Якщо ви обрали певну модель поведінки з дитиною, то потрібно дотримуватись саме її. Часта зміна поведінки призводить до розгубленості дитини та погано відбивається на її емоційному стані. Дитині з розладами аутистичного спектра як і нормотиповій дитині потрібний час, аби побути самій, або час на відпочинок – перерву.

Облаштовуючи дитині безпечне та комфортне робоче місце, потрібно пам'ятати що навички формуються не одразу. Дуже часто, коли дитина освоїла якусь навичку не може реалізувати її в інших місцях. Тому цю навичку потрібно узагальнювати пам'ятаючи що дитина котра навчилася сама мити руки, а ось у садочку цього зробити вона не зможе, тому потрібно повторювати одну і ту ж саму навичку в різних місцях [6].

Тільки регулярні заняття кожного дня можуть дати результати. Починати потрібно з мінімального часу (5-10 хв.) і збільшувати його кожного разу. Так заняття для дитини будуть менш стресові. Головне не забувати про перерви на відпочинок.

Повторювати пройдений матеріал. Під час стресу або хвороби дитина може забути пройдений матеріал та повернутися до початкової поведінки.

Часто діти з розладами аутистичного спектра не можуть сформулювати свою думку або ж зовсім не можуть сказати словами те, що вона хоче. В таких випадках використовуються певні програми котрі допомагають оволодіти базовими навичками. Однією з таких програм і є програма «Пекси». Ця програма, яка дозволяє швидко придбати базові функціональні навички комунікації за допомогою карток, фотографій. Саме за допомогою них, дитина може самостійно показати, чого вона хоче [1].

Одним із аспектів досягнення результату є – похвала. Хвалити дитину потрібно за будь-які її успіхи, навіть самі мінімальні. Це може бути, як і словесна похвала так і нагорода, яка буде заохоченням для подальших її

звершень. Під час розмови з дитиною використовуйте короткі та зрозумілі слова, щоб дитина знала і розуміла, що звертаються до неї [5].

Таким чином, дотримуючись цих простих правил, можна легко вибудувати комунікації з дитиною та отримати від неї результат. Головне пам'ятати, що у дітей з розладами аутистичного спектра свій закритий світ у який вони не хочуть когось пускати і попри те, їм все одно потрібна наша підтримка і любов. Такі діти не можуть зрозуміти нас, але ми в силі зрозуміти їх.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Диська І.О. Використання карток ПЕКС (PECS) в роботі з дітьми із розладами аутистичного спектра. URL: <https://vseosvita.ua/library/vykorystannia-kartok-peks-pecs-v-roboti-z-ditmy-iz-rozladamy-autystychnoho-spektra-368816.html>

2. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: «Тріада плюс», 2012. 520 с.

3. Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з інтелектуальними порушеннями: навчально-методичний посібник / авт.: О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, І.В. Сухіна, Н.А. Ярмола.: За наук. ред. О.В. Чеботарьової: ІСПП імені Миколи Ярмченка НАПН України Київ. 2018. 123 с.

4. Руденко Л.М., Григоренко Т.В. Компоненти професійної компетентності психолога (спеціального, клінічного). *Актуальні питання корекційної освіти*. 2018. №13. С. 219–232.

5. Скрипник Т. В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра: навч.-метод. посіб. К.: «Гнозис», 2013. 60 с.

6. Скрипник Т.В., Куценко Т. О., Риндер І. Д., Недозим І. В. Зміст корекційно-розвивальних занять для дітей з аутизмом в спеціальних загальноосвітніх закладах / Реалізація оновленого змісту освіти дітей з особливими потребами: початкова ланка: навчально-методичний посібник. Київ, 2014. С. 278–304.

7. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі: навчально-наочний посіб. / Укладач Скрипник Т.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди». Київ. 2015. 56 с.

8. У нас дитина з аутизмом. Допомога сім'ям із дітьми з аутизмом. Практичні рекомендації для батьків і педагогів. Харків: Ранок; Кенгуру. 2019. 112 с.

9. Шевців З.М. Основи інклюзивної педагогіки: підручник. Видання 2-ге, виправлене, доповнене: «Новий світ – 2000». Львів. 2019. 264 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

Нині підвищується інтерес до вивчення проблеми тривожності. У зв'язку з воєнними діями на території України, втратою житла та вимушеним переселенням до інших країн світу, велика кількість дітей відчувають емоційну напруженість, занепокоєння, тривогу і страх. Високий рівень тривожності сильно впливає на соціалізацію дітей дошкільного віку. Крім того, підвищення рівня тривожності викликає у дошкільників часті ГРВІ та інші респіраторні захворювання. Такі діти часто хворіють і через цю причину не ходять до садочка. Серед причин виникнення тривожності можна виділити страх, завищені вимоги батьків, занижена самооцінка.

Дошкільні роки дуже важливий етап у житті кожної людини. У дитини починає закладатися основи до формування гармонійної особистості, віри у власні сили, виховується почуття власної гідності. У дошкільному віці дитина збагачує свій життєвий досвід, який допоможе їй адаптуватися до нових умов, що змінилися та включитися в нові соціальні відносини. Досвід спілкування може збільшити тривожність, а соціальне оточення дитини впливає на її виникнення та закріплення на особистісному рівні. Тривожність у дітей дошкільного віку в період війни є досить розповсюдженою проблемою сьогодення.

Особливістю даної проблеми є не тільки погіршення життєдіяльності дитини, але формуються ще вторинні симптоми, які потім важко вилікувати: порушення сну, заїкання, нервовий тік тощо. Наслідками тривожних переживань дитини можуть стати апатія, інертність, відсутність ініціативи. Ще одним із найбільш небезпечних способів уникнення або заперечення тривоги є відчуття хвороби, коли за рахунок погіршення фізичного стану дитини (найчастіше, це болі у шлунку, алергія, задуха) у норму приходять її емоційний стан.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка визначається в підвищеній схильності відчувати хвилювання в різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, які навіть не сприяють виникненню тривожності.

На думку Г.М. Прихожан, тривожність – емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операційний аспекти. Як зазначає автор, певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Саме тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, у тому числі порушень розвитку та поведінки дитини [5].

Ряд авторів таких як К. Хорні, Е. Фромм, А. Адлер описують тривожність як вроджений стан, що виникає в наслідок генетичних особливостей психіки індивіда. Інші автори вважають її набутою властивістю особистості, яка формується під впливом соціуму О. Захаров, С. Васьківська, К. Шафранська [2; 4].

Козлюк О.А. та Руденко Н.М. стверджують, що характер взаємин між дітьми та батьками безпосередньо впливає на рівень тривожності дитини. Авторитарні тенденції у ставленні до дітей лише сприяють зростанню проявів тривожності. Недостатність, обмеженість емоційного спілкування і активної доброзичливої уваги з боку близьких дорослих призводить до появи у дитини тривожності [3, 145].

Вольнова Л. та Дьоміна Г. Визначають такі фактори виникнення тривожності серед дітей дошкільного віку:

1. Тривожність у дітей прямо пропорційна стресовій ситуації.
2. Постійне очікування якоїсь небезпеки підвищує тривожність.
3. Тривожність у дітей пов'язана з нестабільною поведінкою та виховним впливом батьків (особливо матері).
4. Наявність тривожних розладів у матері дитини може спричиняти невинуватий тривожність.
5. Порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільників та чинником їхньої тривожності [1].

Слід відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичний прояв хвилювання, неспокою дитини, то тривожність є стійким станом.

Джерелом страху та тривоги є хвилювання. Дане почуття можна охарактеризувати розгубленістю, людина не здатна підібрати потрібні слова під час спілкування, голос тихий, тремтить, а потім взагалі настає мовчання. Хвилювання може супроводжуватися недоцільними рухами, поправлення одягу, переступання з ноги на ногу або нерухомістю. Якщо дитина знаходиться в стані тривожності чи неспокою, тоді в неї може хвилювання проявитися як активне рухливе збудження, непослідовність у діях, рухах, як намагання зайняти себе чимось.



Типовою ознакою тривожності є надмірна багатослівність, метушливість, докладність у роз'ясненні якогось питання, що викликає у особи відчуття потрібності та допомагаю подолати страх самотності. Якщо у стані неспокою у дитини переважає почуття страху, то характерним для неї є певна «заторможеність» рухів, млявість. Щодо мовлення, то воно невиразне, не чітко сформовані фрази, мислення інертне, а настрої песимістичний.

У тривожних людей спілкування є досить напруженим, нерівним в емоційному аспекті та досить обмеженим певних колом осіб. Причиною цього може бути невпевненість в комунікативних здібностях. Дуже часто погана комунікація з людьми впливає на соціальний статус тривожності людини та підвищує конфліктність взаємовідносин під час спілкування. Характерними особливостями порушення в комунікативній сфері є замкнутість дитини, агресивність, недовіра під час спілкування.

Агресивність також може бути аспектом демонстрації тривожності. Дитина не хоче усвідомлювати, що її щось пригнічує та тривожить, вона чинить спротив. За часту люди відповідають на таку поведінку досить негативно, що ще більше настроює дитину на те, що вона чинить правильно.

Наслідками тривожних переживань дитини можуть стати апатія, інертність, відсутність ініціативи. Особливо це стосується тих дітей, перед якими дорослі ставлять завищені або непослідовні вимоги. Такі вимоги можуть стати потужним джерелом апатії. Ще одним із найбільш небезпечних способів уникнення або заперечення тривоги є відчуття хвороби, коли за рахунок погіршення фізичного стану дитини (найчастіше, це болі у шлунку, алергія, задуха) у норму приходять її емоційний стан.

Тривожність не пов'язана з якою-небудь певною ситуацією і проявляється в основному завжди. Вона присутня у дошкільника під час виконання різних видів діяльності. Тривожні діти дуже вразливі, вони дуже гостро реагують на свої невдачі та можуть відмовитися від виконання якого виду діяльності (наприклад танці, малювання), якщо в них щось не виходить.

Багато психологів розрізняють тривогу як стан, а тривожність як рису характеру. Тривожність у дошкільному віці зосередження на дослідженні ситуації психосоціального розвитку дитини, особливості сімейних взаємовідносин та взаємодії дорослих з дошкільником в процесі різноманітних видів діяльності. Дитина, що знаходить в постійному стані тривожності, перебуває в очікуванні небезпеки, похмура, мало посміхається, ляклива, може відчувати втому та головний біль. Така дитина дуже часто має проблеми із засинанням, бо думки про щось погане заважають їй заснути. Вона може розмовляти уві сні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54). С. 32–45.
2. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття “тривожність”. Теорія і практика сучасної психології, №6. 2018. URL: [https://www.researchgate.net/publication/337901388\\_TEORETICNIJ\\_ANALIZ\\_PO\\_NATTA\\_TRIVOZNIST](https://www.researchgate.net/publication/337901388_TEORETICNIJ_ANALIZ_PO_NATTA_TRIVOZNIST)
3. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячобатьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України за наук.ред. С. Д.Максименка, Л. А.Онуфрієвої. Кам'янець Подільський, 2017. №36. С. 131-145.
4. Міщенко М. П., Хавіна, І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. О. Г. Романовський (Ред.), *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 21 жовтня 2016 р. Вип. 46 (50). С. 18-31.
5. Хімич М. О. Прояви та причини тривожності у дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі* : зб. наук. праць за заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С.П., 2019. Вип. 3. С. 211-214.

УДК 159.923

**Наталія Садлівська, Марія Напора**

*здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **МІЖОСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ФЕНОМЕН ІНТЕРАКТИВНОГО АСПЕКТУ СПЛІКУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА**

Проблема міжособистісних конфліктів торкається всіх сфер життєдіяльності, особливо у умовах підвищення рівня напруженості у

суспільстві. Звичайно, кожен з нас по-різному реагує на конфліктні ситуації та знаходить способи їх вирішення. І це залежить не лише від соціального досвіду, яким людина володіє, а й від індивідуально-психологічних особливостей учасників взаємодії. Однією з таких особливостей, що детермінують зародження, динаміку та кінцевий результат розвитку конфлікту, є т.з. конфліктність особистості, яку найчастіше розуміють як її інтегральну властивість, що відображає частоту вступу до міжособистісних конфліктів [3].

Актуальність вивчення конфліктності особистості пов'язана не лише з тим, сам факт її підвищення провокує надмірну напруженість між людьми, а й порушує психічне здоров'я особистості, однією з умов збереження якого є здатність оптимальним способом взаємодіяти у конфлікті. Дослідженням даної проблематики цікавилися багато науковців – філософів, соціологів, економістів тощо, але найбільш ґрунтовний аналіз знаходимо у роботах як вітчизняних так і іноземних психологів – У. Клар, Дж. Р. Скотт, З. Фрейд, Еге. Фромм, До. Хорні, Бобро А.Ю, Гірник А. М., Ламах М, Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І., Пірен М. І. та ін.

Відтак, нині є достатньо багато напрацювань, які стосуються визначення, структури, типології та способів розв'язання різноманітних конфліктних ситуацій. Але, незважаючи на це, динамічні та трансформаційні процеси, які відбуваються у суспільстві останніми роками, змушують сучасних дослідників шукати нові пояснення конфліктності та варіанти її зниження.

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури [1; 3] виявлено, що конфліктність як особистісна якість розвивається на фоні дії різноманітних умов та чинників. Вони можуть бути пов'язані як з індивідуально-психологічними характеристиками людини, так і з дією на її особистість певних зовнішніх факторів. Більшість дослідників даної тематики погоджуються з тим, що серед останніх провідну відіграє певна соціальна група, членом якої є людина [2]. Цей показник важливий для більшості з нас, але особливої актуальності він набуває у певні вікові періоди, коли проблеми міжособистісної взаємодії набувають надзвичайної значимості. Мовиться, насамперед, про шкільний і юнацький період, та вплив учнівської та студентської групи на особистісні характеристики молодшої людини, зокрема рівень її конфліктності, надзвичайно високий [3].

У процесі теоретичного вивчення тематики дослідження було виявлено, що одні автори, орієнтуються виключно на деструктивність конфліктності, інші ж наполягають на її конструктивному потенціалі, який забезпечують перетворення, розвиток як окремої особистості так і взаємовідносин між людьми.

Вважаємо, що для усунення цієї суперечності варто більш глибоко

проаналізувати функцій конфліктності. Адже відповідно до такого підходу, останню можна визначити як інтегративну якість особистості, що є симптомокомплексом компонентів і виявляється в потребі пошуку конфліктних ситуацій, що характеризує особистість, з одного боку, як нездатну прийняти позицію опонента та знайти конструктивне рішення для запобігання переростанню конфліктної ситуації в інцидент (деструктивна функція конфліктності), а з іншого боку – прояв конфліктності сприяє актуалізації соціальної сміливості, комунікативних та організаторських нахилів суб'єктів спільної діяльності (конструктивна функція конфліктності).

Узагальнюючи підходи дослідників [1; 2; 4], можна стверджувати, що конструктивна функція конфліктності сприяє запобіганню застою у відносинах, стимулює процес знаходження вирішення проблем, активізує соціальні та особистісні зміни та розвиток, висуваються лідери, відбувається розрядка напруженості у відносинах, розширюється сфера та способи взаємодії людини з оточуючими, набуває нового соціального досвіду вирішення важких ситуацій. Усуваються протиріччя, що виникають з недосконалості організації діяльності, помилок управління, висвітлюються невирішені питання. Крім того, конфлікти часто є діагностичними для партнерів зі спілкування, оскільки в процесі їх виникнення учасники краще впізнають один одного і самих себе, виявляються сильні та слабкі сторони їх характеру, створюються умови для оцінки людей за їхніми моральними якостями, ціннісними орієнтаціями, психологічною стійкістю [1].

Відтак, серед конструктивних функцій конфлікту можна визначити наступні: розвиваючу (виступає джерелом розвитку, удосконалення процесу взаємодії); пізнавальну (виявляє суперечність, що виникла); інструментальну (допомагає вирішити протиріччя); трансформуючу (має об'єктивні наслідки, пов'язані зі зміною обставин); генеруючу (аккумуляція енергії); сигнальну (виявлення неблагополуччя у колективі); стимулюючу (актуалізація творчої реакції); розвиваючу (формування нових якостей особистості); інтегративну (згуртування групи) [1].

Деструктивними функціями конфліктності (конфлікту) є: погіршення соціально-психологічного клімату, неадекватне сприйняття та нерозуміння конфліктуючими сторонами одне одного; зменшення співробітництва між конфліктуючими сторонами у ході конфлікту та після нього; виникнення духу конфронтації, що затягує людей у боротьбу і змушує їх прагнути більше до перемоги, ніж до вирішення реальних проблем і подолання розбіжностей; матеріальні та емоційні витрати на вирішення протиріч; неприязнь і ворожість до іншої сторони, що з'являються, порушують сформовані до конфлікту взаємні зв'язки.

Зважаючи на все вищезначене зауважимо, що конфлікт потрібно розглядати як діалектичну єдність його функцій – конструктивної та деструктивної, яка так чи інакше супроводжує процес міжособистісної взаємодії та впливає на особистість її учасників. Відтак, на нашу думку, важливо не уникати конфліктів, а вміти їх конструктивно вирішувати, тобто мати сформовану компетентність.

Як було вказано вище, студентський вік – важливий етап розвитку особистості, який є максимально сприятливий для формування компетентності у вирішенні конфліктів, оскільки в процесі навчання в освітньому закладі здійснюється становлення не лише особистості, а й майбутнього фахівця, розвивається прийняття професійної ролі, відбувається розвиток рефлексії, спрямованої на усвідомлення своїх особистісних та професійних характеристик, власної поведінки в соціумі, розвиток емоційності, зумовленої формуванням узагальнених почуттів, світоглядних установок, вирішенням особистих проблем, набуттям професійних знань та умінь. Отож, опанування навичками безконфліктної взаємодії не лише сприятиме налагодженню міжособистісних відносин у студентському колективі, а й вбереже молодих людей від наймірної емоційної напруги та внутрішнього дискомфорту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. Київ. ВД «Професіонал», 2016. С. 206 – 212.
2. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. Посіб. Київ. Академвидав, 2005. 448 с.
3. Пов'якель Н. І. Особистісні детермінанти подолання конфліктності в юнацькому віці: навчально-методичний посібник. / Н. І. Пов'якель, Н. О. Макарчук. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, «Автореферат», 2006. 72 с.
4. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2014. Випуск 1. Том 1. С. 103 – 107.

**Ігор Савельєв, Мар'яна Савельєва**  
*здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти*  
*зі спеціальності 053 Психологія,*  
*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **УСПІШНІСТЬ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗВО ТА ЇЇ ДЕТЕРМІНАНТИ**

Згідно з Концепцією військової освіти в Україні, затвердженою Постановою Кабінету Міністрів України від 15 грудня 1997 року №1410, підготовка офіцерських кадрів інтегрована до загальнодержавної системи вищої освіти і здійснюється відповідно до Законів України „Про освіту”, „Про вищу освіту” та інших нормативно-правових актів, що діють в Україні. Найважливіша роль у підготовці військових кадрів належить вищим військовим закладам освіти (ВВЗО) та військовим навчальним підрозділам державних вищих закладів вищої освіти (ЗВО). Зауважимо, що організація освітнього процесу у закладах першого типу вирізняється доволі помітною специфікою. Зокрема, зміст військової освіти включає, крім загальноосвітньої (загальнонаукової) та фахової підготовки, ще й загальновійськову і базується не тільки на державних стандартах вищої освіти, а й на вимогах керівних документів Збройних Сил України до обсягу підготовки військових фахівців [3].

Визначення проблеми підвищення успішності освітньої діяльності курсантів військового ЗВО відображає соціальні потреби сучасного суспільства у сфері підготовки військових фахівців, здатних успішно вирішувати складні професійні завдання.

Ефективна підготовка молодих військових в умовах війни та гострого дефіциту часу до майбутньої професійної діяльності вимагає формування загальнокультурних, загальнопрофесійних та професійно-спеціалізованих компетенцій, розвитку особистісних та професійно важливих якостей, пошуку нових шляхів підвищення успішності освітньої діяльності, адекватних не тільки вимогам військового ЗВО, а й внутрішньої інтенції курсанта до самоактуалізації своїх особистісних потенціалів.

Аналіз досліджень з проблеми освітньої діяльності у сучасній психології [1; 2; 5] уможливив виділення різних підходів до визначення даного поняття – від найбільш загального трактування її як «особливої форми активності» до «особливої форми взаємодії між викладачем і студентом, що ґрунтується на проблемно-полідіалогічних та вітакультурних формах взаємостосунків» [2; 5]. За умов останньої, центральною ланкою освітнього процесу стає не просто

зміст предмета чи навчального курсу, а безперервна розвивальна взаємодія педагога й студентської групи, яка базується на принципах паритетної освітньої співдіяльності під час яких її учасники обмінюються не лише інформацією, а й власним досвідом подолання складних життєвих та професійних проблемних ситуацій, активізують власну творчу пошукову активність, вчать здійснювати правильний моральний вибір та приймати складні рішення [5].

Узагальнення теоретичних та емпіричних матеріалів дало змогу відповідно до критеріїв практичної значущості визначити психологічну структуру освітньої діяльності як сукупність чотирьох компонентів: рефлексивного, регулятивного, особистісно-мотиваційного та комунікативного, елементи кожного з яких є її психологічними детермінантами. Щодо критеріїв останньої, то найчастіше автори виділяють наступні: успішність, активність, темп, напруженість, індивідуальну своєрідність навчальної роботи, ступінь старанності, систематичність, співвідношення орієнтовних та виконавських дій, раціональних та нерациональних прийомів роботи, самостійність, творчість тощо.

Загально визнано, що успішність освітньої діяльності визначається зовнішніми (соціальними та педагогічними) та внутрішніми (психологічними) факторами. Дослідження психологічних детермінант освітньої діяльності найчастіше присвячені розгляду таких явищ, як мотивація, емоційна стійкість, стилі саморегуляції, тривожність, властивості темпераменту, акцентуації характеру, рівень інтелектуальних здібностей, комунікативна компетентність та ін.

Узагальнення напрацювань, які були отримані дослідниками даної проблематики засвідчує, що успішна реалізація навчально-бойових завдань у ході службової діяльності багато в чому зумовлена високим рівнем сформованості професійно значимих якостей особистості, як результату їхньої освітньої діяльності. Зокрема, серед критеріїв та показників останньої можна виділити наступні: якість діяльності із засвоєння освітньої програми (рівень засвоєння навчальної програми, наявність заохочень); готовність до службової діяльності (результативність виконання службових обов'язків при несенні служби, наявність заохочень); якість позаслужбової діяльності (участь у спортивній роботі, участь у суспільному житті підрозділу, рівень відповідальності, емоційної стійкості, сформованості організаторських здібностей, ініціативності, дії з усунення недоліків, наявність заохочень); мотиваційну готовність до творчої професійної діяльності (професійні та навчально-пізнавальні мотиви).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Козак Л.В. Дослідження інноваційних моделей навчання у вищій школі. Освітологічний дискурс. 2014. С. 95–107. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys\\_2014\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2014_1_11).

2. Надвинична Т. Л. Діалогічні взаємовідносини учасників освітнього процесу у контексті постановки та розв'язування навчальної задачі *Інноваційні процеси економічного і соціально-культурного розвитку: вітчизняний і зарубіжний досвід*. Тези доповідей Міжнародної конференції молодих учених і студентів. Тернопіль: ТНЕУ. 2008. С. 378 – 380.

3. Про вищу освіту: Закон України від 17.01.2002 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2984-14/page>

4. Професійна та гендерна ментальність військовослужбовців Збройних Сил України: формування на засадах європейських цінностей : навч. посіб. За заг. ред. Л. В. Кринець. Київ. НУОУ, 2018. 188 с

5. Фурман А. Теорія освітньої діяльності як метасистема. Психологія і суспільство. 2001. С. 105–144.

УДК 159.923

**Мар'яна Світлик, Оксана Кльоц**

*здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО Я З МОТИВАЦІЄЮ ДО САМОРОЗВИТКУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Сьогодні у нашій країні склалася доволі парадоксальна ситуація. Ще донедавна панували тенденції соціального розвитку, які були пов'язані з переорієнтацією на ринкову економіку, змушували більшість громадян нашої країни, а особливо молодь, змінювати систему ціннісних орієнтацій, що продиктовані посиленням мотивів матеріальної винагороди діяльності, соціального та кар'єрного успіху, тобто «споживчих» чи «дефіцитарних» мотивів. Нині ж, коли ми проходимо випробування війною, відродилася потреба у інших мотивах діяльності, що спонукають до саморозвитку, творчості, суспільно корисної діяльності – т. з. "розвиваючі" або "буттєві". Такі глобальні та різкі зміни в мотивах та цілях позначилися на самосвідомості особистості та побудові образу майбутнього Я сучасної молоді.

У існуючих наукових джерелах образ Я сприймається як результат самосвідомості особистості, стійка система уявлень людини себе [2; 3; 4]. Психологічні дослідження Я-концепції та Я-образу в зарубіжній науці пов'язані з іменами К. Роджерса, А. Адлера, У. Джеймса, Р. Бернса, Ч. Кулі, Ф. Перлза,



К. Горні, 15 К. Юнга, Е. Еріксона та інших. У вітчизняній психології ці проблеми представлені в роботах С. Максименка, З. Карпенко, А. Фурмана, О. Гуменюк, Т. Титаренко, Г. Бала, М. Боришевського та ін.

Взаємозв'язок образу майбутнього Я з мотивацією до саморозвитку розглядається різними авторами або в аспекті впливу образу Я на цілепокладання, мотиви та цілі або в аспекті цілей та мотивів у структурі динамічної Я-концепції цілепокладання та самовиховання як провідних функцій образу Я. При цьому мотивація сприймається як структурний компонент образу Я, його функція чи, навпаки, як спеціальна структура особистості (А.В. Петровський, І.С. Кон, Ж. Нюттен та ін. ). У цих роботах немає єдиної точки зору на те, які відносини між образом майбутнього Я та мотивацією, тим більше не досліджено взаємозв'язок між образом майбутнього Я та мотивацією до саморозвитку [4].

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень даної проблематики, серед них доволі мало робіт, у яких розглядався б образ майбутнього Я у юнацькому віці в аспекті його взаємозв'язку з мотивацією до саморозвитку. Крім того, немає чітких критеріїв та показників його оцінки.

Теоретико-методологічний аналіз цілої низки вітчизняних та зарубіжних наукових джерел [1; 2; 4] та проведене емпіричне дослідження, уможливили формування загальних висновків, які відображають основні позиції даної проблематики, а саме:

1. Нині серед науковців існують достатньо різні точки зору щодо визначення поняття та сутність образу Я. З одного боку він розглядається як частина та результат самосвідомості особистості, з іншого – як стійка система уявлень людини про себе, що вкладається у поняття "Я-концепція". Однак більшість науковців все ж погоджуються, що розглядати образ Я необхідно не окремо, а в системі життєвих відносин особистості.

2. Також серед дослідників немає єдиної думки щодо образу майбутнього Я, хоча більшість з них розглядають його через призму часу та вивчають як деяку тріаду хронологічних частин Я-концепції («актуальне Я», «ретроспективне Я», «перспективне Я» або «Минуле Я» (не цілком усвідомлене), «можливе Я» (інтуїтивно і рефлексивно осмислюване) і «майбутнє Я» як перспективний результат самовизначення і саморозвитку, а також «ідеал Я». Оскільки образ майбутнього Я є частиною цілісного образу Я, до його структури входять когнітивний, емоційно-оцінковий, поведінковий та спонтанно-креативний компоненти. Я сприяє самототожності, саморегуляції, цілепокладання, самовиховання і саморозвитку, а отже, є важливим фактором розвитку особистості.

3. У побудові образу майбутнього Я важливу роль відіграють такі

процеси як самопрогнозування – це акт самопобудови особистості як здатність втілюватися у те, що було проектом себе та рефлексії – будь-яких роздумів людини, спрямованих на аналіз самої себе (самоаналіз) – власних станів, вчинків і подій. Вони ж, своєю чергою, відбуваються на фоні активності особистості, яка безпосередньо пов'язана із мотивацією, яка є не лише рушієм діяльності людини, а й породжує т. з. динамічну Я-концепцію.

4. У наукових джерелах є різні підходи дослідників і до місця та ролі мотивації у майбутньому Я. Частіше всього вона аналізується як частина структури образу Я і самосвідомості, як прояв функцій образу Я - цілепокладання та самовиховання або крізь призму зв'язку Ідеального Я або майбутнього Я як частин Я-концепції з самовдосконаленням, саморозвитком, самовиховання особистості. При цьому не конкретизовано взаємозв'язок вужчих феноменів – образу майбутнього Я та мотивації до саморозвитку. Зазначено, що мотиви, що виражають мотивацію особистості саморозвитку, аналізуються розрізнено, не становлячи цілісну мотивацію особистості саморозвитку.

5. Аналіз літературних даних дозволяє виділити такі характеристики образу Я, майбутнього Я і самопрогнозу, як: глибина рефлексії, диференційованість, креативність, змістовність, визначеність, системність, реалістичність, ставлення до теперішнього Я та майбутнього Я. Ці характеристики доцільно використовувати для дослідження образу майбутнього Я як окремого феномену. Мотиви, що виражають мотивацію особистості до саморозвитку, включають: мотиви творчості, загальної активності, суспільної корисності, саморозвитку, виразність у тимчасовій перспективі цілей близького та віддаленого майбутнього, «історичного» (загальнолюдського) майбутнього та самовдосконалення.

6. Мотивація до саморозвитку у юнацькому віці, взаємопов'язана з образом майбутнього Я, виражається співвідношенням розвиваючих та споживчих мотивів, перспективністю головної мети, представленістю цілей самовдосконалення та віддаленого майбутнього у тимчасовій перспективі особистості. При слабкому рівні мотивації до саморозвитку головними є цілі актуального періоду, пов'язані з минулим, або певні за часом досягнення, споживчі мотиви, можливе відсутність цілей віддаленого майбутнього і самовдосконалення у перспективі. Середній рівень характеризується незбалансованістю даних показників. Високий рівень мотивації до саморозвитку в юнацькому віці характеризується наявністю перспективної головної мети, що відноситься до віддаленого майбутнього, історичного майбутнього країни, людства або цілей самовдосконалення, представленістю цілей самовдосконалення у тимчасовій перспективі та виразністю розвиваючих мотивів.

7. Основні структурні характеристики образу майбутнього Я і мотивації саморозвитку взаємопов'язані, причому характеристики когнітивного його компонента і мотивації саморозвитку утворюють інтегровану структуру. На характеристики мотивації до саморозвитку найбільше впливають змістовність образу майбутнього Я і глибина рефлексії у цьому Я, на характеристики образу майбутнього Я – представленість цілей самовдосконалення у перспективі і перспективність головної мети. Взаємозв'язок між рівнями образу майбутнього Я та рівнями мотивації до саморозвитку проявляється на всіх етапах віку юності.

8. За високої мотивації до саморозвитку, незалежно від етапу віку юності, образ майбутнього є найбільш сформованим порівняно з іншими рівнями мотивації. Він характеризується якісними особливостями, що виражаються у таких критеріях та показниках: середнім та високим рівнем сформованості образу майбутнього Я в цілому; середнім і вище за середній рівень емоційно-оцінного компонента; середнім та вище середнього рівня когнітивного компонента. За критерієм сформованості когнітивного компонента образ майбутнього Я представлений такими показниками: має середній та високий рівень глибини рефлексії у теперішньому та майбутньому Я; ґрунтується на власних оцінках; представлений цілісною картиною майбутнього та професійною діяльністю; має відносну системність. В осіб, середньо-і слабомотивованих до саморозвитку, проявляється незбалансованість даних критеріїв та показників.

9. На всіх етапах віку юності взаємозв'язки між структурними характеристиками образу майбутнього Я і мотивації до саморозвитку створюють інтегровану структуру, найбільш гнучку на початковому етапі та найбільш стійку – наприкінці юнацького віку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 128–135.

2. Гуменюк О. Розвиток професійної «Я-концепції» студента як фактор його фахової адаптації. Гуманітарні основи професійної адаптації майбутніх фахівців: Монографія. Львів: Сполом, 2009. С. 44–56.

3. Мотиваційна сфера студента, особливості її дослідження. URL: <https://naurok.com.ua/motivaciyna-sfera-studenta-osoblivostidoslidzhennya142251.html>

4. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія]. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

**Наталія Великанич, Антон Радько**  
*здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти*  
*зі спеціальності 053 Психологія,*  
*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ЛАНКА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО**

Одним з найважливіших пріоритетів сучасної вищої школи є формування та розвиток особистості студента як професіонала. Так, у Законі України «Про вищу освіту» зазначено, що «мова повинна йти про професійне становлення і професійне зростання особистості студента як спеціаліста, професіонала, про формування творчої, духовно багатой особистості з урахуванням її потреб, інтересів, бажань, здібностей» [3]. Успішність професійного становлення майбутнього фахівця залежить від багатьох умов і факторів. Серед них чільне місце займає професійна мотивація як спонукальна та спрямовуюча активність особистості на задоволення не тільки біологічних потреб, але насамперед потреб у праці, спілкуванні, самоствердженні, самореалізації, самовдосконаленні [1].

Сьогодні у системі вищої освіти все більше уваги приділяється особистісному та професійному розвитку майбутнього фахівця, але при цьому не акцентуються питання, пов'язані саме з його ставленням до професії, адже вважається, що воно має бути вже сформоване на етапі вибору. На нашу думку, це не завжди так, адже більшість молодих людей не завжди мають чітке уявлення про реалії, з якими їм доведеться зіштовхнутися у професійній діяльності, їм важко оцінити свою психологічну та особистісну готовність до неї та й на шляху здобування освіти також трапляються перешкоди і труднощі, які можуть негативно повпливати на ставлення до обраного фаху. У той же час формування професійної спрямованості, яка має міцне змістово-мотиваційне підґрунтя – необхідна та важлива складова процесу соціалізації студента у ЗВО, яка визначає та забезпечує не лише якість підготовки, а й успішність його професіоналізації та гарантує продуктивність майбутньої фахової діяльності.

Ґрунтовний аналіз цілої низки літературних джерел [1; 4-5] уможливив формулювання наступних висновків:

1. Професійна спрямованість, з одного боку, як частина загальної спрямованості особистості характеризується проявом мотиваційних утворень (установки, потреби, мета, цінності, смисли тощо), а з іншого – вона має свою специфіку і визначається ставленням особистості до професії, себе як фахівця,

професійними компетенціями, емоційно-вольовою готовністю, соціально-професійним статусом тощо.

2. Формування професійної спрямованості здійснюється на основі професійного самовизначення студентів у процесі навчання, і є важливою умовою становлення майбутнього фахівця у ролі суб'єкта професійної діяльності.

3. Професійне становлення є однією з форм соціалізації, і на етапі навчання у ЗВО характеризується як присвоєнням професійних умінь, знань, навичок, розвитком загальнокультурних та професійних компетенцій, так і формуванням відносини, прийняття професії, освоєнням професійної ролі, «входженням» професії в особистісний план, можливість реалізації своїх цінностей та задоволення потреб у отримуваній професії. Як зазначалося раніше, одним з механізмів даного процесу (професійної соціалізації) є *рефлексія*, що забезпечує аналіз, оцінку, прийняття (або не прийняття) тих чи інших цінностей, властивих професії, що здобувається. Оскільки соціалізація є двостороннім процесом, що передбачає активність суб'єкта, то його ефективність також визначатиметься здатністю студентів приймати *відповідальність* за своє професійне навчання та становлення.

4. Аналіз різних психологічних теорій показав, що спрямованість, насамперед, визначається мотиваційною сферою особистості, що характеризується стійкими мотиваційними утвореннями (цінностями, смислами, установками, особистісними потребами та мотивами тощо). Відтак у структурі професійної спрямованості науковці виділяють різноманітні *компоненти*: мотиваційно-цільовий (наміри, інтереси, схильності, ідеали), емоційний (ставлення до професії, установки, очікування і готовність до професійного розвитку), когнітивний, вольовий, рефлексивний тощо.

5. Основними мотиваційно-змістовими компонентами професійної спрямованості особистості виступають особистісні смисли як усвідомленість власного життя, потреби й особистісні цінності, які детермінують та регулюють активність особистості за принципом смислоподібності та відображають ставлення особистості до світу та самоактуалізація, що інтегрує в собі всі базові категорії психології: самоусвідомлення, свідомість, особистість, спілкування, діяльність і здібності, вона ними пов'язана через метасистему і впливає на них, через них проявляється.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дуб В.Г., Галян І.М. Навчально-професійна мотивація майбутніх педагогів як складова їх професійного становлення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2 (2). С. 415 – 423.

2. Коқун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ. ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.

3. Про вищу освіту: Закон України від 17.01.2002 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2984-14/page>

4. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

5. Шевченко Л.М. Професійна спрямованість: методологічний аспект. *Науковий вісник*. Київ, 2005. Випуск 88. С. 204 – 215.

УДК 159.944

**Павло Бойко, Ольга Томченко**

*здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХІЧНЕ ВИГОРЯННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ПОРУШЕННЯ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

В останні роки проблема різноманітних видів психічного вигорання стала настільки актуальною у сучасному суспільстві, що викликає чималий інтерес дослідників як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології [1]. Багатогранність та складність цього феномена не лише визначає його комплексний характер, поширюючись на сферу професійної діяльності, а й зачіпає низку суміжних аспектів – професійне становлення особистості, вплив професії на особистість, професійна деформація і деструкції особистості, що визначає цілісність процесу фахової адаптації людини .

В умовах сучасного суспільства проблема взаємодії особистості та професії набуває особливої актуальності. Це зумовлено інтенсифікацією професійної діяльності, вимогами точності, старанності, вмінням адаптуватися до умов праці, що швидко змінюються, до змісту професії, що, своєю чергою, призводить до підвищення стресогенного навантаження і як результат – негативного впливу професії на особистість. Одним із варіантів наслідків такої ситуації професійних деструкцій є синдром психічного вигорання, який розуміється як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження та включає три складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та професійну ефективність [2].

Вперше термін «професійне вигорання» використав американський

психіатр Х.Дж. Фрейденбергер для позначення психічного стану здорових людей, які постійно перебувають у емоційно перенавантаженій атмосфері у зв'язку з тим, що їх професійна діяльність вимагає інтенсивного спілкування. Зокрема, мовилося про молодший медичний персонал та фахівців соціальної сфери. Пізніше ці дослідження набули масового характеру та розповсюдилися на інші галузі й нині у наукових джерелах зустрічається доволі багато робіт вітчизняних та зарубіжних авторів (Г. Діон, К. Маслач, С. Джексон, Г. Сельє, , Л. Карамушка, Т. Зайчикова, В. Орел, Т. Форманюк, С. Максименко та ін.), присвячених даній тематиці: визначена структура, проаналізовано фактори, що зумовлюють формування, розвиток та перебіг даного явища, виявлено зв'язки між вигорянням та окремими структурами особистості та поведінки представників різних професій. При цьому більшість досліджень стосуються вивченню проблеми психічного вигоряння в професіях суб'єкт-суб'єктного типу, де деструктивні зміни особистості найбільш помітні [1; 2]

Дослідження різноманітних аспектів трудової діяльності провели науковців до висновку про те, що вона значним чином впливає на формування та розвиток особистості, що не завжди має винятково позитивну спрямованість і часто виявляє складний та суперечливий характер. В рамках теоретичного аналізу цієї проблеми існують дві основні парадигми. Перша стверджує, що професія майже зовсім не змінює особистість, представники другої наполягають, що трудова діяльність не лише впливає на неї, а й спроможна сильно її трансформувати, і ці зміни часто мають негативні наслідки. Мовиться про т.з. професійні деструкції, деформації та інших самостійні феномени, порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість; негативно позначаються на продуктивності діяльності, одним з яких є синдром психічного вигоряння.

Психічне вигоряння – стан фізичної та психічної знемоги, виснаження, усвідомлення власної некомпетентності. Великі енергетичні витрати співробітника призводять до почуття втоми, в результаті якого знижується власна участь у роботі, втрачається інтерес до неї, з'являються порушення в різних сферах особистості та у вегетативних системах організму і на закінчення відбувається порушення в особистісно-мотиваційній сфері особистості професіонала та в результаті до тривалого стресу [4].

Проведений аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячених проблемі психічного вигоряння, дає змогу зробити висновок про пріоритетне дослідження факторів, що зумовлюють виникнення цього явища та виявлення його специфіки у представників різних типів професій. Наразі виділяється дві групи таких факторів: індивідуальні та організаційні. До перших належать соціально-демографічні показники: стать, вік, рівень освіти, сімейний стан,

стаж роботи; особистісні особливості, які виявляються як витривалість, локус контролю, стиль поведінки, самооцінка, нейротизм, екстраверсія; професійна орієнтація, що виражена ціннісними установками, рівнем домагань; когнітивні процеси у вигляді здібностей та інтелекту. Другу групу утворюють організаційні чинники: умови роботи (робочі навантаження, дефіцит часу, тривалість трудового дня), зміст праці (кількість клієнтів, ступінь актуальності їх проблем, ступінь близькості з клієнтом, ступінь причетності у прийнятті вирішення проблеми, незалежність у своїй роботі) та соціально-психологічні (рольовий конфлікт та рольова амбівалентність, соціальна підтримка, зворотний зв'язок) [3].

Розглядаючи організаційні фактори, що впливають на виникнення та розвиток психічного вигоряння, серед всіх інших, провідні науковці виділяють організаційну культуру, яка сприймається як сукупність традицій, цінностей, установок, переконань і відносин, спільних всім співробітників цієї організації та визначальних їх поведінка і діяльність у цілому.

Зв'язки між вигорянням та різними типами організаційної культури були виявлені різними авторами, котрі встановили, що певні їх типи створюють умови для розвитку психічного вигоряння з переважанням того чи іншого його компонента, емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної ефективності.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу проаналізувати специфіку та психологічну структуру психічного вигоряння та підтвердити наявність взаємозв'язків між його компонентами та типами організаційних культур. В результаті було з'ясовано, що найбільш комфортною для особистості є т.з. кланова культура – організація з дружнім психологічним кліматом, що поєднує людей спільних поглядів. Основні принципи, що об'єднують колектив – відданість справі та повага до традицій організації. Також позитивно впливає на працівників і адхократична культура, яка передбачає організацію та підтримку динамічного та креативного місця роботи. Основні принципи організації – вірність ідеям експериментаторства та новаторства. Успішність оцінюється у виробництві, наданні унікальних та нових продуктів та послуг, а співробітники в такій установі рідко відчують психічне вигоряння.

Деяко інша ситуація з такими видами організаційних культур як ієрархічна (бюрократична) та ринкова. Так перша – надмірно структуроване та формалізоване місце роботи. В основі роботи організації лежать формальні правила та генеральна політика. Друга – це організація, спрямована на досягнення кінцевого результату, у прагненні перемагати та домагатися поставленої мети. Загальною метою є репутація та успіх. Отримані дані засвідчили, що за умов здійснення трудової діяльності за таких видів



організаційних культур значна кількість співробітників може відчувати емоційний дискомфорт, тиск, перенавантаження та зниження мотивації, що в кінцевому результаті може привести до психічного вигорання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології*: Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Нора-Друк, 2001. Вип. 21. С. 210–217.

2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ. ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.

3. Корпоративна культура: навч. посіб. Г.Л. Хаєт, О.Л. Єськов, Л.Г. Хаєт та інш.; за заг ред. Г.Л. Хаєта. Київ. ЦУЛ, 2003. 403 с.

4. Надвинична Т. Л. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах стресу Protection of children's rights from a legal, pedagogical and psychological perspective. Monograph, Red. Jacek Mrozek, Oksana Homotiuk, Oksana Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3. P. 97 – 105.

УДК 159.922.6

**Борис Любий**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА САМІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Термін «самісний потенціал» широко використовується у психології для пояснення причин того, чому та чи інша особистість подає себе таким чи іншим чином. Станом на сьогодні самісний потенціал як психічне явище тлумачиться по-різному. По-перше, цей термін розглядається як «цілісний» потенціал (від слова «самість», тобто «цілісність»), який підтримує чи спрямовує поведінку особистості зрілого віку, визначаючи основу її динамічної цілісності [1, 44]. По-друге, це поняття трактується як «індивідуальний» потенціал, що характеризує людину як індивідуальність [2, 74]. По-третє, це потенціал, що характеризує набір різних психологічно-інтелектуальних рис, що сприяють конкретизації особистості зрілого віку та її вирізнення з-поміж інших подібних особистостей [3, 25].

Феномен самості в наукових дослідженнях визначається складністю та багатосторонністю вивчення. Це зумовлює різні підходи науковців до розуміння її сутності та змісту. Самість – унікальна людська сутність, яка об'єднує свідому й несвідому частину психіки, психологічна цілісність окремого індивіда.

Теорії структури особистості, висунуті Зигмундом Фройдом і Карлом Юнгом, найбільш вплинули на вивчення феномену самості та привернули увагу до впливу несвідомого на психічний розвиток особистості. Зигмунд Фройд першим розробив теорію несвідомого. Карл Юнг ввів поняття «самість», як головний архетип своєї теорії. Юнг вважав, що розвиток особистості прямує від свідомості (думки, спогади, відчуття) до особистого несвідомого (витіснені зі свідомості), а уже потім до колективного несвідомого (відбиток пам'яті людства) – самість.

Розглянуті найбільш значущі теоретичні підходи до самості як системотворчої категорії соціальної психології:

– Теорія Еріксона є надзвичайно всебічною, враховує багато факторів розвитку особистості. Самість становить основу поведінки та функціонування людини.

– Центральне місце в теорії особистості Роджерса займає поняття «Я» або "Я-концепція". За Роджерсом, самість – це наша внутрішня особистість, і її можна уподібнити душі чи психіці Фрейда.

– Дж. Мід вважає, що самість – відносини між «І» (я сам) та «Ме» (я очима інших).

– Значний вклад в розробку психології самості вніс американський психоаналітик Ханц Кохут. Його монографія «Аналіз Я» стала надзвичайною подією і розвинула наукову думку психоаналітичної спільноти.

– Окрема теорія самості запропонована британським психоаналітиком доктором Дональдом Віннікоттом. Це теорія істинного «Я» та хибного «Я».

– Штерн відокремлює чотири почуття самості та ґрунтовно описує їх.

Нині постерігається стійкий інтерес дослідників самості як системотворчої категорії сучасної психології. Пропонуються нові ідеї та нові підходи до дослідження проблематики самості. Отже, й надалі самість залишається у фокусі сучасних досліджень. На основі цих досліджень розвиваються нові уявлення про «Я-концепцію», яка постає як відносно стабільна система узагальнених уявлень дорослої людини про себе, що формує її. «Я-концепція» відображає динамічну систему уявлень людини про себе під впливом досвіду. Ця система є основою саморегуляції, на базі якої людина будує стосунки з оточенням.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Швець О. М. Психологічні чинники становлення особистісної гідності в освітньому просторі: дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 236 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis\\_hsvets\\_1639471389.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_hsvets_1639471389.pdf)
2. Danylova T. V., Hoian I. M. Some words on Jung, self, and mandala. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2020. Vol. 1, no. 100. P. 71-76. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8159/1/14230-32879-1-PB.pdf>.
3. Сафонік Л. М. Особа та особистість у соціокультурному дискурсі: питання доцільності розмежування. *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф, м. Харків, 26 берез. 2021 р. Львів, 2021. С. 25.

УДК 159.922.6

**Олександр Буркевич**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ**

Сучасний стан наук про здоров'я в Україні характеризується поступовою зміною оздоровчої парадигми: акцент переноситься з лікування хвороб на їх профілактику і пропаганду способів збереження та зміцнення здоров'я. При цьому спостерігається відповідна зміна вектора інтересу дослідників від аналізу різних атрибутів хвороби до вивчення здоров'я і факторів його формування, серед яких особливе місце займають питання індивідуальної відповідальності людини за стан свого здоров'я та відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Пандемія Covid-19, яка охопила більшість країн, ще раз підкреслила невинну актуальність проблеми ставлення людей до свого та суспільного здоров'я, до того ж не тільки фізичного, а й психологічного. Карантинні обмеження, які були введені внаслідок поширення пандемії Covid-19, стали викликом для людей середнього віку: стрес та страх за своє життя та здоров'я так чи інакше призводить до зміни ставлення до свого здоров'я. Саме тому в даний час відповідальне ставлення до здоров'я та здорового способу життя є значущим і на соціальному, і на особистісному рівні.

Пандемія дала поштовх для усвідомлення цінності здоров'я та здорового способу життя. В умовах можливого зараження хворобою, наслідки якої ще досконало не вивчені та суперечливих, часто взаємовиключних методів

лікування її проявів, дедалі більше людей починають цінувати своє здоров'я та прагнути вести здоровий спосіб життя, особливо це можна помітити серед людей середнього віку [2, 35].

Середній вік людини, як правило, пов'язаний з вирішенням багатьох питань як особистої, так і професійної життєдіяльності. Багато орієнтирів змінюються, пріоритети зміщуються, ціннісні орієнтації змінюють свої місця в особистісній ієрархії [1, 66]. Людина прагне досягти успіху у виконанні найрізноманітніших ролей: професіонала, чоловіка, батька, друга, дитини та ін. При цьому не на останньому місці розташовується і бажання отримувати задоволення від власного життя та діяльності, тому можна говорити про справедливість висловлювань про те, що здоров'я у цей період є потребою особистості. Виходячи з того, що у період поширення пандемії відбувається багато особистісних і, як наслідок, діяльнісних трансформацій, логічно припустити, що і здоров'я для людини буде у пріоритеті.

Для багатьох осіб середнього віку на першому місці цінностей – будинок, фінансова стабільність, наявність машини та можливість відпочинку за кордоном, здоров'я тут займає першу сходинку цінностей часто в ситуації хвороби. Деякі люди середнього віку ще досі не зрозуміли, що головною цінністю людини має бути здоров'я, а не матеріальні блага, за які часом неможливо виправити своє здоров'я. Тому потрібно відповідально ставитися до свого здоров'я, не витратити його на надмірну роботу чи шкідливі звички, а займатися профілактичними заходами з попередження захворювань, давати організму розвантаження, балансувати час між роботою, відпочинком та сном. Дуже важливо усвідомити, що здоров'я – це найцінніше, що може мати людина і воно потрібно всім без винятку [3, 53].

З метою вивчення особливостей ставлення до свого здоров'я осіб середнього віку під час пандемії коронавірусу було проведено емпіричне дослідження. Вибіркову сукупність склали 80 осіб середнього віку (45-60 років), з них: 40 чоловіків та 40 жінок.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження було використано наступні методики: «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, «Індекс ставлення до здоров'я» (В. Ясвін, С. Дерябо), тест «Ставлення до здоров'я» (Р. Березовська).

Емпіричне дослідження показало, що здебільшого особи середнього віку орієнтовані на цінності здоров'я, сімейно-побутового кола та найближче оточення. Таким чином, здоров'я для осіб середнього віку є головною цінністю й, можна припустити, що пандемія коронавірусу вплинула на ціннісні орієнтації осіб середнього віку.

Порівняльний аналіз компонентів, що відображають уявлення про здоров'я свідчить про переважання емоційного ставлення до свого здоров'я у

чоловіків, які прагнуть підтримувати своє здоров'я конкретними діями, однак вони не є зацікавленими у донесенні ідей здорового способу життя оточуючим. Серед досліджуваних жінок виявлена виражена здатність насолоджуватися своїм здоров'ям, отримувати естетичне задоволення від здорового організму, реагувати на сигнали, які від нього надходять.

Встановлено, що переважна більшість досліджуваних поняття здорового способу життя розуміє як відсутність поганих звичок та правильне харчування. Деякі респонденти відзначили, що здоровий спосіб життя – це підтримка фізичної активності.

Серед осіб середнього віку переважають як конструктивні (усвідомлюють високу цінність свого здоров'я), так і деструктивні (середній ступінь відповідності дій та вчинків вимогам здорового способу життя) аспекти у ставленні до власного здоров'я. Загалом, особи середнього віку усвідомлюють роль здоров'я у своєму житті, особливо у період поширення пандемії Covid-19.

На думку досліджуваних, фактори, які здійснюють найбільший вплив на стан їх здоров'я є: якість медичного обслуговування, погані звички та недостатня турбота про власне здоров'я. Також деякі досліджувані відмітили, що серед факторів впливу на стан їх здоров'я є і професійна діяльність. Серед факторів, які впливають на недостатність або нерегулярність піклування про своє здоров'я, виявлено такі: відсутність часу на профілактику свого здоров'я, великі матеріальні витрати, нестача сили волі (для ведення здорового способу життя).

Таким чином, порівняльний аналіз компонентів, що відображають уявлення про здоровий спосіб життя свідчить про високу активність осіб середнього віку у турботі про своє здоров'я: відвідують спортивні секції, роблять спеціальні вправи, займаються оздоровчими процедурами та дотримуються здорового способу життя та це має, що особливо важливо, систематичний характер (особливо серед жінок).

Загалом, можна стверджувати, що особи середнього віку усвідомлюють роль здоров'я у своєму житті, особливо у період поширення пандемії Covid-19.

Таким чином, складний період поширення пандемії Covid-19, який несе загрозу не тільки фізичному, а й психічному здоров'ю населення, збереження та підтримка свого здоров'я є дуже важливим аспектом у профілактиці захворювань, тому практична робота з надання психологічної допомоги і супроводу повинна ґрунтуватися на практиках підвищення стресостійкості та життєстійкості, які є важливими ресурсами адаптації людини до стресогенних факторів, та які допоможуть зберегти своє здоров'я й усвідомити об'єктивну значимість цінності власного здоров'я.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. *Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 2 (20). Ч. 1. С. 64-68.
2. Завгородня О. Чинники збереження психічного здоров'я в час пандемії Covid-19: огляд досліджень. Психологічні виклики пандемії Covid-19: Україно-канадський досвід: *Збірник тез міжнародного науково-практичного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Кстюка НАПН України*. Відп. ред. В. Л. Зливков; укладачі С. О. Лукомська, О. В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Кстюка НАПН України. 2021. С. 34-36.
3. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 5. Том 2. 2016. С. 51-55.

УДК 159.923.2:159.9.072.422

**Ірина Булах**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **ВПЛИВ ФОТОСЕСІЇ НА ПРИЙНЯТТЯ ЖІНКОЮ СВОЄЇ ЗОВНІШНОСТІ І ОСОБИСТОСТІ**

У сучасному світі кожна людина намагається відкрити свою особистість, у когось це виходить швидко, дехто працює з психологом для того, щоб подолати травми та вийти на новий рівень, ще частина людей використовуються різні інструменти для того, щоб допомогти собі себе приймати з усіма плюсами та мінусами. Досить цікавим інструментом в цьому є фотографія, оскільки під ним розуміють не лише знімок, на якому можуть відобразитися конкретні моменти, на них відображаються емоції. Саме завдяки фотографії можна доторкнутися до глибинних джерел своєї сутності. Більше того, саме фотографія формує у людини бажання показати її іншим людям. В залежності від використання кольорової гамми можна більш детально зчитати образ, емоції людини. При цьому наявність кольору в переважній більшості супроводжується повною відкритістю конкретного сюжету. В цьому аспекті проводитьсяся

емоційне сприйняття реальності. Крім цього оцінка фотографії дає можливість людині розвивати свою уяву та проводить роботу на рівні підсвідомості [4].

У дослідженнях проблеми, яка проявляється у незадоволеності своїм образом, особливо це стосується жінок, вбачається наявність в людини різних почуттів та думок негативного характеру відносно власної зовнішності. Таке явище, як зазначають Єременко О. М. та Столяренко О. Б., створюють невідповідність між тим фактом, як жінка може сприймати своє тіло та безпосередньо уявленнями про те, що її тіло ідеальне. Якщо проявляється певна незадоволеність своєю зовнішністю у жінки формується конфлікт між ідеальним та реальним образом, тобто проводиться суб'єктивний аналіз своєї зовнішності та уявлення про свій ідеальний вигляд. У тому випадку коли виявляється багато розходжень між цими образами виникає більше невдоволення жінкою своєї зовнішності [1].

Проведення аналізу вербальних та поведінкових реакцій жінок, які прийшли на фотосесію, дає можливість виділити особливості, що вказують на її емоційне ставлення до свого вигляду, а саме:

1. Можливість неприйняття жінкою свого вигляду на конкретному фото. Серед жінок невдоволення проявляють ті жінки, які показують своє негативне ставлення до зовнішності не лише на фото, а й в реальності. В такому випадку на фото жінку супроводжують такі емоції як збентеження, зміна настрою, почервоніння обличчя, нервування, кривляння. Крім цього такі жінки супроводжують свої емоції різними висловами для прикладу: «Я страшна», «Це жахливо», «Нікому не показуйте цих фото».

2. У багатьох жінках проявляється небажання спостерігати за собою на конкретних фотографіях. У деяких випадках жінки під час фотосесії могли закривати обличчя руками, ставили негативні оцінки своїм фотографіям, а також це все супроводжувалося наступними фразами: «Краще б я на себе не дивилася», «Не можу звикнути до себе зараз», «Я виглядала красивіше коли була худіша ніж зараз» та інші.

3. Переважній більшості жінкам притаманні під час фотосесії наступні реакції: вони не знають куди діти свої руки, як показати обличчя, не можуть зорієнтуватися у просторі, не вміють позувати. Це все свідчить про те, що в жінок відсутній контакт між своїм тілом та емоціями.

4. Багато жінок переживають свою невідповідність між зовнішнім виглядом та своїм фото. В цьому випадку жінки можуть висловлювати такі фрази як: «Я не люблю фотографуватись, не люблю, як виходжу на фото», «В мене некрасиве обличчя, не той вираз, погана усмішка» [2].

Результати дослідження дали змогу виокремити причини негативного оцінювання своїх фотографій жінками, які брали участь у фотосесії та повідом-

ляли про це вербальними рухами під час проведення інтерв'ю.

Постійними причинами такого сприйняття жінками своєї зовнішності є:

1) невідповідність своїх уявлень відносно свого хорошого та ідеального вигляду ззовні; 2) конкретний характер самопрезентації кожної окремої жінки.

Серед ситуативних причин нами виокремлені:

- 1) різні ситуативні недоліки своєї зовнішності жінки;
- 2) експресія, яка виникає в конкретних ситуаціях;
- 3) композиційні недоліки («я не вписуюсь в цей інтер'єр»).

Як показує практика, всі недоліки в зовнішньому вигляді учасників фотосесій зумовлювалися ситуаційними причинами для невдалих фотографій, що вказує на спосіб пояснення своїх недоліків з використанням актуалізації компенсаторних та захисних механізмів [3].

Проведений аналіз дозволив окреслити наступні категорії, які вказують на характерні ознаки, що можуть відповідати за позитивне чи негативне сприймання образу на фотографіях. Для цього виділемо підгрупи з врахуванням критерію емоційного як прийняття, так і неприйняття:

1) насамперед, це прямі та непрямі показники, які використовуються при оцінці ставлення жінки до фізичного вигляду, та емоційного сприйняття;

2) до другої групи входять жінки, які сприймають свій фізичний вигляд на тому рівні, який чітко усвідомлюється;

3) до третьої групи відноситься конкретне неприйняття фізичного вигляду на перших двох рівнях;

4) четверта група характеризується конкретним перфекціонізмом при сприйнятті свого зовнішнього вигляду на свідомому рівні та можливим несприйняттям – на неусвідомлюваному рівні.

У якості психотерапевтичних заходів для того, щоб допомогти жінці сприймати і приймати свою зовнішність, є участь у фотосесії, яка дозволить:

1) отримати емоційне задоволення жінки від фотосесії та вміння оцінити себе нову;

2) покращити своє особисте ставлення до своєї особистості та тілесного образу;

3) усвідомити конкретні стани, в яких вони могли почувати себе більш привабливими;

4) підвищити загальний рівень задоволеності як собою, так і своїм життям;

5) підвищити загальні показники самосприйняття та самооцінки [5].

На основі виокремлених факторів можна узагальнити та зазначити, що фототерапія в першу чергу сприяє значному підвищенню самооцінки кожної жінки, дає можливість побачити свої слабкі сторони та працювати для того, щоб розкрити свою особистість та здійснити трансформацію свого ставлення до зовнішності з врахуванням змін внутрішніх оцінок жінки.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Єременко О. М. Філософсько-психологічні дослідження особистості: навчально-методичні рекомендації (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 59 с.
2. Сабадуха В. О. Генеза теоретичних уявлень про особу та особистість в історії філософії. *Психологія і суспільство*. 2016. №4. С. 30 – 43.
3. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Білик та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014. 200 с.
4. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
5. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.

УДК 159.92

**Володимир Лашкевич**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ**

Однією з важливих сучасних тенденцій розвитку вищої освіти в Україні є спрямованість процесу професійної підготовки студентів не лише на формування в них низки загальних та професійних компетентностей, але й здобування спеціальних компетентностей, саморозвитку ціннісно-смислових імперативів життєдіяльності, побудови чітких цілей, які дають можливість молодій людині відчувати себе справжнім суб'єктом у всіх вимірах свого життя [3].

Детермінація – це процес формування поведінки людини під впливом сукупності детермінант. Іншими словами – дослідження причинно-наслідкового зв'язку між явищами та процесами в їхній послідовності та залежності [2].

Внутрішньоособистісні детермінанти поведінки пов'язані з індивідуальними особливостями особистості. До них належать такі характеристики людини, як статеві та вікові властивості, задатки, здібності, темперамент, пам'ять, емоції, мислення, знання, навички, потреби, інтереси, схильності, ідеали, переконання, установки, цінності, мотиви й тощо.

Зовнішньособистісні детермінанти пов'язані з особливістю середовища й оточення, у яких перебуває людина та частіше всього виступають у ролі мотиваційних стимулів [1]. Зовнішня мотивація базується на негативних чи позитивних винагородах.

Саме у юнацькому віці формуються життєві переконання, установки, цінності. Юнаки спостерігають за однолітками, за батьками, спілкуються з ними, читають книги. У них формуються політичні, релігійні переконання, власні погляди на життя, а також професійна спрямованість та ставлення до інших людей, подій та явищ, які їх оточують. І хоча для них вже не так важлива думка однолітків як для підлітків, вони все ще знаходяться під їхнім впливом. Юнакам важливо бути «у тренді», відповідати очікуванням оточуючих, але й одночасно бути автентичним та зберігати свою автономність.

Зважаючи на особливості юнацького віку зауважимо, що для юнаків все ж таки характерна перевага внутрішньої мотивації над зовнішньою. «Внутрішня мотивація дає можливість молоді усвідомлено керувати своїми потребами і прагненнями, опановувати свій внутрішній світ, формувати життєві плани і перспективи» [2].

Так чи інакше і зовнішні і внутрішні детермінанти впливають на життєдіяльність людини та визначають її поведінку. На думку більшості науковців, основними детермінантами гармонійного розвитку юнаків є оптимізм, фрустраційна толерантність – особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, які містяться в умовах будь-якої діяльності [4], самоефективність.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лук'яненко Т.Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності особистості в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Тетяна Никифорівна Лук'яненко. К., 2003. 230 с.
2. Психологічні детермінанти поведінки людини (школи класичної психології) URL: <https://studfile.net/preview/2914930/page:7/>
3. Грінцова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/24033>
4. Холодова О.В. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.

## **НЕОРГАНІЧНИЙ ТРЕМОР: ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ЧИ ПСИХОГЕННИЙ?**

Здатність виконувати різні довільні рухи та підпорядковувати їх основному мотиву діяльності – це унікальна властивість, притаманна лише людині. Тварини також генетично наділені спроможністю до різноманітних локомоцій і деякі з них надзвичайно складні. Однак тільки у людини вони, на перший погляд, можуть не слугувати безпосередньому досягненню мети, тому що включені у комплексну діяльність, а рух – це лише одна з її ланок. Іншими словами, тварина завжди спрямована на досягнення мети «тут і зараз» і не включена у планування своєї діяльності, на відміну від людини.

За системою управління рухами, розробленою М.А. Бернштейном, мотив діяльності, на основі якого складаються цілі, відповідає рівню Е – складним інтелектуальним рухам, наприклад письму, говорінню тощо [1, 101]. Сюди ж можна віднести м'язові скорочення, які виконують не стільки власне функцію скорочення, скільки забезпечують фізіологічне підґрунтя для ідеї, яка б мала відповіді на питання: «для чого вони це роблять?».

До прикладу, наведемо діалог Сократа, який потрапив у тюрму за безпідставним звинуваченням та висловлював свою позицію стосовно вчення Анаксагора: «...учений безпідставно посилається, як на причини, на повітря, ефір, воду і таке інше. Це виглядає так само, коли б хтось спершу говорив, що Сократ у всіх своїх діях керується розумом, а відтак, узявшись пояснювати причини кожної дії зокрема, сказав: “оскільки кістки можуть вільно рухатись у своїх суглобах, сухожилля, розтягуючись і напружуючись, дають Сократові змогу згинати ноги і руки. Саме через це він і сидить тут, зігнувшись» [2, 84].

На перший погляд очевидно, що анатоμο-фізіологічні властивості тіла не можуть пояснити, чому людина виконує ті або інші рухи. Але потрібно зазначити, що це стосується здебільшого неорганічних феноменів. Якщо, скажімо, у людини є органічна хвороба центральної нервової системи, то її рухи будуть підпорядковуватися симптомам цієї хвороби і психологічна ідея руху, її образ тут неважливий. Також, якщо ми кажемо, що у людини тремтять м'язи, коли вона налякана або відчуває голод, то можна констатувати, що у неї фізіологічний тремор, пов'язаний з тимчасовими біохімічними та електрохімічними змінами [3].

Нагадаємо, що тремор – це мимовільні, ритмічні, швидкі, зворотньо-поступальні рухи частин тіла, опосередковані одночасними скороченнями протилежних за функцією м'язів (наприклад двоголового та триголового м'язів, *musculus biceps brachii*, *musculus triceps brachii*) [4]. Якщо людина постійно відчуває тремтіння м'язів, коли сидить вдома, в затишному кріслі та стані спокою, то це може вказувати саме на органічний тремор, тобто на структурні порушення роботи мозку.

Під неорганічним тремором ми розуміємо такий феномен, який неможливо пояснити структурними ураженнями мозку. Суть неорганічного феномену, який ми пов'язуємо з психікою, полягає в тому, що у людини виникає саме несвідома ідея руху, яка є тісно узгодженою з мотивом (символом, який виконує якусь функцію) та пов'язана з психічною переробкою команд, які мозок надсилає до ефекторів – виконувачів цих команд. Протиріччя між символом руху, який відпрацьовує невротизовані мотиви, та очікуваним результатом руху, який потрібен для ефективної взаємодії в середовищі, викликає відчуття порушення контролю за власними м'язами. Рух у просторі аналізується за допомогою лімбічної системи, таламо-кортикальних шляхів і сенсомоторної кори, і якщо якась емоційна подія, що виникла в минулому, не була перероблена лімбічною системою, це може спричинити порушення зв'язків між моторними шляхами та пам'яттю [5; 6].

В літературі, присвяченій проблематиці неорганічного тремору, існують розбіжності стосовно того, як його означувати. Деякі дослідники називають його психогенним, а інші – функціональним. Розглянемо детальніше ці терміни.

«*Психогенний*» – застаріла назва, яка бере початок з уявлення, що тремор, який не пояснюється структурним дефектом на ланці стовбура мозку і таламо-кортикальних шляхів, пояснюється суто психологічними факторами. Тобто має місце негативна діагностика [7].

«*Функціональний*» – сучасна назва не тільки для тремору, а й для усіх видів моторних симптомів, які найчастіше виникають внаслідок конверсійних розладів. Тобто таких, де неперероблений емоційний досвід переходить у тілесний симптом і виконує якусь психологічну функцію. Але також цим терміном дослідники позначають симптоми, які виникають у людини внаслідок фізичних дефектів, наприклад оперативного втручання [8]. Отож цей термін охоплює більше можливих причин, хоча найчастіше функціональний симптом виникає саме через психічну ваду. Ми пропонуємо означити тремор саме функціональним, а не фізіологічним чи органічним, базуючись на таких причинах:

По-перше, фізіологічний тремор, який виникає у людини через переживання, далеко не завжди можна пояснити суто хвилюванням. Людина

може відчувати спокій, але за декілька секунд із простої бесіди з другом чи колегою несвідомо активувати певні внутрішні переживання, які автоматично актуалізуються в тілі у вигляді тремтіння (м'язовий панцир за Вільгельмом Райхом). Тобто симптомів тривоги вона може не відчувати, але сильно тремтіти. Це можна пояснити порушенням єдності між пам'яттю та подіями, які відбулися в минулому та були дисоційовані або витіснені [6].

По-друге, органічний тремор в нашому дослідженні не розглядається, тому що зі слів респондентів він є ситуативним. Хвороба як тремор постійна та лікується виключно спеціальними препаратами [4].

По-третє, термін «функціональний» зручний та дуже влучний, саме через те, що тремтіння виконує для людини якусь функцію, насамперед захисну та компенсуючу.

Таким чином, ми розглянули тремор в декількох його формах прояву та показали, що правильне у змістовлення цього феномену відіграє вирішальну роль для розуміння його природи та функцій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. Психофізіологія: Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
2. Бойченко І.В. Філософія історії: Підруч. для вищ. шк. Х.: Прапор, 2006. 656 с.
3. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.
4. Гриб В. А. Есенційний тремор: Огляд літератури і власні дослідження. *Український вісник психоневрології*. 2014. № 4 (81). Том 22 URL: <https://uvnnpn.com.ua/upload/iblock/12a/12ae562181cea67f8ada5b0a177a6a9b.pdf>
5. Voon V., Gallea C., Hattori N., Bruno M., Ekanayake V., Hallett M. The involuntary nature of conversion disorder. *Neurology*. 2010. Jan 1974(3). P. 223-228.
6. Edwards M.J., Adams R.A., Brown H., Pareés I., Friston K. A Bayesian account of 'hysteria'. *Brain*. 2012 Nov. P 135.
7. Nicholson T. R.J., Stone J., Kanaan R.A. A Conversion disorder: a problematic diagnosis *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 2011. P. 1267-1273.
8. Van Rooijen DE, Geraedts EJ, Marinus J, Jankovic J, van Hilten JJ. Peripheral trauma and movement disorders: a systematic review of reported cases. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2011 Aug. P. 892-898.

## **ГАРМОНІЙНА САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Самооцінка формується і розвивається на основі актуальної діяльності дитини, яка передбачає її власну активність та співпрацю з іншими, і важливу роль у цьому процесі відіграють системи виховання та навчання. Досліджуючи підлітковий вік, багато дослідників відзначають, що цей етап онтогенезу характеризується швидким зростанням самосвідомості, інтересом до аналізу морально-психологічних рис інших, зміною оцінок оточуючих, різким підвищенням самооцінки. Останню можна розглядати як механізм переробки знань про себе на рівні афективного процесу, як один з інструментальних індикаторів розвитку образу «Я». Самооцінка часто є засобом психологічного захисту. Бажання мати позитивний образ себе часто спонукає людей перебільшувати свої сильні сторони і применшувати свої слабкі сторони. Загалом адекватність самооцінки помітно зростає з віком. У дорослих у багатьох аспектах вона більш реалістична й об'єктивна, ніж у підлітків, що виражається у багатому життєвому досвіді, психологічному розвитку та стабільності вимог [5].

Оцінюючи свої математичні здібності, старшокласник може зрівнятися з пересічним студентом, або порівняти себе зі своїми однокласниками, слабкими чи сильними, або з якимось великим ученим. Неможливо судити, доцільно це чи неправильно, не знаючи критеріїв та обставин, за яких проводилася самооцінка. Сформувавши власну думку, підліток має оцінити картину. Як він себе оцінює на власний погляд? Чи сприяє ця оцінка самоприйняттю та самовизнанню, виникненню почуття власної гідності? Якщо так, його самооцінка достатньо висока, щоб прийняти себе і прийняти ці думки про себе.

Оскільки людям потрібна самооцінка, має бути зв'язок між їх Я-концепцією та їх ідеальним Я. Формування Я-концепції – це розвиток уявлень про себе. Я-поняття – це те, що уявляє індивід, коли він бачить себе зі сторони, а саме як він визначає власні риси, ролі та соціальний статус. Можна сказати, що Я-поняття – це система ставлень до себе. Це ідентичність Я або особистісна ідентичність індивіда, сукупність самовизначення його або Я-образу.

На початку статевого дозрівання більшість підлітків починають уважно оцінювати себе, порівнюючи свою зовнішність, фізичний розвиток, моторику,

інтелект і соціальні навички зі схожими якостями своїх однолітків та ідеальних героїв. Орієнтація на інших пов'язана з потребою бути прийнятим і визнаним у групах, мати друзів і бачити в однолітках взірць для наслідування, який є ближчим, зрозумілішим і доступнішим, ніж дорослі.

Критична самооцінка часто супроводжується періодом сором'язливості, коли підлітки дуже вразливі і легко збиваються з пантелику. Таким чином, вони прагнуть якось узгодити своє уявлення про себе зі своїм ідеальним Я. У підлітковому віці вони зазвичай хочуть зрозуміти себе, визначити, що вони можуть робити з максимальною ефективністю, і пов'язати свої цілі зі своїм ідеальним «Я».

Самооцінка – важливий фактор особистої саморегуляції, що впливає на відносини з іншими, критичне мислення, самовимоги та ставлення до успіху та невдач. Вона тісно пов'язана з рівнем потреб людини [2].

Самооцінка буває адекватною (нормальна) та неадекватною (завищена чи занижена). Остання пов'язана, насамперед, з невідповідністю між вимогами людини та її реальними здібностями, бажаннями, поведінкою [1]. Самооцінка виконує різні функції – регулюючу, спонукальну та прогностичну. На нашу думку, особливо важливою є саме остання, оскільки у ній відображаються уявлення не тільки про те, що вже досягнуто, а й те, до чого людина прагне, якою вона хоче бути. Незважаючи на те, що нині самооцінка є предметом дослідження багатьох науковців, її функції вивчені ще недостатньо. Так, наприклад, не зрозуміло яка самооцінка є оптимальною для розвитку особистості. Вважається що протиріччя (між самооцінкою підлітка і оцінкою інших людей) обов'язково приводить до афективних переживань, до заперечення неуспіху. Особистість або зовсім заперечує його або приписує це протиріччя до незалежних від неї обставин. Розвивається схильність до перебільшення та неадекватних реакцій, діти стають вразливими, агресивними, упертими. Але не рідко зустрічаються випадки таких протиріч, які позитивно впливають на процес формування особистості як суб'єкта діяльності [3].

Як уже зазначалося, деякі психологи розглядають високу самооцінку лише в негативному світлі: вони бачать у ній джерело афективних станів і причину конфліктної поведінки, але висока самооцінка відіграє й корисну роль у розвитку підлітка. Варто зазначити, що остання в психологічних експериментах зустрічається дуже часто. За даними багатьох авторів, кількість респондентів з такою оцінкою становила від 43% до 68% не лише школярів, а й студентів. Можливо, висока самооцінка ґрунтується на тому, що вона включає не тільки оцінку того, чого досягла людина, а й те, чого прагне досягти, тобто свої нездійснені бажання та цілі. Включення цих прагнень і цілей у самооцінку, своєю чергою, стимулює її [1; 3; 6].

Як бачимо, роль самооцінки у формуванні особистості як активного суб'єкта дуже велика. Вона пов'язана з впевненістю людини у власних силах і здібностях і позитивних результатах виконаних дій. Впевненість в успіху, своєю чергою, підтримує певний рівень бажання і сприяє його формуванню. Таким чином, впливаючи на самооцінку, змінюючи її, потенційно може підвищитися рівень індивідуальних запитів у певній діяльності (освіта, праця). У зв'язку з цим важливе теоретичне і практичне значення має вивчення умов, що впливають на формування і зміну самооцінки. Експерименти з навчальною діяльністю учнів показали, що ці важливі навчальні та психологічні умови є оцінками колективів, до яких належать вчителі та учні, переживаннями, які прямо чи опосередковано змінюють соціальний статус підлітків і настрої до навчання.

Важлива роль у ставленні та зміні самооцінки належить успішному досвіду, пов'язаному з досягненням цілей. Під впливом багаторазових успіхів оцінки підлітками власних компетенцій чи особистісних якостей, необхідних для подальшої діяльності, підвищуються при не одній невдачі, і навпаки, ця оцінка знижується, а з нею і впевненість у реалізації цілей. Досягнення складних, але досяжних цілей для підлітка часто збільшує його подальші амбіції та готовність братися за більш складні завдання. В результаті успішного досвіду внутрішні резерви особистості можуть бути максимально мобілізовані [7]. Досвід успіху чи невдачі, визначений за допомогою експериментальних експериментів з підлітками (робота Дембо, Лоппе), залежить від рівня досягнень особистості, що ускладнює постановку цілей – легких чи важких. Завідомо складні цілі часто не викликають відчуття успіху чи невдачі.

Багато підлітків вже усвідомлює взаємозв'язок успіхів із ставленням до навчання та праці, але є немало і таких школярів, які пов'язують успіхи (як свої так і друзів) в навчанні та праці лише зі здібностями і тим самим недооцінюють роль особистих зусиль. Однією з властивостей самооцінки є її перенос з однієї діяльності на іншу. Ця властивість може і має бути використана в цілях підняття домагань підлітка у тому виді діяльності, де у нього невисокі досягнення. Вирішення цієї задачі полегшується тим, що багато підлітків диференційовано ставляться до оцінки своїх можливостей в різних видах діяльності, прагнуть до компенсації низьких результатів в одній діяльності більш високими досягненнями в іншій. Психологічна природа компенсації полягає в усуненні недоліків, заміні внутрішніх резервів зовнішніми та зміні цілей або діяльності. Її значення полягає в тому, що вона допомагає перебудувати людський розум, змінити настрої та мобілізувати внутрішні резерви. Але на практиці компенсація рідко використовується як засіб мобілізації внутрішніх резервів.



Отож, саме з формування інтересів, самооцінки та рівня домагань починається становлення особистості як суб'єкта діяльності. Вивчаючи інтереси, нахили, самооцінку і рівень домагань підлітка в тому чи в іншому виді діяльності, можна досягнути механізм формування його як суб'єкта цієї діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А., Волтерс Р. Підліткова агресія. Вивчення впливу виховання та сімейних відносин. М.: Квітень Прес, Вид-во ЕКСМО-Прес, 1999. 512 с.
2. Башкатов І.Л. Утиск: кривдники та ображені. *Соціс*. 2002. №12.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словник-довідник з психодіагностики. СПб.: Пітер Ком, 1999. 528 с.
4. Гірняк А.Н. Соціально-психологічні детермінанти делінквентності підлітків. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, Т.2 (м. Тернопіль, 17–18 листоп. 2016 р.). Тернопіль: ТНТУ, 2016. С. 318-319.
5. Гірняк А.Н. Особливості соціалізації підлітків із ДЦП. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму*: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 24 – 25 квіт. 2017 р. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 2. С. 238-240.
6. Годфруа Ж. Що таке психологія. У 2-х т. т.1. М: Мир, 1996. 496 с.
7. Дроздов А.Ю. Агресивна поведінка молоді у контексті соціальної ситуації. *Соціс*, 2003. № 4. С. 95 – 98.

УДК 159.9

**Олена Позняк**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський Національний Університет (Україна)*

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ЧЛЕНІВ РОДИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Проблема соціально-психологічної адаптації людей, які потрапили в екстремальні умови діяльності, в тому числі оцінка ймовірності збереження їхнього здоров'я та працездатності після впливу екстремальних факторів, набуває особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що на даний час в країні іде війна, яка сколихнула всі сфери життя, залучивши до оборони країни велику

кількість як чоловічої групи населення, так і, навіть, жіночої. За цей період значно зросла кількість жертв бойових дій та кількість військовослужбовців, які беруть участь у локальних конфліктах усередині країни та бойових діях по захисту своєї країни. На перший план висувається питання про необхідність адаптації до нових умов, перебудови психіки на мирний лад, адже ті учасники бойових дій, які повертаються до своїх сімей, приходять додому іншими людьми, які бачили багато жахів.

Члени родин учасників бойових дій до 24 лютого 2022 та після цього періоду – це дві різні категорії людей, адже вже на протязі 7 місяців майже кожен на собі відчув, що таке «бойові дії» та які вони мають наслідки як для окремих родин, так і для країни загалом. На фоні цього психосоціальні особливості особистісної адаптованості членів родин учасників бойових дій потребують багато сили [2, 8]. Вони мають працювати на захист самих себе та мати сили на підтримку тих членів родини, які пройшли бойові дії та повернулися додому зовсім іншими людьми. Вони дуже часто страждають від травматичних стресових розладів, посттравматичних та інших захворювань психіки.

Спектр явищ, що викликають травматичні стресові розлади, досить широкий і охоплює багато ситуацій, коли існує загроза власному життю чи життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю чи образу «Я». Розлади, що розвиваються після пережитої психологічної травми, впливають на всі рівні функціонування людини (фізіологічний, особистісний, міжособистісної та соціальної взаємодії) і призводять до постійних особистісних змін не лише у людей, які безпосередньо пережили стрес, але й у членів їхніх родин, які також в наш час є очевидцями багатьох ситуацій та обстрілів, що масово охопили Україну через ракетні удари [6, 24]. Посттравматичні стресові розлади сприяють формуванню специфічних сімейних стосунків, конкретних життєвих сценаріїв і можуть вплинути на подальше життя. Психічні травми, психологічний шок та їх наслідки – ось що визначатиме настрій тих, хто переживе військові конфлікти [1, 47]. Також статистика свідчить, що на кожного загиблого на війні солдата припадає один випадок самогубства ветеранів у післявоєнний період. Таким чином, війна впливає на учасників бойових дій надовго. Тому особливу увагу слід звернути на необхідність психосоціальної роботи з ними та членами їх сімей, куди вони повертаються. Медико-психологічна реабілітація та соціальний супровід мають бути основними напрямками роботи з цією категорією населення [4, 8].

Американські дослідники визначили посттравматичні розлади як один із факторів сприяння появи проблем в особистісній адаптованості при зустрічі із членами родини [3, 19]. Дезадаптація учасників бойових дій, особливості після

неї» військово соціальне середовище (культурний рівень; рівень взаємопідтримки; ставлення до війни, в якій брав та бере участь військовозобов'язаний тощо) дуже сильно впливає на взаємодію з членами родини, тому їх психосоціальні особливості при взаємній адаптації потрібно враховувати на рівні з учасниками бойових дій [3, 21].

На практиці, після бойових дій, члени родин стикаються з багатьма проблемами учасників, які на війні займали та займають нелегкі психологічні позиції [5, 121]. Зокрема, до них ми відносимо такі: надмірна настороженість, не тільки зовнішня, а й внутрішня; перебільшена реакція; притупленість емоцій; агресивність; порушення пам'яті і концентрації уваги; депресія в стані посттравматичного стресу; загальне занепокоєння; напади люті; зловживання психоактивними речовинами та наркотиками; небажані спогади; галюцинаторні переживання; проблеми зі сном (труднощі з засипанням і переривчастий сон); думки про самогубство; вина того, хто вижив.

Оскільки, членам родин, де є учасники бойових дій і на собі знайома половина (або більше) того, що ми перерахували, їх психоемоційний стан потребує великої роботи над собою та правильної підтримки.

В нашій роботі було використано методичку-тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), яка має 40 питань. За допомогою опитування нам вдалося оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистостей (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Вибірку опитаних склало 40 осіб, які наразі контактують з учасниками бойових дій, членами своїх родин, які повернулися додому. Нашу вибірку склали жінки, віком від 22 до 45 років, які територіально знаходяться у місті Чернігів. Результати дослідження показали наступне:

1. Тривожність. У відповідях переважають середні (72,5%) та високі (17,5%) показники, які вказують, на емоційну нестабільність, негативно забарвлені переживання, внутрішню тривогу і занепокоєння респондентів, невдоволення, напруженість, відчуття необхідності якогось пошуку. Висока чутливість стосовно тих негативних подій або невдач, які лише припускаються, які можуть статися під час воєнного стану в країні.

2. Агресивність. У відповідях переважають середні (45%) показники. Високі (25%) та низькі (30%) показники, знаходяться майже на одному рівні. Зокрема, вони вказують, що для деяких респондентів характерний високий самоконтроль за проявом агресивних реакцій в міжособистісних відносинах та близьких стосунках. У них виражене бажання уникати прояви негативних почуттів до інших, вони мають витримку, спокій. Але більшість тих, хто має низький самоконтроль над агресивністю і стриманість агресивних дій, вони мають нестриманість, запальність, є дратівливими, що загалом характерно для

їхнього статусу. Це все є логічним, адже новини в Україні щодня несуть багато негативу про втрати, про наслідки війни та про те, що чекає попереду (складний опалювальний сезон, можливі перебої в енергопостачанні тощо).

3. Фрустрація. У відповідях переважають середні (55%) показники. Високі (22,5%) та низькі (22,5%) показники знаходяться на однаковому рівні. Можна припустити, що є частина респондентів, які мають психологічну стійкість до стресових ситуацій. Але більшість відповідей із середніми показниками вказує на психологічний стрес у самих опитаних, який викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно розуміючими) перешкодами, що виникли в умовах сьогодення.

4. Ригідність. У відповідях переважають середні (65%) та низькі (22,5%) показники, які вказують, на що деяких респондентів впливають зміни запланованої програми діяльності та особливості поведінки за раптово змінених обставин. Для них характерна швидка зміна домінування концепції, готовність відмовитися від своєї точки зору в будь-який момент. У них спостерігається рухливість емоційних реакцій. Саме тому у таких опитуваних є легкість при перемиканні уваги, після чого іде перебудова сприйняття, уявлень і мислення в ситуації, що змінилася. Це можна пояснити тим, що вони можуть піддаватися певним ситуаціям та обставинам, які від них не залежать. Високі (12,5%) показники вказують на те, що у респондентів є обставини, які вимагають від них гнучкості і змінювати характер в своїх діях. Вони мають схильність «застрягати» в емоційно значущих переживаннях.

Тому на основі проведеного дослідження нам вдалося охопити увагою 4 шкали по тесту Айзенка, що дає зробити наступні висновки: більшість респондентів не має сталого психоемоційного стану в нинішніх умовах, які виникли та тривають на території України. Тому це дає складнощі в побудові стосунків з учасниками бойових дій по їх поверненню додому. Враховуємо, що жінкам властива більша емоційність, ніж чоловікам, тому в цей період їм не менше складно, ніж тим, хто пройшов через бойові дії.

Серед рекомендацій вважаємо за потрібне працювати над своїм станом зі спеціалістом, щоб врегулювати як власну психоемоційну нестабільність, так і питання, які стосуються взаємин в родині. Доречним є правильний раціон харчування, сну, баланс між роботою та відпочинком, а також фільтрування новин, абстрагування від того, на що респонденти не впливають. Тільки при виконанні вищевказаного можна досягти психоемоційної стабільності між членами родини та учасниками бойових дій, які потребують більш уважного ставлення до себе при поверненні додому.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. С. 46–53.
2. Багрій В. Н. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. 2 (33). С. 7-10.
3. Бедюк М. В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». *Збірник наукових праць РДГУ*. 2016. Випуск 6. С. 18-21.
4. Єна А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. А. Єна, В. Маслюк, А. Сергієнко. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. №1(5). С. 5-16.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб.; за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. Т.1. 208 с.
6. Радецька Л. В. Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних Сил України – учасників бойових дій. Л. В. Радецька, І. О. Лаба, А. І. Смачило та ін. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 23-26.

УДК 159.9

**Наталія Васик**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **СТРЕС ТА ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема стресу хвилює не лише психологів, фізіологів та медиків, але і звичайних громадян, адже стрес є тим явищем, до якого певною мірою причетна кожна людина щодня. Ще більший інтерес виникає до визначення умов розвитку стресостійкості особистості, яка є одним з основних показників психічного здоров'я та працездатності людини [3, 11].

Стрес називають «чумою ХХІ століття», ритм життя сучасного покоління значно змінився, став більш динамічним. Сьогодні стрес міцно увійшов в наше життя, став невід'ємною її частиною. Й не дивно, що в останні роки він є причиною більшості захворювань, бо здійснює руйнівну дію на наше

здоров'я. Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор.

В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча [1].

Потім пізніше канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати поняття стресу і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу до необхідного пристосування. Людині потрібно призвичаїтись до складнощів, якими б вони не були. Стрес-фактор або стресор – подразник, значний за силою та тривалістю, який здійснює не сприйнятливий вплив на людину, викликаючи стрес. Не менш важливий вплив справляє й індивідуальна реакція на певну стресогенну ситуацію.

Г. Сельє стверджував, що для щасливого життя необхідно мати свій власний ступінь стресу.

Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і маленькі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надають існуванню певного сенсу. Кожна життєва ситуація, стає стресогенною, лиш тоді, коли не є байдужою для людини. Якщо якийсь випадок зачіпає та виводить з рівноваги, змушує думати над його причинами та наслідками, то стає джерелом нового досвіду.

Стрес можна розглядати як критичну подію, так і безперервний життєвий стан, він є складовою частиною життя, який у помірних дозах надає життю смак та аромат. Стреси поділяють на фізіологічні, які з'являються під впливом болю, холоду, голоду, низької або високої температури та психологічні [2, 14].

Р. Лазарус стверджував, що психологічний стрес, відрізняється від фізіологічного, тим що за умови його дії, вплив не сприятливих стрес – факторів не являється безпосереднім, а є опосередкованим через відношення людини до ситуації, яка з нею сталася. Фізіологічний стрес впливає на всіх, хто потрапляє під нього, а ось психологічний може торкнутися одних, а інших ні. В свою чергу фізіологічний стрес є джерелом емоційного, який змінює психічний стан особистості, підвищує рівень тривоги [2, 21].

Існує велика кількість видів психологічного стресу, їх виокремлюють за типами стресорів – інформаційні, професійні, фінансові, екологічні та інші.

Стрес ще поділяють на груповий та індивідуальний.

За стилем відгуку на стресові ситуації виокремлюють емоційні стреси. Внутрішній дискомфорт завжди набуває емоційного забарвлення. Емоційні стреси поділяють на позитивні та негативні. Позитивні з'являються в наслідок професійних успіхів, освідченні у коханні або народженні первістка, виграшу джекпоту – вони викликають еустрес. Негативний стрес, який здійснює

руйнівний вплив на людину та її життя називається дистресом в цьому стані особистість часто відчуває роздратування, головний біль, втомленість, з'являються проблеми зі сном, апетитом, знижується працездатність [2, 26].

Стреси поділяють іще за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні. Г. Сельє розділяє три стадії стресу, перша – реакція тривоги, що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму й для неї притаманна термінова адаптація, що дозволяє особистості жити в умовах дії цього стресора. Стадія резистентності, людина ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, в цей час може спостерігатися підвищена стресостійкість. При повторних неодноразових впливах на організм як одних і тих же, так і різних стресових факторів помірної інтенсивності, розвивається стійка довгострокова адаптація. У людини підвищується опірність до дії стресових факторів. Якщо ж дію шкідливих чинників довго не вдається усунути та подолати, настає третя стадія – виснаження [1, 12].

Аналізуючи феноменологію стресу, не можливо не згадати явище стресостійкості. На даний момент ще не існує єдиної точки зору щодо тлумачення поняття стресостійкості. У більшості визначень стресостійкість розглядають в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та стійкістю.

На думку С.П. Іванової психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
2. Уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
3. Вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
4. Здатність до емоційно-вольової регуляції;
5. Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
6. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям [3, 45].

Багато дослідників схильні вважати стресостійкість результатом тренувань, проте, не слід заперечувати, що у кожної людини є певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу.

Здійснене наукове теоретичне дослідження не вичерпує всіх аспектів вияву та розвитку стресостійкості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук / В.М. Крайнюк. К., 2009. 513 с

3. Тептюк Ю.О. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники як внутрішні і зовнішні умови розвитку стресостійкості фахівців із соціальної роботи. *Вісник національного університету оборони України*. 2015. №1 (44). С. 218-223.

УДК 316.6

**Ірина Левенець**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 231 Соціальна робота,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ І НОРМИ НАЛАГОДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ**

Масштабні перетворення, що відбуваються в сучасній Україні, впливають на всі соціальні інститути суспільства, однією із складових якого є сім'я. Внутрішньосімейна взаємодія є підсистемою соціальної взаємодії, і, у силу цього, проблема налагодження взаємостосунків в сім'ї є реакцією на зовнішню (об'єктивну) соціальну ситуацію та відображає міжпоколінневі суперечності і протиріччя, вимагає формування принципів і норм, структури та механізму [2]. Соціальні та економічні зміни останнього часу призвели до помітних трансформацій у характері сімейних зв'язків та зростанні проблемності відносин батьків та підлітків [1]. Їх специфіка в умовах соціального довкілля зумовлена наявністю низки суперечностей і протиріч. Зокрема, між ринковою психологією, зорієнтованою переважно на пріоритет матеріальних цінностей, і вимогою особистісного саморозвитку підлітка у соціально значимій діяльності; між складовою системою взаємодії всередині сім'ї, її динамікою та відсутністю організованих форм роботи з дітьми поза сім'єю та обґрунтованих загальнозначимих ціннісних орієнтирів; між прагненням батьків до планомірної передачі соціального досвіду та спонтанністю їх дій, що зумовлені їхньою недостатньою компетентністю як суб'єкта виховання в новій соціальній реальності в Україні і постковідному світі.

Провівши дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Дитячо-батьківські взаємостосунки – це особливий вид соціальної взаємодії дітей та батьків у тій чи іншій сфері життєдіяльності сім'ї. Завдяки



внутрішньосімейним дитячо-батьківським взаєминам підліток навчається жити у найскладнішому з існуючих світів – у світі суспільних відносин. Принцип дитячо-батьківських комунікативних взаємин у традиційній українській сім'ї передбачає організацію соціалізації підлітка, що відрізняється стрункою послідовністю та наступністю впливів з боку батьків з урахуванням їх гендерних відмінностей. Існує залежність між дитячо-батьківськими комунікативними взаємовідносинами та організацією сімейного життя. Специфіка дитячо-батьківських комунікативних взаємин спричинена особливостями стану сучасної сім'ї.

2. Аналіз стану дитячо-батьківських комунікативних взаємин у сучасній сім'ї дозволяє констатувати зумовленість зростання девіантних проявів соціальними, економічними умовами життя. Останнє відбивається на соціальному самопочутті, становищі, основні характеристики підлітків як соціально-демографічної групи. Основні причини труднощів у дитячо-батьківських комунікативних взаємовідносинах у сучасній сім'ї криються у соціально-психологічних особливостях індивідів, матеріальних труднощах сім'ї, політичній нестабільності країни. Нестабільність політичної системи країни насамперед впливає на зміни соціально-демографічних характеристик сім'ї, зниження рівня народжуваності. Погіршення матеріального становища більшості сучасних сімей вплинуло те, що акценти цінностей індивідів дедалі частіше зміщуються з духовних на матеріальні. Найбільш ефективними факторами впливу на позитивне формування дитячо-батьківських комунікативних взаємин у сучасній сім'ї є розвиток творчого потенціалу підлітків та їхніх батьків, соціальний захист сім'ї та дитинства, консолідація діяльності всіх соціальних інститутів щодо вирішення даної проблеми.

3. Мною обґрунтовується наступна ідея – ефективні дитячо-батьківські взаємовідносини у підлітковий період у сучасній сім'ї – це один із механізмів соціокультурних інновацій та важливий фактор оновлення сучасного суспільства. Хоча ці відносини мають деяку замкнутість і обмеженість, але вони креативні (тобто мають високий «пошуковий» потенціал) і амбівалентні (тобто вони не є чимось незалежним, цілісним і закінченим). Мною розглянуто сутність, особливості дитячо-батьківських комунікативних взаємин у підлітковий період у сучасній сім'ї. Зазначу, що складності самого підліткового віку та взаємини підлітків з батьками – це не лише їхні проблеми, а й проблеми всього суспільства, якщо воно зацікавлене у своєму сьогоденні та майбутньому. Підліток – це важливий суб'єкт соціальних змін, величезна інноваційна сила.

4. Досліджуючи сучасний стан сімейного виховання в нашій країні, необхідно враховувати складність та неоднозначність процесу її культурно-історичного розвитку, а саме: багатовікові кроскультурні контакти,

розгалуження культури за майновим принципом, соціальні катаклізми. Еволюція вітчизняної сім'ї простежується у тих загальносвітових тенденцій, саме – як послідовна зміна патріархального чи традиційного, дитиноцентристського чи сучасного, подружнього чи постсучасного типів, кожному з яких властивий широкий спектр моделей з відповідними варіантами прояви різноманітних національно-культурних особливостей.

5. Умовами оптимальної соціально-психологічної взаємодії батьків та підлітків є особистісна орієнтація батьків на комунікативну взаємодію, тобто діалогічне спілкування з дітьми. Потреба батьків у активізації діалогового спілкування може бути актуалізована за рахунок побудови спільного когнітивного простору у процесі діалогу батьків та підлітка, характер внутрішньої відповідальності батьків та підлітків, знання батьків про психолого-фізіологічні особливості підлітків; накопичуваний взаємний досвід взаємодії; переваги спільної діяльності; психологічна культура батьків.

5. Поєднання методологічних принципів, що лежать в основі проектування оптимальних моделей внутрішньосімейної взаємодії, варто доповнити принципами соціокультурної обумовленості сімейного простору, компліментарності, динамічності, аналітико-систематичного вивчення, урахування індивідуальних особливостей суб'єктів взаємодії, вигідного взаємовпливу. Застосування на практиці моделей взаємодії батьків та підлітків у сучасних умовах кризи сім'ї створює реальні можливості коригувати та оптимізувати процес кризових та конфронтаційних взаємин між батьками та дітьми та сприяти розвитку позитивної соціалізації підлітків навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.

6. Оптимальна модель взаємостосунків батьків і підлітків є відтворенням і множенням знань про оригінал, що створює основу конструювання його нових властивостей, управління ним та розвиток його, а також передбачає висхідну результативність, суб'єкт-суб'єктні відносини з підлітком.

7. Оптимізація взаємовідносин батьків та підлітків передбачає розкриття умов та чинників, що впливають на цей процес, а також розробку алгоритму, котрий сприяє оптимальному розвитку внутрішньосімейних відносин, з урахуванням стратегічного та поточного способу їх здійснення та має конструктивний характер. Соціально-психологічна підтримка родини може здійснюватися у спеціально організованих центрах, спрямованих на дослідження вихідного стану та причин конфліктів у сімейних взаємодіях, ідентифікації батьків та підлітків, взаємної готовності до співпраці, розвитку та саморозвитку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н.М. Особливості взаємовідносин батьків та підлітків: Методичні рекомендації для студентів педагогічних закладів, соціальних педагогів, психологів. Н.М. Атаманчук, Т.С. Пільгун. Полтава, 2014. 24 с.
2. Лесик Г.Г. Вплив батьківських цінностей на статус підлітка в групі однолітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 10. С. 62-65.

УДК 159.942.4-057.36

**Боришкевич Катерина**

*учениця 1 курсу природничого класу Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ КОМБАТАНТАМИ**

У процесі переживання складних життєвих ситуацій, які виходять за межі буденного, повсякденного досвіду, людина змушена перебудовувати наявні способи реагування, взаємодії з навколишнім та з самим собою. Такі екстремальні ситуації обумовлюють надзвичайно швидкісну трансформацію внутрішнього світу, саморозуміння, самовідчуття свого «Я». Внутрішньоособистісні зміни переживають нині наші співвітчизники – події попередніх років та війна в країні у черговий раз занурили український народ у переживання травми.

Конструктивне переживання досвіду екстремальної ситуації спонукає особистість задіяти всі наявні ресурси та способи копію. Наратив (послідовність впорядкованих речень, що передають зв'язний порядок подій) є одним із способів осмислення та «вписування» травмивного досвіду у безперервний потік життя людини, спрямованого на остаточне «проживання» травми.

У пілотажному дослідженні особистісних особливостей переживання екстремальної ситуації здійснена спроба поєднати переваги ідеографічного та номотетичного підходів до психологічного дослідження. Ідеографічний підхід урівноважує недоліки номотетичного, який дозволяє охопити великі вибірки досліджуваних, застосовуючи стандартизовані методики. Згідно з ідеєю Г.Олппорта, ідеографічний підхід до вивчення особистості забезпечує глибоке розуміння унікальності та неповторності кожного, один з методів – самоопис – дозволяє глибоко вивчати окремі випадки.

У процесі розповідання травматичної історії відбувається не тільки вираження пережитих почуттів, але створюються сприятливі умови для інтеграції травмивного досвіду в цілісну історію життя. Зарубіжні психологи М. Кросслі, Дж. Комбс, М. Уайт, Дж. Фрідман, та дослідження вітчизняної школи психологічної герменевтики (Н.В. Чепелева, С. Гуцол та ін.) підтверджують дані про те, що наративізація травмивного досвіду сприяє трансформації – перетворенню травмивної історії у прийнятну, пережиту, прийнятну особистістю як частини власного життєвого шляху [3, 4].

В емпіричному пілотажному дослідженні здійснена спроба виокремити особливості переживання комбатантами екстремальної ситуації, відображені в оповіданні ними травмивної події. Вибірку склали учасники бойових дій – військовослужбовці, члени тероборони та поліцейські, які знаходилися на завершальному етапі лікування та реабілітації. Для уникнення ре-травматизації в процесі участі в дослідженні на початку роботи комбатантам пропонувався скринінг-тест ПТСР, і подальша взаємодія відбувалася при умові відсутності ознак ПТСР.

Для отримання наративу в даному дослідженні використовувалась бесіда, в ході якої досліджуваному давалось завдання: «Пригадайте ситуацію, яка багато чого змінила, здійснила значний вплив на Ваше життя чи на Вашу особистість». Прийомами нереклексивного слухання стимулювалась розповідь, максимально вільна від втручань/коментарів дослідника. Наприкінці бесіди усім досліджуваним задавалось питання: «Які важливі істини, знання про себе і світ, важливий для вас досвід ви винесли з цієї події?». Очікувано, що комбатанти обирали для розповіді події на фронті і найчастіше – екстремальну ситуацію, пов'язану з власним фізичним ураженням, каліцтвом.

О. Д. Кресан [2] у своєму дослідженні психологічних особливостей переживання та усвідомлення учасниками АТО життєвих подій, проведеному у 2016 році, виявила, що життєві історії розподіляються на такі типи: історія успіху, історія поразки, історія зради, історія втрати, історія кохання, історія мужності та сили духу. Проведений аналіз отриманих нами наративів комбатантів у вересні 2022 року показав, що наративи ВСІХ комбатантів відносяться саме до **історій мужності та сили духу**. Творення саме такого типу наративу можна пояснити високим рівнем смислового наповнення як рішення вступити в боротьбу з російським агресором, так і значенням всіх послідовних подій на лініях бойового зіткнення. Один з учасників дослідження, фермер, який отримав інвалідність внаслідок поранення і це поставило його перед необхідністю змінити хід життя («я не знаю, чим зараз буду займатися, їздити на тракторі та іншу роботу вже робити не можу») сказав наприкінці зустрічі: «Я ні про що не жалкую, знов би пішов, якщо треба б було». Можна стверджувати,

що, незважаючи на пережиті випробування та отримане каліцтво, це наративи переможців.

Результати проведеної методики СЖО (смісложиттєвих орієнтацій) підтверджують характеристики наративів комбатантів. Всі учасники пілотажного дослідження мали високий загальний показник осмисленості життя. Методика СЖО розроблена Д.О.Леонт'євим на основі теорії логотерапії Віктора Франкла, якому належить ідея випробування як кульмінації життя, що дає можливість людині піднятися над самою собою [2]. Умовами високого рівня усвідомленості життя є наявність цілей, їх співвіднесенням з майбутнім – за даними шкалами у комбатантів наявні високі показники.

В екстремальній ситуації людина постає перед необхідністю зробити вибір у вигляді вчинку, дії чи бездіяльності. В основі такого вибору – в тому числі – переживання смислу чи безсмысленості того, що відбувається. Результати пілотажного дослідження особливостей переживання екстремальної ситуації комбатантами показали високу питому вагу смислової насиченості переживання, що надають їх життю осмисленість, часову перспективу, відчуття задоволеності собою та насиченості життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=tri\\_2016\\_2\\_3\\_4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tri_2016_2_3_4)

2. Методика СЖО. URL: <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>

3. Титаренко Т.М. Свобода ставлення до скрутних обставин. Життєва криза очима психолога. URL: [https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html)

4. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf)

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ ТА КРЕАТИВНОСТІ НА ПРОЦЕС ФАХОВОГО СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА**

Провоковані сучасними інноваціями зміни, з одного боку, розширюють можливості для досягнення більш значніших професійних і особистісних висот, з іншого – інтенсифікують соціальну мобільність, спонукають людей до вибору і здійснення життєвих стратегій, серед яких особливою значущістю володіє прагнення людини до реалізації потреби самоактуалізації. Високий рівень інтелекту і креативності є найбільшим соціальним замовленням сьогодення, осередком якого є процвітаюча і конкурентоздатна особистість. Інтелект і креативність виходять на перший план як наймобільніші ресурси особистісної самоактуалізації в сучасному суспільстві.

У соціальній науці нині формується парадигма самоактуалізації людини в інноваційному суспільстві, яке готує громадян жити і працювати за умов швидких трансформаційних змін і повсякденного ризику, і, отже, висуває нові вимоги до інтенційності людської діяльності, котрі першочергово пов'язані із виявленням, розвитком і реалізацією власного інтелекту і креативності, як наймобільніших ресурсів особистості [1-5].

Інноваційна тематика зачіпає аналіз такої важливої проблеми, як соціально-гуманітарна значущість інновацій, що виражається в ціннісних і поведінкових нормах креативної особистості. Нарощування темпів інновацій в технологічній і соціокультурній сферах нерідко приводить до взаємовиключних новинок, що мінімізує їх корисність і збільшує хаос невизначеності, який веде до появи соціальних патологій. Ця складова інноваційних ризиків має бути предметом аналізу соціономічних наук.

Високий рівень інтелектуального розвитку і креативності не тільки є гарантом ефективності функціонування механізмів економічного і соціального прогресу суспільства і держави, але також є умовою особистісної свободи. Така людина менш схильна до соціального маніпулювання, менше залежить від дій масової культури, засобів масової інформації та інших чинників. Актуальність дослідження креативності і інтелекту визначається необхідністю формування парадигми інноваційного суспільства, в якій інтелект і креативність, як найважливіші чинники самоактуалізації людини, указують на потенціал, що

перевіряється можливостями вирішення надзавдань, які постійно ставить сучасна дійсність.

Інтелект, котрий є здібністю до адаптації і комунікативної конвенційності, та креативність, що виражається в здатності впроваджувати нове в короткі терміни відповідно до соціального замовлення, є властивостями сучасного соціального працівника і в той же час чинниками, які стимулюють успішність його самоактуалізації і соціальної адаптації. Інтелект і креативність перебувають в комплементарному співвідношенні. Функції соціального інтелекту полягають в оптимізації відносин з навколишнім середовищем (соціальним довкіллям), в створенні референтного синтезу, забезпеченні зворотного зв'язку, направлено на стабілізацію ситуації та її збереження.

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

Динамічні перетворення, котрі відбуваються в політичному, економічному, соціальному житті нашої країни, посилюється потреба в діяльності соціальних працівників, котрі здатні швидко приймати рішення та самостійно знаходити розв'язок завдань в нестандартних умовах. Для того, аби почувати себе впевнено в складних ситуаціях та адекватно на них реагувати, соціальний працівник повинен активізувати свої креативні та інтелектуальні здібності.

Інтелект, є здібністю до адаптації і комунікативної конвенційності, а креативність – виражається в здатності створювати щось нове в короткі терміни відповідно до соціального замовлення, є властивостями сучасної особи і в той же час чинниками, які стимулюють успішність самоактуалізації і соціальної адаптації. Від рівня розвитку креативності залежить формування таких важливих для соціального працівника якостей як толерантність, самостійність, спостережливість, організованість, уміння оцінювати ситуацію і т. ін. Інтелект і креативність перебувають в комплементарному співвідношенні. Особливість цього комплементарного зв'язку полягає в домінуванні однієї з її складових.

Потік соціальних інновацій утрудняє соціальну адаптацію людини, яка змушена постійно перебувати у стресовому стані, що зумовлене розривом із традиціями і звичними нормативно-ціннісними установками. Урахування цінностей, що відбувається сьогодні швидше, ніж коли-небудь раніше, ставить людину в ситуацію перманентного вибору у всіх сферах її життєдіяльності. У цей же час проблема вибору ускладнюється домінуванням масової культури, що нав'язує за допомогою сучасних інформаційних технологій цінності суспільства масового споживання. Сучасне інноваційне суспільство висуває такі нові вимоги до самоактуалізації фахівця соціальної сфери, як здібність до постійної мобільності, що виражається в зміні місця проживання, постійному підвищенні кваліфікації, комунікативної компетентності, в оволодінні

іноземними мовами. Ключовими характеристиками особистості соціального працівника в інноваційному суспільстві вважаються готовність жити і працювати за умов повсякденного ризику, здатність адекватно оцінювати ситуацію сучасного моменту, ухвалювати самостійні рішення за відсутності наявних алгоритмів. Особливого значення набуває вміння управляти глобальними інформаційними потоками в швидкому процесі соціальних інновацій, яке постає необхідною складовою в структурі властивостей особистості, сприяючи її успішній вертикальній мобільності в соціальній ієрархії.

Креативний світ породжує свої норми і цінності, здійснюючи їх у виробництві нових речей, технологій, послуг і т. ін. Але не всі сучасні інновації (ідеї, винаходи, речі, досягнення) є корисними, потрібними і цінними. Проте креативна діяльність нерідко стає самоціллю. Нове винаходиться заради нового, виробництво нового вперше випереджає потребу в новому, що веде до знакового споживання і симуляції діяльності. Обвал інновацій показує нездатність соціальних інститутів адекватно відповісти на цей виклик, що загрожує успішності реформ і виявляє наявність кризи. Суспільство, де нова інформація і знання мають свій термін і замовника, формує нову ієрархію цінностей, де домінують успішність, конкурентоздатність, конформність, високий рівень матеріальної забезпеченості тощо. Ідеал всесторонньо розвиненої, гармонійної особистості витісняється прагматичним характером процесу самоактуалізації, тобто його вектор направлений на розвиток лише тих здібностей і потенціалу людини, на які є запит суспільства. За цих умов переживання індивідом відповідальності за ухвалення рішень, дії повинні стати його головним життєвим імперативом, а гуманітарна значущість його інноваційної діяльності – пріоритетної для суспільства. Осмислення людиною соціальних цінностей є одним з аксіологічних аспектів процесу самоактуалізації в інноваційному суспільстві.

Інтелектуальна еліта, яку також називають новим класом креаторів (творців), забезпечуючи своїй країні гідне місце в світовій спільноті, одержала небувалу раніше свободу експериментування в сфері сучасних технологій. Така свобода зв'язана з ризиком перетворення інноваційної, креативної людини в технократичну особистість сучасного взірця. Креативні технології приводять до кардинальних змін в когнітивних процесах суб'єкта діяльності. Інтелектуальні машини, що допомагають людині мислити в ситуації невизначеності, знижують енергію інтенційності мислення. З одного боку, в сучасному суспільстві існує загроза того, що людська індивідуальність втрачає свою значущість, дезорієнтується в повсякденному житті, але, з іншого, саме в інноваційному суспільстві посилюється прагнення особи добитися визнання і реалізації своїх креативних та інтелектуальних можливостей.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев В.І. Діалектика виховання та самовиховання творчої особистості. Основи педагогіки творчості. Одеса, 2018. 240 с.
2. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, фактори розвитку. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
3. Терещук О. Креативність як невід'ємний компонент інтелектуального розвитку особистості. URL: <http://www.newacropolis.org.ua/ua/study/conference/?thesis=4254>.
4. Шандрук С.К. Психологія професійних творчих здібностей: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2015. 357 с.
5. Фурман А.В., Шандрук С.К. Психологічні особливості розвитку професійної креативності майбутніх фахівців соціогуманітарного профілю. URL: <http://ir.nmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/2688>.

УДК 159.9.072

**Світлана Глова**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19**

У період поширення коронавірусної інфекції Covid-19 система світової охорони здоров'я переживає одну з найтяжчих криз. Карантин та повна соціальна ізоляція змінили повсякденне життя всього людства. Це свідчить про високу актуальність проблеми збереження психічного здоров'я населення в цілому та необхідність подальшого більш диференційованого вивчення реагування людей на стресову ситуацію залежно від сфери діяльності.

Найбільш актуальною проблема Covid-19 є для медичних працівників усіх категорій (лікарів, середніх та молодших співробітників), персоналу, що контактує з пацієнтами з коронавірусною інфекцією. Небезпека для здоров'я медиків посилюється можливістю зараження при контактуванні з хворими, наявністю безпосередньої загрози здоров'ю та життю, важкі умови праці, моральне навантаження, пов'язане з життями інших людей, що й породжує для медичних працівників особливо гостру стресову ситуацію.

В умовах спалаху Covid-19 багатьом медичним працівникам доводиться справлятися з тяжким додатковим навантаженням, тривалий час залишаючись на роботі та позбавляючись відпочинку. У багатьох країнах у зв'язку з

зростанням кількості госпіталізацій стала широко практикуватися понаднормова робота. В деяких країнах медпрацівників обмежили у праві на відпустку, щоб забезпечити постійну присутність достатнього числа медиків під час пандемії Covid-19. Справедливий режим робочого часу допомагає знаходити баланс між благополуччям медичних працівників та потребами медичної служби. Однак, у надзвичайних ситуаціях працівники охорони здоров'я змушені працювати наднормово та, часом, у нетипових умовах. [1, 16].

Теоретично встановлено, що найбільш значущими факторами стресу на робочому місці серед медпрацівників у період пандемії Covid-19 можуть бути неповна визначеність та непередбачуваність ситуації, тяжкі фізичні та психологічні умови праці, дефіцит часу, природна тривога та страх зараження себе, своїх близьких та колег по роботі, людські втрати при наданні медичної допомоги, підвищена тривожність у зв'язку з ризиком зробити помилку в екстремальних умовах діяльності та можливого ставлення до цього керівництва та колег [2, 315].

З метою вивчення особливостей стресу та професійного стресу у працівників медичної сфери в період пандемії Covid-19 було проведено емпіричне дослідження. Вибіркову сукупність склали 80 осіб, які працюють в КНП «Чернігівська центральна районна лікарня», а саме: 40 працівників (медсестер та лікарів) Інфекційного боксованого відділення, у якому лікуються хворі на Covid-19, та 40 працівників (медсестер та лікарів) Поліклінічного відділення, які здійснюють профілактичні огляди пацієнтів. Для реалізації мети та завдань дослідження були використані наступні методики: визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге та Шкала професійного стресу Д. Фонтани.

Проведене дослідження дало змогу встановити, що серед випробуваних високий ступінь стійкості до стресу переважає у медичних працівників поліклінічного відділення, а у працівників інфекційного відділення переважає низький рівень стресостійкості. Таким чином, для працівників інфекційного відділення характерно те, що вони не здатні прийняти правильне рішення в сильному нервовому збудженні. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що на початку спалаху пандемії Covid-19 лікарі не мали чіткого протоколу лікування й не знали, як саме лікувати пацієнтів, тому така ситуація вимагала від них постійної зміни звичної поведінки та пошуку нових способів реагування на ситуацію. Будь-яка несприятлива подія для людей з низьким рівнем стресостійкості – підвищений стрес.

Виявлено, що професійний стрес більший прояв має у медичних працівників інфекційного відділення. На нашу думку, медичні працівники, які працюють безпосередньо з хворими на Covid-19, більш схильні до професійного

стресу, оскільки робота в таких складних умовах завжди загрожує своїми наслідками, серед яких насамперед психоемоційна втома та виникнення негативних емоційних станів, що і призводять до професійного стресу.

Наразі маємо, що ті працівники медичної сфери, які опинилися на «передовій» боротьби з пандемією Covid-19 більше схильні до розвитку стресових станів та професійного стресу. Основними джерелами стресу медичного персоналу в умовах пандемії є ненормований багатогодинний робочий день, підвищена відповідальність, нові та складні обов'язки. Працюючи за таких складних умов, медпрацівники щодня бачать сотні тяжкохворих пацієнтів, вислуховують їхній біль та страждання, є свідками численних смертей і самі живуть у страху заразитися. Всі ці фактори негативно впливають на емоційне здоров'я медперсоналу, які можуть призвести до професійного вигорання та зниження рівня стресостійкості.

Вищесказане добре ілюструє те, що на сьогодні особливу актуальність у профілактиці професійного стресу набуває саморегуляція психічного стану в умовах стресу, оскільки медичний персонал змушений працювати в умовах екстремального навантаження та підвищеної загрози зараження, що може призвести до негативних психологічних наслідків.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Юр'єва Л. М. Охорона психічного здоров'я медичних працівників в умовах пандемії COVID-19. *Медичні перспективи*. Т. 25 (№ 4). 2020. С. 12-21.
2. Godderis L., Boone A., Bakusic J. COVID-19: a new work-related disease threatening healthcare workers. *Occup Med*. 2020. Vol. 70, № 5. P. 315-316.

УДК 159.913

**Вікторія Деревенчук**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Ірина Трофимчук**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

#### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ПРОБЛЕМНОМУ ПОЛІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Проблематика здоров'я в останні роки все частіше визнається однією з пріоритетних областей наукового пізнання та виявляється у фокусі комплексного вивчення [4]. Дослідження феномена здоров'я стало одним із

пріоритетних напрямів західної психології та склало основу самостійної психологічної дисципліни, що отримала назву Healthpsychology– Психологія здоров'я [6]. В укрупненому масштабі, здоров'я виступає як фундаментальна проблема людства [1; 3; 4]. Зазначається, що необхідність розширення та поглиблення наукових знань у цій галузі викликана конкретними потребами оздоровчої практики, як медичної, так і психологічної. Колишні концепції та пояснювальні схеми, що дають обмежене тлумачення феномена здоров'я і зводять все різноманіття його проявів до біологічних чи психофізіологічних моделей, сьогодні вважаються невідповідними сучасному рівню природничих та гуманітарних знань про людину [2]. Тому в низці робіт робляться спроби заповнити прогалину, виявити нові або мало вивчені аспекти і вимірювання здоров'я, пов'язані з основними проблемами людського існування. Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я у дефініцію здоров'я включені поняття «фізичне здоров'я» та «психічне здоров'я» [6].

За логікою системно-суб'єктного підходу [4; 5], психічне здоров'я є невід'ємним компонентом цілісної особистості, детерміноване безліччю факторів, що зумовлюють доцільність детального дослідження цього феномена.

Радикальне переформатування нашого суспільства, відсутність бажаної стабільності та впевненості, стало потужним фактором, що негативно впливає на психічне здоров'я особистості. Тривале перебування у стресовій ситуації призводить до психічних, психосоматичних захворювань. Це пов'язується не тільки з непосредними психічними розладами. Головна причина втоми та депресії як критеріїв та показників психічного нездоров'я та низької якості життя, пов'язується також з неблагополучною ситуацією в ціннісно-смисловій, духовній сфері, втратою сенсу життя, руйнуванням звичних стереотипів та способів поведінки, загальною дезадаптацією особи.

Нові тенденції суспільного розвитку виголошують здоров'я людини (психічне здоров'я) та якість її життя як основоположні цінності. Для вирішення цих проблем необхідні додаткові дослідження в площині психічного здоров'я та якості життя, особливо того аспекту, який визначає вплив якості життя на психічне здоров'я особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ: Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 3–10.

2. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2(1). С. 49–58.

3. Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Vol. 17. No 5. 2016. P. 144–149.

4. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.

5. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106-115.

6. Lukat, Ju., Margraf, Ju., Lutz, R., VanderVeld, W.M., Becker, E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. No 4(1). URL : [https://www.researchgate.net/publication/293807917\\_Psychometric\\_properties\\_of\\_the\\_Positive\\_Mental\\_Health\\_Scale\\_PMH-scale](https://www.researchgate.net/publication/293807917_Psychometric_properties_of_the_Positive_Mental_Health_Scale_PMH-scale)

УДК : 159.9. 072

**Ольга Павловська**

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯКІ БУЛИ УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ**

В умовах теперішнього часу дана тематика є дуже актуальною, оскільки бойові дії досі тривають і рано чи пізно усім військовим доведеться повернутись до умов мирного життя та адаптуватись до нової реальності. Здається очевидним факт того, що кожна особа, яка бере участь у військових конфліктах, рідко має можливість зберегти своє фізіологічне і ментальне (психічне) здоров'я. Сьогодні проблемою, після виходу з зони бойових дій є важке пристосовування до «нормального» життя.

Варто виокремити, що окремі питання проблеми соціально-психологічної адаптації вже були предметом уваги дослідників. Так, досліджувались такі аспекти: уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми в цілому (Г. О. Балл, Ф. Б. Березін, В. П. Казначеев, Ц. П. Короленко, Ф. З. Меерсон, А. А. Налчаджян) і зокрема про адаптацію як форму соціальної активності особистості (В.А. Семиченко, О. Г. Солодухова); питання адаптації студентів і молодих спеціалістів (Г. П. Медведєв, В.Г. Рубін, Ю. С. Колесников, С. А. Гапонова, Л. М. Балабанова); теорії адаптації до діяльності в особливих та

екстремальних умовах (Л. Г. Дика, Ю.М. Забродін, Н. Д. Завалова, В. І. Лебедев, В. І. Медведєв); формування адаптивних характеристик особистості (А. А. Алдашева, Н. С. Кантоністова, Н. Г. Колизаєва, Т. В. Серєда); теорії саморегуляції функціональних та психічних станів особистості, її поведінки та діяльності (К. О. Абульханова-Славська, Л. М. Балабанова, О. А. Конопкін, А. Б. Лєонова, В. І. Моросанова).

Повернення до мирного життя має величезний вплив на особистість. Сучасний рівень відносин у нашому суспільстві в силу економічної кризи і соціальної нестабільності створює середовище, що само по собі є не менш травмуючим для психіки людей, що повернулися з війни, ніж сама ситуація бойових дій. Отже, людина, виходячи з екстремальної ситуації, що пов'язана з загрозою для життя, зіштовхується із серйозними проблемами її непотрібності та нерозуміння в суспільстві.

Фізичне повернення не завжди збігається з психологічним: військовий після повернення розуміє, що все що було, минуло, але не відчуває це як «минуле». У певному сенсі можна говорити про активність інерції минулого, яка проявляється у феномені вторгнення минулого в сьогодення, незавершеності минулого, нерозірваного зв'язку Я-актуального з Я-колишнім.

Вцілілий знаходиться в ситуації вибору шляху (негативного чи позитивного):

- формування комплексу жертви або самоактуалізація;
- розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), або прогресивний розвиток особистості [4].

Дослідженнями доведено, що особи, які отримали недостатню соціальну підтримку після травматичної події, більш схильні до формування стресового розладу. Учені припускають, що недостатній вияв соціальної підтримки з боку суспільства значно вплинув на формування посттравматичного стресового розладу у деяких учасників військових дій. Соціалізація учасників бойових дій після повернення до умов мирного життя виступає як ресоціалізація, тобто відновленням порушених якостей особистості (довоєнних), що необхідні їй для повноцінної життєдіяльності в суспільстві; та через процес соціальної реабілітації – поновлення, включення в нормальний процес соціалізації осіб, які пережили бойовий стрес. Психічне здоров'я особистості займає головну роль у адаптації людини до мирного життя і саме у цій сфері ми можемо спостерігати сумну статистику. Хоча, точних даних щодо стану здоров'я учасників бойових дій немає, проте, починаючи з 2017 року у Верховній Раді появилася інформація, що 93% військових є потенційною загрозою для суспільства. Також, серед населення існує стереотип, що усі 100% є небезпечними і можуть завдавати шкоди іншим людям [1].

Проводячи ряд соціологічних опитувань було виявлено, що найпопулярнішою проблемою з якою стикаються учасники бойових дій є «неприйняття їх суспільством» і якщо задуматись, це має певне підґрунтя.

Психологічні наслідки участі у бойових діях можна поділити на дві підгрупи: 1) основні проблеми солдатів та 2) розлади поведінки. До основних проблем належать: страх (57%), демонстративність поведінки (50%), агресивність (58,5%), підозрілість (75,5%) [4]. Серед розладів поведінки варто виокремити наступні: зростання кількості конфліктів з колегами, родичами чи сім'єю; спалахи гніву; зловживання алкоголем чи наркотиками або навіть залежність від цього. Окрім вище зазначеного часто можна спостерігати нічні кошмари або нав'язливі спогади, підвищену дратівливість та агресивність, високу емоційну напругу, раптові сплески емоцій, підвищену недовірливість та стан песимізму, відчуття занедбаності та нездатність говорити про війну. Це все лише загострюється у тому випадку, якщо людина повернулася з війни отримавши інвалідність. Хоча, здавалось би, варто було б радіти тому, що вижив, але у таких ситуаціях часто спостерігається «провина вцілілого» [2] та апатія.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату [3]. Успішність адаптації тісно пов'язана з рівнем адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця, його готовністю до прийняття та освоєння нового професійного та соціального середовища, отримання нового соціально-психологічного статусу.

Особистісний адаптаційний потенціал – це системна властивість особистості, яка полягає в здатності особистості адаптуватися до умов соціального середовища. Чим вище рівень розвитку даної властивості, тим краще може пристосуватися людина до більш жорстких і суворих умов соціального середовища. Довоєнні особистісні особливості учасника бойових дій впливають на процес його адаптації як до екстремальних подій, так і при поверненні до мирного життя, до нових умов [4].

Існують характеристики особистості, які визначають успішність адаптації людини в найрізноманітніших умовах. Ці характеристики формуються в процесі всього життя людини. До них відносять:

- рівень нервово-психічної стійкості,
- самооцінку особистості,

- відчуття своєї значущості для оточуючих (соціальна референтність),
- рівень конфліктності,
- досвід спілкування,
- емоційний інтелект,
- локус контролю,
- морально-етичну орієнтацію,
- орієнтацію на вимоги найближчого оточення [4].

Учасники бойових дій і особливо інваліди відчувають стійку ситуаційну соціально-психологічну дезадаптованість. Життєвий досвід цих людей по своєму досить самобутній та унікальний, він надто сильно відрізняється від досвіду людей, що не воювали, що і породжує непорозуміння з боку основної маси населення. Подолання травми відбувається в результаті активізації „долаючого” переживання – особливої форми внутрішньої активності, спрямованої на відновлення душевної рівноваги та втраченого сенсу існування. Актуалізація відбувається в критичній ситуації травми – в ситуації „неможливості” жити й реалізовувати внутрішню необхідність свого життя так, як це було до травми. Результатом психологічної діяльності переживання може стати «переживання-усвідомлення», а саме:

- усвідомлення людиною того, що трапилось,
- сенсу (осмисленості) усього свого життя,
- аналіз динаміки розвитку симптоматики (порушень здоров'я) [4].

Без цього «переживання-усвідомлення» зміна життєвої позиції практично неможлива, а отже неможливе й адекватне подолання психологічної травми.

Отже, соціально-психологічна адаптація потребує кропіткої роботи як самих військових, так і спеціалістів, які будуть їх супроводжувати. Однак, для початку роботи варто спочатку визначити актуальний стан військовослужбовця, а також його готовність працювати над цим.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація до цивільного життя ветеранів російсько-української війни. URL: <https://dismp.gov.ua/adaptatsiia-do-tsyvilnoho-zhyttia-veteraniv-rosijsko-ukrainskoi-vijny/>
2. «У нас так тихо, що мені соромно». Що таке синдром «провини вцілілого» і як з ним упоратися. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/9401-u-nas-tak-tiho-scho-meni-soromno-scho-take-sindrom-provini-vtsililogo-i-yak-z-nim-uporatisya>
3. Психологічні чинники соціальної адаптації. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
4. Соціалізація учасників бойових дій після повернення до умов мирного життя. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/sotsializatsiya-uchasnikiv-boiovikh-dii-pislya-povernennya-do-umov-mirnogo-zhittya>



## **ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ НАСТРІЙ ЯК ЧИННИК ВСТАНОВЛЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО КОНТАКТУ**

Спілкування – є складним процесом передачі інформації, встановлення та розвитку контакту між людьми. Без нього неможливе нормальне функціонування людського суспільства. Водночас, його якість на ефективність визначається присутністю в учасників спілкування комунікативних навичок.

Комунікативні навички – це здібності, які використовуються під час передачі та отримання інформації в її різних формах, вони дозволяють людині транслювати контент і розуміти те, що їй говорять [1]. Вони є умовою особистісного становлення, професійного розвитку та суб'єктної самореалізації.

Аналізуючи спілкування як процес, дослідники виокремлюють його три взаємодоповнюючі сторони: комунікативну, перцептивну та інтерактивну. Перша відображає зміст, особливості обміну інформаційним контентом. Це те про що власне хоче повідомити одна сторона спілкування іншій. Перцептивна сторона спілкування ґрунтується на пізнанні (сприйнятті) учасниками один одного. Інтерактивна – є моментом встановлення контакту та взаємодії, індикатором того, що спілкування відбувається і до нього залучені суб'єкти.

Спілкування в собі поєднує вербальну та невербальну складову, перша завжди пов'язана із комунікативним, змістовим наповненням, а друга із перцептивним. Ще до того як людина починає чути і логічно аналізувати інформацію, вона підсвідомо акцентує увагу на невербальних сигналах співрозмовника, зокрема на його психоемоційному настрої.

Психоемоційний настрій – відносно стійкий психічний стан людини, для якого характерна наявність загального емоційного фону, що зумовлює виникнення й перебіг різних переживань і значною мірою впливає на її поведінку. На відміну від почуттів, настрій завжди спрямований на той чи інший об'єкт, часто виникає з певної причини, конкретного приводу, виявляється в особливостях емоційного відгуку людини на будь-який вплив [2].

Уміння керувати своїм емоціями, доречним проявом психоемоційного настрою є важливою складовою емоційного інтелекту. Люди з розвиненим емоційним інтелектом уміють домовлятися з іншими людьми, приймати рішення та правильно реагувати на негативні ситуації, а відтак, добре встановлювати та підтримувати контакт у міжособистісному спілкуванні.

Враховуючи усе вище викладене, висновуємо, що роль психоемоційного настрою у формуванні позитивної комунікативної взаємодії між людьми є дуже важливою. Неабияке значення при цьому відіграє розвиток емоційного інтелекту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Психологія спілкування : навч. посіб. за заг. ред. Л. О. Савенкової. К. : КНЕУ, 2015.

2. Цапко Т. П. Настрій. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2020. Т. 22. URL: <https://esu.com.ua/article-70549>

УДК 159.923

**Тетяна Познанська**

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## САМОСТІЙНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

В сучасних подіях України та їх сприйнятті світом в цілому все актуальнішою стає проблема особистої реалізації. Самостійність визначається як риса характеру особистості, що індивідуалізує спосіб мислення та розвиток вольових якостей. Саме самостійність є необхідною умовою самореалізації.

На становлення людської особистості впливають зовнішні і внутрішні, біологічні та соціальні фактори. Внутрішніми факторами вважають власну активність особистості, породжувану протиріччями, інтересами та іншими мотивами, що реалізується в самовихованні, а також в діяльності і спілкуванні. Середовище і виховання – це соціальні фактори, тоді як спадковість – біологічний фактор. Головним соціальним фактором, що впливає на становлення особистості, безумовно, є сім'я. Важливість сім'ї обумовлена тим, що в ній людина перебуває протягом значної частини свого життя і тривалий час зберігає отримані від батьків знання. Однак від 3 років дитина починає проходити процес відокремлення від сім'ї, який має назву сепарація, від його перебігу залежить те, якому способу поведінки у суспільстві дитина надасть перевагу, її характер, відкритість до нових знайомств, комунікабельність та автономність.

Самостійність є предметом дослідження таких закордонних та вітчизняних авторів: А. Варга, К. Вітакер, Дж. Боулбі, М. Малер, Н.Харламенкова, Б. Уайнхолд та Дж. Уайлнхолд, Т. Ситько і багатьох інших.

Більшість науковців пов'язували її формування із процесом сепарації, а саме М. Малер вважала, що дитина здатна набути у 3 роки можливість переживати себе у всій своїй унікальності, неповторності, слухати свій ритм і голос свого серця, бути собі тотожним і творити авторські вчинки, вести аутентичне вільне існування в суспільстві, уміти переживати близькість, мати мужність бути незалежним і окремим – тобто переживає психологічне народження. Інші автори наділяли такими властивостями людину у дорослому віці, після проходження сепараційних фаз. Деякі психологи, автори відомих теорій розвитку, пов'язують становлення таких якостей, як самостійність, незалежність, автономність із розвитком самосвідомості (Л. С. Виготський, Б. Г. Ананьєв, А. Н. Леонтьєв, Л. І. Божович, В. С. Мухіна та ін.) [3, 23].

Самостійність це одна з базових характеристик особистості, за якої людина здатна визначати свої потреби, задовольняти їх і нести відповідальність за наслідки вчиненого вибору. Іншими словами, самостійність — це особистісна відповідальність. Доросла людина, попри не заохочення її самостійності оточенням у підлітковому віці, здатна відслідкувати невігідні наслідки власної несамостійної поведінки і, за бажанням, намагатися цю особливість змінити. На додачу, варто поглянути на самостійність як на своєрідне досягнення особистості внаслідок підліткового протесту. Отож, якщо цього не відбувається, можна стверджувати, що несамостійність особи дорослого віку — це її вибір, який є вигідним для неї як носія несамостійності [1, 38].

Психологічна сепарація – актуальна проблема не тільки для науки, але й для практики консультування і психотерапії. Сепарація – це природній поступовий процес психологічного та фізичного відокремлення дитини від батьків, який починається із трьох років. Поняття «сепаруватися» не означає, що людині потрібно відокремитися від своїх близьких і родичів, перерізати родовий зв'язок. Це всього лиш черговий життєвий етап, який потрібно прийняти [6]. Сепарація відбувається в підлітковому періоді, рідко це буває плавно. Одним із умінь, яким треба навчити дитину, є самоорганізація – усвідомлена та раціональна організація своєї діяльності. Це вміння дитини без зовнішнього контролю, допомоги і стимуляції з боку дорослого організувати свою діяльність і досягати поставлених цілей. Розвиток самоорганізації пов'язаний із формуванням у дитини в старшому дошкільному віці важливого психічного новоутворення – довільності психічних процесів. На цьому етапі дитина набуває змогу: сприймати та розуміти завдання; планувати свою діяльність; здійснювати самоконтроль діяльності та самооцінку [5].

Постійний контроль з боку дорослого може призвести до розвитку у дитини безвольності, безвідповідальності, лінощів, інфантилізму. Насамперед

дорослі мають пам'ятати, що обсяг самостійних дій дитини поступово збільшується. Тобто поступово допомогу необхідно зменшувати. Надмірна опіка – це ще не означає визнання, прийняття та любов. Вона може проявлятися й у висловах: «Добре вчися», «Я знаю краще, ніж ти», «Я зроблю це замість тебе» та подібних. Це не грає на користь дорослішанню й відчуттю того, що «я можу сам» і призводить до заниженої самооцінки. Діти у дитячому садку і початковій школі почуваються безпорадними та самотніми. Проте у підлітковому віці батьки починають вимагати від цих дітей прояву самостійності і зіштовхуються із бунтарськими проявами поведінки. Важливим моментом у сепарації є деідеалізація – коли ви бачите в людях простих людей, які можуть помилятися чи чогось не знати, то відділитися легше [4]. Потрібно зрозуміти, що якщо людина стала дорослішою, самостійнішою в своїх судженнях, у своєму фінансовому становищі, то вона має право брати життя під свою відповідальність.

Формування своєї автономності – це непростий період, коли підліток з усією своєю силою може кидати виклик і батькам, і світу. Зростає потреба бути іншим, не таким як батьки, формувати свій стиль, смак, заявляти про себе як про окрему особистість. Від того, яка робота була виконана до підліткового віку, буде залежати, наскільки болісно буде відбуватися остаточна сепарація та формування своєї ідентичності. Є 2 сценарії розвитку - негативний і екологічний. Негативний сценарій: підліток бурхливо протестує, знецінює батьків, вливається у погану компанію, вживає алкоголь, наркотики. Таким чином, він хоче показати, протиставити себе батькам та соціуму. Екологічний сценарій: підліток вже сформував свою автономність до моменту перехідного віку, він може бути не згоден з батьками, але у нього вже сформувалося своє уявлення про світ, про себе, немає потреби в бурхливих протестах, емоційні зв'язки зберігаються.

Коли людина досягає самостійності, вона може переходити на наступний етап реалізації своїх можливостей через усвідомлення самої себе. Самореалізація – процес найповнішого розкриття особистістю своїх здібностей і творчих можливостей, індивідуального саморозвитку і самоздійснення, розкриття внутрішнього потенціалу свого Я. Процес самореалізації постає нескінченним ланцюжком ситуацій вільного вибору, що дозволяє втілювати наявні та проектувати можливі таланти, вміння і знання. У ній особистість усвідомлює й оцінює протиріччя саморозвитку і використовує свій потенціал. Тотожним до нього вважають термін самоактуалізація, однак самореалізацію пов'язують з формами практичної діяльності індивіда, соціальними впливами і способами самоствердження, натомість самоактуалізацію — із проявом внутрішнього потенціалу особистості та пошуком нею способу автентичного

існування. У реальному житті обидва процеси взаємопов'язані: самореалізація може поставати як форма втілення самоактуалізації у соціокультурній реальності або лишатися в рамках діяльнісного світоставлення. У разі опору особистості соціокультурній реальності можлива самоактуалізація без самореалізації [2].

Отже, формування самостійності – це складний процес, який запускається тоді, коли людина починає усвідомлювати свої бажання, аналізувати почуття та опиратись лише на себе при прийнятті важливих для неї рішень. Основним етапом для формування автономності є сепарація, в ході якої відбувається психологічне відокремлення від сім'ї та становлення зрілої особистої реалізації. Ця тема є актуальною для подальших теоретичних та емпіричних досліджень, а також практичного застосування даних для побудови психотерапевтичного та консультаційного процесів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гулей О. Несамостійність дорослої людини як вигідний вибір. *Особистість у просторі проблем XXI століття* : Науково-практ. конф., м. Київ, 5 лют. 2020 р. С. 38–40.

2. Доброносова В. Ю. Самореалізація. ВУЕ. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>.

3. Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2019. № 1(12). С. 21–32.

4. Мама знає краще. Що таке сепарація та чому нам важко відділитися від батьків. *Wonderzine*.

URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/5719-mama-znae-krasche-scho-take-separatsiya-ta-chomu-nam-vazhko-viddilitsya-vid-batkiv>.

5. Розвиваємо самостійність. *Управління освіти адміністрації Салтівського району Харківської міської ради*. URL: [http://salt-ruo.edu.kh.ua/doshkiljna\\_osvita/poradi\\_batjkam/rozvivayemo\\_samostijnistj/](http://salt-ruo.edu.kh.ua/doshkiljna_osvita/poradi_batjkam/rozvivayemo_samostijnistj/).

6. Що таке сепарація і чому так важливо відокремитися від батьків? Explainer – пояснюємо новини. *Explainer - пояснюємо новини*. URL: <https://explainer.ua/chomu-tak-vazhливо-vidokremitisya-vid-batkiv-rozasnyuyemo-na-osobistomu-dosvidi/>.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ**

Під час вагітності жінки можуть відчувати різні види тривоги. Можна стверджувати, що рівень поширеності тривоги є вищим саме під час вагітності, ніж серед населення в цілому.

Сучасні науковці досліджують інструменти для вивчення концепцій та для охоплення вибраних сфер тривоги, пов'язаної з вагітністю. Наразі, необхідний інструмент, який охоплює всі аспекти концепції та вивчає серйозність тривоги, пов'язаної з вагітністю.

Критичні ознаки тривоги, пов'язаної з вагітністю, подібні до тих, що визначені для тривожних розладів. Проте поведінкові наслідки тривоги, пов'язаної з вагітністю, виявляються лише у деяких жінок і можуть служити важливими показниками тяжкості стану.

Сучасні вчені визначають дев'ять параметрів тривоги, пов'язаної з вагітністю. Найбільш часто згадуються параметри, які включають тривогу щодо здоров'я плода, втрати плода, пологів, а також виховання та догляд за новонародженими [1; 3; 5].

Тривога, пов'язана з вагітністю – це окрема тривога, що характеризується занепокоєнням, пов'язаним із вагітністю. Це занепокоєння постійно пов'язане з несприятливими наслідками пологів, акушерськими та педіатричними факторами ризику. Специфічні характеристики тривоги, пов'язаної з вагітністю, включають, наприклад, занепокоєння щодо пологів, дитини та зовнішнього вигляду. Емоційні, специфічні страхи та занепокоєння під час вагітності можуть сприяти підвищенню тривожності жінки, викликаючи афективну реакцію. Багато жінок описують цей період свого життя як «життя у стані постійного занепокоєння» [4].

Під час дослідження тривоги, важливо враховувати що тривога завжди супроводжується фізичними симптомами. Тривога, пов'язана з вагітністю, також пов'язана з фізичним досвідом жінки під час вагітності. Один з важливих факторів, які раніше мало визнавали, це фізичні симптоми тривоги. Тому, варто враховувати прояв як психологічної тривоги чи занепокоєння, так і фізичних симптомів в тілі. При дослідженні, ефективна шкала скринінгу повинна охоплювати обидва ці аспекти тривоги. Не можна не приділити увагу фактору

тривоги вагітних, який включає питання про біль, сам процес пологів, медичне втручання та благополуччя дитини. Жінки, які вагітні, і жінки, які були вагітні, зазвичай оцінюють занепокоєння щодо дитини вище, ніж інші проблеми вагітності, такі як стосунки та фінанси. Ці фактори дуже хвилюють та тривожать майбутніх матерів. Також важливими та поширеними є тривоги, пов'язані із зовнішністю. Виклики позитивного сприйняття образу свого тіла під час вагітності узгоджуються з необхідною психологічною адаптацією з огляду на швидкі фізичні зміни, які зазнають майбутні матері. На зовнішній вигляд тіла під час вагітності впливає низка факторів, включаючи суспільний тиск, вагу до вагітності та ступінь бажаної, очікуваної та запланованої вагітності [2; 6].

Треба враховувати страхи вагітних жінок, що стосуються лікарні або медичного персоналу, материнства та прийняття власної вагітності. Зокрема, це ставлення медичного персоналу до вагітної та занепокоєння щодо лікарні, де будуть проходити пологи (переповнена лікарня, зайнятий персонал, медична безпека). Крім того, дезадаптивне уявлення про материнство може бути присутнім в уявленні жінки до пологів, а прийняття вагітності пов'язане зі страхом безпорадності та втрата контролю [6].

Важливим фактором, який раніше не визнавався при дослідженні тривоги вагітних, є життєва історія самої вагітної жінки. Враховуючи те, що пологи є доволі інтимним процесом, треба дуже уважно ставитися до жінок, в життєвій історії яких було присутнє сексуальне насилля. Це може означати, що пологи викликають занепокоєння у деяких з таких жінок. [2] Дійсно, ці жінки можуть сприйняти пологи більш негативно, повідомляти про інтенсивний страх перед пологами, внутрішній огляд, наготу та лікарів чоловічої статі в пологовій залі. Крім того, спогади про жорстоке поводження можуть заважати пологам або призвести до відшарування плаценти під час пологів.

Тривога, пов'язана з вагітністю, сильніше пов'язана з наслідками для матері та дитини, ніж загальна тривога та депресія. З впевненістю можна стверджувати, що тривога, пов'язана з вагітністю, може складати окреме поняття в психологічній науці. Той факт, що тривога, пов'язана з вагітністю, «безпосередньо пов'язана з емоційними та фізичними переживаннями жінки» під час вагітності, робить цю тривогу унікальною.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гошовський Я. Генетична психологія як методологічна парадигма вивчення особистості. Духовність. Цінності. Психологія: монографія. гол. ред. М. Ледзінська, І. Філіппова. Луцьк: Волиньполіграф, 2018. С. 13–20

2. Демидова Е.М. Психоемоційний стан вагітних з привичим невиношуванням. *Збірник наукових праць. Асоціації акушерів-гінекологів України.* – Київ. Інтермед, 2013. С. 68-71.

3. Строкова Н.В., Латкіна Ю.А. «Вивчення динаміки взаємозв'язку рівня тривожності і відносини матері до майбутньої дитини». *Матеріали науково-практичної конференції.* Київ. КГУ, 2014. 498 с.

4. Коренева Ю. П. Ускладнені психостани вагітних жінок різного віку: медіально-рефлексійний тренінговий підхід. *Психогенеза особистості: норма і девіація.* За заг. ред. Я.О. Гошовського. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2017. С. 87–93.

5. Маслюк А. М. Психологія травми: практичний аспект. Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісячний науково-методичний журнал гол. ред. Н. Федорова. Київ. *Інститут обдарованої дитини*, 2015. Вип. 2 (33). С. 72–77.

6. Пузь І. В. Особливості психологічного супроводу жінок під час вагітності. Актуальні проблеми психології: психологія особистості. *Психологічна допомога особистості.* За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2019. Т.11, Вип. 4. С. 178–185.

УДК : 159.922

**Людмила Шевченко**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ВИКОРИСТАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МЕДІАТОРА У РОБОТІ ПСИХОЛОГА**

Конфлікт є невід'ємною частиною буття, самопізнання та навіть вдосконалення людини, як особистості в цілому. Взаємини між психологічно сформованими особистостями – це завжди кропіткий та складний процес, який потребує ресурсів й усвідомленості. Варто зазначити, що адекватні міжособистісні зв'язки вимагають уміння чути і бути почутим, крім цього вагомим аспектом є неупередженість обох сторін. В різні епохи щоразу виникало питання, яким чином варто врегульовувати суперечки. При цьому, кожен раз виникають різні методи усунення конфліктів, а також люди різних соціальних ролей могли це здійснювати.

На даному етапі розвитку людства ключовим аспектом до вирішення суперечностей являється медіація. Мета медіації – за допомогою перемовин



врегулювати конфлікт ненав'язливим, гуманним та найкращим способом для обох сторін. Знання психолога про особистість і вміння ненав'язливо та успішно вирішити внутрішні або міжособистісні конфлікти за допомогою різних методів медіації є неабиякою майстерністю.

Мета дослідження: з'ясувати зв'язок медіації у роботі психолога за допомогою методів врегулювання конфліктів.

У процесі вирішення конфліктів розуміння та оперування психологічних основ поведінки, маніпуляцій, типів особистості та психологічних механізмів впливу є вдалою рушійною силою. Психолог ввібравши всі ці вагомні теоретичні засади та вміння, із здатністю уміло це використати в разі потреби – може стати успішним медіатором або ж використовувати ці можливості у ході безпосередньої своєї роботи.

Німецький науковець Х. Бесемер вважав, що медіація – це технологія вирішення конфлікту за допомогою нейтральної третьої сторони. Цією стороною часто може виступати психолог. Адже в ході своєї практичної діяльності останній виступає незалежною особою, що прагне ненав'язливо вирішити проблеми клієнта, який висловив свій запит [1].

Умовно методи врегулювання конфліктів можна розділити на два блоки – негативні та позитивні. Негативні методи включають різноманітні види протистояння, що мають на меті здобуття перемоги над опонентом. Однак, як результат, може зруйнуватись і без того напружений взаємозв'язок двох сторін. Натомість позитивні методи вирішення конфліктів можуть забезпечити збереження тонкої (яка згодом може перерости в міцну) єдності конфліктуючих сторін [2]. Розрізнення між цими двома методами досить релятивна та символічна, адже в ході практичного застосування вони неодноразово корелюють одні одних.

Основна ціль спротиву реалізується даними шляхами: прямою дією на суперника, його прийоми протистояння, а також можливі інциденти; достовірним або ж оманливим повідомленням дисидентів щодо власних вчинків та планів; здобуття валідності оцінювання перспектив суперника і поля дискурсу. Фундаментальним позитивним методом розв'язання конфліктів є перемовини. Останнє становить складний процес розгляду вирішення конфліктів, який включає наступні складові: психологічні, соціальні, організаційні, а також правові прийоми. Саме метод перемовин найчастіше використовує психолог у вирішення тих чи інших конфліктів на шляху здобуття власного досвіду. На сьогоднішній день в ході осягнення самого себе та вдосконалення професійних навичок психологи все частіше розширюють знання у сфері медіації [3].

У результаті наведених вище тверджень можна зробити висновок, що професійна діяльність психолога співзвучна з роботою медіатора щодо вирішення конфліктів. Вдале врегулювання суперечностей на пряму залежить від вміння зрозуміти сторону опонента, вірно зауважити модель поведінки і обрати найбільш доречний стиль спілкування. Головним в цьому є конструктивність, фокус на раціональність та навичка абстрагуватись від зовнішніх подразників – в чому й проявляються якості медіатора в роботі психолога.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бесемер Х. Медіація: Посередництво в конфліктах. Х. Бесемер. Київ. Духовне пізнання, 2004. 176 с.
2. Череватюк В. Б. Медіативна процедура вирішення спорів: теоретичний і практичний аспект *Юридичний вісник. Повітряне і космічне право*. 2015. № 2. С. 41-46.
3. John A. Fuller. *Open Journal of Social Sciences* Vol.2 No.6 June 19, 2014 DOI: 10.4236/jss.2014.26056 5 408 Downloads 7 135 Views

УДК 159.922

**Олена Ромашко**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ НА КАРАНТИНІ

Психологи зазначають, що тривалий карантин, очікування локдауну, економічні проблеми, втрата роботи, зниження соціальної активності, брак спілкування – все це пригнічує людей і негативно впливає на їхній емоційний стан. Ще на початку 2020 року ніхто не думав, що нова хвороба скопить таку велику кількість людей. Після першої хвилі COVID-19 вчені провели дослідження та виявили найважливіші психологічні проблеми, а саме: депресія (на самоізоляції рівень випадків ментальних розладів підвищився до неможливого); панічні атаки (страх перед хворобою збільшувався, а з популяризацією жахливих чуток, він переростав в панічні атаки); постійне відчуття стурбованості та тривоги.

Депресія – стан душевного розладу людини, відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок психічних і загальних захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації (наприклад, втрата

роботи) [1, 71]. Депресія – це хвороба і хвороба дуже серйозна. У стані депресії у людини всі процеси в організмі загальмовані, відсутній ресурс на різні реакції. Людина перебуває в пригніченому стані, перестає отримувати задоволення від чогось, що раніше їй приносило радість. Порушується апетит та сон, також може бути переїдання і недоїдання, ранні пробудження, в 4-5 ранку, або коли людина не може заснути, хронічна втома або занадто багато сну. І саме головний критерій депресії – це суїцидальні думки. Депресія змінює мислення людини, виникає емоційна і тілесна загальмованість, втрачається сенс життя. Депресивний стан – це реакція людини на трагічні події в її житті або травмуюче її навколишнє оточення. Депресивний стан може бути викликаний, як наслідок після стресу. Стрес – це нормальна реакція організму на негативну ситуацію. Але підвищене стресове навантаження може призвести до депресії або до депресивного стану. У наш час дуже поширений тривожно-депресивний стан. Це коли у людини немає впевненості в майбутньому, страх втратити роботу або звичне відчуття впевненості, опинитися в боргових зобов'язаннях. Такі стани збільшують тривогу, яка погано переживається, людину нічого не втішає і таким чином може виникнути депресивний стан. У цих станах важливо враховувати, що будь-яка проблема у людини повинна нормалізуватися або компенсуватися за шість місяців. Якщо це не відбувається, то треба звертатися до фахівця обов'язково [5].

Тривога – емоційний стан людини, що викликається почуттям неспокою, збентеження, побоюванням, передчуттям чогось несподіваного як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривога свідчить про недостатню пристосованість і готовність людини до можливих змін навколишнього середовища, неспроможність швидко й адекватно реагувати на них. Тривожність – схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора [1, 313]. Тривога – це нормальна й часто здорова емоція. На рівні відчуттів вона проявляється напруженістю та занепокоєнням. Почуття тривоги з'являється в нас перед невизначеністю, чимось невідомим, коли ми не знаємо, чого очікувати. Цим тривога відрізняється від страху, бо страх завжди має об'єкт. У випадку відчуття страху це може бути будь-що: страх висоти, літати, безробіття, смерті, поїздок у ліфті. Тобто ми усвідомлюємо, чого боїмося, і такий стан значно легше пережити [6].

Паніка – психологічний стан, викликаний загрозливим впливом зовнішніх умов; групова реакція на певну чи реальну загрозу, пов'язану з масовим переживанням надмірної напруги, відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда чи групи людей під впливом реальної загрозливої ситуації, різних хибних чуток, версій, взагалі страхітливої чи неприємної для

індивіда, групи інформації. Паніка породжує втрату цілей діяльності, тимчасову деформацію соціальної мотивації, характеризується занепадом морально психологічного стану, бойового духу, зростанням емоційної заразливості [1, 199]. Паніка з'являється, коли є будь-яка загрозна ситуація (у даному випадку інформація про коронавірус), мозок людини починає швидко шукати відповіді на гострі для нього питання: що таке коронавірус, наскільки він небезпечний, як швидко він поширюється, яка ймовірність, що я чи мої близькі захворіють і помруть, як себе вберегти і т.д. Чому так швидко поширюється паніка? Низький рівень критичного мислення. Так вже сталося, що ми звикли вірити абсолютно всій інформації, яка надходить з телебачення чи у соцмережах. Для нас це як догма. Особливо старше покоління, у якого слабо або взагалі не сформована навичка піддавати сумніву отриману інформацію. Тому ми сприймаємо і радо поширюємо будь-які фейки. Емоційно заряджена інформація сприймається значно легше, бо вона б'є по наших больових точках. У даному випадку включає наш природний страх смерті. В такому стані підвищується рівень емпатії, альтруїзму, люди прагнуть допомогти один одному, підказати «найсвіжішу» і «найважливішу» інформацію, особливо якщо ця інформація «допоможе комусь врятувати життя» [7].

На сьогодні дослідження того, як психологічно позначилася та позначиться в майбутньому пандемія та карантин на людське життя, тривають. Однак вже частково представлена низка цікавих даних із різних куточків світу про те, як саме людство реагує на COVID-19. Підмічено, що кожна культурна схема (національність) має свої особливості реагування на кризові ситуації, які залежать і від рівня соціально-економічного розвитку, і від зрілості особистості. Частково це пояснюється різною якістю життя та рівнем освіти.

В Україні теж проводили дослідження та соціальні опитування під час першої та другої хвилі. Порівнюючи результати опитувань двох хвиль було помітно незначне зростання тривожності, втоми і безсоння. Рівень депресії та паніки залишилися на тому ж місті. В дослідженні враховували вік, гендер, комунікацію, рівень довіри та відчуття щастя.

Рівень тривожності є відносно високим серед усіх вікових груп, окрім найстаршої. У старшому віці (50+) менше депресивних настроїв, натомість в них частіше спостерігаються розлади сну. Зростання негативних емоційних станів зафіксовано у представників вікової групи 18-39 років. Вікові відмінності у психоемоційних станах, вірогідно, пов'язані із зміною стилів життя. Молодь більше проявляє депресивних станів через різку зміну стилю життя, примусове звуження соціального кола, зниження активності, кількості вражень та подій. В той час, як у віці 50+ стиль життя стає з кожним роком все більш карантинним

(вони більше часу проводять дома, соціальне коло взаємодії звужується, вихід на пенсію тощо), тому старші краще адаптуються до ситуації [3].

Жінки демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, аніж чоловіки. Зросли показники тривоги та розладу сну у чоловіків, бо вони гірше адаптуються до стресорів [3].

Респонденти переважно часто комунікують зі своїми близькими та друзями. Відносно менше зі своїми родичами спілкуються чоловіки та люди старшого віку. Частіше зі своїми друзями/колегами спілкуються чоловіки та представники вікової категорії 40-49 років.

У питанні суспільної довіри спостерігається чітка вікова та статева залежність – чим молодші респонденти, тим більше вони схильні недовіряти оточуючим. Чоловіки обережніше ставляться до інших людей, аніж жінки. Довіра у людей, як універсальна базова цінність опинилася за межами психологічної норми [3].

Більшість населення вважають себе скоріше щасливими, аніж нещасливими. Чим молодший вік – тим щасливішими себе відчують опитані. Відчуття щастя обернено впливає на відчуття негативних емоцій: чим щасливіша людина, тим менше в неї виражені показники депресивного, тривожного стану, розладу сну, паніки і втоми. Отже, опитані в цілому почуваються достатньо щасливими. Відповідно до результатів дослідження, відчуттю щастя допомагає розуміння, що моє життя, настрій, емоції залежать в першу чергу від мене – я несу відповідальність за свої стани [3].

Також під час дослідження було виявлено, що за допомогою до психологів зверталися вкрай мало. Тому психологи надавали та надають допомогу завдяки медіа та інтернету.

Існує декілька універсальних рекомендацій від психологів для збереження морального балансу, а саме: приділяйте більше часу релаксації (читайте улюблену книгу, слухайте улюблену музику, гуляйте, без зайвого інформаційного шуму); регулярне фізичне навантаження, зарядка та прогулянки – це гарний спосіб відволіктися від поганих думок; регулярний сон та здорове харчування збалансує ваш настрій; приділяйте увагу родині, друзям.

Карантин – це час, щоб побути в єдності з собою, тому попідключіться про себе зовні і відчуватимете себе краще внутрішньо. Плануйте свій час – так ви будете здатні контролювати свій день та отримати відчуття «нормальності». Довіряйте інформаційним новинам тільки з перевірених джерел. Розмовляйте з близькими та друзями. Приділяйте більше уваги відносинам в сім'ї. Чуйте один одного, підтримуйте та допомагайте. Зменшіть час проведення з телефоном та телевізором (чим більше ви дивитесь новин, тим сильніше вони впливають на ваш настрій та психіку) – знайдіть собі хобі. Батьки більше приділяйте уваги

дітям (читайте книжки, разом продивляйтеся фільми, грайте в ігри, зацікавите чимось дітей). Не бійтеся звертатися за психологічною допомогою (це можуть бути онлайн чати, телефон довіри, скайп з психологом) – все це полегшить ваш психологічний стан. Саме психолог може позбавити вас зайвих страхів та допоможе запобігти потенціальних психологічних проблем [4].

Визначено, що вимушена ізоляція та інші карантинні обмеження, викликані пандемією корона вірусу, спричиняють певні трансформації психологічного здоров'я у сфері соціальної взаємодії, особистість вимушена адаптуватися до нових вимог і функціонувати відповідно до них, що потребує певних психологічних ресурсів. Крім того, необхідно зазначити, що ці зміни відбуваються на глибинному особистому рівні та стосуються організації взаємодії людини з іншими, тобто її соціального контексту, який може набувати ряд негативних характеристик (конфліктність, агресивність, соціальне дистанціювання тощо) і супроводжуватись суб'єктивним відчуттям неблагополуччя. Для покращення стану не треба нехтувати зверненням до кваліфікованого спеціаліста, на сьогодні дуже багато фахівців надають допомогу он-лайн та щоденно можуть контролювати зміни в стані. У домашніх умовах під час ізоляції необхідно займатися справами, які підвищують настрій, це час для відкриття нових талантів. Час зробити те, що ви так довго не наважувались через брак часу, та приділити час своїм рідним

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічний словник. Авт.-уклад. В. В.Синявський, О. П.Сергєєнкова. За ред. Н. А. Побірченко, 2007. 336 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
2. Рештакова Н.О. Психологічний стан населення під час пандемії COVID-19. ISSN 2411-1597. МЕДСЕСТРИНСТВО. 2020. № 3. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/11678/11075/41638>
3. Спеціальний проєкт соціальної групи “Рейтинг” Психоемоційний стан українців на карантині 08.04.2020. С. 11. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/>.
4. Нестеренко І. Як покращити психоемоційний стан в час невизначеності. *Домашні фінанси*. 2020. URL: <https://simeinyi-budzhet.ua/familybudget/5338/>.
5. Шурдук Л. Що таке депресія? *Психологічне консультування та психотерапія*. 2019. URL: <http://uk.tutotvet.com.ua/depressiya>
6. Хайдукова О. Як упоратися з тривогою. *WONDER. Україна*. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/9187->
7. Губеладзе І. Як з'являється паніка і чого так швидко поширюється. *Інститут соціальної та політичної психології*. 2020. URL: <https://ispp.org.ua/2020/04/21/>

## **ПСИХІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ФОБІЙ І СТРАХІВ ЛЮДИНИ**

Найстаріша і найсильніша емоція людства – це страх, а найстаріша форма страху – це страх перед невідомістю. Та в людей яким притаманна фобія мозок не просто виконує функцію перестраховки, а ще й набуває параноїдальних ознак.

В процесі еволюції люди стикалися зі смертельними загрозами, починаючи від умов в яких вони жили: хижі тварини, природні катаклізми, хвороби, які не можна було вивчити чи дослідити тощо. В більш сучасному світі людські проблеми й страхи почали набувати психологічний характер.

Загалом є три групи фобій. Усе вище перераховане можна віднести до групи специфічних фобій, тобто: нежива природа, живі істоти, життєві ситуації, фізичні втручання. Та є ще дві, які буквально відмежовують людину від суспільства.

*Агорафобія*, зазвичай, розвивається внаслідок панічного розладу, хоча трапляються випадки, коли індивід, не хворий на панічний розлад і потерпає від агорафобії. Це страх перед простором, який наповнений людьми.

Боятися можна не лише простору, а й дій зі сторони суспільства. За це відповідає *соціофобія*, адже люди бояться негативної реакції, вона пов'язана з кар'єрою, відносинами й просто життям. З цією фобією інколи поєднується *дисморфофобія* – страх перед самим собою. Особа замикається в собі, або ж ізолює себе від інших. Також велика кількість страхів детермінуються культурними аспектами, які притаманні різній місцевості.

Давньогрецький філософ Платон казав, що душа людини в пошуках істини має справу з думками, тобто, «чимось темнішим за знання, але яснішим за незнання» [2].

Засновник біхевіоризму Джон Вотсон, досліджував фобії у контексті стимулу і реакції. Зокрема, під час експерименту він давав дитині кролика і супроводжував це голосним та лякливим для неї звуком, внаслідок чого малюк надалі боявся взаємодіяти з твариною. Це яскравий приклад того, як в ранньому віці, не усвідомлюючи та в майбутньому не пам'ятаючи можна отримати травму.

Тетяна Шишова у своїй книзі детально розповідає про те, як працювати з дитячою психікою, аби подолати страхи. Вона пропонує ігри де взаємодіють дві сторони, як доросла, так і дитяча.

Коли ми лякаємося мигдалевидне тіло перемикає наше тіло в режим – бий, або утікай, відбувається викид адреналіну, пришвидшується серцебиття, зіниці розширюються аби ловити більше світла, в кров викидається глюкоза як джерело енергії, до м'язів приливає кров. Внаслідок цього м'язи напружуються, на шкірі може піднятися волосся, а в роті пересохнути [3]. Слинні залози – це частина травної системи й коли мозок в стресі цю частину роботи тіла він загальмовує. Також може проявитися реакція ступору. Це стан коли тіло стає нерухомим, а свідомість неначе відсутня. Людина ні на що не реагує та отямитись може лише від інтенсивних стимулів – таких як біль. Та у світі тварин така функція може врятувати життя, коли хижак нападає то жертва прикидаєць мертвою. З людьми подібна ситуація, якщо наш мозок не вважає виправданим втікати, або бити у відповідь то тіло завмирає.

Та не лише в мигдалевидному тілі вся природа страху, наш мозок може швидко зреагувати на чинник неприємної ситуації, але при цьому не до кінця розуміти – «чого ж саме я злякався». Наступний варіант – це коли при переляку, ми аналізуємо побачене і автоматично порівнюємо із всім схожим на цей предмет чи істоту і звідси робимо висновок, небезпечно це чи ні. Також депресія та тривожність можуть бути викликані порушенням балансу серотоніну [4].

На думку деяких науковців фобії можна позбутися, задіюючи процес стимулу та реакції. Потрібно розірвати створений умовний рефлекс, який, як відомо, виникає не від народження, а набувається. Якщо при звуці дзвінка перестати виносити їжу, слиновиділення у собаки зникне і рефлекс зникне. Теж саме із фобією, якщо при близькому контакті із тригером не відбудеться нічого, що могло б загрожувати життю, фобія після таких сеансів почне згасати. За цим принципом працює метод терапії під назвою експозиція – коли поступово і повільно вам допомагають побачити перед собою свій страх. Але тригер страху деколи важко відтворити в умовах клініки, тому на цей випадок пропонують симуляцію віртуальної реальності, де можна побачити свій страх. Наприклад: павук, політ на літаку, повну темряву, або висоту й ще багато іншого. Та інколи страхи настільки сильні, що експозицію провести не можливо. Тоді можуть допомогти бета-блокатори [5]. Це таблетки, які блокують нейронні зв'язки пов'язані з негативними спогадами. Наприклад, одна жінка боялася метеликів, та прийнявши зазначені ліки через декілька днів вже могла спокійно взаємодіяти з ними, адже по суті фобія – це не продуктивний спосіб мислення, погана звичка нашого мозку, яку можна перепрограмувати.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ. Центр учбової літератури, 2010. 128 с.



2. Фармацевтична енциклопедія / голова ред. ради та автор передмови В. П. Черних; Нац. фармац. ун-т України 2-ге вид., переробл. і доповн. Київ. МОРІОН, 2010. 1632 с.

3. Салій Н. Сутність поняття «страх», його види та механізми виникнення. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1034>.

4. Пясецька Л.В. Особливості прояву та психокорекція страхів у підлітковому віці в загальноосвітньому закладі. Методичний посібник. Вінниця: ММК, 2021. 84с.

5. Хотенчан Н.М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль. 2014. 115 с.

УКД 159.922

**Анастасія Крицька**

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВЗАЄМНОЗАЛЕЖНОСТІ ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ І СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ**

Соціалізація відбувається упродовж усього життя людини, при цьому традиційні форми соціалізації включають два види – первинну і вторинну.

Первинна соціалізація відбувається з дитинства у межах родинних зв'язків, вторинна – у межах соціальних інститутів і соціальних контактів поза межами безпосереднього життєвого середовища людини.

Соціальні мережі стають потужним агентом вторинної соціалізації людини: соціалізації не тільки в мережевому суспільстві, а й у реальному середовищі, в якому живе людина [3].

Наповнення соціальних мереж – це певною мірою індикатор розвитку суспільства. Соціальні мережі виступають як засіб інформаційних війн, маніпуляцій людьми, соціалізації, виховання дітей, підлітків і молоді. Під впливом мережевого суспільства змінюється стиль життя людей, зокрема, звичні канали отримання інформації, характер міжособистісних взаємин, структура дозвілля, відбувається інтенсивне вироблення нових моделей взаємодії з середовищем. І, безумовно, все це впливає на безперервний процес соціалізації молодої людини [1].

Останні дослідження Інтернету як одного з агентів соціалізації засвідчують можливу появу кризових таких форм Інтернет-соціалізації як:

негативні залежності, компульсивна (нав'язлива) віртуальна поведінка, занурення у світ внутрішніх переживань, коли зменшується потреба в активному засвоєнні зовнішнього середовища. До цих кризових форм можуть призводити онлайн-ігри з елементами насилля, що в свою чергу сприяє зростанню агресивної поведінки молоді в реальному середовищі [4].

Також мережеве суспільство може сприяти засвоєнню асоціальних, антиправових установок, які засвоюються і відтворюються в реальному світі.

Таким чином, можемо стверджувати, що постійне перебування в мережі Інтернет негативно позначається на процесі соціалізації молодої людини внаслідок скорочення безпосередніх соціальних взаємодій з оточуючими, звуження соціальних зв'язків, зміни в спілкуванні з друзями і близькими, розвитку депресивного стану [2].

Соціальні мережі, виступаючи особливим соціальним простором, є тією сферою, де трансформуються традиційні форми соціалізації та соціальних відносин, а спілкування як вид дозвіллевої активності стає можливим не у традиційній формі безпосереднього живого спілкування, а набуває рис віртуальної комунікації [1].

Зміни соціалізаційних процесів відбуваються як на рівні агентів соціалізації, так і на рівні тих, хто соціалізується, тобто кожен з користувачів Інтернету може одночасно займати дві позиції та брати активну участь у формуванні нових моделей поведінки у мережевому просторі, бути транслятором соціокультурних, інституціональних норм, цінностей і правил а також практик повсякденної культури. Таким чином, конструюється новий тип соціального індивіда – Homo virtualis – людини, орієнтованої на віртуальність, творця, носія, споживача віртуальної культури [3].

Перед суспільством стоїть завдання – створення в Інтернеті культурного конкурентноспроможного сегменту, спеціально орієнтованого на молодих людей, конкуруючого з низькокультурними ресурсами, а також підтримка так званої «віртуальної етики», зорієнтованої на:

- 1) закріплення моральних норм і цінностей, які будуть діяти в мережевому суспільстві;
- 2) соціальний контроль за поведінкою користувачів Інтернет;
- 3) моральну оцінку процесів віртуальної комунікації;
- 4) введення певних обмежень і заборон [2].

Можна виокремити ряд напрямів, в яких можуть реалізовуватися зазначені завдання. Насамперед, Інтернет є невід'ємною частиною молодіжного дозвілля, а його наповнення має величезний вплив на формування та розвиток особистості молодої людини, на становлення її базової культури. У зв'язку з цим педагогічне освоєння Інтернету має передбачати організацію дозвілля,

створення Інтернет-сайтів, які задовольнятимуть культурно-освітні потреби молодих людей і в той же час сприятимуть їх особистісному розвитку та успішній соціалізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Немеш О.М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. No 26. Кам'янець-Подільський, 2014. С. 442–456.

2. Немеш О.М. Психологічні основи Інтернет-комунікацій. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. К.: Інформ.-аналіт. агентство, 2014. Т.V, вип. No 14. С. 138–146.

3. Немеш О. М. Психологічний аналіз комп'ютерно-опосередкованої комунікації. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 25. С. 329-343.

4. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools*. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON, 2014. Issue 5. С. 248 – 264.



**Матеріали  
Міжнародної науково-практичної конференції**

**«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ  
ОСОБИСТІСНОГО ТА  
СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ  
В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

**Том 1**

**Materials of the  
International scientific and practical conference**

**«PSYCHOSOCIAL RESOURCES  
OF THE PERSONAL  
AND SOCIAL DEVELOPMENT  
IN THE ERA OF GLOBALIZATION»**

**Volume 1**

---

Підписано до друку 01.11.2022 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк офсетний. Зам. № 22-239  
Умовн. друк. арк. 14,8. Обл.-вид. арк. 15.

Віддруковано ФОП Шпак В. Б.  
Свідоцтво про державну реєстрацію В02 № 924434 від 11.12.2006 р.  
м. Тернопіль, бульвар Просвіти, 6/4. тел. [097 299 38 99](tel:0972993899).  
E-mail: [tooums@ukr.net](mailto:tooums@ukr.net)

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 7599 від 10.02.2022 р.*