МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ISSN 2219-2654

ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Збірник наукових праць

№ 2(58) 2022

Сєвєродонецьк 2022

ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
№ 2(58) 2022
Збірник наукових праць
Засновано у 2001 році
Засновник:
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
Збірник зареєстровано Міністерством юстиції України
Свідоцтво про державну реєстрацію **серія КВ №24831-14771ПР від 05.05.2021**

THEORETICAL AND APPLIED PROBLEMS OF PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK
№ 2(58) 2022
Collection of scientific works
It was founded in 2001
The founder is Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University
Registered by the Ministry of justice of Ukraine
Registration certificate КВ №24831-14771ПР dated 05.05.2021

Збірник наукових праць включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 Психологія (з 2020 р.). У науковому виданні можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата психологічних наук (доктора філософії, доктора наук з психології). Наказ МОН України від 29.06.2021 № 735 (Додаток 3)

Збірник включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus
Збірник має наступний DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654.

Голова редакційної колегії збірника: ***Завацька Н.Є.,*** д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України.

Редакційна колегія збірника: Блинова О.Є., д.психол.н., проф.; Борисюк А.С., д.психол.н., проф.; Бочелюк В.Й., д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України; Вержибок Г.В., к.психол.н., доц.; Генкова П., д.психол.н., проф. (Німеччина); Жигаренко І.Є., д.психол.н., проф.; Завацький В.Ю., д.психол.н., доц.; Ковальчук З.Я., д.психол.н., проф.; Окулич-Казарин В.П., д.пед.н., проф. (Польща); Панов М.С., д.психол.н., доц.; Пілецька Л.С., д.психол.н., проф.; Чавдарова В.А., д.психол.н., проф. (Болгарія); Тоба М.В., д.психол.н., проф. (заступник голови); Щербак Т.І., к.психол.н., доц.

Відповідальний секретар: Завацький Ю.А., д.психол.н., доц.
Статті рецензовано членами редакційної колегії.
Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 8 від 27 травня 2022 р.).
Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції.

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2022
© Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University, 2022

ЗМІСТ

Пілецька Л.С., Сафонова С.О., Завацька Н.Є., Каширіна Є.В., Бровендер О.О.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В ПРОФЕСІЯХ СОЦІОНОМІЧНОГО ТИПУ…….5
Boyarin L.V., Zavatskyi Yu.A., Zavatska N.Ye., Pobokina H.M., Fedorova O.V.
SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF-FULFILLMENT OF YOUTH AND ITS RESILIENCE: INTERNAL AND EXTERNAL DIMENSIONS……..…18
Авраменко А.О.
ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ……..29
Бохонкова Ю.О., Козьменко О.І., Пелешенко О.В., Кобиляцька М.В., Іванова К.І.
ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ……..…41
Бочелюк В.Й., Панов М.С., Турубарова А.В.
ПОСТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: СТАН ПРОБЛЕМИ, ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА…….51
Бугайова Н.М., Пелешенко О.В., Бугайова О.О.
СКЛАДОВІ ЕКОНОМІЧНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ…….64
Гарькавець С.О.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОБРАЗИ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ОПАНУВАННЯ ……..77
Hoian I.M., Fedyk O.V.
OPTIMIZATION OF THE FUNCTIONING OF THE EMOTIONAL SPHERE OF THE PERSONALITY BY MEANS OF PSYCHOCORRECTION……..89
Засєкіна Л.В., Федотова Т.В., Солоненко О.О.
МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА НАРАТИВНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОРАЛЬНОГО ДИСТРЕСУ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ……...96
Курова А.В.
ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ……115

Лосієвська О.Г., Сербін Ю.В., Мальнєв А.С.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТОВНО-СМИСЛОВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА» …….125
Михайлишин У.Б., Нестерова І.А.
ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ……..137
Пастрик Т.В.
ПСИХОДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЕКСПРЕСИВНОСТІ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ: ОБ'ЄКТИВНИЙ РІВЕНЬ СТАВЛЕННЯ РОДИНИ ЧИ СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ?.....160
Пілецький В.С.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……...171
Турбан В.В.
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ (XX-XXI СТОЛІТТЯ)…….180
Чудакова В.П.
ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЕКСПЕРТІВ-ТРЕНЕРІВ І НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ «ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ», З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИФРОВИХ І STEM ЗАСОБІВ……190
Завацький Ю.А., Шаповалова В.А., Завацька Н.Є., Гєтта О.М., Шелест О.В.
СТРУКТУРНО-РІВНЕВИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ……...215
Бугайова Н.М., Андрющенко І.О.
ПОДОЛАННЯ ДИСТРЕСУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ……..225

УДК 159.922.27(043.3) DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-5-17
Пілецька Л.С. (ORCID 0000-0002-4011-6433),
Сафонова С.О. (ORCID 0000-0002-3107-9490),
Завацька Н.Є. (ORCID 0000-0001-8148-0998),
Каширіна Є.В. (ORCID 0000-0003-4683-3270),
Бровендер О.О. (ORCID 0000-0001-7431-2208)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В ПРОФЕСІЯХ СОЦІОНОМІЧНОГО ТИПУ

В статті розкрито соціально-психологічні засади життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу. Визначено, що основними психологічними вимогами до соціономічних професій, спрямованих на розвиток особистості молодої людини є: прагнення до спілкування; уміння легко вступати в контакт; доброзичливість, емпатія, чуйність; витримка; уміння управляти емоціями; здатність аналізувати поведінку оточуючих і власну поведінку, уміння організовувати міжособистісну взаємодію; уміння слухати, враховувати думки іншої людини; здатність володіти мовою, мімікою, жестами; пунктуальність, зібраність тощо. Показано, що складовими професійної досконалості молодої людини в професійній діяльності соціономічного профілю є: теоретична компетентність – сукупність загальних та спеціальних знань, якими володіє молодий фахівець у професійній сфері; практична компетентність – сукупність практичних навичок, якими він володіє; професійно-важливі якості – властивості молодої людини, сукупність яких є потенційними або актуальними здібностями до професійної діяльності; мотивація до професійного вдосконалення – сукупність мотивів, які спонукають молоду людину до вдосконалення у професійної діяльності. До провідних складових професійної діяльності представників соціономічних професій належать: професійна компетентність, яка включає соціальну компетентність, здатність розпізнавати емоції й управляти ними, психологічна культура; професійна мотивація. Проведений аналіз чинників життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу дозволив визначити соціально-психологічну обумовленість цього процесу, що включає його показники і систему внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних) умов, які їх артикулюють. До них належать: особливості процесу вибору професії (час початку процесу професійного самовизначення, джерела отримання інформації про обрану професію, впевненість/невпевненість в правильності її вибору); уявлення про обрану професію (її затребуваність в сьогоденні і майбутньому; динаміку престижності; інформованість про місце

роботи; образ професіонала даної професії, особистісні якості, якими він має володіти, а також самооцінка ступеня відповідності обраному фаху); професійні наміри і плани. Всі ці параметри обумовлені соціально-психологічними особливостями життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу.

Ключові слова: *молодь, професійна діяльність соціономічного типу, життєстійкість, самореалізація.*

Постановка проблеми. Сучасному етапу розвитку українського суспільства притаманний досить складний, іноді суперечливий характер та неоднозначність перспектив. Загальна спрямованість на європейську інтеграцію, економічне зростання, формування національної стратегії сталого соціального розвитку та в цілому сучасні умови на ринку праці висувають вимоги до випускника вищого навчального закладу не тільки уміти адаптуватися до реальності, дотримуватися умов професії, але й висувати нові цілі, нові засоби, нові можливості реалізації власних задумів. Отримання такого освітнього результату потребує нових підходів до забезпечення молоді шляхів позитивної реалізації власного потенціалу, зокрема в професійній діяльності соціономічного профілю (Мороз, 2018).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології діяльність розглядається як одна з провідних категорій, що є джерелом рушійних сил розвитку особистості, та як складова життєвої стратегії особистості. Діяльність розглядається як специфічно-людський спосіб ставлення до світу, у ході якого людина відтворює і творчо перетворює природу, роблячи тим самим себе діяльним суб'єктом, а засвоювані нею явища природи – об'єктом своєї діяльності. На відміну від наведеного розуміння діяльності філософами, психологи розглядають діяльність як феномен, що характеризує функцію індивіда в процесі його взаємодії з навколишнім світом. Разом із тим, наразі в науковій літературі поняття діяльності трактується різнобічно: як процес, за допомогою якого реалізується те або інше ставлення людини до оточуючого її світу, інших людям, до завдань, які ставить перед нею життя; як «внутрішню» (психічну) і «зовнішню» (фізичну) активність людини, регульовану усвідомлюваною метою (Шевченко, 2016). Дотримується цієї точки зору й Г. Костюк, який розглядає діяльність як найважливішу форму вияву активного ставлення людини до оточуючої дійсності. Отже, найчастіше під діяльністю розуміють певну форму вияву активності людини, що спрямовується її потребами і мотивами. Крім цього, до основних психологічних характеристик діяльності відносять активність, усвідомленість, цілеспрямованість, наочність і системність побудови (Шевчук, 2017). Разом із цим, як показує аналіз наукової

літератури, структура діяльності, зокрема професійної діяльності соціономічного типу, може зазнавати істотні зміни залежно від умов, видів і форм її реалізації.

Мета статті – розкрити соціально-психологічні засади життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Серед різноманітних видів соціальної зовнішньої діяльності особистості професійна посідає окреме місце. Тільки професійна діяльність визначає основну форму активності суб'єкта, їй присвячена основна частина життя особистості. Більшості осіб саме цей вид діяльності надає можливість задовольнити всю гамму їхніх потреб, розкрити свої здібності, утвердити себе як особистість, досягти певного соціального статусу. Професійна діяльність, заповнюючи понад дві третини свідомого життя людини, тим самим визначає її сутність як основу розвитку самої особистості. Багатство внутрішньої структури особистості здебільшого залежить від її діяльності, а професія складає головну, найбільш суттєву, спрямовану її частину. Психологічному аналізу професійної діяльності приділялася значна увага в багатьох науково-прикладних напрямках психологічної науки, зокрема в психології праці, інженерній психології, психології управління. Серед закордонних вчених, які працювали в цьому напрямку відомі праці О. Ліпмана, Г. Мюнстерберга, В. Штерна та інших дослідників, які здебільшого були спрямовані на визначення придатності до майбутньої професійної діяльності шляхом тестового обстеження і створення низки методичних розробок для психологічного вивчення професійної діяльності. Розробка принципів і методів психологічного аналізу професійної діяльності проводилася у рамках двох основних напрямках. Завдання першого полягало в описі і психофізіологічному аналізі різних професій для професійного відбору і профконсультації; професійного втомлення і професійного навчання; раціоналізації робочого місця, реконструкції і проектування професій. У цьому напрямку розгорнулися роботи методичного і практичного характеру. Завдання другого напрямку – створення психологічної класифікації професій.

При дослідженні професійної діяльності слід зупинитися на визначенні поняття «професія» у науковій літературі. Одним із поширених визначень професії є: діяльність, за допомогою якої певна особа бере участь у житті суспільства, як спосіб, що служить головним джерелом матеріальних засобів для існування, а також як те, що має визнаватися за професію особистісною самосвідомістю даної особистості.

Визначається кілька дефініцій цього поняття: професія як спільність людей, що займаються близькими проблемами і ведуть приблизно однаковий

спосіб життя (тобто будь-яка професія накладає свій відбиток на життя людини); професія як область долання сил, пов'язана з виділенням (і уточненням) самого об'єкта і предмета професійної діяльності; професія як діяльність і область вияву особистості; професія як система, що історично розвивається; професія як реальність, творчо сформована самим суб'єктом праці.

Професія – це діяльність, що має власну мету та власні продукти, норми, засоби, які визначаються соціальною функцією та технологією тієї сфери суспільного виробництва, яку дана діяльність обслуговує. Отже, професійна діяльність – це вид трудової діяльності, що включає комплекс професійних обов'язків, занять та потребує від людини певної підготовки, відповідних знань, умінь та навичок.

У сучасній науці найбільш відома типологія професій, в якій критерієм класифікації виступає ставлення людини (суб'єкта праці) до предмета праці. В залежності від особливостей основного предмета праці всі професії поділяються на п'ять головних типів: людина-природа (біономічні спеціальності); людина-техніка (технономічні спеціальності); людина-людина (соціономічні спеціальності); людина-знакові системи (сигнономічні спеціальності); людина-художній образ (артономічні спеціальності).

Професії класифікують й за ступенем самостійності людини в праці, як-то: автоматична рефлекторна праця; напівавтоматична звична праця; шаблонно-виконавська праця; самостійна праця в межах завдання (наприклад, робота інженера, вчителя, лікаря, журналіста); вільна творча праця. З виробничо-технічної точки зору, виділяється моторна праця, до якої належать всі професії, в яких на перший план виступає сила; виконавча праця – професії, в яких велике значення належить набутим навичкам; організуюча праця – це праця службовців.

За рівнем і характером необхідної кваліфікації всі професії розподіляють на чотири кваліфікаційні категорії: висококваліфікована, кваліфікована, малокваліфікована і некваліфікована праця. Існує класифікація, в якій всі професії розподіляються за переважними професійними цінностями: цінності спілкування; інтелектуальна активність; практико-технічна активність; художня активність; соматична активність; матеріальна (економічна) активність.

Соціономічні (ті, що допомагають) професії (від лат. society – суспільство) – це професії, які в процесі діяльності ґрунтуються на спілкуванні типу «людина–людина». Людина або група людей для представників соціономічних спеціальностей є не соціальним середовищем виробничої сфери, а предметом професійної діяльності. Згідно з таким твердженням, соціономічні професії асоціюються з вивченням і поясненням соціальних стосунків, соціального розвитку суспільства, впливом на соціальні процеси на різних

рівнях соціальної взаємодії. Саме тому доречним вбачається визначення підхід, ц якому соціономічні професії − це професії, що вирішують професійні завдання, пов'язані з соціальними стосунками в суспільстві, зміст яких зосереджено на їх розвитку, регуляції, дослідженні соціальних закономірностей і тенденцій, збереженні, трансформації історично визначених і прийнятих у суспільстві форм культури й традицій на всіх рівнях соціальної взаємодії … психолог, педагог, соціальний педагог, соціальний працівник, журналіст, політолог, соціолог, юридичні професії».

Використання словосполучення «соціономічні спеціальності» чи «соціономічні професії» не змінює загального змісту ідеї професій соціономічного профілю. Якщо звернутись до тлумачного словника, знаходимо, що «спеціальність» те ж саме, що ї «професія». Тому нами використовувались обидва словосполучення залежно від контексту та стилістики тексту. Серед соціономічних професій існують ті, які завжди актуальні. Це спеціальності з напруженими і складними умовами праці, високою плинністю кадрів тощо. Професії типу «людина–людина» відрізняють особливості умов, засобів, предмета й продукту праці. Діяльність у професіях соціономічних типу орієнтована на інших людей (або їх групи), які володіють власною активністю та оцінкою, можуть сприяти (або протидіяти) діям суб'єкта праці. Соціономічні професії характеризуються відсутністю єдиних і жорстких вимог до процесу професійної діяльності і до продукту праці. Водночас до представників таких професій застосовуються високі психологічні, професійні, особистісні вимоги, відповідно до того, що об'єктом праці є інші люди. Професії соціономічного типу припускають також і особливий тип взаємодії – «поведінку допомоги». При цьому «допомагаючими» варто називати відносини, у яких одна зі сторін має намір надавати допомогу іншій стороні в розвитку, особистісному зростанні, в умінні ладити з іншими людьми та створенні комфортних умов для існуваня. Допомагаюча діяльність стає професією, коли суб'єкт допомагаючої діяльності не лише здійснює цілеспрямовані дії відносно того, кому він допомагає, а й водночас усвідомлено застосовує спеціальні знання, уміння та навички для реалізації допомагаючих технологій.

Зазначається, що допомагаюча діяльність спрямована на підтримку людини у складних, критичних моментах її життєдіяльності та застосовується для активізації в ній внутрішнього психічного потенціалу, у передачі інформаційних, матеріальних та інших ресурсів, необхідних у кризових і проблемних ситуаціях. Власне допомога, здійснювана через допомагаючу діяльність, може розглядатися в кількох аспектах (професійному і не професійному), а також на різних рівнях (духовному, емоційному, інтелектуальному, соціальному, юридичному, фізичному й матеріальному).

Більшість дослідників проблем ефективної професійної діяльності фахівців соціономічних професій звертають увагу на наявність певних спеціальних здібностей щодо такого виду діяльності. Критеріями групи соціономічних професій є: мета діяльності (виховання, управління, контроль, оцінювання, обслуговування); засоби діяльності (невербальні і вербальні форми, безпосередні та опосередковані контакти); умови праці (соціально-психологічні, режимно-гігієнічні й техніко-економічні), а також функції, які здійснюються працівником.

Професійна діяльність фахівців соціономічних професій – це діяльність, під час якої професійні компетенції усвідомлено використовуються фахівцем (при безпосередній взаємодії з людиною, яка звернулася по допомогу), з метою надання фізичної, соціальної та психологічної допомоги тому, хто її потребує, для поліпшення якості його життєдіяльності.

Соціономічна професійна діяльність включає комплекс професійних обов'язків, передбачає роботу з людьми, основана на цінностях спілкування і взаємодії, є самостійною працею в межах завдання, є виконавською й організуючою (Дж. Голланд, А. Журба, В. Скребець, Л. Пілецька та ін.). Узагальнено психологічні вимоги, які висуваються до фахівців соціономічного профілю: соціальна компетентність, здатність розпізнавати емоції і управляти ними, психологічна культура (О. Бондаренко, А. Борисюк, В. Панок, В. Рибалка та ін.).

У результаті аналізу специфіки соціального об'єкта й предмета діяльності, а також відмінностей у здійснюваних людиною функціях підтверджено, що клас соціономічних професій є неоднорідним і містить різні типи професій, що висувають до людини різні психологічні вимоги. Наприклад, специфічні особливості професії психолога полягають у тому, що до його особистості висуваються певні вимоги, оскільки рівень і якість професійної майстерності, успішність професійної діяльності психолога переважно визначаються не лише рівнем володіння психологічними знаннями, а й залежать від особливостей розвитку його особистості. Психологи відрізняються схильністю до емпатії, щирі та емоційні у спілкуванні, уміють поєднувати прямолінійність і тактовність. Серед цінностей називають активне життя, життєву мудрість та досвід, цікаву роботу, постійний розвиток і творчість. Важливим мотивом вибору професії психолога є прагнення до самовдосконалення, самореалізації. Значну роль відіграє можливість розв'язати за допомогою професії особисті проблеми. Рішення про вибір професії приймається самостійно та без сумнівів. Планується робота за фахом.

Виділяються такі основні типи особистості і типи професійного середовища: реалістичний тип (техніка, чоловічі професії); інтелектуальний

тип; соціальний; конвенційний (знакові системи, що вимагають структурованості); підприємницький; артистичний.

До представників соціономічних професій висувається ряд вимог. По-перше, вони повинні мати організаторські та управлінські здібності, які надають можливість керувати групою, колективом, суспільством людей, виховувати людей певного віку; по-друге, здійснювати дії з обслуговування матеріальних, духовних та соціальних потреб людства. Стосовно виконавчо-рухового боку праці, професії цього типу мають власні особливості. У представників цих професій має бути й розвинена міміка, пантоміміка, виразні особливості зовнішності, навіть одягу. Цілий ряд професій типу «людина-людина» вимагає від працівника певного рівня точності та координації професійних дій. Серед вимог до вказаного типу професій виступає також вміння добре володіти письмовою та усною мовами (чіткість, виразність, зв'язність тощо), вміння спілкуватися з різними верствами населення у відповідності до моральних та юридичних норм суспільства. Протипоказаннями до вибору професій цього типу є дефекти мовлення, замкненість в собі, явні фізичні недоліки. Проте, професій і спеціальностей типу «людина-людина» налічується багато. Кожна з них характеризується своїми задачами, змістом, специфічними особливостями. Через неоднорідність професій цього типу виникла необхідність розподілу професій всередині даного типу на підтипи, які дозволяють найбільш оптимально знаходити відповідність між психологічними властивостями особистості й об'єктивними вимогами професії. Було виділено шість класів, які умовно названі за більшістю представлених у них професій – «педагоги» (викладачі, вихователі, вчителі, психологи, спортивні тренери), «продавці» (продавці, товарознавці), «контролери» (контролери кас, бортпровідники, провідники пасажирських вагонів, телефоністи), «медики» (лікарі, акушери, фельдшери, медичні сестри), «культпрацівники» (журналісти, екскурсоводи, бібліотекарі, клубні працівники), «юристи» (юристи, інспектори міліції й інспектори у справах неповнолітніх, фахівці з міжнародних відносин). Так, провідним мотивом вибору професії педагога є прагнення до нового й невідомого. Майбутнім педагогам властива обережність, розважливість та консервативність. Педагогічна діяльність – це діяльність специфічна, головною особливістю якої є те, що основним предметом праці тут є особистість іншої людини. Тому педагогічна професія належить до широкого класу професій соціономічного типу. Проте педагогічна діяльність відрізняється своєю специфічністю навіть і всередині цього виду професій, тому що в центрі цієї діяльності особистість, яка лише формується. А ця особистість особливо чутлива до різних соціальних впливів, зокрема, і до професійно-педагогічних

Діяльність педагогів визначається особливостями предмету праці (статевовіковими та індивідуально-типологічними характеристиками особистості) й особливостями мети праці: виховання, навчання, професійна підготовка фахівців у системі навчальних закладів. Робота припускає тісну взаємодію з об'єктом діяльності. Тому до особистості працівника даного класу висуваються певні вимоги. Зокрема, наявність педагогічних і організаторських здібностей, уміння володіти увагою слухачів, здатністю логічно і дохідливо висловлювати матеріал тощо.

За своїми психологічними ознаками професії другого («продавці») та третього («контролери») класу схожі за метою праці, зокрема торгове і соціально-побутове обслуговування, задоволення матеріальних потреб і запитів людей. Спілкування працівника з об'єктом професійної діяльності обмежено службовими інструкціями, стереотипізовано і має в основному інформаційний характер. Тому від працівника не вимагається глибокого і всебічного проникнення в глибинні особистісні відмінності, інтереси, світогляд іншої людини. Однак висуваються значні вимоги до емоційної стійкості й вольової сфери (уміння володіти собою).

Для представників четвертого класу («медики») – предметом праці є не просто інша людина, а індивід з відхиленнями у стані здоров'я. Отже, предметом професійної діяльності є певне захворювання, а об'єктом праці виступає людина.

Особливостями змісту трудової діяльності «культпрацівників» є задоволення духовних запитів людини, організація відпочинку і дозвілля. Як і у попередньому випадку, процес пізнання іншої особистості в професіях даного класу відходить на другий план. Тут успіх трудової діяльності в значній мірі залежить від професіоналізму працівника, його такту й ініціативності у встановленні ділових контактів з читачами, туристами, людьми, які перебувають в будинку відпочинку або пансіонаті, учасниками ділової зустрічі.

Найбільш значущими для «юристів» є уміння розпізнавати причини відхилення в соціальній поведінці людини й ухвалення відповідних рішень стосовно її долі. Працівнику недостатньо лише зовнішньої реєстрації (сприйняття) поведінки, вчинку людини. Необхідне проникнення в сутність даної особистості, індивідуальний підхід, що вимагає значної розумової напруженості. Ступінь повноти і правильності сприйняття мотивів поведінки людини залежить від розуміння того, наскільки внутрішня сутність людини прямо і безпосередньо виявляється в її діях і вчинках.

З аналізу характеристик професій доходимо висновку про неоднорідність вимог які висуваються до особистості працівника. Ці відмінності торкаються й особливостей предмету і мети праці, а також характеру спілкування: його

стилю, спрямованості, темпу, тривалості. Всі досліджувані типи професій, виходячи з предмету праці, можна розбити на дві групи, а саме професії, які припускають безпосередній вплив (впливають) на особистість; професії, які не мають вагомого впливу на особистість й спрямовані здебільшого на надання послуг. За зазначеною вище типологією «педагогів», «юристів» і «медиків» можна віднести до першої групи, до другої групи – «продавців», «контролерів», «культпрацівників». У свою чергу, серед професій першої групи, відповідно до мети праці і з погляду особливостей впливу на особистість, можна виділити дві підгрупи, а саме: професії, спрямовані на розвиток особистості, і професії, спрямовані на відновлення функцій організму і психіки. Тобто, можна вважати, що до першої групи належать «педагоги» та «юристи», а до другої – «медики». Серед професій другої підгрупи, відповідно до мети праці, виокремлюють професії, спрямовані на задоволення матеріальних потреб і запитів та забезпечення руху продуктів праці, і професії, спрямовані на задоволення потреб в організації дозвілля і отриманні інформації. Якщо розглядати ці професії з погляду безпосередньої й опосередкованої дії на особистість, то можна вважати, що, діяльність «педагогів» і «юристів» припускає глибоке проникнення в особистість людини, діяльність «медиків» і «культпрацівників» впливає на особистість опосередковано, а діяльність «продавців» і «контролерів» не має особливого розвиваючого впливу на особистість. Слід зазначити, що говорячи про вплив на особистість дослідники мають на увазі зміну структури особистості, зміну особистісних відмінностей.

Психологічними вимогами до соціономічних професій, спрямованих на розвиток особистості виокремлюють: прагнення до спілкування; уміння легко вступати в контакт з незнайомими людьми; стійке добре самопочуття при роботі з людьми; доброзичливість, чуйність; витримка; уміння управляти емоціями; здатність аналізувати поведінку оточуючих і свою власну, розуміти наміри і настрій інших людей, здатність розбиратися у взаємостосунках людей, уміння злагоджувати розбіжності між ними, організовувати їх взаємодію; здатність у думках ставити себе на місце іншої людини, уміння слухати, враховувати думки іншої людини; здатність володіти мовою, мімікою, жестами; розвинута мова, здатність знаходити спільну мову з різними людьми; уміння переконувати людей; акуратність, пунктуальність, зібраність; знання психології людей.

Загальними психологічними вимогами професій соціономічного профілю є соціальна компетентність; здатність розпізнавати емоції й управляти ними (емоційна культура); психологічна культура. Аналіз цих складових показав, що соціальна компетентність є необхідною складовою психологічної культури.

Психологічна культура особистості знаходить свій прояв в усіх сферах життєдіяльності людини. Вона включає як зовнішню, так і внутрішню

характеристики особистості, які відображають спосіб, якість її діяльності в різних сферах життя і рівень її культурного розвитку як прагнення творчої самореалізації. Вважається, що психологічна культура особистості в своєму складі має такі компоненти: сензитивність; комунікативну компетентність; здатність будувати та здійснювати повноцінні міжособисті відносини; здатність приймати участь у груповій мислетворчій діяльності; здатність і можливість реалізувати особистий інноваційний потенціал та потенціал свого колективу. При цьому сензитивність розглядається як здатність передбачати свій вплив на певну людину, яка формується у спілкуванні й забезпечує можливість адекватного відображення психічних станів людини, її властивостей та якостей. Комунікативна компетентність розглядається не тільки як опосередковуюча ланка, але і як інструментальний засіб. У цьому випадку інформація циркулює між партнерами, оскільки вони рівною мірою активні, а інформація збільшується, збагачується, розширюється. Тобто, комунікація постає як засіб координації кооперативної взаємодії. Міжособистісні відносини у колективі формуються й розвиваються у спілкуванні, у безпосередніх контактах його членів один з одним. Здатність будувати та здійснювати повноцінні міжособистісні відносини у багатьох випадках набувається з життєвим досвідом, придбаними вміннями та навичками спілкування. Під здатністю приймати участь у груповій діяльності розуміється активна взаємодія суб'єкта з оточуючими, яка проявляється в різноманітності шляхів сприйняття та обробки інформації, які включають способи її комбінування в пошуках ефективних рішень. Здатність і можливість реалізувати особистий інноваційний потенціал та потенціал свого колективу – це здатність креативно підходити до вирішення проблем, своєчасне і адекватне реагування на нові форми поведінки тощо.

Вчені виокремлюють складові професійної досконалості фахівців соціономічного профілю: теоретична компетентність – сукупність загальних та спеціальних знань, якими володіє фахівець у певній професійній сфері; практична компетентність – сукупність практичних навичок, якими володіє фахівець; професійно-важливі якості особистості – властивості особистості, сукупність яких є потенційними або актуальними здібностями до професійної діяльності; мотивація професійного вдосконалення – сукупність мотивів, які спонукають особистість до вдосконалення професійної діяльності.

Висновки. До провідних складових професійної діяльності представників соціономічних професій належать: професійна компетентність, яка включає соціальну компетентність, здатність розпізнавати емоції й управляти ними, психологічна культура; професійна мотивація. Проведений аналіз чинників життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу дозволив визначити соціально-психологічну обумовленість цього процесу, що

включає його показники і систему внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних) умов, які їх артикулюють. До них належать: особливості процесу вибору професії (час початку процесу професійного самовизначення, джерела отримання інформації про обрану професію, впевненість/невпевненість в правильності її вибору); уявлення про обрану професію (її затребуваність в сьогоденні і майбутньому; динаміку престижності; інформованість про місце роботи; образ професіонала даної професії, особистісні якості, якими він має володіти, а також самооцінка ступеня відповідності обраному фаху); професійні наміри і плани.

Література

1. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Видво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

2. Психолого-педагогічні засади становлення професійної суб'єктності майбутніх психологів. Монографія / За ред. Р.А. Мороз. Миколаїв: Іліон, 2018. 217 с.

3. Шевченко В.В. Життєстійкість як інтегрований показник здоров'я молоді. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія / Науковий вісник КВНЗ «Вінницька академія неперевної освіти»* [За науковою редакцією Томчука М.І.] Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Т.3. С. 8 – 10.

4. Шевчук О.С. Культура міжособистісних стосунків: методичний посібник / О.С. Шевчук, П.С. Шевчук, за ред. О.С. Шевчук. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. 346 с.

5. Шевчук О.С. Інноваційні технології підготовки фахівців у вищому навчальному закладі *Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukovo-Praktycznej "Pedagogika. Teoretyczne i praktyczne aspekty rozwoju współczesnej nauki*." (29.06.2016 – 30.06.2016). Warszawa: Wydawca: Sp. z.o.o. "Diamond trading tour", 2016. S. 43-50.

References

1. Osobystist u rozvytku: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia / za red. S.D. Maksymenka, V.L. Zlyvkova, S.B. Kuzikovoi. Sumy: Vydvo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2015. 430 s. [in Ukrainian].

2. Psykholoho-pedahohichni zasady stanovlennia profesiinoi sub'iektnosti maibutnikh psykholohiv. Monohrafiia / Za red. R.A. Moroz. Mykolaiv: Ilion, 2018. 217 s. [in Ukrainian].

3. Shevchenko V.V. Zhyttiestiikist yak intehrovanyi pokaznyk zdorov'ia molodi. Dyskurs zdorov'ia v osviti: filosofiia, pedahohika, antropolohiia, psykholohiia / Naukovyi visnyk KVNZ «Vinnytska akademiia neperevnoi osvity» [Za naukovoiu redaktsiieiu Tomchuka M.I.] Zbirnyk materialiv mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Vinnytsia: TOV «Planer», 2016. T.3. S. 8 – 10. [in Ukrainian].

4. Shevchuk O.S. Kultura mizhosobystisnykh stosunkiv: metodychnyi posibnyk / O.S. Shevchuk, P. S. Shevchuk, za red. O.S. Shevchuk. Mykolaiv: MNU imeni V.O. Sukhomlynskoho, 2017. 346 s. [in Ukrainian].

5. Shevchuk O.S. Innovatsiini tekhnolohii pidhotovky fakhivtsiv u vyshchomu navchalnomu zakladi Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukovo-Praktycznej "Pedagogika. Teoretyczne i praktyczne aspekty rozwoju współczesnej nauki." (29.06.2016 – 30.06.2016). Warszawa: Wydawca: Sp. z.o.o. "Diamond trading tour", 2016. S. 43-50. [in English].

Piletska L.S., Safonova S.O., Zavatska N.Ye., Kashyrina Ye.V., Brovender O.O.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL BASES OF HARDINESS AND SELF-FULFILLMENT OF YOUTH IN SOCIONOMIC-TYPE PROFESSIONS

The article reveals the socio-psychological principles of vitality and self-realization of young people in socionomic professions. It was determined that the main psychological requirements for socionomic professions aimed at the development of a young person's personality are: the desire to communicate; the ability to easily enter into contact; kindness, empathy, sensitivity; endurance; the ability to manage emotions; the ability to analyze the behavior of others and one's own behavior, the ability to organize interpersonal interaction; the ability to listen, take into account other people's opinions; the ability to master language, facial expressions, gestures; punctuality, composure, etc. It is shown that the components of a young person's professional excellence in professional activities of a socionomic profile are: theoretical competence - a set of general and special knowledge possessed by a young specialist in the professional field; practical competence - a set of practical skills that he possesses; professionally important qualities - properties of a young person, the totality of which are potential or actual abilities for professional activity; motivation for professional improvement - a set of motives that encourage a young person to improve in professional activity. All these parameters are determined by socio-psychological features of vitality and self-realization of young people in socionomic professions. The leading components of the professional activity of representatives of socionomic professions include: professional competence, which includes social competence, the ability to recognize emotions and manage them,

psychological culture; professional motivation. The conducted analysis of the factors of vitality and self-realization of youth in socionomic-type professions made it possible to determine the socio-psychological conditioning of this process, which includes its indicators and the system of internal (psychological) and external (social) conditions that articulate them. They include: peculiarities of the process of choosing a profession (time of starting the process of professional self-determination, sources of obtaining information about the chosen profession, confidence/uncertainty in the correctness of its choice); an idea of the chosen profession (its demand in the present and the future; the dynamics of prestige; awareness of the workplace; the image of a professional in this profession, the personal qualities he should possess, as well as self-assessment of the degree of conformity to the chosen profession); professional intentions and plans. All these parameters are determined by socio-psychological features of vitality and self-realization of young people in socionomic professions.

Key words: *youth, professional activity of the socionomic type, hardiness, self-realization.*

Пілецька Любомира Сидорівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ;

Сафонова Світлана Олександрівна – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри комп'ютерних наук та інженерії Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Каширіна Євгенія Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Бровендер Олена Олександрівна – старший викладач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

УДК 159.92 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-18-28
Boyarin L.V. (ORCID 0000-0003-4636-5577),
Zavatskyi Yu.A. (ORCID 0000-0003-1860-9503),
Zavatska N.Ye. (ORCID 0000-0001-8148-0998),
Pobokina H.M. (ORCID 0000-0002-5517-6754),
Fedorova O.V. (ORCID 0000-0002-8254-7629)

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF-FULFILLMENT OF YOUTH AND ITS RESILIENCE: INTERNAL AND EXTERNAL DIMENSIONS

The article examines the socio-psychological features of youth self-realization and its sustainability in internal and external dimensions. The specifics and difficulties of studying the problem of self-realization of young people are determined by the growing mediation of the social realization of young people by socio-cultural factors. In this study of the problems of social and personal development of youth, it is appropriate to use a sociocultural approach, within which social processes are considered from the standpoint of their determination by elements of the cultural process (values, norms, models, beliefs, knowledge). It is the sociocultural approach that makes it possible to study the self-realization of youth through the analysis of the value orientations of the individual as the main motivational and meaningful mechanisms of self-affirmation that direct and regulate their life activities, which becomes especially relevant in the era of social changes and the complication of public life. The study of social and cultural factors affecting the process of self-realization of an individual creates opportunities for adequate generalization of disparate facts in the field of social development of youth and identification of trends in the implementation of social self-realization of modern young people. Realization of personal values is carried out in the process of life, the main spheres of which are educational and professional activity, socio-political activity, the sphere of family and household relations and leisure. Hierarchy of values-goals of the individual, concentrated in each of the spheres of life, determines the inequality of these spheres for its self-realization. The most significant spheres of self-realization of young people are the family-household and educational-professional spheres related to the vital needs of young people.

Key words: *youth, self-realization, hardiness.*

Problem statement. The cardinal transformation of society is characterized by the growing uneven development of various subsystems of society, the densification of cultural flows, the growth of uncertainty and ambiguity of the phenomena and processes

taking place. A change in the basic principles of the functioning of society leads to a modification of human life, which causes significant interest in the problem of the value-normative characteristics of young people, issues of socio-cultural influence on their life, the problem of self-realization of the individual in a new socio-cultural environment.

Young people are the most dynamic social group, susceptible to external influences, which adapts to qualitatively new circumstances more easily than other age and socio-demographic groups, and, accordingly, is the vanguard of the process of transforming the life of Russians. In a situation of intensification of intercultural communications, young people learn new cultural patterns and stereotypes of behavior, as well as new values related to the field of education, politics, morality, and human relationships. In this regard, the manifested multidirectionality of behavior patterns in the youth environment requires the implementation of a deep, analytical study of the underlying values, orientations, self-realization strategies that underlie it.

Analysis of recent research and publications. The study of self-realization as an essential characteristic of the social and personal development of young people is one of the important tasks of psychology. In recent years, research interest in the problems of youth life has increased significantly: the motives for obtaining higher professional education, the structure of young people's free time, the problems of social self-determination, and others are being studied. At the same time, the results of these studies are not considered in the context of a more general problem - the problem of self-realization of young people. This circumstance is explained, first of all, by the lack of a holistic view of the very phenomenon of self-realization of the individual. The development of an integrative understanding of the self-realization of the individual will contribute to the disclosure of all the versatility, complexity, inconsistency of the life of young people in the modern socio-cultural space.

The specificity and difficulty of studying the problem of self-realization of young people is determined by the increase in the mediation of the social realization of a young person by sociocultural factors. In this regard, when studying the problems of social and personal development of young people, it is advisable to use a sociocultural approach, in which social processes are considered from the standpoint of their determinism by elements of the cultural process (values, norms, patterns, beliefs, knowledge). It is the sociocultural approach that makes it possible to study the self-realization of young people through the analysis of the value orientations of the individual as the main motivational and semantic mechanisms of self-affirmation that guide and regulate her life, which becomes especially relevant in an era of social change and the complication of public life. The study of social and cultural factors influencing the process of self-realization of the individual creates opportunities for an adequate generalization of disparate facts in the field of social development of youth

and identification of trends in the implementation of social self-realization of modern young people.

Thus, the relevance of the research topic is determined both by the need to develop an integrative concept of self-realization of the individual, and the need to determine and comprehend the features of self-realization of young people in new sociocultural conditions.

Currently, one of the key topics of modern social and humanitarian knowledge is the problem of self-realization (self-actualization), the foundations for studying which were laid in the works of representatives of American humanistic psychology K. Goldstein, A. Maslow, K. Rogers, J. Bugenthal; V. Frankl, R. May, I. Yalom. In their works, self-realization of the individual is presented as a socio-psychological phenomenon, the conditions and mechanisms of personal self-realization are identified, and the position of a person as a subject of his own life is substantiated.

Further study of the self-realization of the personality by researchers is associated with the consideration of certain aspects of this problem: self-consciousness; social and spiritual freedom, human individuality; the meaning of life; age parameters of human life; socialization and social adaptation; communication and dialogicity of human consciousness and being. The problem of self-realization of the individual is reflected in the studies of the life path of the individual.

The current state of the study of the problem of self-realization of the individual is characterized, on the one hand, by the predominant analysis of certain aspects of this problem, which is carried out as part of the consideration of related issues, on the other hand, by the predominance of theoretical developments over empirical research.

In recent years, attempts have been made to comprehensively study the self-realization of the individual within the framework of psychology. However, in psychological works, self-realization is considered only from the side of the inner world of a person, which leaves a wide social and cultural context outside the scope of study, and the results of philosophical generalizations, unfortunately, are not always used in empirical research. In this regard, a whole layer of information, which is often essential for interpreting the results obtained, unlawfully falls out of the sphere of analysis of the problem of self-realization of the individual. At the same time, when developing this problem, it should be taken into account that the determinism of the life path by external conditions significantly limits the freedom of the individual in choosing the prospects for life and self-realization. This circumstance makes it necessary to study the entire set of sociocultural factors that determine the process of self-realization of the individual, which has not yet been adequately reflected in social and humanitarian studies.

As a result, a significant variety of points of view and approaches to the study of this problem, we have to state the absence of a holistic concept of self-realization of the individual as a phenomenon that links the individual, social and cultural principles in the life of a particular person.

The purpose of the article – to reveal the socio-psychological features of youth self-realization and its sustainability in internal and external dimensions.

Presentation of the main material and results of the study. Personal self-realization is a fundamental problem of modern social science and the humanities. The current state of the study of the problem of self-realization of the individual is characterized, on the one hand, by an interdisciplinary nature, which makes it possible to synthesize various approaches to a person (philosophical, sociological, psychological, ecological, etc.) on its basis, and on the other hand, by the breadth and ambiguity of interpretations of the concept of self-realization of the individual, which reflects the complexity and multidimensionality of its content. The study of the problem of self-realization of the individual involves: firstly, the definition of the basic characteristics of the individual; secondly, the development of an integrative idea of personality self-realization as a phenomenon that links individual, social and cultural principles in the life of a particular person, and thirdly, the construction of a structural model of personality self-realization.

The personality appears as a multi-dimensional and multi-level system, the system-forming element of which is its potential. Self-realization is a fundamental trend of personal development, the disclosure of a person's personal potential. Personal potential is the so-called self, that is, the center, the source of conscious, purposeful activity of a person. In the realization of his personal potential, a person manifests subjectivity as the ability to improve himself and the world around him and resolve contradictions between the objective and subjective conditions of existence. At the level of the subject of life, activity is expressed in the form of life activity, the direction of which is determined by the goals and values of self-realization.

Personal self-realization is a complex structural formation, the main components of which are intentionality, procedurality, and effectiveness.

Intentionality (aspiration, need, motive, meaning, value) acts as a characteristic of the motivational basis of the process of self-realization. The paper substantiates the expediency of distinguishing two levels of motivation for human life. The lowest level characterizes the motivation for self-preservation and includes physiological and part of social needs, some social norms and values that have become personal values. Self-preservation orients a person towards the assimilation of values that correspond to the normal functioning of the body and ensure its biological, mental and social well-being. The highest level - self-realization is determined by the highest social needs, personal and social values that motivate a person to reveal his personal potential.

The complexity of the phenomenon of intentionality lies in the fact that this essential feature characterizes the self-realization of the individual both as a need (motive) and as a personal value. Needs and personal values are stable motivational structures of the personality. The need for self-realization is a meta-need (the prefix "meta-" is used in the meaning of "through", i.e. "following something"), manifested and satisfied through higher needs: the need for creativity, personal communication, socially transformative activities, in motherhood, etc. Personal values represent a specific form of existence of socio-cultural phenomena in the individual life of a person and are the main motivational and semantic mechanisms of self-realization of a person. Values determine the life of a person as a whole: terminal values (values-goals) appear as the general goals of life and self-realization of the individual.

Another structural component of personality self-realization is its processuality, which is characterized by individual-personal and social (self-affirmation) orientation. Individual-personal self-realization is associated with the internal significance of a person's self-realization, self-affirmation - with its social value. Self-realization of the subject in his inner world is a necessary basis for the social self-realization of the individual or self-affirmation, unfolding in the external world. Socialization and individualization appear as means of self-realization of the individual. The mechanisms of this process are identification and alienation.

In addition to intentionality and processuality, an important component of the structure of a person's self-realization is effectiveness, which characterizes the degree of productivity of this process and is a system of criteria for its evaluation. The paper defines two main cumulative criteria for the effectiveness of self-realization: social fulfillment and subjective satisfaction, reflecting, respectively, the quantitative and qualitative measurements of the productivity of self-realization of the individual.

When analyzing the problem of personal self-realization, the methodology of the sociocultural approach allows us to consider its structural components in their unity and interconnection. The sociological level of the study of self-realization involves the formulation and solution of problems related to the self-affirmation of the individual in a broad sociocultural context. The object of research at this level is society, a certain social group.

Youth is the subject of scientific analysis of many social sciences and the humanities: the term "youth" is included in the categorical apparatus and has its own specifics of consideration in sociology, psychology, pedagogy, demography, politics, law, history, juvenology. In sociology, various aspects of this concept are studied: special social status; youth subculture; the role and place of youth in social reproduction; youth as a certain stage of the life cycle. In general, the problem of self-realization of young people is an underdeveloped topic, and at the same time, its study opens up new prospects for theoretical and empirical research. The available works

reflect only certain aspects of this problem related to the study of the sociocultural orientations of young people.

The theoretical and methodological basis of the study includes the main provisions of social (cultural), socio-philosophical, psychological anthropology about a person as an object of external influences and a subject of self-development. The basis of the study is the following theories and methodological approaches: the subject-activity approach, which defines a person as a subject capable of improving himself and the world around him and resolving contradictions between the system, which is the person himself, and objective (social, technical, etc.) systems; studies of the life path of the individual and a biographical approach to the study of the individual, the general provisions of which are the interpretation of human life as a system of goals for the self-realization of the individual and the understanding of the life path as a process of its self-realization in social reality; concepts of semantic regulation of activity and dispositional regulation of the social behavior of the individual, based on the recognition of the predetermination of the hierarchy of levels of activity of the individual by the hierarchy of motivational and semantic mechanisms; the concept of quality of life, which includes both objective and subjective indicators (subjective well-being) of the standard of living of a person, which reflect the degree of satisfaction of the needs and value structures of the individual, is used to develop criteria for the self-realization of the individual; socio-cultural approach, which recognizes the interdependence of the social and cultural aspects of public life, which allows us to characterize the socio-cultural foundations of self-realization of young people in their unity and interconnection.

The sample set was formed on the basis of a representative quota sample. The quota was based on such characteristics as age, gender, social status (employed in various sectors of the economy; students combining permanent employment with studying at evening or correspondence departments of universities; unemployed).

The work uses general scientific methods of research: methods of systemic, comparative, comparative analysis, the method of theoretical generalization, and others. The collection of primary information was carried out by the methods of analysis of official statistical documents and a survey (mass survey). One of the research procedures of the questionnaire was the methodology for determining significant forms of self-realization of the individual.

Personal self-realization is a fundamental trend in the personal development of a person and a system-forming factor in his life. The content of personal self-realization is revealed in the manifestation of a person's personal potential through various types of activity. In the realization of his personal potential, a person manifests subjectivity as the ability to improve himself and the world around him and resolve contradictions between the objective and subjective conditions of existence.

Intentionality (need, motive, meaning, value) are the components of the structure of self-realization of the personality; processuality (orientation - individual-personal and social, means - socialization and individualization, mechanisms - identification and alienation); performance (social fulfillment and subjective satisfaction).

The most important motivational and semantic mechanisms of youth life activity are the values of interesting work, material security, self-confidence, a good family, an active active life, intellectual development, health, and social recognition. The frequency of preference for values associated with self-realization is much higher than values that determine self-preservation, which indicates that the value system of young people is oriented towards self-realization of the individual, determined by higher social needs. The equivalence of the two blocks of forms of youth self-realization (the first: achieving social status, accumulating money and material values, familiarizing with information, continuous search; the second: personal growth and spiritual development, creativity) reflects the dynamics of the formation of a new worldview of society and confirms the relative stabilization of the value orientations of young people.

Modern youth demonstrates the desire to be the subject of self-realization: to productively implement significant personal values, to actively develop their personal potential. The priority areas of self-realization for the majority of young people are family and/or educational and professional spheres, which turn out to be both productive and "problematic" for self-realization of young people. The specificity of youth self-realization in significant social spheres is determined by low rates of social fulfillment and high rates of subjective satisfaction.

As the main contradictions of youth self-realization, the following was identified: the contradiction between the commercialization of all spheres of life, including the spiritual sphere, and the low level of material security of youth; the contradiction between a high level of socially necessary and a low level of production-necessary education; the contradiction between the growth of the educational and professional potential of young people and unemployment; the contradiction between individual capabilities and their social lack of demand. Resolving these contradictions turns out to be an elusive task for young people.

The choice of young people as an object of study as a special age and social group is due to the insufficient development of the problem of self-realization of young people in new socio-cultural conditions. The solution of this problem from the standpoint of the sociocultural approach involves, on the one hand, the definition of dominant personal values as the main motivational and semantic characteristics of the social self-realization of young people, on the other hand, the identification of the features of their implementation by young people in modern sociocultural conditions.

The specificity of studying the problem of self-realization of modern youth is determined by the increase in the mediation of the social realization of a young person by sociocultural factors. In the context of a radical transformation of Russian society, young people, due to their age characteristics, turn out to be the most dynamic and susceptible to external influences social group. In this regard, the inconsistency of the social situation of the development of young people predetermines the complexity of their personal development.

The results of our study showed that the most important motivational and semantic mechanisms of self-realization of modern youth are the values of an interesting job, material security, a strong family and self-confidence. The significant values-goals of young people also include an active active life, intellectual development as an opportunity for education and self-education, health, and social recognition. Significant forms of youth self-realization are such forms as the achievement of social status, the accumulation of financial and material values, access to information, continuous search, which reflects the dynamics of the formation of a new worldview of Russian society and confirms the relative stabilization of the value orientations of young people. At the same time, traditional forms remain attractive to the younger generation: self-realization through personal growth and spiritual development and in the process of creativity. The paper notes that today's youth is rethinking the importance of creativity for the self-realization of the individual. If for previous generations of youth creative self-realization was understood as an end in itself, then today's youth understand creativity as a universal and productive means of realizing other values. At the same time, the personal significance of the value of creativity remains quite high.

The study of a number of cultural attitudes revealed the desire and willingness of young people to be the subject of self-realization: to productively use the opportunities provided by society for self-realization, to overcome emerging obstacles to self-realization, to actively develop their personal potential. In general, today's youth is dominated by a focus on self-change in the process of self-realization, which is due to the high importance of the value of individuality for this social and age category. A negative trend in the personal development of young people is the lack of ideals of self-realization among the majority of young people. This fact indicates the dominance of the mechanism of alienation in the external plan, which violates the optimal ratio of the mechanisms of identification and alienation in the process of self-realization of the individual.

Conclusions. An analysis of the main performance indicators of youth self-realization in these areas showed that a number of features of self-assertion (low material income, low socio-professional status and other characteristics) are a consequence of the beginning of a person's life path, determined by internal and

external factors. However, contradictions in the self-realization of young people, which have a sociocultural nature, were discovered: a contradiction between the commercialization of all spheres of life, including the spiritual sphere, and the low level of material well-being of young people; the contradiction between a high level of socially necessary and a low level of production-necessary education; the contradiction between the growth of the educational and professional potential of young people and unemployment; the contradiction between individual capabilities and their social lack of demand. The resolution of these contradictions turns out to be an elusive task for young people, requiring significant mental and personal costs. In this context, the revealed contradictions of self-realization acquire the character of social problems of youth.

Therefore, it is necessary to explore not only optimal, creative, but also non-optimal, passive, scarce forms and ways of self-realization of the individual, to identify social and personal reasons for the social unfulfillment of young people. Accordingly, the urgent task of modern sociology is to point out the social problems of youth self-realization in order to develop effective ways to overcome them at the level of youth policy and socio-economic policy in general.

Significant values of self-realization of young people are revealed - interesting work, material security, self-confidence, a good family; the preferred forms of self-affirmation of youth are determined - the achievement of social status, personal growth and spiritual development, creativity, accumulation of money and material values, familiarization with information, continuous search. The specifics of youth self-realization in the modern socio-cultural space are revealed: priority social spheres of self-assertion of young people are identified, the main criteria for the effectiveness of youth self-realization are analyzed. The socio-cultural nature of the main contradictions of youth self-realization in modern conditions is shown.

The possibilities of the proposed approach to the study of self-realization of the individual are much broader than the study of the social self-realization of young people carried out in this work. The integrative approach gives way both to generalizing research in the field of the social development of young people and to the search for specific empirical material to identify patterns of self-realization of young people. In this regard, it seems promising to further study the procedural aspect of self-realization of young people, associated with clarifying the specifics of the processes of socialization and individualization of young people in modern sociocultural conditions, identifying the features of self-realization of young people in various spheres of life.

References

1. Bakhshi S., Montazeri N., Nazari B., Ziapour A., Barahooyi H., Dehghan F. Comparing the self-esteem and resiliency between blind and sighted children and

adolescents in Kermanshah City. *Middle East Journal of Family Medicine*. 2017. Vol. 15. Issue 7. P. 46-51.

2. Butler M.A., Katayama A.D., Schindling C., Dials K. Assessing resilience in students who are deaf or blind: Supplementing standardized achievement testing. *Journal of Educational Research*. 2018. Vol. 111. № 3. P. 352-362.

3. Halian I., Popovych, I. Nesin, Y., Zavatskyi Y., Vashchenko I., Muliar O., Marchenko A. Experimental Research of the Sense-Value Regulation of Future Teachers in Academic and Professional Activity. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13 (4). P. 509-523.

4. Harrison G.M., Vallin L.M. Evaluating the metacognitive awareness inventory using empirical factor-structure evidence. *Metacognition and Learning*. 2018. Vol. 13. №. 1. P. 15-38.

5. Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kachmar O., Prokopiv L., Katolyk H., Popovych I. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7, № 3. P. 98-116.

6. Popovych I., Borysiuk A., Semenov O., Semenova N., Serbin I., & Reznikova O. Comparative analysis of the mental state of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (4). P. 848-857.

7. Popovych I., Hoi N., Koval I., Vorobel M., Semenov O., Semenova N., & Hrys A. Strengthening of student youth's mental health using play sports. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022. Vol. 22 (6). P. 1384-1395.

Боярин Л.В., Завацький Ю.А., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М., Федорова О.В.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: ІНТЕРНАЛЬНИЙ ТА ЕКСТЕРНАЛЬНИЙ ВИМІРИ

У статті розглянуто соціально-психологічних особливості самореалізації молоді та її життєстійкості в інтернальному та екстернальному вимірах. Специфіка та труднощі вивчення проблеми самореалізації молоді визначається зростанням опосередкування соціальної реалізації молодої людини соціокультурними факторами. У цьому дослідженні проблематики соціального та особистісного розвитку молоді доцільно використовувати соціокультурний підхід, у межах якого соціальні процеси розглядаються з позиції їх детермінованості елементами культурного процесу (цінностями, нормами, зразками, віруваннями, знаннями). Саме соціокультурний підхід дозволяє вивчити самореалізацію молоді через аналіз ціннісних орієнтацій особистості як основних мотиваційно-смислових механізмів самоствердження, що спрямовують та регулюють її життєдіяльність, що стає особливо актуальним в епоху соціальних

змін та ускладнення суспільного життя. Дослідження соціальних та культурних факторів, що впливають на процес самореалізації особистості, створює можливості для адекватного узагальнення розрізнених фактів у галузі соціального розвитку молоді та виявлення тенденцій у здійсненні соціальної самореалізації сучасних молодих людей. Реалізація особистісних цінностей здійснюється у процесі життєдіяльності, основними сферами якої виступають освітньо-професійна діяльність, соціально-політична діяльність, сфера сімейно-побутових відносин та дозвілля. Ієрархічність цінностей-цілей особистості, зосереджених у кожній із сфер життєдіяльності, зумовлює нерівнозначність цих сфер для її самореалізації. Найбільш значущими сферами самореалізації молоді є сімейно-побутова та освітньо-професійна сфери, пов'язані з життєво важливими потребами молодої людини.

Ключові слова: *молодь, самореалізація, життєстійкість.*

Боярин Лілія Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та теорії управління освітою Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, м. Чернівці;

Завацький Юрій Анатолійович – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Побокіна Галина Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Федорова Олена Вікторівна – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

УДК 159.9.167.7:17.036.2
DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-29-40

Авраменко А.О.

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

ORCID 0002-7245-6942

У статті розкривається сутність феномену перфекціонізму як багатовимірної риси особистості, яка характеризується прагненням до бездоганності, встановлення собі надзвичайно високих стандартів продуктивності, схильністю до надмірної критичності щодо себе, поведінкою та стурбованістю негативною оцінкою з боку інших. У науковій праці констатовано, що існує багато моделей перфекціонізму, проте більшість розроблені зарубіжними дослідниками. Українські вчені лише використовують адаптовані версії у поєднанні з власними напрацюваннями. Спільною рисою у них є головний структурний елемент у феномені перфекціонізму – «високі особистісні стандарти». Ця структурна складова розглядається як позитивний та конструктивний бік особистості, але поєднуючись з деякими особистісними характеристиками вона набуває деструктивного та негативного впливу. З обговорюваних концептуальних моделей виокремлено модель PERMA Селігмена як найбільш оптимальну, що використовується для визначення благополуччя. Вона охоплює різні елементи та моделює різні суміші гедонічних та евдемонічних елементів.

Ключові слова: *перфекціонізм, моделі, шкали перфекціонізму, структурні елементи моделі, модель PERMA.*

Постановка проблеми. Останнім часом стрімко зросла зацікавленість темою перфекціонізму, що можемо пояснити бажанням сучасної особистості досягати високих результатів у професії. Адже ринок праці диктує високу конкуренцію, з кожним роком зростає потреба бути успішним та мати індивідуальні досягнення. Цей феномен переважно використовувався вченими щодо прагнень людини до саморозвитку та самовдосконалення та почав вивчатись ще з середини минулого століття. Американські та європейські психологи розглядали це явище як додаткову та обов'язкову особистісну рису обдарованої особистості, а також у контексті виникнення у зв'язку з тим труднощів в обдарованих осіб. Сьогодні перфекціонізм констатований як багатоаспектний феномен, інтегрований у значну кількість досліджень як українських, так і зарубіжних вчених. Проте спостерігається доволі широкий

спектр діагностичного інструментарію у вивченні цього явища, що можна пояснити значною палітрою виокремлених моделей перфекціонізму, саме на яких ми би хотіли зупинитись у цій статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українські вчені відносно недавно почали досліджувати феномен перфекціонізму. Так в науковому просторі уже є доробок щодо цієї тематики вчених Ж. Вірної, С. Занюк, А. Галкіної, І. Гуляс, Н. Гаранян, З. Карпенко, О. Лози, А. Холмогорової, Т. Юдеєвої, В. Ясної. Проте основні методологічні напрацювання в напрямку моделей перфекціонізму належить вченим зарубіжжя, зокрема, Д. Барнц, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Д. Бушер, Л. Девідсон, Р. Сланей, Дж. Ешбі, Р. Оуен, Р. Слейд, М. Дівей, Дж. Стоубер, Дж. Флетт, М. Селігмен, Ф. Хьюперт, П. Хьюїтт та інші. Саме вони стали основою для подальшого формування методів дослідження й діагностичного інструментарію.

Метою статті є аналіз палітри відомих в науці моделей перфекціонізму та розкрити узгодженість їх шкал, тим самим поглибити розуміння феномену перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. *Перфекціонізм* – багатовимірна риса особистості, яка характеризується прагненням до бездоганності, встановлення собі надзвичайно високих стандартів продуктивності, схильність до надмірної критичності щодо себе, поведінка та стурбованість негативною оцінкою з боку інших (Фрост, Мартен, Лехарт і Розенблейт, 1990 рік; Хьюітт і Флетт, 1991; Стоубер, 2017).

Це трактування відрізняється від ранніх концепцій, які зображували перфекціонізм як одновимірний, тобто як схильність ставити надто високі вимоги до себе (Флетт, Хьюітт і Дік, 1989; Пайрот, 1986). Цей неповний погляд був підтриманий даними клінічних досліджень, що свідчать про те, що перфекціонізм співпадає з особистісними розладами та психопатологіями (Драсс і Сільвермен, 1979; Хьюітт і Дік, 1986; Пірот, 1986).

Однак такі висновки не дивують, враховуючи, що використовувані заходи мали на меті оцінити дезадаптивні аспекти перфекціонізму (наприклад, шкала перфекціонізму Бернса; Бернс, 1980; субшкала перфекціонізму діагностики розладів харчової поведінки; Гернер, Олмстід і Полівай, 1983). З розробкою більш комплексних заходів (Фрост та ін., 1990; Хьюітт та Флетт, 1991, 2004) та результатів неклінічних досліджень (наприклад, Годро і Вернер-Філіон, 2012; Кентен і Ізілтас, 2015 рік; Стоубері, Рембоу, 2007; Сах, Гнілка і Райс, 2017), тепер є докази на користь адаптивної форми перфекціонізму.

Проте тривають дискусії щодо того, чи перфекціонізм шкодить чи сприяє розвитку особистості (Хьюітт і Флетт, 2015; Стоубер і Корр, 2016), термін, який використовується для опису високого рівня суб'єктивного благополуччя, що

виникає внаслідок належного функціонування багатьох психосоціальних сфер (Батлер і Керн, 2016; Хон, Жарден, Шефілд і Дункан, 2014).

Ідея перфекціонізму, що має два обличчя, далеко не нова, оскільки Хамачек (1978) ще 40 років тому висловив припущення існування «нормального» та «невротичного» перфекціонізму. Однак це було ще до 1990-х років, коли дві групи дослідників представили сучасну теорію багатовимірного перфекціонізму, визнаючи, що конструкт може містити як внутрішньо особистісні, так і міжособистісні елементи (Фрост та ін., 1990; Хьюітт та Флет, 1991). Фрост та ін. (1990) ідентифікували шість аспектів перфекціонізму: надмірна стурбованість помилками, високі особисті стандарти, вплив високих батьківських очікувань, вплив батьківської критики, сумніви щодо якості своїх дій і перевага порядку та організованості.

Вчені Хьюітт і Флетт (1991) виділили три форми перфекціонізму: орієнтований на себе (SOP), орієнтований на інших (OOP) і соціально орієнтований прописаний перфекціонізм (SPP). Найкраще демонструє перфекціоністську поведінку спрямований на себе перфекціонізм (SOP), наприклад, встановлення високих стандартів щодо себе (Хьюітт і Флетт, 1991, 2004). Орієнтований на інших перфекціонізм передбачає очікування, які людина має щодо здібностей інших, наприклад, встановлюючи нереалістичні стандарти для оточуючих людей і очікуючи від інших бути ідеальним (Хьюітт і Флетт, 1991). Нарешті, соціально орієнтований прописаний перфекціонізм (SPP) описує необхідність відповідати очікуванням, які нав'язують інші: переконання, що інші покладають на них високі очікування і будуть задоволені лише тоді, коли демонструється перфекціонізм (Хьюітт і Флетт, 1991, 2004).

Хоча відмінності між дослідженням Фрост та ін. (1990) і моделі Хьюітта і Флетта (1991, 2004) перфекціонізму є очевидними, є докази, що вони мають однакові глибинні виміри, адже декілька авторів отримали двофакторні результати (Білінг, Ізрейлі та Ентоні, 2004; Кокс, Еннс і Клара, 2002; Данклі, Зурофф і Бленкштейн, 2003; Фрост, Геймберг, Холт, Маттіа і Нойбауер, 1993 рік; Стоубер і Отто, 2006). Відповідно до цієї двофакторної теорії перфекціонізм можна розділити на два вищих виміри. Занепокоєння через помилки, батьківські очікування та переживання та сумніви щодо дій і навантаження SPP на дезадаптивну форму вигаданого перфекціонізму «перфекціоністські занепокоєння», тоді як особисті стандарти, організація, SOP та OOP представлені адаптивною формою перфекціонізму, яка називається «перфекціоністськими прагненнями» (Стоубер і Отто, 2006).

Крім того, Стоубер і Отто (2006) зробили висновок про те, що перфекціоністські занепокоєння постійно асоціюються з вищим рівнем негативного афекту та депресії. Також перфекціоністські прагнення були

пов'язані з вищим рівнем екстраверсії та сумлінності (риси, пов’язані з позитивним впливом і сенсом життя; Лайтсі та ін., 2014; Лукас, Лі та Діренфорт, 2008), вищі рівні суб’єктивного благополуччя та нижчі рівні прихильності, уникнення, тривоги та суїцидальні думки (Стоубер та Отто, 2006). Протилежні за значенням ці два вищі психічні процеси з позитивними і негативними характеристиками свідчать про те, що перфекціоністські занепокоєння були б протипоказанням до благополуччя, тоді як перфекціоністські прагнення посилять занепокоєння.

Дійсно, за останнє десятиліття були проведені численні дослідження, які розкривають особливості перфекціоністських прагнень, що асоціюються з безліччю позитивних атрибутів, таких як високий рівень домагань, значення у житті, позитивний вплив, активність і задоволеність життям (Годро та Вернер-Фільйон, 2012; Кантен і Єсільтас, 2015; Стоубер та Рембоу, 2007), що теоретично посилює суб’єктивність благополуччя.

Однак існує традиційна точка зору, що перфекціонізм взагалі є цілковито негативним явищем. Флетт і Хьюїтт (2015), два родоначальники теорії сучасного перфекціонізму, все ще виступають за управління перфекціонізмом для сприяння благополуччя, заявляючи, що «Наслідки перфекціонізму часто переважують його плюси, які перфекціонізм представляє як синонім психічного здоров’я та благополуччя». Їхня стійка позиція представляє виклик доказів і теорій, які припускають, що перфекціонізм не завжди пов’язаний зі шкідливими наслідками (Годро і Вернер-Фільйон, 2012; Кантен і Єсілтас, 2015; Стоубер і Отто, 2006; Стоубер і Стамбоу, 2007).

Однак на момент публікації Флетта та Хьюітта (2015 р.) жодні емпіричні дослідження безпосередньо не констатували зв’язок між перфекціонізмом і благополуччям. Таким чином, хоча існували докази на підтримку перфекціоністських прагнень, пов’язані з позитивними характеристиками (наприклад, Годро і Вернер-Фільйон, 2012; Стоубер і Отто, 2006 рік; Стоубер і Рембоу, 2007), які позитивно впливають на благополуччя, немає підтверджених опублікованих доказів, за допомогою яких можна було б серйозно заперечити твердження Флетта та Хьюітта (2015).

З цією метою Стоубер і Корр (2016) опублікували першу емпіричну статтю про перфекціонізм і благополуччя, досліджуючи на студентській вибірці перфекціоністські проблеми та перфекціоністські прагнення (Стоубер і Отто, 2006) показали різний зв’язок із благополуччям.

Використання SPP і SOP як індикаторів перфекціоністських занепокоєнь і перфекціоністських прагнень відповідно, перфекціонізм пояснював середній або великий відсоток розбіжностей у благополуччі (17,8%), що свідчить про те, що це важлива риса особистості, яку слід враховувати під час діагностики

індивідуальних відмінностей в благополуччі. Поза тим, SPP продемонструвала негативний взаємозв'язок з благополуччям, а SOP – позитивний, надаючи додаткові докази теорії двох факторів.

Цікаво, однак, OOP не вніс істотно нічого в їх регресійну модель. Хоча OOP недостатньо досліджено порівняно зі своїми аналогами (Стоубер, 2014, 2015). Можливе пояснення цього може лежати в позитивному зв'язку OOP із Темною Тріадою (Сміт та ін., 2017; Стоубер, 2014; Стоубер, Шеррі та Ніліс 2015), термін, який використовується для опису нарцисизму, макіавеллізму і субклінічної психопатії: три соціально неприйнятні, але непатологічні особистісні конструкції. На основі цієї моделі у 2016 році вийшла в світ «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Сміт, Саклофскі, Стоубер, Шеррі). У ній автори розглядають перфекціонізм як тримірний конструкт, сформований у поєднанні трьох його типів: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм», «нарцисичний перфекціонізм». Останній тип перфекціонізму був запозичений з моделі перфекціонізму Ніліс та Шеррі (2015). Не дивлячись на те, що цей тип перфекціонізму достатньо розкритий в теорії, автори пропонують вивчення цього типу тільки для самозвіту, для виміру своєї величі та грандіозності саме тим особам, що уже вважають себе кращими за інших, досконалими, а також мають нереалістичні очікування.

Крім того, повідомляється, що OOP базується на позитивних асоціаціях зі зниженим інтересом до просоціальних та інтимних цілей, рисах байдужості та індивідуалістичних орієнтаціях (Стоубер, 2014, 2015). У результаті OOP було винайдено «темну» форму перфекціонізму, і Стоубер (2014) вважає, що її більше не слід вважати перфекціонізмом як індикатором перфекціоністських прагнень, що спонукало його виключити цей термін зі своїх кількох статей та вжити визначення адаптивного перфекціонізму (Стоубер та Демьян, 2016; Стоубер та Годро, 2017).

Тим не менш, хоча висновки Стоубер і Корр (2016) є вагомими та стали відправною точкою, проте для дослідження воно мало свої обмеження. По-перше, використання шкали благополуччя (Дінер та ін., 2010) є проблематичним. Хоча повідомляється, що вона має добру внутрішню послідовність (Кронбах альфа від 0,87 – 0,91; Дінер та ін., 2010; Хон, Жарден та Шефільд, 2014), проблема залишається такою: розвиток має різні теоретичні та концептуальні визначення (Хон та ін., 2014). Таким чином, кожна концептуальна модель може демонструвати різні взаємозв'язки з трьома формами перфекціонізму.

Крім того, незрозуміло, чи охоплюють ці численні моделі різні чи схожі типи благополуччя (Гудман, Дізабато, Кашдан і Кауфман, 2018). Наприклад, деякі моделі акцентують увагу на гедоніці благополуччя (наприклад, Бредбурн,

1969), визначене в термінах пошуку задоволення та уникнення болю; інші – евдемонічного благополуччя (наприклад, Ріфф 1989), яке зосереджується на сутності та повній самоактуалізованості в житті; і ще інші використовують суміш двох (Батлер і Керн, 2016; Дізабато, Гудман, Кашдан, Шорт та Жарден, 2016; Хьюперет та Со, 2013; Ріян та деці, 2001).

Для ілюстрації, модель психологічного благополуччя Риффа (1989) має шість вимірів (автономія, адаптація, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, ціль у житті та самоприйняття), тоді як концептуалізація Дінера та ін. (2010) фокусується на психосоціальному благополуччі та має вісім вимірів (мета/значення, позитивні стосунки, залучення, соціальний внесок, компетентність, самоповага, оптимізм і соціальні стосунки). На противагу цьому, модель PERMA Селігмана (2011) передбачає, що благополуччя складається з п'яти вимірних елементів (P – позитивні емоції (positive emotion), E – залучення (engegement), R – стосунки (pelationships), M – сенс (meaning), A – значення та досягнення (achievement).

І навпаки, Хьюперт і Со (2013) визначають благополуччя як поєднання гарного самопочуття та ефективного функціонування з 10 компонентами (позитивні стосунки, залученість, значення, самооцінка, позитивні емоції, компетентність, оптимізм, емоційна стабільність, життєва сила та стійкість) і Раск і Уотерс (2015) нещодавно запровадили п'ятифакторну модель (увага та обізнаність, розуміння та подолання, емоції, цілі та звички, чесноти та стосунки).

Очевидно, що ці моделі мають схожі компоненти; однак деякі елементи є унікальними для специфічної моделі, такі як автономія та оптимізм (Дінер та ін., 2010; Ріфф, 1989). Це проблема для дослідників, оскільки використання однієї концептуальної моделі може знехтувати внесок компонентів іншої моделі, яка стверджує, що ці складові є ключовим елементом благополуччя. Включення чи виключення компонента може змінити результат висновків і призвести до сумнівних результатів.

Саме тому це залишається предметом емпіричного дослідження, щоб визначити, чи висновки Стоубер і Корр (2016) залишаються конгруентними при використанні різних концептуальних моделей благополуччя. Тому використання Стоубер і Корр (2016) восьмифакторної шкали Процтвітання (Дінер та ін., 2010) стає зрозумілою. Але лише одним фактором для вимірювання кожного компонента благополуччя, стислість шкали не дозволяє комплексно оцінити кожен елемент благополуччя, а тому він підходить лише для використання як незначний індикатор благополуччя.

З обговорюваних концептуальних моделей PERMA (Селігмен, 2011) найбільш оптимальна, що використовується для визначення благополуччя. Вона

охоплює різні елементи та моделює різні суміші гедонічних та евдемонічних елементів.

Наприклад, позитивні емоції – це гедонічний елемент, що охоплює задоволення, екстаз, комфорт і тепло (Селігмен, 2011), також це підтверджують моделі Хьюперта і Со (2013), і Раск і Вотерс (2015). Для того, щоб почуватись добре, нам потрібні позитивні емоції. Будь-яка емоція, яку формує почуття, подяки, умиротворення, задоволення, надії, натхнення , цікавості та любові належить до цієї категорії і сутність в тому, що дуже важливо отримувати насолоду тут і зараз, проте за умови, що інші елементи PERMA теж присутні.

Складова моделі «залучення» фокусується в основному на потоці. Коли ми залучені до ситуації, проекту чи завдання, ми відчуваємо стан потоку, час ніби-то зупиняється, ми концентруємось на сьогоденні та втрачаємо відчуття свого Я. І чим частіше ми відчуватимемо таку залученість, тим більша вірогідність, що ми почуватимемось краще (Накамура і Цикзентміхалі, 2014; Селігмен, 2011), також представлені у Дінер та ін. (2010) і моделі Хьюпера і Со (2013).

Взаємовідносини є елементом багатьох моделей (наприклад, Дінер та ін., 2010; Хьюперт і Со, 2013; Рак і Вотерс, 2015; Ріфф, 1989) і належать до позитивних стосунків з іншими людьми. Ми переконані, що їх відсутність шкодить благополуччю (Селігмен, 2011). Адже люди – це соціальні істоти і позитивні взаємини є базовою основою нашого благополуччя. Можна помітити, що люди, які мають добрі стосунки з іншими, є щасливіші за тих, у кого їх немає. Стосунки мають дуже важливе значення в нашому житті.

Сенс – це евдемонічний елемент, який найкраще пояснюється як приналежність і служіння чомусь більшому за себе, тобто будь-яка справа, що допомагає людству, релігія – усім нам потрібен сенс життя, щоб краще почуватись (Селігмен, 2011), також це поняття є в Дінер та ін. (2010), у моделі Хьюперт і Со (2013) і Ріф (1989).

Нарешті, досягнення також можна знайти в кількох моделях (наприклад, Дінер та ін., 2010; Хьюперт та Со, 2013; Рак і Вотерс, 2015; Ріфф, 1989) і стосується особистісного прагнення до успіху та досягнення мети заради себе (Батлер і Керн, 2016; Селігмен, 2011). Багато з нас намагається якимсь чином покращити себе, опанувати якісь вміння та навички, досягти важливої мети чи перемогти в змаганнях. Тому досягнення – це ще одна важлива річ, що може сприяти нашому благополуччю та процвітанню.

Коли людина усвідомлює, які складові має благополуччя, замість того, щоб зациклюватись на пошуках щастя, їй буде набагато легше проживати насичене й наповнене сенсом життя.

У 2013 році модель PERMA дещо розширилась та зараз включає ще одне поняття, яке ввійшло до абравіатури – H (health), що означає «здоров'я». Адже вчені (Нуріш та ін., 2013) помітили, що у даній моделі відсутній важливий елемент життя, який формує наше благополуччя – наше загальне відчуття фізичного здоров'я. Зараз назва моделі має такий вигляд: PERMAH.

Крім того, модель PERMA (Селігмен, 2011) має перевірений відповідний показник: PERMA-профіль (Батлер і Керн, 2016), який складається із 23 пунктів із трьома складовими моделі PERMA і вісьмома пунктами характеристик здоров'я, негативних емоцій, самотності та загального щастя. Незважаючи на свою новизну, він продемонстрував внутрішню і міжчасову послідовність, конвергентну та дивергентну валідність, а також внутрішню узгодженість за 70 – 88 субшкалами (Батлер і Керн, 2016; Яселло, Бартоломеус, Жарден і Келлі, 2017), вказуючи, що це надійне вимірювання (Філд, 2013).

Крім того, Гудмен та ін. (2018) виявили приховану кореляцію 0,98 між PERMA-профілем (Батлер і Керн, 2016) і суб'єктивного благополуччя, припускаючи, що PERMA-елементи є винятковим індикатором суб'єктивного благополуччя, і модель PERMA (Селігмен, 2011) не є окремим типом благополуччя, а скоріше його синонімічним показником.

Висновки. Отже, більшість моделей перфекціонізму та діагностичних методик розроблені зарубіжними дослідниками. Українські вчені лише використовують адаптовані версії у поєднанні з власними напрацюваннями. Проте можемо помітити, що всі моделі перфекціонізму сходяться в одному: головним структурним елементом у феномені перфекціонізму є «високі особистісні стандарти». Ця структурна складова розглядається як позитивний та конструктивний бік особистості, але поєднуючись з деякими особистісними характеристиками вона набуває деструктивного та негативного впливу.

Перспективою наших досліджень буде емпіричне вивчення взаємозв'зку між перфекціонізмом та благополуччям за допомогою моделі PERMA (Селігмен, 2011), що дасть можливість залучити різні змінні цієї моделі та за допомогою кореляційного аналізу буде можливість охарактеризувати позитивну та негативну сторону перфекціонізму.

Література

1. Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. Personality and Individual Differences, 36(6), 1373-1385. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6

2. Birch, H. A., Riby, L. M., & McGann, D., (2019). Perfectionism and PERMA: The benefits of otheroriented perfectionism. International Journal of Wellbeing, 9(1), 20-42. https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.749

3. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

4. Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. Psychological Assessment, 14(3), 365-373. https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365

5. Cox, N. C., & Hill, A. P. (2018). Trait perfectionism and attitudes towards people with disabilities. Personality and Individual Differences, 122, 184-189. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.028

6. Field, A. (2013). Discovering statistics using IBM SPSS Statistics. Thousand Oaks, CA: Sage. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Managing perfectionism and the excessive striving that undermines flourishing: Implications for leading the perfect life. In R. J. Burke, K. M. Page, & C. L. Cooper (Eds.), Flourishing in life, work and careers: :Individual wellbeing and career experiences, 45-66. Cheltenham, England: Elgar. https://doi.org/10.4337/9781783474103.00011

7. Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and wellbeing: A test of the 2× 2 model of perfectionism in the sport domain. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1(1), 29-43. https://doi.org/10.1037/a0025747 Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring wellbeing: A comparison of subjective wellbeing and PERMA. The Journal of Positive Psychology, 13(4), 1-12. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434

8. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A Journal of Human Behavior, 15(1), 27-33.

9. Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. Cognitive Therapy and Research, 10(1), 137-142. https://doi.org/10.1007/BF01173389

10. Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. Social Indicators Research, 110(3), 837-861. https://doi.org/10.1007/s11205-011- 9966-7

11. Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 42(1), 51-58

12. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology,

57(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022- 3514.57.6.1069Rusk, R. D., & Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to wellbeing: Empirically deriving the five domains of positive functioning. The Journal of Positive Psychology, 10(2), 141-152. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920409

13. Seligman, M. E. P. (2011). Flourishing: A New Understanding of Happiness and Wellbeing and How to Achieve Them. Boston, MA: Nicholas Brealey

14. Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36(2), 329-338. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9397-7

15. Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. Personality and Individual Differences, 111, 25-30. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041

References

1. Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. Personality and Individual Differences, 36(6), 1373-1385. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6

2. Birch, H. A., Riby, L. M., & McGann, D., (2019). Perfectionism and PERMA: The benefits of otheroriented perfectionism. International Journal of Wellbeing, 9(1), 20-42. https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.749

3. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

4. Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. Psychological Assessment, 14(3), 365-373. https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365

5. Cox, N. C., & Hill, A. P. (2018). Trait perfectionism and attitudes towards people with disabilities. Personality and Individual Differences, 122, 184-189. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.028

6. Field, A. (2013). Discovering statistics using IBM SPSS Statistics. Thousand Oaks, CA: Sage. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Managing perfectionism and the excessive striving that undermines flourishing: Implications for leading the perfect life. In R. J. Burke, K. M. Page, & C. L. Cooper (Eds.), Flourishing in life, work and careers: :Individual wellbeing and career experiences, 45-66. Cheltenham, England: Elgar. https://doi.org/10.4337/9781783474103.00011

7. Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and wellbeing: A test of the 2× 2 model of perfectionism in the sport domain. Sport,

Exercise, and Performance Psychology, 1(1), 29-43. https://doi.org/10.1037/a0025747
Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring wellbeing: A comparison of subjective wellbeing and PERMA. The Journal of Positive Psychology, 13(4), 1-12. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434

8. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A Journal of Human Behavior, 15(1), 27-33.

9. Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. Cognitive Therapy and Research, 10(1), 137-142. https://doi.org/10.1007/BF01173389

10. Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. Social Indicators Research, 110(3), 837-861. https://doi.org/10.1007/s11205-011- 9966-7

11. Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 42(1), 51-58

12. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022- 3514.57.6.1069Rusk, R. D., & Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to wellbeing: Empirically deriving the five domains of positive functioning. The Journal of Positive Psychology, 10(2), 141-152. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920409

13. Seligman, M. E. P. (2011). Flourishing: A New Understanding of Happiness and Wellbeing and How to Achieve Them. Boston, MA: Nicholas Brealey

14. Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36(2), 329-338. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9397-7

15. Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. Personality and Individual Differences, 111, 25-30. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041

Avramenko A.O.

THEORETICAL-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF PERFECTIONISM MODELS

In the article, the author reveals the essence of the phenomenon of perfectionism as a multidimensional personality trait, which is characterized by a desire for perfection, setting extremely high performance standards for oneself, a tendency to be excessively critical of oneself, one's behavior and concern for negative evaluation by others. The scientific work states that there are many models of

perfectionism, but most of them were developed by foreign researchers. Ukrainian scientists only use adapted versions in combination with their own developments. Their common feature is the main structural element in the phenomenon of perfectionism – «high personal standards». This structural component is considered as a positive and constructive side of the personality, but when combined with some personal characteristics, it acquires a destructive and negative influence. From the discussed conceptual models, Seligman's PERMA model is singled out as the most optimal one used to determine well-being. It encompasses different elements and models different mixtures of hedonic and eudaemonic elements.

Key words: *perfectionism, models, scales of perfectionism, structural elements of the model, model PERMA.*

Авраменко А.О. – аспірант кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

УДК 519.682.5 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-41-50
Бохонкова Ю. О. (ORCID 0000-0003-2549-0483),
Козьменко О. І. (ORCID 0000-0002-7063-2324),
Пелешенко О. В. (ORCID 0000-0002-2537-2623),
Кобиляцька М. В. (ORCID 0000-0002-0450-1537),
Іванова К. І. (ORCID 0000-0001-7645-3397

ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті проаналізовано особливості формування адаптаційних механізмів у здобувачів закладів вищої освіти до умов дистанційного навчання в період дії воєнного стану. Представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми формування адаптаційних механізмів у здобувачів закладів вищої освіти до умов дистанційного навчання в період дії воєнного стану. Проаналізовано існуючі концепції та теорії щодо формування адаптаційних механізмів та факторів, які впливають на цей процес. Проаналізовано співвідношення адаптивних і неадаптивних якостей особистості. Охарактеризовано особливості розвитку особистості під час навчання у закладі вищої освіти. Зроблено акцент на соціально-психологічних аспектах прояву адаптаційних механізмів при запровадженні дистанційного навчання в період дії воєнного стану. Визначено шляхи поліпшення адаптаційного процесу у здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання. Описано діагностичні методики та результати їхнього використання, спрямовані на визначення особливостей формування адаптаційних механізмів у здобувачів закладів вищої освіти до умов дистанційного навчання в період дії воєнного стану. Зроблено акцент на тому, що постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і подальше оперування матеріалом, руйнація усталених за час шкільного навчання установок і звичок) призводять до підвищення емоційної напруги та рівню особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти, це в свою чергу і стає дезадаптуючим фактором та тягне за собою конфлікти у відносинах та проблеми у спілкуванні.

Ключові слова: *адаптація, адаптивний потенціал, особистість, спілкування, навчальний процес, заклад вищої освіти, воєнний стан, дистанційне навчання, конфлікти, емоційна напруга.*

Постановка проблеми. У зв'язку із запровадженням воєнного стану в Україні у 2022 році, відбулись і глобальні зміни у навчальному процесі закладів вищої освіти. Питання адаптації до дистанційного навчання набуло актуальності не вперше, ще з 2020 року освітяни стикнулися із цією проблемою, що виникла поряд із запровадженням карантину під час пандемії COVID-19. Проблема адаптації до дистанційного навчання, запровадженого під час введення воєнного стану в Україні в 2022 році, особливо актуальна для здобувачів, які тільки вступила на навчання та які вже отримують вищу освіту. Пристосування до змін у навчального процесу викликає підвищення рівню особистісної тривожності особистості і має суттєвий вплив на формування всього адаптаційного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підходи до проблеми адаптації ґрунтуються на існуванні індивідуально-психологічних теорій особистості (З. Фрейд, А. Адлер, Е. Шпранглер, А. Маслоу,); соціально-психологічних теорій (Г. Тард, Е. Фромм, Д. Мід, Б. Скіннер, Р. Лінтон), а також теорій, об'єднуючих ідеї суб'єктного і рольового в індивіді (У. Джеймс, Е. Берн). У психології проблеми адаптації людини активно розроблюються як вітчизняними науковцями (А. Алексюк, Ю. Бохонкова, І. Булах, Л. Закутська, Н. Завацька, М. Левченко, О. Мороз, Г. Панченко, О. Плотнікова, В. Семиченко, О. Скрипченко, Г. Хомич), так і західними психологами, зокрема, представникам необіхевіоризму (Н. Міллер, Дж. Даллард, Р. Сірс та ін.) та відгалужень психоаналітичної психології, пов'язаних із культурною антропологією (Р. Бенедикт, М. Мід). Так, відомі представники когнітивної психології П. Ліндсей і Д. Норман формулюють суть цього варіанту принципу адаптивності, що навіть якщо чиєсь рішення сприймається особистістю як безглузде, може сприйматися як достатньо логічне, тобто якщо є користь в такому сприйнятті для особистості. Не дивлячись на аналіз значної кількісті робіт з проблеми адаптації, найчастіше, процес формування цього феномену розглядається без врахування його зв'язку з рівнем фрустрованості значимих потреб особистості в період випадкових криз, криз обставин, який супроводжується підвищенням рівню тривожності, як внутрішньо-особистісною умовою. Традиційно вважається, що висока особистісна тривожність як результат систематичної фрустрації значимих потреб, перешкоджає успішній адаптації особистості.

Проблема формування адаптаційних механізмів у здобувачів вищої освіти дуже складна, та займає важливе місце в проблематиці як теоретико-методологічних, так і практично-орієнтованих досліджень по психології та педагогіці вищої школи (І. Аліверді єва, Е. Бологова, Н. Гріцкевіч, Н. Колизаєва, А. Макарова, Т. Сафонова).

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості формування адаптаційних механізмів у здобувачів закладів вищої освіти до умов дистанційного навчання в період дії воєнного стану.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Студентський віковий період – це перш за все фізичний розквіт особистості. Фізіологічні показники особистості мають високий рівень функціональної активності, витривалості та працездатності. До цього вікового періоду, пізньої юності, вже завершується формування вегетативних функцій, та активується найбільша пластичність у формуванні складних психомоторних навичок, а також зростає динаміка гальмування та збудження (Сербін, 2016).

Готовність особистості до повномасштабного міжособистісного спілкування дуже багатокомпонентний процес, він передбачений розвитком особистості в багатьох напрямках. Але найголовнішим в цей період для особистості є формування людяного комунікативного ядра, це сприйняття будь-якої особистості як найвищої цінності (Орбан-Лембрик, 2005).

Студентський віковий період для особистості стає найважливішим періодом становлення її «Я-концепції». Уявлення здобувача вищої освіти про свою особистість, як суб'єкта навчально-професійної діяльності це загальна «Я-концепція» майбутнього фахівця. Вона включає три складові: «Образ-Я»-бачення себе в новій соціально-рольовій позиції; емоційно-ціннісне ставлення - самооцінка професійних якостей, рівня самоприйняття і самоповаги, самопрезентації (Подоляк, 2014). Соціальна ситуація розвитку особистості в період навчання у ЗВО є частиною загального тла її всебічної інтеграції у дорослі соціальні відносини, тобто професійна підготовка по-перше є провідною діяльністю особистості в цей віковий період , по-друге лише одним із напрямків соціалізації особистості (Смульсон, 2012).

Дослідники характеризують особистість у період студенства, як вік самостійного формування власної особистості. Цікавою є думка О. Рибалко, щодо особливої значимості цього періоду, яка полягає, у різносторонній включеності у суспільні відносини, особистість стає їх суб'єктом, свідомо формуючи і інтегруючи свої відносини до оточуючого світу (Максименко, 2013).

Особистості в період навчання в ЗВО характерна кризова насиченість, вона може бути спричинена різкими змінами у розвитку особистості, соціально-психологічними зворушеннями стрімкого перебігу подій, і спричиняють фрустрації; появі конфліктів, зокрема «здобувач вищої освіти – викладач», «здобувач – здобувач»; прояву інфантильності; ціннісної невизначеності (Машбиць, 2012).

Самостійність це одна із найхарактерніших рис особистості в період ранньої дорослості, вона позитивно впливає на розвиток самовиховання та організацію самоосвіти, але категоричність в сприйнятті та оцінки оточуючих дорослих сприяє зароджуванню конфліктів, що має негативні наслідки для розвитку особистості в цілому (Куценко-Лада, 2013).

Наявність в студентському середовищі різноманітних проблем, призводить до виникнення конфліктних ситуацій. Вони виникають як у стінах навчального закладу, так і поза навчальний час за його межами. Частіше здобувачі вищої освіти стикаються з проблемами комунікації у малій соціальній групі, пов'язаними насамперед із зіткненням особистісних принципів, ідеалів, цінностей, переконань (Пророк, 2013).

Соціальна адаптація до навчальної діяльності є найважливішою складовою процесу соціальної адаптації молоді до умов дійсності, яка змінюється. Соціальна адаптація молоді до нових умов у процесі освіти не є лише пасивним відображенням дійсності, своєрідним віддзеркаленням соціальних умов і суспільних впливів.

Необхідною умовою успішної діяльності здобувача вищої освіти є освоєння нових для нього особливостей навчання. Опанування нових способів і методів навчання зменшує відчуття внутрішнього дискомфорту і блокує можливість конфлікту із середовищем (Жалдак, 2012). Нові способи навчанні потрібні і для реалізації дистанційного навчання. Дистанційному навчанню, наприклад, притаманна складність навігації по сайту навчальних курсів, що є причиною достатньої кількості випадків, коли здобувачі вищої освіти, особливо новачки у віртуальному середовищі, кидають навчання, не завершивши його (Смульсон, 2012). Для продовження навчання важливими є внутрішні чинники, такі як: інтерес, самооцінка, увага і допомога з боку фасилітатора, активне залучення здобувача вищої освіти у навчально комунікативні процеси, що відбуваються в онлайн середовищі, відчуття релевантності матеріалу (тобто здійснення очікувань), почуття задоволення, що безпосередньо пов'язано з почуттям психологічного комфорту (Машбиць, 2012). Тому важливим кроком на шляху поліпшення адаптації до дистанційного навчання буде дотримання балансу адаптації та інноваційності, яка в свою чергу спирається на виховання «внутрішніх» потенцій здобувача освіти, до конструювання ним самим власних можливостей і практичного їх здійснювання і здійснення (Варій, 2009). В якості шляхів поліпшення адаптаційного процесу до умов дистанційного навчання повинні виступати: висока самоорганізація здобувачів вищої освіти, при якій підвищується творчий і інтелектуальний потенціал; прагнення до здобуття знань; уміння взаємодіяти з комп'ютерною технікою; опанування новітніми інформаційними технологіями.

Окрім здобувачів вищої освіти, зміни впливають і на викладачів та співробітників закладів вищої освіти. На їх плечі лягає велике навантаження та нові вимоги щодо створення оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу та адаптації здобувачів освіти під час запровадження нової форми навчання. Перш за все йдеться про забезпечення контактності між викладачами і здобувачами вищої освіти; по друге, про кваліфіковану допомогу в опануванні сучасними освітніми технологіями, інформування про особливості самостійної роботи, ознайомлення з робочим графіком та проведення консультацій; по третє, формування потреби до самовдосконалення тощо.

На формування механізмів адаптації у здобувачів вищої освіти до навчання у закладі вищої освіти впливає багато різних психологічних чинників. Щоб дослідити вплив такого чинника, як особистісна тривожність, та особливості його впливу на соціально-психологічну адаптацію під час запровадження дистанційного навчання у ЗВО, було проведено дослідження за допомогою наступних методик: Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком; Мотивація навчання у вузі (Т. Ільїної); Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко); Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності; Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахова).

Вибір даного психодіагностичного інструментарію зумовлений тим, що:

1. Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність), а також такі неадаптивні властивості особистості, як тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність. Саме ці стани є визначальними показниками у досліджені адаптаційних можливостей особистості. За цією методикою, тривожність – це емоційний стан гострого внутрішнього безгрунтовного занепокоєння, пов'язаного із очікуванням неуспіху, небезпеки або ж занепокоєння з приводу чогось значного для особистості за умови невизначеності. Незадоволення потреби може призвести до такого психічного стану, як фрустрація.

2. Методика «Мотивація навчання у вузі (Т. Ільїної)». Була використана тому, що у її складі є три шкали: «придбання знань» (прагнення до придбання знань, допитливість); «оволодіння професією» (прагнення опанувати професійними знаннями і сформувати професійно важливі якості); «отримання диплома» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при здачі іспитів і заліків).

3. Методика «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко)». Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як

особистість реагує на стрес, наскільки вона схильна піддаватись впливу стресогенних факторів. Це допоможе визначити дана методика.

4. Методика «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» спрямована на визначення ч має респондент певні характеристики, як відноситься до певних тверджень.

5. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахова) допомагає визначити можливі шляхи подолання особистістю різних проблем, неприємностей.

Експеримент проведено на вибірці респондентів, як складалась з 30 осіб, які є здобувачами вищої освіти спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вік респондентів: від 19 до 37 років, серед них дівчат – 29, хлопців – 1. Всі респонденти отримують освіту за контрактом, 26 респондентів із обраної групи мають статус «внутрішньо переміщеної особи».

Після обробки результатів за методикою «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» можна зробити висновок, що загальні показники рівнів неадаптивних станів у респондентів знаходяться в межах середніх. Але виявлено, що при середніх показниках рівню тривожності та фрустрації у 20% опитуваних спостерігається високий рівень прояву агресивності, і 23% респондентів виявили високий рівень ригідності, це може свідчити про те що особистісна тривожність не має суттєвого чіткого впливу на формування неадаптивного стану агресії чи ригідності.

Після обробки результатів опитування за методикою Т. Ільїна «Мотивація навчання у вузі» було виявлено позитивну тенденцію щодо мотивації навчання у респондентів, 70% опитуваних виявили рушійні сили мотивації до отримання знань, і лише 30% мотивовані на отримання диплому, причому показники мотивів пов’язані з оволодінням професією дещо нижчі, ніж показники мотивації до отримання знань, і пропорційні мотивації щодо отримання диплому.

За результатами проведення методики самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. Бойко. було встановлено, що поведінковий тип А притаманний 6 респондентам (20% від всієї вибірки), тип В – 20 респондентам (67% від всієї вибірки), тип АВ – 4 респондентам (13% від всієї вибірки).

Слід звернути увагу, що у респондентів з високим рівнем по шкалі агресивності за методикою Г. Айзенка підтверджується тип поведінки А за методикою В. Бойко, їм характерні агресивність й запальність, вони швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячість. Також виявлена зворотня тенденція у

респондентів поведінкового типу АВ, їх результати мають низькі показники неадаптивних рівнів тривожності, фрустрації та агресивності.

Після проведення Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності отримано такі результати: адаптивність висока – не виявлено у вибірковій групі, середня адаптивність – у 9 респондентів, низька адаптивність – у 17 респондентів, дуже низька адаптивність – у 4 респондентів.

Щоб з'ясувати залежність чинників, які впливають на процес формування адаптаційних механізмів і їх зв'язок на стратегію поведінки особистості, було проведено тестування «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов). Отримано наступні результати:

за шкалою «дозвіл проблем»: низький показник – у 4 респондентів, середній показник – у 26 респондентів;

за шкалою «пошук соціальної підтримки»: низький показник – у 5 респондентів, середній показник – у 25 респондентів;

за шкалою «уникнення проблем»: низький показник – у 9 респондентів, середній показник – у 21 респондента.

Можна зробити загальні висновки, що респонденти поведінкового типу В та АВ мають середні показники за всіма методиками, використовують активну поведінкову стратегію, при якій людина намагається використовувати всі особистісні ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Щодо направленості мотивації навчання у закладі вищої освіти як чинника формування адаптаційних механізмів до дистанційного навчання, то за отриманими результатами у респондентів не виявлено прямої залежності від типу та стратегії поведінки. Отже, можна стверджувати, що саме психічний стан, в якому перебуває особистість під час запровадження нових форм освіти та її особистісний поведінковий тип, – одні із найважливіших факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптованість здобувачів вищої освіти.

Висновки. Процес адаптації досить складний; його успішність залежить від того, наскільки швидко особистість подолає ряд професійних, соціальних, психологічних, дидактичних і біологічних труднощів. Особистість повинна мати ресурс для досягнення високого ступеня комунікативної успішності під час навчання у закладі вищої освіти. Найважливішим завданням психології є надання допомоги людині в процесі самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії її внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я. Зміст психологічної допомоги саме і полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини у складних ситуаціях її особистісного й соціального буття.

Література

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. [3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.]; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
3. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
4. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія [Текст]: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Академвидав, 2005. 446 с.
5. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Підручник. К.: ЦУЛ, 2014. 360 с.
6. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
7. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти* [Електронний ресурс] Режим доступу: https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8791
8. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: дис. … канд. псих. наук: 19.00.01. К., 1993. 147 с.
9. Сербін Ю.В Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ВУЗі. *Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства*. Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 47-50.
10. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122. P. 625–631.

References

1. Vari' M. Й. (2009). Zagalna pcihologija: pidr. [dlja ctud. visch. navch. zakl.] [General of Psychology]. [3-tє vid.]. K.: TSentr uchbovoї literaturi. 1007 c. [in Ukrainian].
2. Cmulcon M.L., Mashbits JU.I., Jaldak M.I. (2012). Dictantsi'ne navchannja: pcihologichni zacadi: monografija. [Distance learning: psychological foundations]. Kirovograd: Imekc-LTD. 240 c. [in Ukrainian].
3. Kljapets O. JA., Lazorenko B. P., Lєpihova L. A., Cavinov V. V. (2009). Metodiki vivchennja povcjakdennogo ctrecu i cpocobiv rozv'jazannja krizovih jittєvih cituatsi. [Methods of studying everyday stress and ways of solving life crisis situations]. K.: Milenium. 120 c. [in Ukrainian].

4. Orban-Lembrik, L. E. (2005). Cotsialna pcihologija [Tekct]: navch. pocib. dlja ctud. visch. navch. zakl. [Social Psychology]. K.: Akademvidav, 2005. 446 c. [in Ukrainian].

5. Podoljak L. G. (2014). Pcihologija vischoї shkoli: Pidruchnik. [Higher school psychology]. K.: TSUL, 2014. 360 c. [in Ukrainian].

6. Makcimenko C.D., Kutsenko-Lada G.V., Prorok N.V. (2013). Pcihologichni chinniki camodeterminatsiї ocobictocti v ocvitnomu proctori: Kolektivna monografija. [Psychological factors of self-determination of the individual in the educational space]. Kirovograd: Imekc-LTD. 400 c. [in Ukrainian].

7. Pribilova V. M. (2017). Problemi ta perevagi dictantsi'nogo navchannja u vischih navchalnih zakladah Ukraïni. [Problems and advantages of distance learning in higher educational institutions of Ukraine]. *Problemi cuchacnoї ocviti*. [in Ukrainian]. [Elektronni' recurc] Rejim doctupu: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8791>

8. Rozov V.I. (1993). Pcihologichni' analiz adaptivnocti v ekctremalnih umovah. [Psychological analysis of adaptability in extreme conditions]. dic. … kand. pcih. nauk: 19.00.01. K. 147 c. [in Ukrainian].

9. Cerbin JU.V (2016). Ocoblivocti cotsialno-pcihologichnoї adaptatsiї ctudentiv do navchalnogo protsecu u VUZi. [Peculiarities of social and psychological adaptation of students to the educational process at the university]. *Cotsialno-pcihologichni' ta filocofcki' pidhid do problem cuchacnogo cucpilctva*. Cєvєrodonetsk: vid-vo CNU im. V. Dalja. C. 47-50. [in Ukrainian].

10. Selye H. (1955). Stress and disease. [Stress and disease]. *Science*. Vol. 122. P. 625-631. [in English].

Bohonkova Yu. O., Kozmenko O. I., Peleshenko O. V., Kobylyatska M. V., Ivanova K. I.

FORMATION OF ADAPTATION MECHANISMS AMONG TEACHERS OF VOCATIONAL INSTITUTIONS TO THE CONDITIONS OF REMOTE EDUCATION DURING THE PERIOD OF MARITAL LAW

The article analyzes the peculiarities of the formation of adaptation mechanisms among students of higher education institutions to the conditions of remote learning during the period of martial law. The theoretical and methodological foundations of the study of the problem of the formation of adaptation mechanisms among students of higher education institutions to the conditions of remote learning during the period of martial law are presented. The existing concepts and theories regarding the formation of adaptation mechanisms and factors influencing this process are analyzed. The ratio of adaptive and maladaptive personality qualities is analyzed. Features of personality development during study at a higher education

institution are characterized. Emphasis is placed on the socio-psychological aspects of the manifestation of adaptation mechanisms during the introduction of remote learning during the period of martial law. Ways to improve the adaptation process of higher education applicants to remote education conditions have been identified. Diagnostic methods and the results of their use are described, aimed at determining the peculiarities of the formation of adaptation mechanisms in the applicants of higher education institutions to the conditions of remote learning during the period of martial law. Emphasis is placed on the fact that constant worries about the unfamiliar structure of education (unintelligible social requirements, lack of clarity, certainty, irregularity of the educational day, absence (irregularity) of the daily knowledge control system, the difficulty of perceiving the lecture style of teaching and subsequent handling of the material, the destruction of established attitudes and habits during schooling) lead to an increase in emotional tension and the level of personal anxiety in students of higher educational institutions, this in turn becomes a maladaptive factor and entails conflicts in relationships and problems in communication.

***Key words**: adaptation, adaptive potential, personality, communication, educational process, higher educational institution, martial law, distance learning, conflicts, emotional tension.*

Бохонкова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Козьменко Олена Іванівна – доктор педагогічних наук, доцент, в. о. декана факультету міжнародних відносин Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Пелешенко Олена Вікторівна – старший викладач кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Кобиляцька Марина Вікторівна – асистент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Іванова Катерина Іванівна – здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

УДК 159.97 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-51-63
Бочелюк В.Й. (ORCID 0000-0001-8727-3818),
Панов М.С. (ORCID 0000-0002-5085-8895),
Турубарова А.В. (ORCID 0000-0002-4806-4519)

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: СТАН ПРОБЛЕМИ, ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Стаття є оглядом сучасного стану проблеми посттравматичного стресового розладу у науці. Авторами визначено базові теоретичні засади посттравматичного стресового розладу, наведено аналіз ефективних методів діагностики, концептуальних засад психологічної допомоги. У статті представлено ґрунтовний аналіз сучасних наукових джерел та визначено основні здобутки українських вчених у проблематиці посттравматичного стресового розладу за останні 8 років. Особлива увага приділяється питанням психологічної допомоги після посттравматичного стресового розладу. Вказується на те, що існують відмінності між гострим стресовим розладом та посттравматичним стресовим розладом і у процесі психологічної допомоги. Гострий стресовий розлад лікують переважно медикаментозно, психотерапія у цьому випадку може мати лише супроводжуючий характер. У випадку посттравматичного стресового розладу більше ефективним методом лікування буде саме психотерапія, яка може супроводжуватися психофармакотерапією. Однак, це не відміняє необхідності системної та комплексної роботи з хворим, при чому на різних етапах взаємодії: від безпосереднього надання медико-психологічної допомоги у вогнищах надзвичайних ситуацій до реабілітації в амбулаторних умовах. Автори доходять до висновку про те, що посттравматичний розлад є досить молодим, проте достатньо вивченим феноменом для сучасної науки. Однак на вітчизняних теренах досить довго ця тема незаслужено ігнорувалась. Найбільше уваги до питань діагностики та терапії посттравматичного стресового розладу в Україні змусили приділити трагічні події – військова агресія Росії проти України. Українські вчені мають значні здобутки у зазначеному напрямку: розробляються авторські психодіагностичні методики та новітні технології психологічної допомоги. Із початком повномасштабної війни актуальність проблематики посттравматичного стресового розладу лише зростає, як і перспективи подальших досліджень прояву ПТСР у дітей та дорослих, військових і цивільних, дослідження способів психологічної підтримки, ефективних методів психотерапії тощо.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, психологічна допомога, гострий стрес, психодіагностика посттравматичного стресового розладу, психологічна реабілітація військовослужбовців, психотерапія*.

Постановка проблеми. Ще ніколи досі Україна настільки не усвідомлювала потребу у психологічній допомозі як зараз. Незважаючи на різні обставини, у яких опинилося населення, кожен має певний рівень травматизації, у когось більший, у когось менший. Бо війна є однозначною сильною травмуючою подією у житті будь-якої людини. І відповідно своїм індивідуальним особливостям, кожен по-своєму намагається впоратися з травмою та адаптуватися до нових умов життя. Затребуваність психологічної допомоги та підтримки зростає, її важливість підкреслюється державними установами. Важливим показником є створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Втім із питаннями посттравматичного стресового розладу українські фахівці стикаються не вперше. У 2014 році проблема посттравматичного стресового розладу вийшла далеко за межі дискурсу представників екстремальних професій, українці вперше зіткнулися з поняттями психологічної реабілітації військових, біженців тощо. Міжнародні протоколи роботи психологів у подібних випадках одразу опинилися у центрі уваги та почали активно втілюватися фахівцями. Українські психологи почали проходити навчання у закордонних фахівців та поширювати світові наукові здобутки. Науковці та практики продовжують працювати із вивченням питань посттравматичного стресового розладу на новій хвилі актуальності проблеми.

Аналіз досліджень і публікацій. Із випадками посттравматичного стресового розладу психіатри вперше стикнулися під час Першої Світової війни, хоча й описані такі випадки переважно у художній літературі. Наукові дослідження цього феномену почали розгортатися з 60-х років XX століття (Михайлов, 2014). Увагу науковців привернули патологічні зміни особистості солдатів В'єтнамської війни, серед яких 25% учасників збройного конфлікту характеризувалися дезадаптаційними проявами поведінки. У 1979 році М. Горовіц формує концепцію ПТСР як окремого розладу, його ініціативу підхоплюють інші вчені й вже у 1980-му ПТСР вносять у американську класифікацію психічних захворювань (DSM-III), а у 1994 році було виділено окрему рубрику у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) (Хміляр, 2016).

У клінічній практиці посттравматичний стресовий розлад має одноіменну рубрифікацію F43.1 у Міжнародній класифікації хвороб 10 перегляду і визначається як розлад психогенного характеру, що виникає як реакція психіки після дії стресу екстремальної сили. Ознаки посттравматичного

стресу виникають від одного до декількох місяців після впливу первинного стресора та проявляються у вигляді мимовільних спогадів, повторного проживання болісних переживань, уникнення обставин, що можуть нагадувати про перенесену травму, у поєднанні із симптомами недиференційованої тривоги (Михайлов, 2014). Крім того, зазвичай у людини спостерігаються симптоми підвищеної збудливості, генералізованої тривоги, неконтрольованої люті, дратівливості, безсоння, труднощів у концентрації уваги, емоційних розладів із прагненням до ізоляції й обмеження контактів із зовнішнім світом (Хміляр, 2016).

Метою статі є узагальнення актуальних наукових надбань у питаннях посттравматичного стресового розладу.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Не зважаючи на значну увагу до вивчення розладу закордонних вчених, варто зазначити, що на теренах Радянського Союзу, питання посттравматичного стресового розладу було залишено поза увагою. Чого лише вартий той факт, що у радянській модифікації Міжнародної класифікації хвороб дев'ятого перегляду ця рубрика була взагалі пропущена. Дослідження показують, що значний відсоток ветеранів війни у Афганістані мають виражені симптоми посттравматичний стресових розладів (30%), лише 12% «солдатів-інтернаціоналістів» пройшли повну соціально-психологічну адаптацію, проте після повернення з Афганістану жодних психокорекційних та психотерапевтичних заходів з ними відповідно не проводилося (Михайлов, 2014).

Поштовхом для розгляду проблеми надання психологічної допомоги особам із ПТСР у вітчизняній науці та практиці стала участь працівників силових структур у миротворчих місіях під егідою ООН. Це стало новим специфічним професійним досвідом як для безпосередніх учасників, так і для системи психологічної допомоги. Було виявлено, що необхідною умовою профілактики дезадаптаційних станів є обов'язкова психологічна підготовка, а найбільш ефективним методом зняття стресової напруги є дебрифінг, який проводиться по можливості відразу після завершення бойової операції чи надзвичайної ситуації (Михайлов, 2014).

За світовою статистикою посттравматичний стресовий розлад є найбільш розповсюдженим психічним захворюванням, від нього страждає 7-12% населення.

Посттравматичний стресовий розлад не є монолітним феноменом, він має різні прояви які дослідники пропонують виділити у цілий спектр посттравматичних стресових розладів, до яких належатимуть: ПТСР з тривожними симптомами, ПТСР з афективними симптомами, ПТСР з психотичними симптомами тощо. Вчені зазначають, що реальна клінічна

картина ПТСР набагато багатша та складніша, ніж її описує класифікатор МКХ-10 (Аймедов, 2016). У статті І. Коваль визначаються такі підтипи як гострий ПТСР, який триває 1-3 місяці; хронічний ПТСР, де симптоми наявні більше трьох місяців; та із затриманим початком, який проявляється через 6 місяців після травми (Коваль, 2019). ПТСР займає проміжне місце між невротичними та психотичними розладами, включає в себе симптоми психопатоподібної, неврозоподібної і епізодичної психотичної симптоматики, в якій ПТСР відіграє патопластичну роль. Клінічна картина ПТСР залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості та патопластичного ґрунту. Також варто зазначити, що хронічні форми ПТСР впливають на всі сфери життєдіяльності: міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я, працездатність, самооцінку тощо (Аймедов, 2016).

Як зазначають О. Хміляр та Д. Зубовський, негативний вплив ПТСР на усі сфери психічного життя людини пов'язаний із тим, що психотравмований військовослужбовець «залишається «застряглим» на травмі, як на актуальному переживанні, замість того, щоб прийняти її як подію, яка мала місце в минулому. Внаслідок цього вони втрачають здатність гнучко реагувати на зміни оточуючого середовища, що суттєво уповільнює сприйняття нової інформації й призводить до зниження адаптаційних можливостей» (Хміляр, Зубовський, 2016). Б. Ткач на основі власної клінічної практики та спілкування із військовими й постраждалими під час війни в Україні у якості волонтера, відмічає феномен «знечасовленої мови» у постраждалих при описі травматичних подій, що говорить про порушення нейропсихологічного фактору часового градієнту (Ткач, 2022). Вельми цікаві факти наукових досліджень наводить В. Омелянович, які підтверджують негативний вплив ПТСР на усю родину як цілісну систему. Так, результати американських, польських та українських досліджень вказують, що наявність посттравматичного стресового розладу у батька відображається в першу чергу на дітях: діти у таких сім'ях більш агресивні, мають нижчу самооцінку, характеризуються проблемами у соціальних стосунках та проблемами у спілкуванні з матерями порівняно з родинами, члени сім'ї яких не брали участь у бойових діях. Діти у сім'ях з ПТСР перебувають у негативному психологічному стані, частіше вживають алкоголь, тютюн та психоактивні речовини. Вчені відмічають загалом напруження та погіршення стосунків у сімейній системі, а жінки чоловіків з ПТСР часто також вважають себе хворими на розлад через постійне спілкування із травмованим чоловіком (Омелянович, 2019).

Загальновідомо, що будь-якій терапії має передувати профілактика у всіх її формах та напрямах. Крім суто медичних заходів у плані постстресових розладів профілактика передбачає широку просвітницьку роботу як серед

професіоналів (наприклад, лікарів, рятувальників, керівників органів охорони здоров'я тощо), так і серед великих груп населення. Профілактика передбачає навчання населення основним знанням та навичкам у галузі психічного здоров'я. Проведення подібних занять (лекцій, семінарів, тренінгів) серед соціальних працівників та спеціалістів первинної ланки охорони здоров'я дозволить направити потік хворих до спеціалістів відповідної ланки (Бочелюк, 2022).

Критерії діагностики посттравматичного стресового розладу за МКХ-10 описуються так:

А. Хворий піддався дії стресової події або ситуації (короткострокової або тривалої) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, які здатні викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини.

Б. Хворий постійно наново переживає дії стресора, що виражені у нав'язливих ремінісценціях, яскравих спогадах або снах, що повторюються, або випробовує дистрес, опинившись в обставинах, що нагадують про перенесене потрясіння або асоціюються із стресом.

В. Хворий уникає (або випробовує бажання уникати) обставин, що нагадують про пережите або що асоціюються із стресором (причому до перенесеного стресу така тенденція не спостерігалася).

Г. Існує будь-яка ознака з кількості наступних:

1. Нездатність пригадати (повністю або частково) деякі важливі моменти, що відносяться до періоду дії стресового чинника;

2. Стійкі симптоми підвищеної психологічної чутливості і збудливості (які не спостерігалися у дії стресового чинника), представлені будь-якими двома з наступних:

а) утруднення засинання або підтримки сну;

б) дратівливість або спалахи гніву;

в) утруднення концентрації уваги;

г) підвищення рівня неспання;

д) посилений чотирьоххолмний рефлекс.

Для психодіагностики посттравматичного стресового розладу існують закордоні опитувальники ПТСР, переведені на українську мову – йдеться про Шкалу для клінічної діагностики ПТСР (по критеріям DSM-IV) Clinician-Administered Scale for DSM-IV (CAPS-DX), також клінічна шкала ПТСР за DSM-V. Однак, ці методики рідко використовуються у практиці, бо мають велику кількість запитань та відповідно вимагають значної кількості часу на обробку результатів, що є фактично неможливим при прийомі значної кількості пацієнтів в умовах обмеженого часу. Відомими також є експрес-опитувальники,

що містять 4, 7, 17 запитань, однак вони дають відповідно обмежену інформацію про досліджуваного (Блінов, 2018).

Серед експериментально-психологічних методик діагностики посттравматичних стресових розладів зазвичай використовуються такі: Скринінговий опитувальник виявлення посттравматичного стресового розладу та Міссисипська шкала посттравматичного стресового розладу (Михайлов, 2014).

У дослідження О. Хміляра та Д. Зубовського було проведено перевірку на валідність та надійність найбільш розповсюджених для діагностики ПТСР методик: Міссісипської шкали посттравматичного стресового розладу та Шкали оцінки впливу травматичної події, оскільки дані методики були адаптовані на російськомовних вибірках. Психометричний аналіз вищезазначених методик підтвердив їх валідність та надійність для українського соціуму (Хміляр, Зубовський, 2016).

У відповідь на потребу української науки та практики О. Бліновим було розроблено авторський опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу. Автором передбачалася інтеграція опитувальника в єдиний інформаційний простір з іншими методиками, наприклад з опитувальником бойового стресу О. Блінова. Опитувальник використовується для експрес діагностики, передбачає анотацію з метою збору основних біографічних даних та 7 питань, на які необхідно відповісти стверджувально чи заперечити. Питання зручно згруповано у вигляді таблиці, що візуально є зручним для швидкої обробки результатів. Визначення наявності ПТСР відбувається шляхом підрахунку позитивних відповідей: 4 і більше вказують на наявність розладу, 3 ствердних відповіді наголошують на потребі дообстеження. Бланк відповідей передбачає також визначення часу, який минув після травмуючої події, що є важливим діагностичним критерієм для диференціації ПТСР від гострої стресової реакції (Блінов, 2018).

Важливим для діагностики ПТСР є диференціація розладу від гострої реакції на стрес, реактивних станів психотичного рівня, тривожних та фобічних розладів (Михайлов, 2014). Гострий стресовий розлад є найбільш схожим за клінічними симптомами із посттравматичним стресовим розладом, однак має важливі клінічно значущі відмінності, які більшою мірою відрізняються часовими межами. Гострий стресовий розлад починається у перші хвилини отримання травми і триває не більше трьох діб. У деяких випадках тривалість ГСР збільшується до чотирьох тижнів але з обов'язковою умовою зниження інтенсивності симптомів. Гострий стресовий розлад проявляється сильними афективними реакціями і тимчасовим зривом адаптаційних систем організму. На відміну від цього, посттравматичний стресовий розлад починається через місяць

після травматичної події і може тривати довше ніж півроку, його виникнення зумовлено індивідуальними особливостями психіки, що існували до переживання стресової події. Гострий стрес не обов'язково переходить у посттравматичний стресовий розлад. Цей перехід зумовлено багатьма факторами. І. Коваль здійснила ґрунтовний аналіз та навела такі чинники:

- генетичні, біологічні, вплив навколишнього середовища (наприклад, наявність психічних розладів, досвіду насильства в дитинстві, бідність батьків, низький рівень освіти);
- вікові (діти більш схильні до прояву травми);
- інтенсивність та небезпека (ризик ПТСР зростає при збільшенні рівня інтенсивності та небезпеки травмуючого фактору);
- відсутність підготовки та досвіду (вірогідність виникнення ПТСР нижча при наявності ефективних копінг-стратегій) (Коваль, 2019).

Зазначені чинники підтверджуються експериментальними дослідженнями. Так, наприклад, дослідження О. Хміляра та Д. Зубовського підтвердили роль вікового фактору. Дослідження військових показали, що молоді люди та старші люди перебувають під більшим ризиком виникнення ПТСР. Також екстраверти менше підпадають під вплив ПТСР, ніж інтроверти, та й загалом соціально-психологічна підтримка є важливим фактором. У випадку ізоляції під час переживання травми, втрати близьких друзів ризик ПТСР суттєво зростає (Хміляр, Зубовський, 2016). Інші дослідники звертають увагу на пітримуючу роль сім'ї: військовослужбовці, які не були вдома більш ніж півроку, та під час ведення бойових дій не мали можливості спілкування з родиною, значно частіше мають симптоми ПТСР. Парадоксальним фактом є те, що наявність дітей у сім'ї погіршують протікання розладу, оскільки збільшують рівень тривоги. Та загалом як для вибірки військовослужбовців, так і для цивільних осіб, соціальна підтримка є захисним фактором проти стресової патології, вона допомагає відчувати свою особистісну значущість та підвищує почуття безпеки (Омелянович, 2019). Дослідники наголошують на необхідності державної системи підтримки військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, яка полягає у забезпеченні інформаційного поля, соціальної та фінансової підтримки, вибір напрямку підготовки та професійне навчання з гарантіями працевлаштування (у випадку необхідності зміни діяльності за станом здоров'я) (Буряк, 2015).

Особливу роль О. Хміляр та Д. Зубовський приділяють фактору інтенсивності травми, зазначаючи, що у випадку інтенсивного стресового впливу, пов'язаного із загрозою існування, індивідуально-психологічні особливості особистості перестають відігравати ключову роль (Хміляр, Зубовський, 2016).

І. Коваль пропонує алгоритм діагностики посттравматичного стресового розладу, який складається з таких кроків:

1. З'ясування наявності реальної психотравмуючої події, її інтенсивності і давності.

2. Проведення диференційного діагнозу з психотичними станами з урахуванням психологічного і соматичного анамнезу, коморбідних захворювань, наявності травми та її характеру, особистісних особливостей – як можливими предикторами виникнення розладу.

3. На підставі давності появи симптомів розладу встановлення діагнозу.

4. Проведення психодіагностичного дослідження особистості з використанням стандартизованих, валідних, надійних методик для визначення психоемоційного статусу особистості (Коваль, 2019).

Втім, діагностика є лише вершиною айсбергу. Існують відмінності між гострим стресовим розладом та посттравматичним стресовим розладом і у процесі психологічної допомоги. Гострий стресовий розлад лікують переважно медикаментозно, психотерапія у цьому випадку може мати лише супроводжуючий характер. У випадку посттравматичного стресового розладу більше ефективним методом лікування буде саме психотерапія, яка може супроводжуватися психофармакотерапією. Однак, це не відміняє необхідності системної та комплексної роботи з хворим, при чому на різних етапах взаємодії: від безпосереднього надання медико-психологічної допомоги у вогнищах надзвичайних ситуацій до реабілітації в амбулаторних умовах.

Змінити дію травми неможливо, однак можна змінити суб'єктивне ставлення до подій життя, саме тому психотерапія у випадку ПТСР є найбільш ефективним методом, бо є найбільш цільовим. Віще вже зазначалося, що пацієнти із посттравматичним стресовим розладом втрачають сприйняття цілісності свого життя, тож завдання психотерапії і полягає у тому, щоб травмуюча ситуація стала частиною життєвої історії пацієнта. Хід психотерапії є поступовим і кожен етап має на меті відповідні завдання:

1) Підтримка адаптивних навичок «Я»;

2) Формування позитивного ставлення до симптомів, а саме сприйняття своєї стресової реакції як нормальної у тих умовах, у яких опинився пацієнт;

3) Зменшення уникнення, адже саме прагнення уникати усього пов'язаного із травмою не дає можливості трансформувати травматичний досвід;

4) Зміна атрибуції сенсу, тобто змінити сенс, який пацієнт надає перенесеній психотравмі, і таким чином створити у пацієнта відчуття «контролю над травмою» (Михайлов, 2014).

На даний час триває постійний пошук нових дієвих методів психологічної допомоги. Цікавим є погляд на посттравматичний стресовий розлад Б. Ткача, який пропонує нейропсихологічну терапію (Ткач, 2022). Однак, ця тема потребує додаткових досліджень та обговорень.

На думку українських психологів психологічна реабілітація хворих на ПТСР має включати такі чотири основних етапи:

1. Діагностичний етап
2. Психологічний етап, який передбачає цілеспрямоване використання конкретних методів психологічного впливу
3. Реадаптаційний етап, який здійснюється при проведенні специфічної реабілітації
4. Етап супроводу – полягає у спостереженні за військовослужбовцями, їх консультування, надання додаткової психологічної допомоги за потреби після завершення психологічної реабілітації (Буряк, 2015).

Останні два етапи, на нашу думку, є дуже важливими та мають на меті розширити погляд суспільства на посттравматичний стресовий розлад. Адже ефективна реабілітація постраждалих має виходити далеко за межі суто психологічної допомоги, її елементами є різноманітні соціальні, сім'я та навіть сама особистість, яка постає перед необхідністю формування навичок самодіагностики та самодопомоги.

У 2018 році О. Блінов провів комплексне дослідження проблеми ПТСР у військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях. Тоді посттравматичний стресовий розлад було діагностовано у 24% досліджуваних, 9% військовослужбовців потребували додаткового обстеження на предмет вірогідності розладу. На той час за офіційними даними у бойових діях брали участь 300 тисяч військовослужбовців, таким чином ПТСР могло бути діагностовано у 72 тисяч осіб. Дослідник наголошував, що такий рівень розповсюдження розладу становить серйозну медико-соціально-психологічну проблему, що потребує уважного вивчення та вирішення (Блінов, 2018). Кількість психотравмованих осіб серед цивільного та військового населення в Україні зараз залишається невідомою та зростає щодня. Отже, проблематика посттравматичного стресового розладу ще довго не втрачатиме своєї актуальності та по мірі накопичення клінічної практики відкриватиме нові кордони для світової науки.

Висновки. Посттравматичний розлад є досить молодим, проте достатньо вивченим феноменом для сучасної науки. Однак на вітчизняних теренах досить довго ця тема незаслужено ігнорувалась. Найбільше уваги до питань діагностики та терапії посттравматичного стресового розладу в Україні змусили приділити трагічні події. Втім, зазначимо, що з 2014 року українські

вчені мають значні здобутки у зазначеному напрямку: розробляються авторські психодіагностичні методики та новітні технології психологічної допомоги. Із початком повномасштабної війни актуальність проблематики посттравматичного стресового розладу лише зростає, як і перспективи подальших досліджень прояву ПТСР у дітей та дорослих, військових і цивільних, дослідження способів психологічної підтримки, ефективних методів психотерапії тощо.

Література

1. Аймедов К.В., Волощук А.Е., Асєєва Ю.О., Толмачов О.А. Сучасна діагностична концепція посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2016. № 2. 2016. С. 128–129.
2. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
3. Блінов О.А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу. *Психологічний часопис*. 2018. №1(11). С. 26–37.
4. Бочелюк В.Й., Панов М.С., Сербін Ю.В. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичними стресовими розладами. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. № 12(17). С. 270–280.
5. Коваль І. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 27. С. 210–219.
6. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади: Навчальний посібник. Х.: ХМАПО, 2014. 223 с.
7. Омелянович В. Суспільні та сімейні аспекти діагнозу посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців після повернення з зони бойових дій. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2019. № 4(1). DOI: 10.26766/PMGP.V4I1.183
8. Ткач Б.М. Нейропсихологічна терапія посттравматичного стресового розладу. Друкується згідно з рішенням оргкомітету за дорученням Харківського національного університету внутрішніх справ від 09.02. 2022 № 16: 113.
9. Хміляр О.Ф., Зубовський Д.С. Посттравматичний стресовий розлад: особливості діагностики та проявів у учасників антитерористичної операції. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. № 3.

References

1. Aymedov K.V., Voloshchuk A.E., Asyeyeva YU.O., Tolmachov O.A. (2016) Suchasna diahnostychna kontseptsiya posttravmatychnoho stresovoho rozladu [Modern diagnostic concept of post-traumatic stress disorder]. *Archive of psychiatry, 2, 128-129* [in Ukrainian].

2. Buryak O.O., Hinevs′kyy M.I., Katerusha H.L. (2015) Shlyakhy ta metody reabilitatsiyi osib z «viys′kovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom [Ways and methods of rehabilitation of persons with "military syndrome" and post-traumatic stress disorder]. *Zbirnyk naukovykh prats' Kharkivs'koho universytetu Povitryanykh Syl, 3(44), 137-141* [in Ukrainian].

3. Blinov O.A. (2018) Opytuval′nyk skryninhu posttravmatychnoho stresovoho rozladu [PTSD Screening Questionnaire]. *Psykholohichnyy chasopys, 1(11). 26-37* [in Ukrainian].

4. Bochelyuk V.Y., Panov M.S., Serbin YU.V. (2022) Medyko-psykholohichna reabilitatsiya viys′kovosluzhbovtsiv z posttravmatychnymy stresovymy rozladamy [Medical and psychological rehabilitation of servicemen with post-traumatic stress disorders]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky, 12(17), 270-280* [in Ukrainian].

5. Koval′ I. (2019) Diahnostyka i dyferentsiyna diahnostyka hostroho stresovoho rozladu ta posttravmatychnoho stresovoho rozladu v zahal′nomedychniy praktytsi [Diagnosis and differential diagnosis of acute stress disorder and post-traumatic stress disorder in general medical practice]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi, 27, 210-219* [in Ukrainian].

6. Mykhaylov B.V., Chuhunov V.V., Kurylo V.O., Sarzhevs′kyy S.N. (2014) *Posttravmatychni stresovi rozlady: Navchal'nyy posibnyk [Post-traumatic stress disorders: Study guide]*. Kharkiv: KHMAPO [in Ukrainian].

7. Omelyanovych V. (2019) Suspil′ni ta simeyni aspekty diahnozu posttravmatychnyy stresovyy rozlad u viys′kovosluzhbovtsiv pislya povernennya z zony boyovykh diy [Social and family aspects of the diagnosis of post-traumatic stress disorder in servicemen after returning from the combat zone]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahal'na praktyka, 4(1)* [in Ukrainian].

8. Tkach V.M. (2022) Neyropsykholohichna terapiya posttravmatychnoho stresovoho rozladu. [Neuropsychological therapy of post-traumatic stress disorder]. *Drukuyet'sya z·hidno z rishennyam orhkomitetu za doruchennyam Kharkivs'koho natsional'noho universytetu vnutrishnikh sprav, 16: 113* [in Ukrainian].

9. Khmilyar O.F., Zubovs′kyy D.S. (2016) Posttravmatychnyy stresovyy rozlad: osoblyvosti diahnostyky ta proyaviv u uchasnykiv antyterorystychnoyi operatsiyi [Post-traumatic stress disorder: peculiarities of diagnosis and manifestations

in participants of anti-terrorist operation.]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu, 3* [in Ukrainian].

Bocheliuk V. Yo., Panov M.S., Turubarova A.V.

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: PROBLEM STATE, PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOLOGICAL HELP

The article is an overview of the current state of the problem of post-traumatic stress disorder in science. The author defines the basic theoretical principles of post-traumatic stress disorder, provides an analysis of effective methods of diagnosis, conceptual principles of psychological assistance. The article presents a thorough analysis of modern scientific sources and identifies the main achievements of Ukrainian scientists in the field of post-traumatic stress disorder over the past 8 years. Special attention is paid to issues of psychological care after post-traumatic stress disorder. It is indicated that there are differences between acute stress disorder and post-traumatic stress disorder and in the process of psychological assistance. Acute stress disorder is mainly treated with medication; psychotherapy in this case can only have an accompanying character. In the case of post-traumatic stress disorder, a more effective method of treatment will be psychotherapy, which can be accompanied by psychopharmacotherapy. However, this does not negate the need for systematic and complex work with the patient, and at different stages of interaction: from the direct provision of medical and psychological assistance in emergencies to rehabilitation in outpatient settings. The authors conclude that post-traumatic stress disorder is a young, but sufficiently studied phenomenon for modern science. However, this topic has been undeservedly ignored for quite a long time on domestic grounds. The most attention to the diagnosis and treatment of post-traumatic stress disorder in Ukraine was forced to pay attention to the tragic events – Russia's military aggression against Ukraine. Ukrainian scientists have made significant achievements in the indicated direction: author's psychodiagnostic methods and the latest technologies of psychological assistance are being developed. With the beginning of a full-scale war, the relevance of the problem of post-traumatic stress disorder is only increasing, as are the prospects for further research into the manifestation of post-traumatic stress disorder in children and adults, military and civilians, research into methods of psychological support, effective methods of psychotherapy, etc.

Key words: *post-traumatic stress disorder, psychological help, acute stress, psychodiagnostic of post-traumatic stress disorder, psychological rehabilitation of service members, psychotherapy.*

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор психологічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри

спеціальної освіти та психології, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради;

Панов Микита Сергійович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри спеціальної освіти та психології Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради:

Турубарова Анастасія Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної освіти та психології, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

УДК 159.9.07 / 316.614 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-64-76
Бугайова Н.М. (ORCID 0000-0001-7164-942X),
Пелешенко О.В. (ORCID 0000-0002-2537-2623),
Бугайова О.О. (ORCID 0000-0003-0303-1083)

СКЛАДОВІ ЕКОНОМІЧНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена теоретико-методологічному розгляду соціально-психологічних особливостей економічної соціалізації особистості. У статті зроблено аналіз досліджень і публікацій з зазначеної проблематики. Розглянуто особливості економічної соціалізації особистості на різних етапах життя. Надано визначення поняттям «соціалізація» та «економічна соціалізація». Розглянуто структуру та етапи економічної соціалізації. З'ясовано основні фактори та механізми економічної соціалізації. Розглянуто чинники впливу соціальних інститутів на процес формування економічної культури особистості. Надано характеристику процесу економічної соціалізації особистості в сім'ї. Визначено особливості впливу освітнього середовища на процес економічної соціалізації особистості. Наголошується, що соціально-психологічне забезпечення процесу економічної соціалізації, зокрема в просторі закладу освіти, буде вдалим і продуктивним, якщо чітко уявити собі бажаний результат – особистість, здатна задовольняти свої економічні потреби, втілювати власні ідеї, успішно реалізуючись в різних просторах економічних відносин - зайнятості і споживання, інвестування чи накопичення, благодійництва чи волонтерства тощо.

Показано, що економічна соціалізація є формою соціального контролю, який відбувається через норми та цінності, що впроваджуються в індивідуальну свідомість через інститути соціалізації (сім'я, школа, заклади вищої освіти тощо). В умовах трансформації економічної системи в Україні зростає роль та значення економічної соціалізації, результатом якої повинна бути нова економічна культура населення та економічно обізнана особистість.

Ключові слова: *соціалізація, економічна соціалізація, економічна культура, економічна поведінка, економічна діяльність, економічна свідомість, інститути соціалізації, сім'я, освітнє середовище, особистість, цінності, норми, соціальне оточення.*

Постановка проблеми. Актуальність розгляду проблеми економічної соціалізації визначається потребою соціуму в економічно освіченому суспільстві. Саме перед суспільством постає задача формувати економічно культурну особистість, яка буде здатна орієнтуватись у втіленні економічної

діяльності, усвідомлюючи її соціальну значущість та спрямованість, моральні цінності. Країні необхідні особистості відповідальні, ініціативні, з гнучкою життєвою позицією, з високим рівнем економічної культури, які спроможні брати активну участь у розбудові економічних відносин.

Економічна соціалізація є однією з важливих складових процесу розвитку особистості на різних вікових етапах, адже соціально-економічні зміни в сучасному суспільстві потребують зміни виховного вектору щодо входження дитини у доросле життя, набуття нею певних рис, формування усвідомленого ставлення до грошей, визначення професійної спрямованості, економічного самовизначення.

Отже, економічна соціалізація сприяє набуттю економічних знань, вмінь та навичок, формуванню особистісних рис, за допомогою яких людина може орієнтуватись в соціально-економічних реаліях сьогодення, приймати важливі економічні рішення, будувати економічну поведінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особливостей економічної соціалізації людини можна розглядати з точки зору кількох наукових підходів, представниками яких аналізуються механізми, засоби організації цілеспрямованої економічної соціалізації – це культурно-діяльнісний підхід у філософії та психології (В. Іванов, В. Москаленко, В. Шинкарук) та структурно-функціональна концепція становлення економічної культури особистості (В. Москаленко, Т. Говорун, Л. Карамушка, Н. Дембицька, І. Зубіашвілі, О. Лавренко та ін.).

Поняття «економічної соціалізації» можна розглянути, з одного боку, як входження індивіда в соціально-економічне середовище, систему соціально-економічних зв'язків, з іншого – як активне відтворення системи соціально-економічних зв'язків індивідом в ході його діяльності та включенні в соціально-економічне середовище (Г. Андреєва, О. Мудрік).

Дослідження в галузі зарубіжної філософії, психології, що обґрунтовують положення про діалектичну взаємодію особистості й соціального середовища, соціальної природи діяльності людини, формування системи цінностей в процесі соціалізації, соціальної функції освіти представлено в концепціях М. Вебера, Ф. Гіддингса, Е. Дюркгейма, А. Маслоу, Т. Парсонса, Н. Смелзера, П. Сорокіна, Е. Фромма та ін. Соціалізація як процес становлення особистості через діяльність та спілкування розглядається Б. Паригіним.

Класифікації соціалізації за характером впливу агентів соціалізації (первинна та вторинна), за змістом (професійна, правова, політична, економічна, гендерна), за результативністю (успішна, кризова, реабілітаційна, примусова), за стадіями (дотрудова, трудова, післятрудова) пропонують Г. Андрєєва, П. Бергер,

Т. Лукман, Н. Смелзер, Д. Майерс, В. Москаленко, Я. Гилінський, О. Мудрік, А. Ковальова.

Як зазначають А. Журавльов і Т. Дробишева, що не тільки психологічні складові, а й економічні впливають на визначення різних аспектів та змістовних компонентів соціалізації [3].

О. Козлова, Н. Побірченко, Б. Стейсі, А. Фенько, А. Фернам розглядають процес економічної соціалізації як вплив сімейних цінностей, установок, власного досвіду економічної діяльності на формування монетарних уявлень дитини [10].

Економічна соціалізація в психолого-педагогічному аспекті розглядається в рамках концепцій формування економічного мислення школяра (Л. Галкіна, Н. Дембицька) та впливу економічної освіти на ціннісні орієнтації особистості молодшого школяра (А. Журавльов, Л. Дробишева, О. Лавренко).

Теоретико-методологічні дослідження проблем економічної освіти й виховання представлено в працях А. Аменд, О. Булатова, Ю. Васильєва, М. Клепач, Я. Кузьмінова, Б. Райзберга, Н. Побірченко, О. Саламатова та ін.

Економічну соціалізацію як психологічний феномен, як розгляд індивідуальності особистості в контексті її взаємодії із соціумом, того, як особистість обирає для себе представлені суспільством зразки поведінки, ціннісні орієнтації, а потім відтворює їх в економічній діяльності, представлено в дослідженнях О. Вяткіна, А. Журавльова, В. Москаленко. Автори розглядають економічну соціалізацію як процес оволодіння людиною культурним спадком, соціально значущими економічними цінностями. В. Москаленко вважає, що економічна соціалізація людини визначається рівнем її економічної культури.

Т. Дробишева, Т. Мельничук як фактор економічного виховання виокремлюють сімейне економічне виховання. Також у наукових працях О. Антонова, Г. Андрєєвої, Е. Берна, М. Вебера, Е. Дюркгейма, Г. Зіммеля, Дж. Медока, У. Огборна, К. Шорохової розглядається специфіка сім'ї як соціального інституту. Цікавим є соціально-психологічний аналіз, зроблений Г. Беккером щодо дослідження економічних цінностей у сімейних взаєминах. Дослідження Т. Дробишевої та О. Козлової виявили змістові характеристики сімейної економічної освіти.

Проблеми ефективності поведінки людини у виробничій, споживчій та інших сферах діяльності розглядаються в дослідження вчених в галузі економічної психології (І. Андреєва, А. Боярінцева, О. Вяткін, О. Дейнека, Т. Дробишева, А. Журавльов, Л. Карамушка, О. Кокун, В. Москаленко, Г. Ложкін, О. Філіппов та ін.).

Мета статті – теоретично обґрунтувати психологічні особливості дослідження проблеми економічної соціалізації особистості під впливом різних

інститутів соціалізації; визначити основні складові процесу економічної соціалізації особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Теоретичний аналіз досліджень, присвячених проблемі соціалізації, дозволяє визначити нові тенденції, що супроводжують процес економічної соціалізації особистості в умовах трансформації українського суспільства: різка зміна укладу життя, коли старше покоління стає нездатним забезпечити спадкоємність передачі соціального досвіду; вплив соціально-економічних факторів на формування ціннісних орієнтацій молоді та її життєвих настановлень (соціальне розшарування населення, зміна структури зайнятості, низький рівень оплати праці, недоступність житла, падіння престижу чесної праці тощо); зростання ролі віртуального простору в конструюванні свідомості та поведінкової практики молоді.

В дослідженнях соціалізації як процесу засвоєння індивідуумами соціального досвіду в економічній сфері життя представниками зарубіжної економічної психології С. Камінгсом і Д. Тейбелем вперше було використано термін «економічна соціалізація» [9].

Деякі вчені визначають економічну соціалізацію як процес, завдяки якому люди навчаються діяти в економіці; як вони використовують гроші та розуміють призначення економіки, що, на думку низки дослідників, методологічно обмежує сутність явища, яке вивчається [9].

Ряд методологічних проблем при розгляді складових економічної соціалізації виокремив О. П. Вяткін. Він вказував: на швидкоплинні зміни в сучасному суспільстві, які випереджають темп розвитку особистості, що ускладнює входження людини в систему соціальних зв'язків; на перебудову свідомості без культурно обумовлених основ економічної поведінки щодо усунення осмислення ринкових цінностей, сформованих на попередніх етапах розвитку суспільства, особистісне сприйняття яких тісно пов'язане з вирішенням конфлікту цінностей та уявлень; на різноманіття наукових поглядів на психічну регуляцію економічної активності, яка визначається як прагнення економічного суб'єкта оптимізувати власну вигоду, забезпечити свої вузькі егоїстичні інтереси, конкурентну боротьбу (В. Автономов, О. Дейнека, Г. Ловецький, П. Лунт, А. Маршалл, Е Фромм та ін.); як дотримання етичних норм як загальнолюдських тенденцій (А. Журавльов, В. Шадриков, Є. Клімов); як включення «специфічних духовних органів, характерних для людини протягом всієї її історії» (М. Мамардашвілі) [1].

Основна функція економічної соціалізації – адаптація людини до динамічних суспільних умов, тобто активне пристосування суб'єктів господарювання до мінливих умов життя.

Більшість авторів розглядають феномен економічної соціалізації з боку її процесуальних характеристик і результатів [1; 2; 8].

О. Вяткін виокремлює наступні ознаки економічної соціалізації: сам процес соціалізації отримує економічні ознаки як процес відображення об'єктивної економічної реальності; процес формування економічної свідомості як вищий рівень відображення економічних відносин; процес і результат присвоєння економічного досвіду в економічній діяльності та входження в соціально-економічне середовище [1].

У сучасних дослідженнях доводиться, що фактори соціалізації – це середовище, що розвивається, воно не є спонтанним, випадковим [8]. Фактори економічної соціалізації дослідники розподіляють на:

1) внутрішні та зовнішні (В. Мухіна, О. Руднєва, М. Яницький та ін.):

- зовнішні фактори: соціально-економічні умови життя людей, фактор місця (місце проживання, місцезнаходження освітнього закладу), сімейний фактор (рівень освіти батьків, рівень доходів батьків), відносини в малих групах, навчання у школі, засоби масової інформації, праця, вплив суб'єктів (носіїв економічної інформації: політиків, чиновників, учителів тощо);

- внутрішні фактори: готовність до вивчення економічних дисциплін (базові знання), рівень економічних знань, економічне мислення, мотивація особистості до різних видів діяльності (до вивчення економіки, до економічної діяльності), безпосередній досвід участі в економічній діяльності, позитивне ставлення та інтерес до економічної інформації, вміння працювати з економічною інформацією, особистісні характеристики.

2) об'єктивні (їх слід розділити на загальні та специфічні) та суб'єктивні фактори: загальні фактори можна розглядати як соціальні умови (соціальна структура, політична система, система ціннісних орієнтацій суспільства); специфічні фактори - це система сімейного виховання, шкільного навчання, вплив засобів масової інформації; суб'єктивні фактори – це індивідуальні особливості дитини, в межах яких можна розглянути функціональні та особистісні характеристики (стать, вік, тип школи, тип сім'ї, національність, інтереси, потреби, соціальні настановлення, ціннісні орієнтації, ідеали, концепція образу життя, які в дитинстві знаходяться в процесі формування) [9].

У якості механізмів економічної соціалізації можуть виступати рефлексія, переконання, навіювання, зараження, антиципація.

Процес и результати економічної соціалізації, як відмічає В. Сластьонін, мають внутрішньо суперечливий характер, тому що в ідеалі соціалізована людина повинна відповідати соціальним вимогам і в той же час протистояти негативним тенденціям зовнішнього світу, що гальмують розвиток її індивідуальності [9].

Результати економічної соціалізації залежать від особливостей економічної системи, тому стабільність економічних уявлень та зразків економічної поведінки в різних соціальних групах може бути не лише ознакою розвитку особистості, але також і свідченням того, що в конкретному випадку має місце узгоджений вплив різних факторів. Вплив різних факторів економічної соціалізації на особистість може бути різноманітним [3].

Згідно з системною концепцією економічної соціалізації, цей процес можна розуміти як становлення і розвиток тих соціально-психологічних якостей особистості, які необхідні для її успішного включення в ринкові відносини. Саме цілісне інтегральне утворення особистості - економічна культура - є результатом і показником формування цих якостей. Економічна культура особистості, яка формується в процесі економічної соціалізації, - це психолого-економічні якості особистості, які є носіями нормативної моделі економічного типу людини, і ці якості зумовлюють входження її в «світ економіки». Тому економічна культура особистості – це не просто економічні знання, економіко-фінансова грамотність та інші навички, а, перш за все, особистісні якості, завдяки яким людина здатна діяти в економічному просторі [1].

Поняття «економічна культура» включає три аспекти: когнітивний (знання, навички), ціннісний (ролі, норми, цінності), символічний (способи ідентифікації) [9]. Вона функціонує і розвивається в складі важливої системи, якостями якої вона наділена. Відповідно до такого підходу, розвиток економічної культури на рівні особистості дитини може бути зрозумілим тільки в контексті законів розвитку породжуючої системи (економічної культури сім'ї). Соціалізаційна функція сім'ї відмічається в дослідженнях, присвячених проблемам становлення особистості дитини в сімейних взаєминах (О. Чигир, Т. Яблонська).

Вчені зазначають, що, вважаючи становлення економічної свідомості окремої особистості продуктом лише спеціалізованої діяльності, слід оцінити вплив на неї системи освіти, засобів масової комунікації, економічної культури суспільства та мікросередовища (сім'ї, групи однолітків).

Економічна соціалізація як важливий компонент процесу соціалізації індивіда триває практично все життя і починається в дитинстві, коли при спілкування з батьками, однолітками у дитини починають формуватися перші уявлення про економіку, різні економічні поняття: гроші, банк, покупка, реклама, бідність тощо.

Підкреслюючи стадіальність процесу економічної соціалізації, більшість дослідників акцентують увагу на тому, що процес економічної соціалізації здійснюється зі значними якісними відмінностями двох вікових періодів: дитинства і етапу юнацтва. Ці два періоди визначаються

особливостями провідного фактору, через який здійснюється входження людини в економічну сферу суспільства: у дитинстві економічна реальність засвоюється за посередництвом грошей, у юнаків входження в економічну реальність здійснюється завдяки економічній діяльності [5].

Можна визначити загальні тенденції, характерні для феномену економічної соціалізації в будь-якій соціальній системі. По-перше, в первинній економічній соціалізації головна роль належить сім'ї та малим групам. По-друге, вплив малих груп на процес економічної соціалізації особистості є зворотньо пропорційним впливу сім'ї: чим менше дає сім'я, тим більше індивід прагне почерпнути від інших представників найближчого оточення, і навпаки. По-третє, найбільш типовим інститутом вторинної економічної соціалізації є освіта. Освітні заклади дають змогу індивіду вперше оволодіти неігровими формами статусної та рольової поведінки. Освіта впливає на індивіда, з одного боку, через знання, які передає йому, а, з другого боку, через коло спілкування [9].

Отже, економічна соціалізація особистості починається вже з раннього віку. Саме в цей період починають закладатися специфічні особливості когнітивних структур, навички трудової та споживчої поведінки, емоційне ставлення до економічної реальності. Спочатку діти отримують розуміння окремих елементарних компонентів економіки, а потім будують з них розуміння більш складних економічних процесів [4].

Саме сім'я відіграє основну роль на ранніх вікових етапах в економічній соціалізації. Сім'я є одним із найважливіших соціальних інститутів, який дає дитині перший життєвий досвід, забезпечує середовище формування та розвитку особистості. У сім'ї закладається підґрунтя для становлення світогляду і переконань дитини, ціннісних орієнтацій, морально-етичних ідеалів, соціальної поведінки, формується її економічна культура. Сімейне життя включає вирішення різноманітність економічних проблем: витрати на дітей, складання бюджету, витрати коштів, заощадження тощо. І саме від рівня економічної компетентності батьків залежить успішність процесу економічної соціалізації дитини. Становлячись частиною економічних сімейних стосунків від народження, дитина соціалізується і стає носієм тих самих економічних цінностей, на які орієнтуються інші члени сім'ї [9].

Аналізуючи вплив сім'ї на економічну соціалізацію дітей, науковці виокремлюють такі механізми впливу: наслідування поведінки батьків, переконання (розповідь батьків про те, як заробляють гроші), опіка батьків (звичка до постійної опіки з боку батьків виховує у дитини внутрішню потребу в ній, нерішучість, нездатність до самостійних рішень), участь у сімейній раді при

вирішенні різних сімейних питань; доказ своєї самостійності батькам (проявляється в поведінці, відмінної від уявлень батьків) [9].

Сфера власної економічної активності, яку вибере дитина в майбутньому, визначається економічною культурою дитини та закладається в процесі міжособистісної взаємодії в батьківській сім'ї [5].

Економічна культура сім'ї існує в двох вимірах: речовому, матеріальному (ті предмети чи продукти економічної діяльності членів сім'ї, в яких об'єктивовано їх психічні особливості і здібності як суб'єктів господарської діяльності) і духовному (психічні особливості її представників, в яких репрезентовано її речовий світ). У своїй цілісності ці два виявлення віддзеркалюють ступінь розвитку сім'ї як людської спільності і групового суб'єкта економічної діяльності. Духовні і матеріальні форми економічної культури сім'ї зумовлюють формування в свідомості дитини узагальненого образу економічно обізнаної людини, становлять ядро економічних поглядів й уявлень про сім'ю, про себе та інших в економічних стосунках [10].

У молодшому шкільному віці у дітей з'являється зацікавленість до кишенькових грошей: вони здійснюють самостійні покупки, починають розуміти значення рівня доходів сім'ї. У юнацькому віці економічна соціалізація починає набувати специфічних особливостей, юнаки та дівчата більш свідомо виражають свої потреби, засвоюють поняття праці, вміння заробляти, уявлення про борг тощо. На цьому етапі соціалізації, при збереженні ролі сім'ї, зростає вплив таких інститутів соціалізації, як школа, група однолітків, засоби масової інформації, а також – мережа Інтернет, яка забезпечує доступ до будь-якої інформації, у тому числі, ділового і фінансового характеру [9].

Науковці виокремлюють ряд чинників, що впливають на розвиток економічної культури дітей та подальшу їх соціалізацію у старшому віці: економічний стан сім'ї, в якій вони отримали перший досвід соціалізації; соціально-демографічні характеристики батьків (вік, стать, освіта); соціально-психологічні характеристики (ціннісні орієнтації, настановлення та ін.); показники економічного статусу дитини в батьківській сім'ї (наявність чи відсутність кишенькових грошей ще в дитинстві, досвід поводження з ними тощо); виконання всіх життєво важливих функцій щодо всіх членів сім'ї батьками: продуктивної, економічної, культурної; ступінь задоволеності батьків матеріальним благополуччям; індивідуальні особливості дитини (стать, вік, успіхи в освіті як показник рівня розвитку); сприяння батьків соціальній активності дитини; економічний і психологічний статус батьків (дозвіл на ранню працю дитини, заробіток та витрати власних дитячих коштів) [10].

Особливу роль економічна соціалізація відіграє в період навчання в школі. Це пояснюється тим, що економічна соціалізація відбувається в умовах

стихійної взаємодії індивіда з соціально-економічним середовищем. Соціалізуючий потенціал освітнього середовища школи в рамках вирішення задач економічної соціалізації реалізується через: використання традицій та позитивного досвіду, накопиченого педагогічним колективом школи з формування у школярів знань, умінь, компетенцій, якостей особистості, що орієнтовані на умови функціонування ринкової системи; освітні технології, форми, методи навчання у школі (кейс-технології, метод проектування, тренінги, ігрові технології), спрямовані на розвиток у школярів економічного мислення та освоєння нових соціальних і економічних ролей (фахівця, дослідника, виробника, інвестора тощо); зміст, методи, організаційні форми виховання дітей, спрямовані на керівництво етичними, моральними нормами в економічній поведінці та формуванні соціальної відповідальності майбутнього фахівця; психолого-педагогічну діяльність педагогічного колективу, яка сприяє самоактуалізації особистості учнів та становленню школи як агента соціалізації [9].

Важливою складовою забезпечення економічної соціалізації дитини в школі стає створення такого освітнього середовища, яке дає змогу функціонувати школі як особливому соціокультурному центру, де безпосередньо в міжособистісних контактах, окрім економічних знань та умінь, передаються світогляд, цінності та настанови; відбувається залучення учнів до економічних знань, які є значущими для них не лише з точки зору пізнавальної діяльності, але й практичної: використання ресурсних можливостей інтерактивних методів навчання (мультимедійних, дискусій, рольових ігор, тренінгів, створення проблемних ситуацій тощо), які забезпечують актуалізацію важливості економічної соціалізації школярів, підвищення мотивації до вивчення дисциплін економічного циклу та рівня монетарної культури; співробітництво психолога, учителів та учнів в організації сумісної науково-дослідницької діяльності з економічної соціалізації сприяє економічному самовизначенню та успішній самореалізації майбутніх фахівців у професійній діяльності; організація економічної соціалізації учнів, що включає її діагностику, профілактику та оцінювання результативності для подальшої корекції рівня сформованості монетарної культури особистості [9].

Психолого-виховний процес, що відбувається на етапі юнацтва, має значні відмінності від попередніх етапів, оскільки тут психологи і педагоги мають справу з достатньо розвиненою в соціальному відношенні особистістю. У зв’язку з цим деякі дослідники вважають, що співвідношення феноменів виховання та соціалізації слід розглядати як ті, що доповнюють одне одного [9].

Економічна соціалізація та становлення економічної культури студентів в умовах закладу вищої освіти є процесом, успішність якого залежить як від

вивчення теоретичних основ економіки, так і від використання економічних закономірностей при викладанні різних дисциплін, в позааудиторній роботі.

На процес економічної соціалізації студентської молоді впливають різні фактори, які можна в цілому поділити на стихійні (формуються під впливом соціального середовища завдяки здатності особистості здійснювати вибір) та організовані (економічна освіта та економічне виховання). Звичайно, поєднання детермінант соціалізації є унікальним для кожної особистості.

Економічна соціалізація студентської молоді має свої особливості, так як на цьому етапі життя здійснюється оцінка себе на ринку праці, формується уявлення про власний бюджет, починається більш конкретне знайомство з банківською системою, трудовим відносинами тощо. О. Вяткін до цих особливостей соціалізації додає ще й ті проблеми, з якими стикається молода людина при переході до дорослого самостійного життя, а саме: пошук шляхів досягнення економічної незалежності, особливості заощадливої та споживчої поведінки, професійна орієнтація чи вибір кар'єри, формування ціннісних орієнтацій в економічній сфері, зміни у самосвідомості [1].

Висновки. Таким чином, ефективний розвиток сучасного суспільства та економіки країни залежить від економічної поведінки, економічної культури, економічної грамотності кожної особистості. Економічна соціалізація є дуже важливим процесом особливо зараз, ураховуючи наявну в суспільстві кризу, викликану воєнними діями в нашій країні, закриттям підприємств і, як наслідком, зростанням безробіття, втратою майна, високою інфляцією, неможливістю повноцінного розвитку сільського господарства.

Ефективним періодом економічної соціалізації особистості вважається період дитинства. Метою економічної соціалізації в дитинстві є вироблення адекватних уявлень про економічні категорії, розвиток економічної поведінки, що і зумовлює визначення економічної соціалізації як процесу засвоєння економічних понять та категорій, освоєння норм та різних форм економічної поведінки. Більшість дорослих відтворюють економічні уявлення, отримані в дитинстві.

Соціально-психологічне забезпечення процесу економічної соціалізації, зокрема в просторі закладу освіти, буде вдалим і продуктивним, якщо чітко уявити собі бажаний результат – особистість, здатна задовольняти свої економічні потреби, втілювати власні ідеї, успішно реалізуючись в різних просторах економічних відносин - зайнятості і споживання, інвестування чи накопичення, благодійництва чи волонтерства тощо.

Отже, економічна соціалізація є формою соціального контролю, який відбувається через норми та цінності, що впроваджуються в індивідуальну свідомість через інститути соціалізації (сім'я, школа, заклади вищої освіти

тощо). В умовах трансформації економічної системи в Україні зростає роль та значення економічної соціалізації, результатом якої повинна бути нова економічна культура населення та економічно обізнана особистість.

Література

1. Вяткин А. П. Психология экономической социализации личности : субъективно-ролевой подход: монограф. Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2010. 383 с.
2. Дембицька Н. М. Соціально-психологічні проблеми економічної соціалізації української молоді (початок). *Соціальна психологія*. 2008. №2 (28). С. 49-59.
3. Дробышева Т. В. Экономическая социализация личности : ценностный поход. М.: Изд-во «Институт психологии АН», 2013. 312 с.
4. Жилина Ж. А. Экономическая социализация дошкольников – личностные и когнитивные особенности. *Экономическая психология. Актуальные теоретические и прикладне проблемы: Материалы 5 научно-практической конференции*. 2004. С. 132-134.
5. Зубіашвілі І. Основи економічної культури. *Психолог*. №15-16 (591-592). 2016. С. 1-88.
6. Козлова Е. В. Психологические особенности социализации на разных етапах детства : дис.…канд. психол. наук : 19.00.07. М., 1998. 150 с.
7. Мельничук Т. І. Сімейне виховання як один із чинників економічної соціалізації дітей старшого дошкільного віку. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Максименка. №3 (7). Вип. 7. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2017. С. 120-131.
8. Москаленко В. В. Економічна соціалізація особистості : концептуальна модель. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (7). С. 3-16.
9. Соціально-психологічне забезпечення економічної соціалізації молоді: монографія / Н. М. Дембицька, І. К. Зубіашвілі, О. В. Лавренко, Т. І. Мельничук; за ред. Н. М. Дембицької. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 346 с.
10. Соціально-психологічні закономірності становлення економічної культури молоді: монографія / В. В. Москаленко, О. В. Лавренко, Н. М. Дембицька, І. К. Зубіашвілі [та ін.]; за ред. В. В. Москаленко. К.: Педагогічна думка, 2015. 405 с.

References

1. Vyatkin A. P. Psihologiya ekonomicheskoj socializacii lichnosti : sub'ektivno-rolevoj podhod: monograf. Irkutsk: Izd-vo Irkut. gos. un-ta, 2010. 383 s.
2. Dembicka N. M. Socialno-psihologichni problemi ekonomichnoi socializacii ukrainskoi molodi (pochatok). *Socialna psihologiya*. 2008. №2 (28). S. 49-59.
3. Drobysheva T. V. Ekonomicheskaya socializaciya lichnosti : cennostnyj pohod. M : Izd-vo «Institut psihologii AN», 2013. 312 s.
4. ZHilina ZH. A. Ekonomicheskaya socializaciya doshkolnikov – lichnostnye i kognitivnye osobennosti. *Ekonomicheskaya psihologiya. Aktualnye teoreticheskie i prikladne problemy: Materialy 5 nauchno-prakticheskoj konferencii*. 2004. S. 132-134.
5. Zubiashvili I. Osnovi ekonomichnoi kulturi. *Psiholog*. №15-16 (591-592), 2016. S. 1-88.
6. Kozlova E. V. Psihologicheskie osobennosti socializacii na raznyh etapah detstva : dis…kand. psihol. Nauk : 19.00.07. 1998. 150 s.
7. Melnichuk T. I. Simejne vihovannya yak odin iz chinnikiv ekonomichnoi socializacii ditej starshogo doshkilnogo viku. *Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovih prac* / za red. S. D. Maksimenka. №3 (7). Vip. 7. K.: Institut psihologii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukraini, 2017. S. 120-131.
8. Moskalenko V. V. Ekonomichna socializaciya osobistosti : konceptualna model. *Socialna psihologiya*. 2006. № 3 (7). S. 3-16.
9. Socialno-psihologichne zabezpechennya ekonomichnoi socializacii molodi: monografiya / N. M. Dembicka, I. K. Zubiashvili, O. V. Lavrenko, T. I. Melnichuk; za red. N. M. Dembickoi. K.: Institut psihologii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukraini, 2018. 346 s.
10. Socialno-psihologichni zakonomirnosti stanovlennya ekonomichnoi kulturi molodi : monografiya / V. V. Moskalenko, O. V. Lavrenko, N. M. Dembicka, I. K. Zubiashvili [ta in.]; za red. V. V. Moskalenko. K.: Pedagogichna dumka, 2015. 405 s.

Buhaiova N. M., Peleshenko O. V., Buhaiova O. O.

Components of economic socialization of personality

The article is devoted to theoretical and methodological consideration of socio-psychological features of economic socialization of personality. The article analyzes the research and publications on this issue. The features of economic socialization of personality at different stages of life are considered. The definitions of "socialization" and "economic socialization" are given. The structure and stages of economic socialization are considered. The main factors and mechanisms of economic

socialization are clarified. The factors of influence of social institutions on the process of formation of economic culture of the personality are considered. The characteristics of the process of economic socialization of the individual in the family are given. The features of the influence of the educational environment on the process of economic socialization of the individual are determined. It is emphasized that the socio-psychological support of the process of economic socialization, in particular in the space of an educational institution, will be successful and productive, if you clearly imagine the desired result - a person who is able to satisfy his economic needs, embody his own ideas, successfully realizing himself in various spaces of economic relations of employment and consumption, investment or accumulation, charity or volunteering, etc.

It is shown that economic socialization is a form of social control that occurs through norms and values introduced into individual consciousness through institutions of socialization (family, school, institutions of higher education, etc.). In the conditions of the transformation of the economic system in Ukraine, the role and importance of economic socialization is growing, the result of which should be a new economic culture of the population and an economically knowledgeable personality.

Key words: *socialization, economic socialization, economic culture, economic behavior, economic activity, economic consciousness, institutions of socialization, family, educational environment, personality, values, standards, social environment.*

Бугайова Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Пелешенко Олена Вікторівна – старший викладач кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Бугайова Ольга Олексіївна – здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

УДК 159.94; 316.6 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-77-88

Гарькавець С.О.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОБРАЗИ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ОПАНУВАННЯ

ORCID 0000-0002-2539-3838

У статті розглядаються прояви образи у дітей різного віку – дошкільного, молодшого шкільного, підліткового та старшого шкільного, а також особливості їхнього опанування та подолання. З'ясовані причини та умови, що сприяють перетворенню накопичених образ у стійку характерологічну рису – образливість, що є одним із компонентів комплексу неповноцінності особистості. Це зумовлює розвиток деструктивної активності особистості та перешкоджає формуванню її соціальної зрілості.

Встановлено, що образливість призводить до виникнення неврозів, в основі яких знаходиться конфлікт дитини з оточуючою соціальною дійсністю. Виявлено, що найбільш критичним етапом формування образливості як риси характеру є підлітковий вік. Акумуляція образ у підлітків, переважно, відбувається внаслідок надмірних вимог батьків або дорослих, жорстких заборон і

санкцій, відторгнення або неприйняття підлітка іншими та викликаними цими подіями переживань. Стверджується, що у підлітковому віці образа вже виступає агресивно-емоційною реакцією особистості на реальну або уявну загрозу існування власному «Я».

Зазначено, що опанування та подолання образ виступає складним завданням виховання дитини, що зобов'язані вирішувати дорослі спільно з нею, створюючи умови для її особистісного зростання та набуття соціальної зрілості. Запропоновані шляхи подолання прояву образи та запобігання формуванню образливості, як характерологічної риси особистості.

***Ключові слова**: акцентуації характеру, дитина, емоції, інфантилізація, образа, образливість, підлітковий вік, риса характеру, юнацький вік.*

Постановка проблеми. В останній час ми спостерігаємо підвищений рівень неприйняття, ворожості, агресії у відносинах між людьми та окремими соціальними групами, підставами для яких стають різні негативні емоційні акумуляції. Одним із таких негативних емоційних проявів виявляються накопичені та збережені образи, які зазвичай формують образливість особистості, як ознаку її характеру.

Образа «захоплює» людину внаслідок того, що складність людських взаємовідносин, зумовлена інсталяцією різних емоційних проявів, які відривають її від раціонального усвідомлення. Так, фрустрація викликає образу, якщо виникає нездоланний бар'єр на шляху задоволення актуальної потреби. Радість втрачає значення та викликає образу, коли людина отримує негативний зворотній зв'язок від тих, хто зобов'язаний, на її думку, поділити її з нею. Блокування емоції здивування може призвести людину до образи, коли оточуючі не можуть правильно інтерпретувати її мімічну реакцію та ставлять під сумнів її когнітивні спроможності. Емоція суму, яка пов'язана з розчаруванням, крахом надій, невдачами супроводжується образою на себе або інших. Емоція гніву виявляється концентрованим проявом образи, за зневажання особливо значущого, а емоція провини та сорому супроводжуються образою на самого себе, за те, що зробив або зробив не так. Страх через емоцію суму або сорому викликає образу або на джерело невдоволення, або на себе, що є релевантним показником негараздів і невдач, які супроводжували людину у дитячому віці.

Також образа виступає одним із компонентів негативних станів людини та знаходиться в основі різних форм її деструктивної активності (наприклад, мстивість, яка завжди детермінована образою на іншого або інших, зумовлює й вчинення антисоціальних і навіть злочинних вчинків).

Виникнення та прояв різних емоційних реакцій на певних етапах онтогенезу особистості відрізняється певною амплітудою складності, яка або підвищує, або знижує її спроможності адекватно реагувати на виклики соціального середовища. Значущими компонентами таких реагувань є психологічні ознаки особистості, що формуються в процесі її розвитку й проявляються як її якісні характеристики. Як зазначав З. Фройд: «Ми всі у глибині душі вважаємо, що у нас є підстави бути образливими на долю та природу за збиток, як вроджений, так й нанесений нам у дитинстві; всі ми вимагаємо компенсації за образи, що були нанесені нашому самолюбству у юні роки. Звідси виникає претензія на винятковість, на право – не рахуватися з тими сумнівами та побоюваннями, які зупиняють інших людей» (Фройд, 1989: 7).

Отже, підвищена зацікавленість до того, що таке дитячі образи та як вони оформлюються у характерологічну ознаку особистості – образливість, складають не тільки теоретичний, а й прикладний інтерес психологів, педагогів і вихователів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових поглядів і підходів до проблеми людських образ (З. Агєєва та М. Гриценко (Агєєва, Гриценко, 2009), О. Апуневіч (Апуневіч, 2001), Л. Берковіц (Берковіц, 2001), Е. Берн (Берн, 1988), К. Ізард (Ізард, 2008), Є. Ільїн (Ільїн, 2008, 2014),

Д. Ольшанський (Ольшанський, 1991), Ю. Орлов (Орлов, 1994), Ф. Перлз (Перлз, 2001), З. Фройд (Фройд, 1989), Е. Фромм (Фромм, 1994), К. Горні (Горні, 2008), R. Enright (Enright, 2014) та ін.) засвідчив, що образа розглядається емоційною та поведінковою реакцією як індивіда, так й членів соціальної групи на нібито несправедливе ставлення з боку тих, з ким вони мають емоційні або соціально значущі зв'язки, що зачіпають відчуття їхньої власної гідності.

Власні наукові розвідки щодо аналізу феномену образи показали, що вона виступає складним, емоційним, динамічним проявом особистості, а різноманіття форм її інсталяцій прямо залежить від функціональних станів індивіда, загального рівня його культури та ступеня соціальної зрілості (Гарькавець, Яковенко, 2014-2018). При цьому найбільш схильними до проявів образ виявляються діти та люди похилого віку, що дає підстави стверджувати про образи як емоційні реакції або афективні стани соціально незрілих і вразливих індивідів, які мають високий рівень інфантильності та невротизації.

Слід зазначити, що емоційні реакції, як й активатори конкретних емоцій, змінюються з віком. Наприклад, мати, які віддаляється від дитини не викличе негативної реакції у тримісячної дитини, тоді як 13-місячна дитина відреагує на це афективно негативно, а тринадцятилітній підліток може зрадіти, взнав, що батьки на весь вечір йдуть з дому (Ізард, 2008). Отже, образи на різних вікових етапах розвитку індивідуума мають свої особливості прояву.

Мета статті – розкрити особливості прояву образи у різні вікові періоди онтогенезу особистості дитини, можливості її опанування та подолання.

Виклад основного матеріалу. У ранньому дитячому віці ми спостерігаємо яскраві інсталяції образ, які є проекцією дитячих Ego-станів. Саме у цьому віці, як зазначають фахівці (Ільїн, 2008), виникають перші емоційні переживання, що можуть бути сприйняті дорослими як образи. Дитяча образа виявляється короткочасовим афективним станом, що викликається фрустрацією дитини, яка не отримує задоволення певної потреби. На думку, зарубіжного дослідника Дж. Блейлера, перші виразні прояви образи спостерігаються у 5-11 місячному віці, але до двох-п'яти років дитина засвоює образу як певний спосіб реакції на невдоволення ставленням або діями інших, на підставі зразків, що виходять від інших дітей або дорослих (Ізард, 2008). У цьому віці діти просто так не ображаються, за їхніми переживаннями образ приховуються зазвичай прагматичні причини, які акумулюються в прагненні досягти задоволення або уникнути неприємностей. Наприклад, це може бути заборона на певні дії (неможна гратися або бешкетувати), приниження або насилля з боку старших, підвищення голосу або наявних різких рухів, що інтерпретуються як загрози тощо.

У дітей дошкільного віку (4-6 років) і молодшого шкільного віку (6-10 років) дефіцит розвитку волі супроводжується виникненням гострих емоційних станів невдоволення (нестриманість, імпульсивність, упертість тощо), що можуть закріпитися на рівні комплексу неповноцінності та подалі стати підставою для формування такої риси характеру особистості, як образливість.

Поряд із цим, якщо у ранньому дитинстві у структуру емоційних процесів дитини, що пов'язані з переживанням образи, були включені вегетативні та моторні реакції, а саме, коли дитина плакала, хаотично рухалася, падала на підлогу, червоніла від гніву, мала намір навіть вдарити, то у молодшому шкільному віці зовнішні вираження емоції образи стають більш стриманими. Як зазначав Ю. Швалб та І. Муханова (Швалб, Муханова, 2005), це пов'язано з тим, що своєчасне засвоєння знань, вмінь та навичок вольової регуляції сприяє формуванню вольових якостей особистості, закріпленню адекватних способів реагування на впливи зовнішнього соціального середовища.

Формування самостійності, витримки та наполегливості починає стримувати або врівноважувати впертість, яку молодші школярі ще не усвідомлюють як негативну рису характеру.

Придушення впертості сприяє зниженню рівня прояву образливості та перешкоджає її закріпленню у якості особистісної риси. Дитина у цьому віці вчиться вибудовувати більш тісні, глибокі та довірливі відносини зі однолітками. Але побудова таких відносин дуже часто ускладняється мимовільністю почуттів дитини, а складності соціальної адаптації молодшого школяра призводять його до замкнутості та відчуження від оточуючих. Усе це стає причиною серйозних емоційних відхилень, а звичайна образа, з емоційної реакції може перейти у розряд чуттєвих проявів. Такі емоційні розлади, як тривожність, стрес, фобії, агресія тощо можуть сприяти затвердженню образливості у провідну ознаку характеру дитини або її акцентовану рису.

Не подолання емоційних розладів призводить до виникнення неврозів, в основі яких знаходиться конфлікт дитини з оточуючою соціальною дійсністю, невдоволення від існування інших людей, які вже своєю присутністю дратують. Наприклад: «Ці люди мене не цінують, вони мене не бачать, не чують, принижують…». Отже, образливість у молодшому шкільному віці вже може трансформуватися у стійку характерологічну рису особистості та зумовлювати її підвищену конфліктність, девіантність, та стати підставою для асоціалізації у майбутньому.

У підлітковому віці (12-15 років), що виявляється найбільш кризисним етапом онтогенезу особистості, спостерігаються гострі прояви образи з яскраво

вираженими ворожими та агресивними намірами (Апуневіч, 2001). Причини такої активності знаходяться у глибинах пубертатної кризи, що на думку З. Фройда (Фройд, 1989) є кризою сексуальності, на думку Е. Еріксона (Еріксон, 1996) – кризою ідентичності, а на думку G. Nissen (Лічко, 2009) – кризою авторитету.

Підлітки, що занадто ображаються, володіють високим рівнем нейротизму, особистісної тривожності, мають завищену самооцінку, випробовують невдоволення потреби в самоствердженні або досягненні успіху, й переважно є особистостями з екстернальним локусом контролю (Лічко, 2009). Саме у підлітковому віці образа та переживання, що з нею пов'язані перетворюються у стійку рису особистості – ображеність, що з часом може цілком її поглинути, стати акцентованою рисою характеру (Леонгард, 1989), та такою, що буде негативно впливати на відношення підлітка з оточуючими. При цьому, якщо вже у молодшому шкільному віці ображеність тільки формується як особистісна риса, та у підлітковому віці кумуляція негативних емоційних проявів стає неминучою.

Високий рівень емоційних реакцій підлітка зумовлений підвищеною збудливістю його нервової системи та обмеженим досвідом вольової поведінки. А. Лічко (Лічко, 2009), який досліджував прояви психопатії у підлітків зазначав, що при певних особливостях темпераменту, особливо при епілептоїдному типі акцентуації характеру, підлітки відрізняються афективною вибуховістю, озлобленістю, акумуляцією образ і замисленням підступної помсти.

Також, серед занадто образливих підлітків зустрічаються індивіди з шизоїдним типом акцентуації характеру (акумулювання образ, пов'язаних з замах на їх автономію), істероїдним типом (вражене самолюбство, страх приниження у присутності свідків) і сенситивним типом (релятивна спрямованість недовірливості та тривоги). На думку А. Лічко, це зумовлено тим, що у представників таких типів акцентуації відмічається високий рівень агресивної мотивації, ворожості, підозри тощо. А найбільш стійкими до образ виявляються підлітки з гіпертимним (швидко відходять та легко пробачають) та конформним (пристосовуються до людей свого соціального середовища, живуть «як усі») типами акцентуацій характеру (Лічко, 2009: 68-139).

Слід зазначити, що фундаментом перебудов у підлітковому віці виступає система соціально-психологічних впливів, під які хлопці та дівчата потрапляють у стані кризи. Вплив родини, однолітків, друзів, учителів та інших, призводять до переживань підлітками наявного стресу або породжують у них страхи не відповідати уявлень значущих інших. Такі негаразди можуть бути посилені процесами акселерації, що передбачає фізичне та психічне зростання індивіда або інфантилізації, за який підліток не набуває соціальної зрілості, а

залишається у «дитячому куті». Частина інфантильних підлітків тяжіють до молодших дітей (дитячі комплекси, серед яких суттєве місце посідають дитячі образи), а частина до однолітків, де переважають дитячі реакції опозиції, компенсації або гіперкомпенсації образи.

Дівчачі образи є наслідком невдоволення емоційно значущими відносинами, що пов'язані з диспропорціями у психосексуальному (фігура, лице, пропорції тіла тощо) та інтелектуальному розвитку. У хлопців, переважно, образи стають проекціями невдоволення собою, власного фізичного розвитку (зріст, сила, відвага тощо) або наявного соціального статусу (груповий статус, авторитет, вплив на інших тощо).

Акумуляція образ у підлітків, переважно відбувається внаслідок надмірних вимог батьків або дорослих, жорстких заборон і санкцій, відторгнення або неприйняття підлітка іншими та викликаними цими подіями переживань. Образливі підлітки, як правило, соціально дезадаптовані, постійно знаходяться у стресовому стані, переймаються емоцією страху, оскільки бояться втратити обличчя в очах оточуючих та перестати відповідати очікуванням релевантного оточення.

Отже, у підлітковому віці образа вже виступає переважно агресивною емоційною реакцією особистості на реальну або уявну загрозу її «Я». Образливість підлітка оформлюється в особистісну рису на підставі впливів соціального середовища, коли загроза для підліткового «Я» має оціночне відношення та забарвлюється в негативні емоції. Стійка риса особистості підлітка – образливість, інсталюється в умовах коли відбувається перенос емоційних реакцій з одних конструктів на інші, що зачіпають самооцінку його особистості. Але слід зазначити, що підлітки на відміну від молодших школярів, вже усвідомлюють можливість імітації образ, як способу маніпуляції оточуючими (особливо дівчата). Це стає можливим завдяки тому, що дорослі або значущі інші можуть потурати підлітку всякий раз, коли від демонструє образи, а насправді ображений підліток таким чином домагається власних егоїстичних цілей.

У юнаків і дівчат (16-17 років) спостерігається процес мультиплікації образ, що проявляється на рівні різноманітних відносин – родинних, дружніх, шкільних тощо. Якщо на стадії підліткового етапу розвитку особистості не відбулося формування її характерологічної риси – образливості, юнаки та дівчата раннього юнацького віку не «колекціонують» образ, мають вже уявлення про прощення та шляхи примирення з кривдником. Образливі юнаки та дівчата реагують на ситуацію загрози так само як й підлітки, тим самим посилюють деструкцію у соціальній активності та блокують процес формування власної соціальної зрілості.

Таким чином, образи, що виявляються не здоланими на ранніх етапах онтогенезу особистості трансформуються у її характерологічну рису – образливість, що, в свою чергу, може стати акцентованою рисою, яка значно перешкоджає такому індивіду у набутті соціальної зрілості.

Подолання образ є складним але необхідним завданням виховання особистості дитини, що зобов'язані вирішувати дорослі спільно з нею, створюючи умови для її особистісного зростання та набуття соціальної зрілості.

Існує кілька шляхів подолання образ і запобігання формування образливості як риси характеру особистості. Так, К. Горні (Горні, 2008) пропонує долати образи через зняття психологічного захисту, що пов'язані з витисненням базальної тривоги, за якої знаходиться емоція образи – любов, підкорення, влада та реакція відсторонення. Наприклад, дитина, яка виявляється не спроможною на любов, прагне отримати її від інших будь за що, а платнею за це є покірливість та емоційна залежність. Ядром такої залежності є емоція образи, оскільки така дитина боляче чутлива до відторгнення або ігнорування. Прагнення до влади, що пов'язано з володінням, статусом, престижем – це захист від можливих утисків з боку інших, сильних. Це сублімація ворожості та захист від небезпеки відчувати себе неповноцінним. Така дитина (підлітки, юнаки) постійно наполягають на своєму, ніколи не поступаються, проявляють високий рівень ригідності. Обвинувачення виступають засобом залякування інших або нав'язування їм відчуття провини (переважно дівчата), з метою збереження власного положення ображеного, що надає можливість виглядати в очах оточуючих об'єктом підвищеної уваги та поблажливості.

Е. Берн (Берн, 1988) та його послідовники роблять акцент на досягненні автономії особистості, що є прийняттям відповідальності за власні вчинки та дії, й відмова від непродуктивних типів поведінки. Ефективним алгоритмом подолання образ дослідники вважають: усвідомлення власного відчуття образи та співвіднесення його з конкретною ситуацією; реагування на ситуацію, а не на кривдника; аналіз процесу виникнення образи з самого початку її прояву; аналіз подій та обставин, у яких виникає відчуття образи; відверта розмова з тим, хто викликав емоцію образи; уникнення обвинувачень на адресу кривдника та обговорення з ним ситуації образи.

Ф. Перзл (Перзл, 2001) та прихильники гештальттерапії пропонують використовувати техніку усвідомлення, що передбачає рефлексування емоції образи з метою впоратися з ситуацією, в якій вона виникла. Так, якщо підліток відчуває образу йому можна запропонувати згадати відносини з іншими людьми, які його не ображали та уявити, що таке почуття можливе у ставленні й до кривдника. Якщо ні, то пошук слід вести у бік розширення шляхів комунікативних контактів ображеного. Треба навчити підлітків, юнаків і дівчат

бачити іншу людину, а не власні проекції у неї, через вираження відчуттів і розширення можливостей для спілкування з нею.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Образа є складним, багатовимірним феноменом, прояви якого залежать від вікових і гендерних показників індивіда, його функціональних станів і характерологічних особливостей особистості. Образа акумулює у собі негативні стани та афективні реакції особистості, й на підставі цього може утворювати її характерологічну рису – образливість. Остання виступає стійким емоційним, динамічним утворенням, що значно ускладнює її адаптацію на всіх наступних етапах життєдіяльності та вибудовування продуктивних відносин із оточуючими.

2. Соціально-психологічні прояви образ у дітей на різних етапах онтогенезу мають загальні та специфічні особливості. У дошкільному віці спостерігається концентрація дитини на власних відчуттях, прагнення викликати у кривдника почуття провини. З цією метою дитина демонструє тривогу, гнів і підвищений рівень агресії. У молодшому шкільному віці гострі емоційні стани невдоволення, що викликані образою, продукують на підставі дефіциту розвитку волі. Тривога, сум, відчай, страх можуть поглинути дитину, що проявляється у прагненні її «забитися у кут». Ображені підлітки, які знаходяться у пубертатній кризі (сексуальна криза, криза ідентичності та криза авторитету), відчувають тривогу, гнів, ворожість, відчай, продукують підвищений рівень агресії та можуть помститися образнику. Індивіди у юнацькому віці, які застрягли на «вантажі образ» підліткового віку, у яких образливість стала рисою характеру, демонструють підвищену тривогу, ворожість, відчуження, негативізм, відчай та різні види агресивного поводження.

3. У дітей підліткового та раннього юнацького віку цілком можливе опанування образ і запобігання формуванню такої риси характеру, як образливість. Це досягається завдяки спільній роботі підлітка та дорослих (батьків і вчителів), що спрямовується на створення сприятливих умов для особистісного зростання та набуття неповнолітнім соціальної зрілості.

4. Перспективи подальших наукових студій ми вбачаємо у з'ясуванні ролі феномену «пробачення» у контексті набуття індивідом соціальної зрілості.

Література

1. Агеева З. А., Гриценко М. С. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости. *Вестник Ивановского государственного университета*. 2009. Вып. 1. С. 19-23.

2. Апуневич О. А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Череповец, 2001. 210 с.

3. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. СПб.: ЕВРОЗНАК, 2001. 512 с.

4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Прогресс, 1988. 224 с.

5. Гарькавец С. А., Яковенко С. И. Гендерные особенности инсталляции обиды. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 59-64.

6. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Дослідження феномену прощення: психологічні підходи та емпіричні дані. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 64. С. 13-19.

7. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєвєродонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.

8. Гарькавец С. А., Яковенко С. И. Обида и ее инсталляция в контексте российско-украинских отношений. *[Электронный журнал]. Фундаментальные исследования в практиках ведущих научных школ*. 2014. № 4. Режим доступа : http://fund-issled-intern.esrae.ru/pdf/2014/4/47.pdf

9. Гарькавец С. А., Яковенко С. И. Особенности возникновения и проявления обиды на разных этапах онтогенеза личности. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015 №3 (38), Т. 2. С. 105-116.

10. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 464 с.

11. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. 512 с.

12. Ильин Е. П. Психология зависти, враждебности, тщеславия. СПб.: Питер, 2014. 208 с.

13. Леонгард К. Акцентуированные личности: [пер. с нем. В. М. Лещинская]. К.: Вища школа, 1981. 392 с.

14. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2009. 256 с.

15. Ольшанский Д. В. Обида // Диалог. 1991. № 7. С. 11-13.

16. Орлов Ю. М. Кто выбирает обиду? *Семья и школа*. 1994. № 6. С. 12-13.

17. Перлз Ф. Практика гештальттерапии: [пер. М. П. Папушна]. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. С. 12-163.

18. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: «Просвещение», 1989. 448 с.

19. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994. 447 с.

20. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. [пер. с англ. А. М. Боковиков]. М.: Академический Проект, 2008. 208 с.

21. Швалб Ю. М., Муханова И. Ф. Возрастная психология: [учеб. пособие для студентов вузов и практических психологов]. Донецк: Норд-Пресс, 2005. 304 с.

22. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Университетская книга, 1996. 592 с.

23. Enright R. D. Clearing Up Client Confusion Regarding the Meaning of Forgiveness: An Aristotelian. *Thomistic Analysis With Counseling Implications.* 2014. Vol. 59. P. 249-256.

References

1. Aheeva Z. A., Hrytsenko M. S. Sotsyalno-psykholohycheskaia pryroda y fenomenolohyia obydchyvosty. *Vestnyk Yvanovskoho hosudarstvennoho unyversyteta*. 2009. Vyp. 1. S. 19-23.

2. Apunevych O. A. Psykholohycheskye osobennosty preodolenyia obydy y obydchyvosty v podrostkovom vozraste: dys. … kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Cherepovets, 2001. 210 s.

3. Berkovis L. Ahressyia. Prychyny, posledstvyia y kontrol. SPb.: EVROZNAK, 2001. 512 s.

4. Bern E. Yhry v kotorye ihraiut liudy. Liudy, kotorye yhraiut v yhry. M.: Prohress, 1988. 224 s.

5. Harkavets S. A., Yakovenko S. Y. Hendernye osobennosty ynstalliatsyy obydy. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V. N. Karazina. Seriia «Psykholohiia».* 2016. Vyp. 59. S. 59-64.

6. Harkavets S. O., Yakovenko S. I. Doslidzhennia fenomenu proshchennia: psykholohichni pidkhody ta empirychni dani. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V. N. Karazina. Seriia «Psykholohiia»*. 2018. Vyp. 64. S. 13-19.

7. Harkavets S. O., Yakovenko S. I. Metodyky doslidzhennia obrazy: naukovo-metodychnyi posibnyk z «Psykhodiahnostyky». Sievierodonetsk: Vyd-vo «Petit», 2017. 68 s.

8. Harkavets S. A., Yakovenko S. Y. Obyda y ee ynstalliatsyia v kontekste rossyisko-ukraynskykh otnoshenyi. *[Elektronnyi zhurnal]. Fundamentalnыe yssledovanyia v praktykakh vedushchykh nauchnykh shkol*. 2014. № 4. Rezhym dostupa: http://fund-issled-intern.esrae.ru/pdf/2014/4/47.pdf

9. Harkavets S. A., Yakovenko S. Y. Osobennosty voznyknovenyia y proiavlenyia obydy na raznыkh ytapakh ontoheneza lychnosty. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia*. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2015. № 3 (38), T. 2. S. 105-116.

10. Yzard K. Psykholohyia ymotsyi. SPb.: Pyter, 2008. 464 s.

11. Ylyn E. P. Motyvatsyia y motyvн. SPb.: Pyter, 2008. 512 s.

12. Ylyn E. P. Psykholohyia zavysty, vrazhdebnosty, tshcheslavyia. SPb.: Pyter, 2014. 208 s.

13. Leonhard K. Aktsentuyrovannне lychnosty: [per. s nem. V. M. Leshchynskaia]. Kyev: Vyshcha shkola, 1981. 392 s.

14. Lychko A. E. Psykhopatyy y aktsentuatsyy kharaktera u podrostkov. SPb.: Rech, 2009. 256 s.

15. Olshanskyi D. V. Obyda // Dyaloh. 1991. № 7. S. 11-13.

16. Orlov Yu. M. Kto vybyraet obydu? *Semia y shkola*. 1994. № 6. S. 12-13.

17. Perlz F. Praktyka heshtaltterapyy: [per. M. P. Papushna]. M.: Ynstytut obshchehumanytarnykh yssledovanyi, 2001. S. 12-163.

18. Freid 3. Psykholohyia bessoznatelnoho. M.: «Prosveshchenye», 1989. 448 c.

19. Fromm E. Anatomyia chelovecheskoi destruktyvnosty. M.: Respublyka, 1994. 447 s.

20. Khorny K. Nevrotycheskaia lychnost nasheho vremeny. [per. s anhl. A. M. Bokovykov]. M.: Akademycheskyi Proekt, 2008. 208 s.

21. Shvalb Yu. M., Mukhanova Y. F. Vozrastnaia psykholohyia: [ucheb. posobye dlia studentov vuzov y praktycheskykh psykholohov]. Donetsk: Nord-Press, 2005. 304 s.

22. Erykson E. Detstvo y obshchestvo. SPb.: Unyversytetskaia knyha, 1996. 592 s.

23. Enright R. D. Clearing Up Client Confusion Regarding the Meaning of Forgiveness: An Aristotelian. *Thomistic Analysis With Counseling Implications*. 2014. Vol. 59. P. 249-256.

Harkavets S.O.

Characteristics of the manifestation of insults in children of different ages and the possibility of mastering it

The article examines the manifestations of resentment in children of different ages – preschool, primary school, adolescent and high school, as well as the peculiarities of their mastery and overcoming. The reasons and conditions contributing to the transformation of accumulated images into a stable character trait

– offensiveness, which is one of the components of the complex of personal inferiority, are clarified. This leads to the development of destructive personality activity and prevents the formation of its social maturity.

It has been, established that offensiveness leads to the emergence of neuroses, which are based on the child's conflict with the surrounding social reality. It was found that adolescence is the most critical stage in the formation of offensiveness as a character trait. Accumulation of images in teenagers mainly occurs as a result, of excessive demands of parents or adults, strict prohibitions and sanctions, rejection or rejection of the teenager by others and experiences caused by these events. It`s claimed that in adolescence, the offense already acts as an aggressive-emotional reaction of the individual to a real or imagined threat to the existence of his own «Ego».

It`s noted that mastering and overcoming images is a difficult task of raising a child, which adults must solve together with her, creating conditions for her personal growth and acquisition of social maturity. Proposed ways to overcome the manifestation of resentment and prevent the formation of offensiveness as a characteristic personality trait.

***Key words**: character accentuations, child, emotions, infantilization, insult, offensiveness, adolescence, character trait, youth.*

Гарькавець Сергій Олексійович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

УДК 159.92 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-89-95
Hoian I.M. (ORCID 0000-0003-2548-0488),
Fedyk O.V. (ORCID 00000-0002-9029-2611)

OPTIMIZATION OF THE FUNCTIONING OF THE EMOTIONAL SPHERE OF THE PERSONALITY BY MEANS OF PSYCHOCORRECTION

The article reveals the features of optimizing the functioning of the emotional sphere of the individual by methods of psychocorrection. It is shown that the problem of emotional stability becomes especially relevant in the youth environment, since emotional stability determines the psychological readiness of a young person for future professional activity.

It is emphasized that the importance of emotional stability in the educational activities of students is determined by the role of emotions and their influence on cognitive processes, on the quality of activity, and the tendency of the learning process to be influenced by emotions. Emotional stability can be considered one of the factors that determine the mental and physical health of a young person and, accordingly, the effectiveness of his educational activities, and in the future, his professional activities. As a result of the combined application of psychocorrection methods, the optimization of the functioning of the emotional sphere of the individual was achieved.

Key words: *personality, emotional sphere, anxiety, optimization of the functioning of the emotional sphere, psychocorrection methods.*

Formulation of the problem. The problem of anxiety as an emotional state, as well as such a psychological characteristic of a person as emotional stability, on which the strength of their manifestation depends, has become one of the most pressing issues in world psychological science and practice in recent years.

The sharp political and economic changes taking place in our country contribute to an increase in the level of psycho-emotional stress among the population, lead to behavioral conflicts, social destruction, which are expressed in the loss of value orientations, the loss of goals [1-4].

Difficult life situations, such as economic, intra-family crises, disasters, social instability contribute to the emergence of such psychological conditions as frustration, stress, aggression, irritability, depression, internal conflicts, fear for the future. Therefore, today, there are increased demands on the resources of the individual, its adaptation in changing conditions. These factors determine the interest of psychology in studying the problem of the emotional sphere of the personality.

Analysis of recent research and publications. The problem of reducing the severity of these states and optimizing the functioning of the emotional sphere is especially relevant for modern students.

This is due to the fact that today there are changes in the system of higher education, a new assessment system is being introduced. The student age is full of worries related to tests, exams, the unpredictability of teachers and the irrational use of time by students during the year. A student with severe anxiety tends to perceive the world around him as threatening and dangerous to a much greater extent than a person with a low level of anxiety, and therefore many students leave the college not only with acquired knowledge, but also with acquired neuropsychic, vegetative and somatic disorders. The relevance of the problem of anxiety has led to research activity in this area [5-8].

The works of leading psychologists are devoted to solving problems and issues related to the study of the level of anxiety: K. Izard, Ch.D. Spielberg, Z. Freud, K. Horney and many others.

The problem of emotional stability is of particular relevance in the youth environment, since emotional stability determines the psychological readiness of the individual for the upcoming professional activity.

The importance of emotional stability in the educational activity of students is determined by the role of emotions and their influence on cognitive processes, on the quality of activity, and the susceptibility of the learning process to the influence of emotions. Emotional stability can be considered one of the factors that determine the mental and physical health of students and, accordingly, the effectiveness of their educational activities, and later their professional ones.

In order for anxiety not to have a destructive effect on the human psyche, it is necessary to have high emotional resistance to environmental influences, as well as ways to rationally use individual capabilities, skills of self-regulation of behavior in situations that cause these conditions. Domestic and foreign researchers dealt with the issues of emotional stability of the personality of the subject of activity.

Against the background of high practical significance, the insufficient theoretical development of the problem of emotional stability should be noted. This is manifested in a significant number of definitions of the concept of "emotional stability", most of which do not have a complete definition.

There are different opinions of researchers about the conditions of manifestation and criteria for emotional stability. The relevance and insufficient theoretical development of the phenomenon of anxiety, the ambiguity of scientists' understanding of the concept of emotional stability require an in-depth study of this problem.

The purpose of the article is to reveal the features of optimizing the functioning of the emotional sphere of the individual by means of psychocorrection.

Presentation of the main material and results of the study. The development of theoretical issues in the study of emotions made it possible to determine the basic concepts, functions of anxiety, their root causes and consequences; the features of the personality's resistance to the formation of anxiety were revealed; the features of anxiety among students were revealed and their connection with the emotional stability of the student's personality was determined; organized empirical research; the results of empirical research are analyzed.

The paper discusses the causes of students' anxiety, the manifestations of these conditions, their impact on health and emotional stability. Personal anxiety among students is at an average level. But the number of students with high rates for this characteristic in the 5th year exceeds their number in the 1st year, therefore, situational anxiety gradually turns into a personality trait.

It was found that from 1 to 5 courses emotional stability increases. Emotional stability of 1st year students is lower than that of 5th year students.

Neuropsychic stability in both courses is at a low level, therefore, both 1st and 5th year students are prone to neuropsychological breakdowns, they most likely lack adequate self-esteem, a real perception of reality and a positive group identity. The fact that its indicators are on the same level, in contrast to the indicators of emotional stability, is explained by the fact that emotions do not have a significant impact on neuropsychic stability in general.

Anxiety, as a personality trait, oppositely depends on emotional stability and neuropsychic stability in both courses, that is, the more it is, the less emotional stability and neuropsychic stability, therefore, personal anxiety and emotional stability are interdependent characteristics throughout life.

Situational anxiety has an inverse correlation with emotional stability in the 1st year, that is, the higher the situational anxiety of first-year students, the lower their emotional stability.

Psychocorrection is a system of measures aimed at correcting the shortcomings of psychology or human behavior with the help of special means of psychological influence.

Psychocorrection is subject to shortcomings that do not have an organic basis and do not represent such stable qualities that are formed quite early and practically do not change in the future.

Psychological correction - one of the types of psychological assistance (among others - psychological counseling, psychological training, psychotherapy); activities aimed at correcting the features of psychological development that do not correspond to the optimal model, with the help of special means of psychological

influence; and also - activities aimed at developing in a person the necessary psychological qualities to increase his socialization and adaptation to changing living conditions.

Psychocorrective influences can be of the following types: persuasion, suggestion, imitation, reinforcement. Distinguish between individual and group psychocorrection. In the individual - the psychologist works with the client one on one, in the absence of unauthorized persons. In group work, work takes place immediately with a group of clients with similar problems, the effect is achieved through the interaction and mutual influence of people on each other.

To significantly reduce anxiety, it is necessary to ensure real success in any activity. Criticize less and encourage more, and not compare with others, but only with yourself, evaluating the improvement in results. A gentle evaluation regime is needed in an area in which the student's progress is not great. Do not focus on failures all the time, but celebrate the slightest success.

Trusting contact and warm emotional relationships can also reduce general anxiety. It is necessary to study the system of personal relations of a student in a group in order to purposefully form these relations in order to create a favorable emotional climate. Don't ignore unpopular students.

It is necessary to identify such students and develop their positive qualities, raise low self-esteem, the level of claims in order to improve their position in the system of interpersonal relationships. Motivate such students for success, including in social life.

Currently, the search for optimal methods of psychological correction of anxiety in students is quite relevant. Quite often, students use alcohol, nicotine or drugs to relieve personal and social stress.

At the same time, there are quite effective psychotherapeutic methods for the correction of anxiety, which have a positive effect on the personality of students. These include methods of psychophysiological self-regulation, the method of conditioned reflex regulation, the method of autogenic training. With students who have been found to have an increased fear of exams, it is possible to conduct special classes that include elements of autogenic training that help reduce the tone of the sympathetic system and a sense of insecurity.

However, this is not enough to completely get rid of the fear of exams. Therefore, in order to give students a sense of confidence, calmness and other positive qualities, along with elements of autogenic training, the method of conditioned reflex regulation can be applied. As a result of the combined use of these techniques, students will experience a decrease in the level of anxiety.

Thus, we can conclude that the programs will significantly reduce the level of anxiety, which was noted at the physiological, psychological and behavioral levels.

Improving the functional state of students allowed them to better cope with the task at the exam and more successfully demonstrate their knowledge. Also, the above methods can be applied in other stressful situations among students caused by personal problems and social conflicts, which should ultimately have a positive impact on the level of delinquency in the student environment.

Conclusions. The problem of emotional stability is of particular relevance in the youth environment, since emotional stability determines the psychological readiness of the individual for the upcoming professional activity.

The importance of emotional stability in the educational activity of students is determined by the role of emotions and their influence on cognitive processes, on the quality of activity, and the susceptibility of the learning process to the influence of emotions. Emotional stability can be considered one of the factors that determine the mental and physical health of students and, accordingly, the effectiveness of their educational activities, and later their professional ones.

The perspectives of this topic are quite broad. On its basis, it is possible to continue the study of anxiety, emotional stability in school teachers and teachers of pedagogical universities, to draw a relationship between the magnitude of the indicators obtained from them with the same indicators for their schoolchildren and students. It is also possible to continue the study of neuropsychic stability, to determine its components and the influence of each on it. This topic can be associated with human physiology and consider all physiological processes and changes in the functioning of organs that are caused by anxiety and reduced emotional stability. The topic allows you to make a comparison between the already studied characteristics and the strength of the nervous system, temperament, self-esteem, you can also compare these indicators in people living in different geographical areas, and see how and how much they differ.

Гоян І.М., Федик О.В.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

У статті розкриваються особливості оптимізації функціонування емоційної сфери особистості методами психокорекції. Показано, що проблема емоційної стійкості набуває особливої актуальності у молодіжному середовищі, оскільки емоційна стійкість визначає психологічну підготовленість молодої людини до майбутньої професійної діяльності.

Наголошується, що значення емоційної стійкості у навчальній діяльності студентів обумовлюється роллю емоцій та їх впливом на пізнавальні процеси, на якість діяльності, схильністю процесу навчання до впливу емоцій. Емоційну стійкість можна вважати одним із факторів, що визначають

психічне та фізичне здоров'я молодої людини і, відповідно, результативність її навчальної діяльності, а надалі й професійної діяльності. Внаслідок комбінованого застосування методик психокорекції досягалася оптимізація функціонування емоційної сфери особистості.

Ключові слова: *особистість, емоційна сфера, тривожність, оптимізація функціонування емоційної сфери, методи психокорекції.*

References

1. Borysiuk A. et al. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 154 – 167.

2. Holdevici I., Craciun B. Hypnosis in the treatment of patients with anxiety disorders, Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2013. Vol. 78. P. 471 – 475.

3. Kovalchuk Z.Ya. Reflexive activities of individual in crisis society. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. № 11. 2016. С. 71 – 78.

4. Kusurkar R. et. al. Validity evidence for the measurement of the strength of motivation. Adv. in Health Sci. Educ. Theory Pract. 2011. Vol. 16 (2). P. 183 – 195.

5. Novytska L., Zhygarenko I. Overcoming the question interpersonal conflict as a means of psychological prophylaxis of affective personality disorder. *Virtus: Scientific Journal. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. №11. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. P. 57 – 60.

6. Novytska L.V. Psychosocial and pedagogical means of reduction of hyper dynamic manifestation syndrome within the affective personality disorder. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. Vol. 4, No. 1. Ivano-Frankivsk: Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2017. P. 148 – 155.

7. Richardson M. et al. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2012. Vol. 138 (2). P. 353 – 387.

8. Zavatskyi V.Yu., Spytska L.V. Subjective population of personality: socio-psychological aspects. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. Vol. 5, No. 1. Ivano-Frankivsk: Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2018. P. 114 – 120.

Гоян Ігор Миколайович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Федик Оксана Василівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

УДК 159.922.972 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-96-114
Засєкіна Л.В. (ORCID 0000-0001-8456-0774),
Федотова Т.В. (ORCID 0000-0003-1975-9925),
Солоненко О.О. (ORCID 0000-0001-6359-5222)

МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА НАРАТИВНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОРАЛЬНОГО ДИСТРЕСУ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Моральний дистрес зумовлений переважно наявністю моральних (етичних) проблем, які виникають, усвідомлюються, переживаються особистістю та потребують вирішення. Проте під час прийняття відповідних рішень людина почувається невпевненою стосовно правильності (моральності) власних дій чи взагалі доцільності їх виконання, відчуває моральні страждання, може виявляти повну бездіяльність, обґрунтовуючи її як єдино вірне рішення в наявних обставинах. Хоча вирішення відповідної моральної проблеми може знаходитися в площині загального консенсусу і ґрунтуватися на дотриманні принципів доброзичливості, гуманізму, нешкідливості та справедливості. Метою статті є теоретико-методологічний та наративний аналіз проблеми морального дистресу у філософській думці та працях вчених-психологів. Для кращого розуміння питання морального дистресу, варто розглянути основні теорії моралі, які в філософії представлені: етикою блага, яка постулює необхідність прагнення до блага, як головної цінності, що має однаковий зміст і вирізняється стійкістю незалежно від історичних змін в суспільстві; етикою зобов'язання, що розглядає моральність з точки зору поведінки людини, причому зміст моральних вимог може змінюватися, незмінною лише залишається форма виконання вимог особистістю; етикою відповідальності, яка робіть акцент на самодостатності та відповідальності вибору особистості, де маркером визначення моральності вчинку є його результат. В психології моральні аспекти поведінки особистості було розглянуто з позиції психоаналізу, гуманістичного напрямку, когнітивно-генетичної концепції та логотерапії. Аналіз останніх публікацій (O'Donnell, 2008; Shay, 2014; Epstein, 2019; Fleming, 2021; Ventovaara, 2022; Засєкіна, Козігора, 2022; та інші), що розглядають проблему моральної травми та морального дистресу (як передумови її виникнення), дозволив запропонувати гіпотетичну схему дослідження морального дистресу, виокремивши в його структурі когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-смисловий та поведінковий компоненти. Результати наративного аналізу дали змогу виділити шість дилем у досвіді переживання війни юнаками, зокрема політичні ідеали vs реальному досвіду;

професійна роль vs організаційному процесу; міфи про війну vs реальному досвіду війни; військова моральність vs цивільній моральності; релігійна віра vs військовій етиці; справедливий всесвіт і світовий порядок vs світовому хаосу; залишитися живим vs померти. Для кращого розуміння наративів відповідно до вираження етичних дилем як морального дистресу, перспективним вважаємо визначення провідних тем та психологічних значущих категорій у текстах досліджуваних.

***Ключові слова**: мораль, моральний дистрес, моральна травма, етична дилема, етика блага, етика зобов'язань, етика відповідальності.*

Постановка проблеми. Реалії сьогодення в Україні є надзвичайно складними в соціальному, економічному та психологічному аспектах. Повномасштабна війна на теренах нашої держави поглибила наявні проблеми, пов'язані з пандемією Covid-19, та спричинила появу нових: руйнування звичного укладу життя у зв'язку із обстрілами мирного населення та критичної інфраструктури, велику кількість внутрішньо переміщених осіб та проблеми їх адаптації до нового середовища, щоденні звістки про втрати серед цивільного населення та захисників, що боронять нашу свободу на сході країни. Це спонукає до вирішення нових завдань та викликів, що постають перед українською психологічною спільнотою: необхідність надання психологічної допомоги та підтримки учасників бойових дій і цивільного населення, причому остання категорія також є достатньо складною, оскільки має свою специфіку представленості (вікову, статеву, регіональну, релігійну тощо). Життя людей в умовах очікування небезпеки через ракетні обстріли навіть на відносно мирних територіях, переживання ними страху, тривоги, пригніченості у зв'язку з цим і злість через неможливість подолати відповідні стани та опанувати себе; докори сумління з приводу того, що треба більше робити для перемоги і переживання провини з приводу того, що «замало роблю» чи «міг/могла зробити більше» тощо, звертають увагу на переживання морального дистресу цивільним населенням та засвідчують актуальність та необхідність визначення методологічних засад дослідження відповідного проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема морального дистресу в психології є новою на не достатньо висвітленою. У дослідженнях Л. Засєкіної та М. Козігори відповідний феномен розглядається у зв'язку із поняттям моральної травми, наголошуючи на переживанні цивільним населенням спектру моральних переживань, зокрема: почуття сорому за власну слабкість, провину за неможливість чи нездатність убезпечити себе та близьких тощо (Засєкіна, Козігора, 2022). В. Флемінг, аналізуючи якісні валідні дослідження моральної травми, вивчає роль морального дистресу як передумови

її виникнення (Fleming, 2021). Л. Засєкіна та С. Засєкін зазначають, що моральна травма у цивільного населення представлена змінами внутрішнього переконання людини (наприклад, порушенням уявлень стосовно того, що є правильним, а що – ні), а моральний дистрес може бути узгоджений з усіма компонентами моралі та представлений моральними нормами і судженнями (які виявляються в моральних міркуваннях, моральній поведінці, моральних емоціях та моральних наслідках) (Zasiekina & Zasiekin, 2021). Дослідження проблематики морального дистресу переважно знаходимо в працях, що стосуються досліджень професійної діяльності медичних сестер та лікарів (Ventovaara, 2022; Sandeberg, Bartholdson & Pergert, 2020; Nathaniel, 2006), а також соціальних працівників закладів охорони здоров'я (O'Donnell, 2008).

Проте, поза увагою науковців залишається значне коли питань, пов'язаних із загальними та специфічними особливостями вияву морального дистресу в різних верств населення та методологією його вивчення.

Метою статті є визначення методологічних засад дослідження проблеми морального дистресу, а також емпіричне дослідження переживань юнаків відповідно до визначених етичних дилем під час військового конфлікту. Застосовано *методи теоретичного аналізу* наукової літератури: аналіз, синтез, узагальнення та систематизації підходів у висвітлені поняття морального дистресу та метод наративного аналізу. Згідно з останніми дослідженнями, наративний аналіз більшою мірою фокусується на цілих історіях, ніж на конкретних темах (Wong, & Breheny, 2018). Саме в цілісних історіях можна побачити життєвий досвід, який наповнений смисловими переживаннями. Проведений теоретичний огляд проблематики морального дистресу не претендує на вичерпність та має певні обмеження і застереження. Розглянуті підходи науковців теж можуть містити не повну та вичерпну інформацію і результати.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Загалом поняття морального дистресу було запроваджене Е. Джейметоном у 1984 році. В результаті спостережень за студентами медсестринського фаху, він визначає моральний дистрес як моральні страждання, що переживаються здобувачами освіти в ситуації знання про те, як необхідно діяти, проте не можливості виконання відповідних дій через інституційні обмеження. У подальшому науковець наголошує на особливостях переживання морального дистресу медсестрами під час виконання професійних обов'язків, які стосуються виконання медичних процедур та тиску зі сторони колег, адміністрації установи чи юридичних норм діяльності (Jameton, 1993).

Моральний дистрес стосується вирішення етичних проблем, які виникають, усвідомлюються та переживаються особистістю в ході прийняття

рішень або невизначеності/невпевненості у правильності/моральності стосовно власних дій чи бездіяльності у певній ситуації (Boyle & Bush, 2018).

Моральний дистрес пов'язують з переживанням етичної дилеми. Проте у випадку класичного філософського розуміння проблеми етичної дилеми, ситуації представлені конфліктом між різними цінностями особистості та наявними альтернативами дій, що не передбачають абсолютно хорошого чи поганого рішення і в їх наслідках одночасно наявні переваги та небезпеки (Boreiko, 2018). В ситуації переживання морального дистресу, проблема вирішення моральної дилеми може також передбачати наявність загального консенсусу стосовно рішень, які грунтуються на дотриманні принципів доброзичливості, гуманізму, нешкідливості та справедливості (прикладом може бути переживання морального дистресу медичними сестрами) (Jameton, 1993).

Аналізуючи проблему морального дистресу варто розглянути загалом проблему моралі та етапів її становлення в контексті суспільно-історичного розвитку. Предтечією вивчення вище вказаного поняття виступають основні теорії моралі в філософії, що представлені етикою блага (Аристотель, Епікур, Ф. Аквінський та інші), етикою зобов'язання (Ж-Ж.Руссо, І. Кант, Й. Фіхте та інші) та етикою відповідальності (М. Вебер, Т. Адорно, Г. Йонас та інші).

В етиці блага моральність передбачає прагнення до добра/блага як цінності, значущість якої, за Аристотелем, є об'єктивною та онтологічно закладеною в людині. Мораль як сфера цінностей, що визначається дихотомією добра та зла, знайшла своє продовження в християнській етиці Фома Аквінського та теорії розумного егоїзму (Б. Спіноза, М. Макіавеллі, Н. Бранден). Мораль згідно етиці блага в узагальненому сенсі визначається як цінності, що мають певний однаковий зміст та вирізняються стійкістю в конкретному суспільстві незалежно від історичних змін (наприклад, ставлення до родичів, власної діяльності, суспільства, сексуальної поведінки тощо) (Беляева, 2007).

Етика зобов'язання пов'язує моральність з поведінкою, що детермінована внутрішніми раціонально обґрунтованими переконаннями особистості. Відповідна теорія передбачає однакове моральне ставлення до суб'єктів моралі, проте наголошує на нетотожності моральної та психічної мотивації, а також дотримання обов'язку та визначених соціальних зобов'язань (Борейко, 2015). І. Кант визначає мораль як спосіб регуляції поведінки, усвідомлення та ставлень, пов'язуючи її з особливою формою дотримання вимог, незалежно від їх змісту, а не є як набір ціннісних суджень та змістових уявлень про добро. Отже моральна свідомість, орієнтована на зобов'язання, на кожному етапі вибору обирає ті аспекти, які отримають статус добра та завдяки саморегуляції має шанс на створення нових моральних смислів; зміст моральних

вимог може змінюватися нескінченно, незмінною залишається форма виконання вимог особистістю (Schneewind, 2001).

Етика відповідальності, яка характеризує постмодерне суспільство, визначає моральність як відповідальну поведінку в межах своєї компетенції, що забезпечує сприятливе вирішення проблемної ситуації. Тобто можна говорити про самодостатність відповідального вибору особистості, певну представленість моральності свободою вибору, а також передбаченням ефекту і наслідків відповідного вчинку. Таким чином на перший план виступає імператив відповідальності конкретної особистості і маркером визначення моральності вчинка є його результат (Adorno, 2000). С. К'єркегор наголошує, що особистість віднайде своє справжнє «Я» лише тоді, коли здійснюючи вибір, вона не буде пливти за течією, а щоб не втратити себе людина має бути максимально зібраною, не пропустити сам момент вибору та бути спроможною робити його самостійно (Kierkegaard, 1983).

Розглянемо основні підходи у вивченні проблеми моральної поведінки в працях психологів. Згідно психоаналізу З. Фройда внутрішнім моральним регулятором людини, що містить культурні норми, є Супер-Его – внутрішня інстанція, котра визначає моральну поведінку та аналізує кінцевий результат – вчинки особистості. Супер-Его в чоловіків сильніше, ніж в жінок, оскільки моральні судження останніх залежать від емоцій. За автором антисоціальні імпульси особистості (наявні внутрішні конфлікти) є джерелом почуття провини. Регулюючи поведінку, вони стають механізмом самоконтролю, самопримусу та самопригнічення, позбавляючи відчуття гармонії та щастя особистості і зумовлюють розвиток в неї неврозів (Chase,2011).

Подальший розвиток ідей З. Фрейда можна знайти в працях неофрейдистів (К. Хорні, Г. Саллівана, Е. Фромма). Так Е. Фромм, критикуючи класичний психоаналіз, наголошував, що проблема неврозів пов'язана з етикою, оскільки кожен невроз являє собою моральну проблему та зумовлений моральними конфліктами. Любов до себе, визнання своєї індивідуальності, ствердження самості – справжні цінності гуманістичної етики. Людина не є злою чи доброю від природи, її відчуженість зумовлена ототожненням соціальних і моральних норм, а зведення біологічних процесів до моралі призводить до втрати наявного людського початку. Потреба у світогляді та цінностях є глибинною та неодмінною частиною людського існування, яка має потужну внутрішню енергію. Цікаво, що дослідник наголошує на можливому неузгодженні між цінностями: тими, які особистість вважає своїми та цінностями, якими вона керується в житті і які є нею неусвідомлюваними. Загалом особистість невільна у тому мати або не мати ідеал, проте вона має свободу вибору між різними ідеалами. Автор наголошує, що світ, сповнений

егоїзму та насилля, потребує гуманної етики та моралі, які забезпечуватимуть оздоровлення суспільства, реалізацію кожної особистості у різних сферах життя та встановлення гуманних і гармонійних взаємин в соціумі (Fromm, 1990).

Концепції когнітивно-генетичного спрямування розглядають моральне становлення індивіда як послідовний процес, співставний із поетапним когнітивним розвитком особистості. Л. Кольберг визначивши стадії морального формування особистості, в якості двох заключних (яких індивід може й не досягати впродовж онтогенезу) визначає: мораль, засновану на орієнтації людини на універсальні етичні принципи, дотримання яких контролюється її совістю та індивідуальні принципи, самостійно сформовані. Важливими чинниками морального прогресу людини, науковець визначає не лише біологічне дорослішання, а соціальне навчання і рефлексивне усвідомлення прав людини та досвід самостійного розв'язання моральних дилем. Відповідна теорія не просто розглядає феномен моралі, а має практичну можливість свого застосування в контексті процесу виховання та навчання особистості. Вона (теорія) акцентує увагу на питаннях критеріїв моральності (правильності та неправильності, моральності та аморальності), що безумовно сприятиме глибшому розумінню проблеми переживання морального дистресу особистості (Завгородня, 2009).

К. Гіліган, піддаючи критиці підходи З. Фройда та Л. Кольберга, вважає за доцільне наголосити на відмінності у моралі жінок та чоловіків. Для жінок, на думку авторки, характерною є мораль турботи, яка формується на ґрунті емпатійного ставлення до інших та їх розумінні, врахуванні неповторності, унікальності та індивідуальних прагнень інших, ідеї служіння людям. Для чоловіків притаманною є мораль справедливості, яка формується завдяки чіткому усвідомленню свого Я, сепаруванні та автономії, та передбачає дотримання самостійно визначених етичних принципів, розуміння прав інших та правил побудови справедливого суспільного устрою тощо (Gilligan, 1982).

Представники гуманістичного напряму (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс) наголошують, що лише зріла особистість є самосвідомою та спроможна до самостійного морального самовизначення. Вона вирізняється: сформованою системою цінностей, основними в якій є добро, краса, істина; прагненням до самоактуалізації, і характеризується толерантністю, незалежністю та стійкістю моральних суджень. Проте, коли зріла особистість опиняється в екстремальній ситуації (війни, небезпеки тощо), її система цінностей, смисли піддаються випробуванню на міцність, а отже, й переживання нею морального дистресу може призвести до знецінення та девальвації цінностей (якщо вони не вкоріненні в особистості) або ж навпаки їх додатковій

«фільтрації» і «відшліфовуванню» (відкиданню зайвих та відчуття власної сили та спроможності) (Maslow, 2013).

В своїй логотерапії В. Франкл розглядає проблему смислу та наводить шляхи наповнення людиною змістом свого життя завдяки тому, що вона: презентує життю – продукти своєї творчої діяльності; бере від інших та світу (в сенсі переживання цінностей); стосовно прийняття неминучості долі та ставлення до неї. Проблема волі є здатністю людини реалізувати свій вибір цінності, а відповідні наслідки, за В. Франклом, є показником розвитку її моральної свідомості. Тому рівень переживання особистістю морального дистресу пов'язаний із загальним змістом свободи, тобто здатністю взяти відповідальність за своє життя, приймати потрібні рішення та чути власну совість (Франкл, 2020).

Загалом останні дослідження проблеми морального дистресу. Як ми вже зазначали вище, присвячені переважно вивченню моральної травми військових, працівників медичних установ та соціальних служб. Так Дж. Шей та Дж. Манро виокремлюють контексти визначення моральної травми військових (зрада стійких моральних переконань; зрада посадовими чи референтними особами; критичні ситуації), кожен з яких передбачає наявність внутрішніх конфліктів, пов'язаних з порушенням власних моральних принципів і переконань, що супроводжуються негативними психічними станами та виявляються у самозвинуваченні і обвинуваченні інших (Shay, 2014).

В. Флемінг, аналізуючи спогади американського командира батальйону розмінування, описує моральні страждання військового, представлені почуттям провини, марності та відчаю, які, на думку автора, є результатом переживання морального дистресу. Саме означене поняття науковець описує як збіг конкуруючих моральних рішень, які сприймаються в якості обов'язкових для особистості і потребують одночасного втілення чи/або дотримання. Причому кожне з відповідних етичних (моральних) припущень мають однакову вагу істини та наслідків і жодне з них не може бути прийняте без порушення іншого. Наслідками відповідних моральних дилем можуть бути: екзистенційна провина чи сором, глибока безпорадність, відчуття невпевненості та марності, втрата сенсу та надії, уявлення про абсурдність життя тощо (Fleming, 2021).

Л. Засєкіна та М. Козігора вказують, що не лише військові, а й цивільне населення піддається моральній травматизації. Науковиці наголошують, що спостерігали прояви «синдрому вцілілого» у цивільних осіб впродовж перших трьох місяців повномасштабного вторгнення ворога в Україну під час надання психологічної підтримки та допомоги населенню. Дослідниці пропонують авторську програму психологічної допомоги «Дорога до себе» спрямованої на роботу з моральною травмою військових та їх сімей (Засєкіна, Козігора,. 2022).

Е. Епштейн та ін. зауважують, що внутрішні обмеження моральних дій особистості можуть зумовити переживання нею морального дистресу. Науковиця з колегами запропонувала методику вивчення морального дистресу медичного персоналу в період вирування пандемії Covid-19, визначивши його факторну структуру, яка представлена рівнями (системним; пацієнта; команд пов'язаних з: колегами і пацієнтом) (Epstein, 2019).

Емпіричні дослідження П. Вентовейра виявили зв'язок рівня морального дистресу в медичного персоналу з оцінкою ними морального клімату організації та практиками вирішення етичних проблем, а також дозволили визначити фактори його виникнення в працівників педіатричних відділень (Ventovaara, 2022).

Р. О'Доннелл з колегами наводять перелік етичних проблем соціальних працівників медичних закладів, що спричиняють переживання ними морального дистресу: конфлікт стосовно попередньо отриманих директив, відмова /відміна лікування, евтаназія, доступ до послуг та ресурсів, неоднаковий розподіл послуг хоспісної допомоги, недоліки організації робочого часу та питання критеріїв та оцінки власної діяльності (O'Donnell, 2008).

З опором на представлений вище теоретичний аналіз джерел та досліджень з проблем моралі, морального розвитку та вияву морального дистресу особистості, було виокремлено гіпотетичну схему вивчення останнього відповідно до когнітивних, емоційно-вольових, ціннісно-смислових та поведінкових компонентів переживання морального дистресу (рис. 1). Відповідно до запропонованої схеми, моральний дистрес виступає передумовою виникнення моральної травми та зумовлений наявністю моральної дилеми, яка в свою чергу представлена як мінімум двома ситуаціями вибору однакової ваги, що мають певний рівень особистісної та соціальної значущості, містять певні переваги та ризики і характеризуються визначеністю/невпевненістю у прийнятті рішення.

Кожен з виокремлених компонентів морального дистресу має своє представлення: когнітивний – когнітивно-стильові характеристики особистості, її переконання та усвідомлення власних рішень; емоційно-вольовий – представлений спектром емоційних і вольових виявів особистості та переживанням певних психічних станів; ціннісно-смисловий – життєві цінності та духовні ресурси особистості; поведінковий – контроль, прийняття ризику і ставлення особистості до себе та інших.

Розглядаючи етичні дилеми як передумову морального дистресу, що виникають перед військовими згідно з В. Флемінгом, вважаємо за необхідне розглянути їх у контексті цивільного населення (Fleming, 2021), зокрема осіб юнацького віку. Вибірку дослідження склади студенти першого-другого курсів

факультету психології (спеціальності «Психологія»), факультету культури та мистецтв (спеціальності «Хореографія») денної та заочної форм навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки. Загальна кількість діагностованих – 90 осіб (статевий розподіл при аналізі результатів до уваги не брався). Матеріалом дослідження слугували твори на тему «мій досвід переживання війни», які було зібрано упродовж перших місяців війни (березень-травень 2022 року).

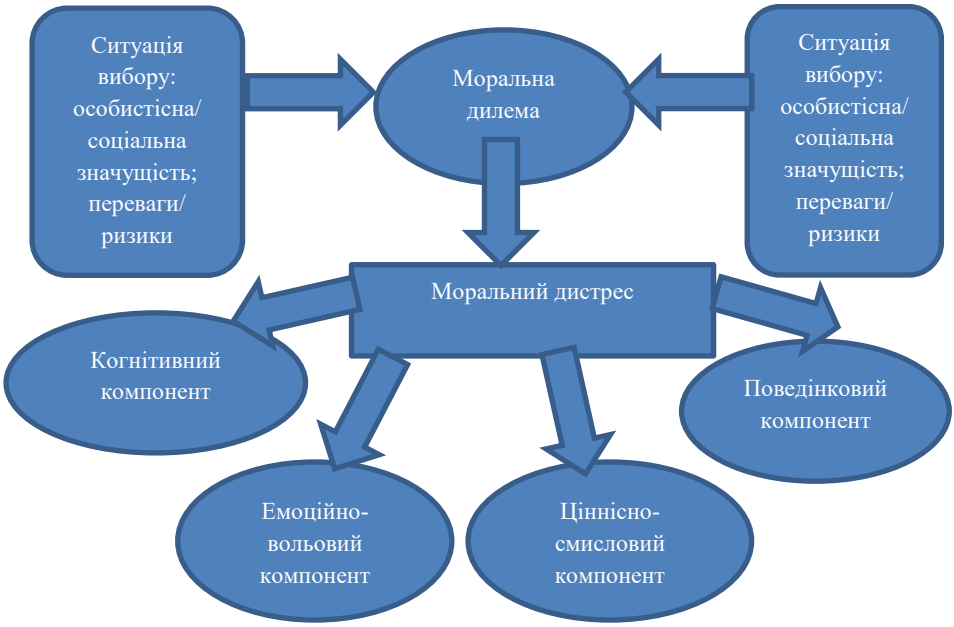

Рис. 1. Гіпотетична схема дослідження морального дистресу особистості

Процедура наративного аналізу включала інтерпретацію наративів як не окремих творів, а сукупності даних, що вирізняється когезією і когерентністю, та є придатними для якісного аналізу з погляду пошуку відповіді на дослідницькі запитання (Wong, & Breheny, 2018). Таким дослідницьким запитанням у нашому дослідженні було: чи існують етичні дилеми (політичні ідеали vs реальному досвіду; професійна роль vs організаційному процесу; міфи про війну vs реальному досвіду війни; військова моральність vs цивільній

моральності; релігійна віра vs військовій етиці; справедливий всесвіт і світовий порядок vs світовому хаосу; залишитися живим vs померти), описані В. Флемінгом для військових, у наративах юнаків під час військового конфлікту (Fleming, 2018). Результати нашого аналізу свідчать про те, що в наративах юнаків спостерігаються 4 з семи етичних дилем.

Таблиця 1

Етичні дилеми для юнаків під час військового конфлікту

№ з/п	Етичні дилеми	Зміст	Результати наративного аналізу
1	Політичні ідеали vs реальному досвіду	Розбіжність уявлень про війну серед політичної пропаганди та цивільного населення	(1) Зсуви в моєму світосприйнятті та зміна вагомості компонентів моєї ідентичності. Я зрозумів, наскільки важливою є підтримка локальних спільнот; як важливо перебувати в українсько-центричних інформаційному, культурному та медійному просторах; як важливо вивчати власну ідентичність, історію та культуру; скасовувати клятих кацапів, які ведуть проти нас війну століттями, іноді агресивну і збройну, як от зараз, чи приховану інформаційну та культурну безперервно; та найголовніше, що я зрозумів, це важливість мови. (2) Вони хочуть знищити українську націю, але цього не визнають відкрито, і живуть у своїй якісь ненормальній ідеології. І щоб ми не намагалися їм довести, вони не хочуть у це вірити, з такими людьми немає про що говорити. Ми сильна нація, яку століттями хотіли знищити, але ми перемагали, і я вірю, що зараз також переможемо
2	Міфи та реальність війни		(1) Війна…Ех, яке ж це страшне слово. Ніколи б не змогла подумати, що я буду жити у такий страшний і важкий час.

			(2) Для мене особисто війна принесла і деякі плюси. Так, це звучить дико. Я вже декілька років пишу вірші і війна послужила для стимулом писати ще більше. Я писала про друзів, яких давно не бачила, намагалась також перейняти на себе біль втрати, і писала вірш від імені військового, який втратив свою дівчину під час бомбардування міста, в якому вона знаходилась.
3	Професійна роль vs організаційному процесу	Здатність виконувати свої професійні обов'язки, які суперечать моральним нормам	(1) З'явилася ненависть до самого себе кількарічної давності, коли я зовсім не мав мовної стійкості, з'явилася лють до кожного оточуючого, від якого я чув кацапську, мені значно складніше стало ходити в громадські місця та сидіти в чаті моєї навчальної групи, через розбіжності в поглядах на питання мови, церкви, відповідальності всіх так званих «росіян» за ті жахи, що відбувалися й відбуваються в Маріуполі, Бучі, Новій Каховці, Харкові, Києві та в багатьох інших українських містах, я практично розірвав усі зв'язки з кількома друзями. (2) Кожен з нас намагається робити все, що може — хтось волонтерить, хтось працює на інфополі, інші відновлюють роботу, надають робочі місця, жертвують армії. А хтось докладає величезні зусилля, щоб просто не зійти з розуму. Я відчув на собі, що роблю замало, і займаюсь надто незначними справами у порівнянні з нашими захисниками. Дехто і зовсім почувається ніким і скочується в апатію чи відчай.

			(3) Вночі я дуже часто плакала , від переглянутих новин про згвалтованих дітей і жінок. Від безвиході і розуміння того, що я майже нічого не можу зробити, щоб війна зупинилась в той же день. У мене почались часті головні болі. Місяць березень - це місяць головної болі. Також мене дуже тривожило, що навчання перейшло на дуже далекий план, це додавало ще більше тривоги і в мене почались проблеми зі шлунком через знервований стан. (4) Ті люди хотіли жити. У них було своє життя, свої плани, цілі та мрії. І все це зруйнувала кубка нелюдів, які вирішили, що мають право вирішувати чужі долі, які переконують собі подібних у тому, що ми самі знищуємо свою країну. Було надзвичайно тяжко боротися зі своїми емоціями, проте я цього і не робила. Вважаю, що потрібно дозволяти собі поплакати, навіть якщо ти психолог, і повинен допомагати іншим, коли це справді необхідно, вивільнити цю негативну енергію аби продовжувати боротися далі. Так і проминули 2 місяці повномасштабної війни.
4	Справедливий всесвіт і світовий порядок vs світовому хаосу	Моральна протиприродність війни та їх частотність у світовій історії	(1) Як шкода та прикро, що виростають покоління, яким доводиться бачити страшні битви, людські втрати, сльози народу, відчувати страх, біль, смуток та розпач. Скільки існує світ – стільки й існують війни.
5	Залишитися живим vs померти	На тлі численних жертв війни та бажання розділити страждання разом з	(1) Сьогодні 69 день війни. За увесь час кожен бачив, як мінімум в інтернеті, – звірства, які були вчинені російськими військовими,

		іншими співвітчизниками, природня потреба в безпеці і виживанні	ніхто цього не забуде і не пробачить, за ці 69 днів українці стали ще сильнішими, ще більше згуртованими та єдиними. Наразі я та уся моя сім'я допомагаємо нашій армії, ми віримо та чекаємо на перемогу, також віримо у світле майбутнє незалежної України та чекаємо на покарання лиходіїв, які коїли і скоюють злочини у моїй країні. (2) Ми не могли прийняти кінцеве рішення, що робити. Ми не хотіли їхати за кордон і залишати бабусю і хресну самих, бо вони не хотіли їхати з нами. Було дуже важко. Але за довгий період часу, ми все-таки вирішили, що нікуди не поїдемо. Ми цілодобову слідкували за новинами, і був момент, коли ми подумали, що вже більш-менш спокійно, і вирішили повернутися додому. Але в цю ніч знову були вибухи, і як зараз пам'ятаю, що ми були змушені швидко збиратися і будити мого маленького брата і вночі вже під звуки сирени, їхати назад до бабусі, було настільки страшно, що словами не передати. (3) Раніше я дуже боялася власної смерті, по-перше, як це переживе моя сім'я, по-друге, я нічого не досягла в житті і як мене не стане, навіть не буде що розказувати, якою я була. А тепер я дійшла до такого висновку, що не так страшно загинути самій, як втратити всіх близьких і залишитися самій. От цього я насправді боюся.

6	Військова моральність vs цивільній моральності	Неузгодженість між поведінкою, яку вимагає війна, та власними моральними цінностями	(1) Здавалося, якби мені дали зброю, я б пішла стріляти, але цікавим є те, що на вечір мій запал потухав і я знову починала боятись. (2) Почала відчувати агресію та ненависть до російських військових за їхні жахливі вчинки в сторону звичайних людей. Ці емоції і виснажили мене і я втомилася, появилася апатія. (3) Мені було навіть незручно, що я тут (на Волині) можна сказати в безпеці, а люди на сході в дуже складній ситуації. Були і істерики. Часто сильно плакала, а потім заспокоїлась і сиділа без емоцій.

Як видно з табл. 1, єдина етична дилема, яка не знайшла відображення в наративах досліджуваних, це проблем вибору між релігійними переконаннями та реальною поведінкою під час війни. На наш погляд, це пов'язано із віковими особливостями досліджуваних, які є набагато молодшими, ніж представлена вибірка у дослідженні В. Флемінга (Fleming, 2021). Результати якісного аналізу наративів дають змогу побачити, що найбільша кількість дилем стосуються вибору між власною безпекою та міграцією чи все ж таки перебування у власній домівці поряд з родичами, які не можуть мігрувати; переживання ненависті, злості, гніву до ворога, з одного боку, та розуміння деструктивності цих почуттів та переживання апатії; бажання виконувати свій професійний обов'язок психолога та неможливість цього робити через власний психічний стан; страх померти чи залишитися живим і бачити, як гинуть інші; жах війни та необхідність її переживати.

Висновки. Методологічний та наративний аналіз проблеми морального дистресу засвідчує складність та відсутність єдності у поглядах щодо визначення відповідного конструкту. Моральний дистрес зумовлений неможливістю вчинення етично доцільної дії та передбачає часом навпаки дії, що суперечать особистісним та соціальним (вужче професійним) цінностям і можуть порушувати особистісну цілісність та автентичність. Визначено шість етичних дилем у досвіді переживання військового конфлікту юнаками. Для кращого розуміння наративів відповідно до вираження етичних дилем як

морального дистресу, **перспективним** вважаємо визначення провідних тем та психологічних значущих категорій у текстах досліджуваних.

Література

1. Беляева Е. В. Метаморфозы нравственности: динамика исторических систем нравстенности. Минск: Экономпресс, 2007. 464 с.
2. Борейко Ю. Г. Структури повсякденності в конструюванні релігійної ідентичності. Українське релігієзнавство. 2015. № 74–75. С. 5–13
3. Завгородня О. Моральність як психологічна проблема. *Психологія і суспільство.* 2009. №2. С. 60-77.
4. Засєкіна Л., Козігора М. Крос-культурна адаптація та стандартизація шкали симптомів моральної травми. *Психологічні перспективи*. 2022. №39. С. 139-152.
5. Засєкіна Л.В., Козігора М.А. Впровадження когнітивно-поведінкової програми психологічної підтримки «дорога до себе» для осіб із моральною травмою під час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2022. №1 (57). Т.2. С. 167-182.
6. Франкл Віктор Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2020. 170 с.
7. Adorno Teodor W. Problems of Moral Philosophy. 2000.
8. Boreiko Y.G. Event as a transformation of everyday life modus of social being. Anthropological Measurements of Philosophical Research. 2018. № 14. P. 42-49.
9. Boyle D.A., Bush N.J. Reflections on the emotional hazards of pediatric oncology nursing: four decades of perspectives and potential. *Jornal of Pediatric Nursing,* 2018, Vol. 40. P. 63-73.
10. Chase H. W. Freud's theories of the unconscious. *The North Carolina High School Bulletin. 2011.* Vol. 2. № 3, P .110-121. https://www.jstor.org/stable/43822402?seq=1#metadata_info_tab_contents
11. Epstein E.G, Whitehead P.B, Prompahakul C., Thacker L.R., Hamric A.B. Enhancing Understanding of Moral Distress: The Measure of Moral Distress for Health Care Professionals. *AJOB Empir Bioeth*, 2019, Vol. 10(2), P. 113-124.
12. Fleming W. H. Moral Injury and the Absurd: The suffering of moral paradox. *J. Relig Health* , 2021. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01227-4
13. Fromm Erich Man for Himself. Holt Paperbacks. 1990. 272 p.
14. Gilligan Carol In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. 1982.

15. Jameton A. Dilemmas of moral distress: moral responsibility and nursing practice. *AWHONNS Clin Issues Perinat Womens Health Nurs,* 1993, Vol. 4, P. 542-551.

16. Kierkegaard S. Fear and Trembling. Repetition. Prinston, New Jersey: Princeton university press. 1983. 462 p.

17. Maslow Abraham H. Toward a Psychology of Being. 2013. 228 p.

18. Nathaniel, A. K. Moral reckoning in nursing. *West J. Nurs Res.*, 2006. Vol. 28(4), P.419-38; discussion 439-48.

19. O'Donnell P., Farrar A., Brintzenhofeszoc K., Conrad A.P., Danis M., Grady C., et al. Predictors of ethical stress, moral action and job satisfaction in health care social workers. *Soc Work Health Care,* 2008. Vol. 46 (3). P. 29-51.

20. Sandeberg, M., Bartholdson, C. & Pergert, P. Important situations that capture moral distress in paediatric oncology. *BMC Med. Ethics,* 2020. Vol. 21(6). https://doi.org/10.1186/s12910-020-0447-x

21. Schneewind J.B. Kant's Ethical Thought. *Mind.* 2001. Vol. 110 (438). P. 583-585.

22. Shay J. Moral injury. *Phychoanalytic Psychlogy*, 2014. Vol. 31 (2). P.182-191.

23. Ventovaara, P., af Sandeberg, M., Petersen, G., Blomgren, K., & Pergert, P. A cross-sectional survey of moral distress and ethical climate – Situations in paediatric oncology care that involve children's voices. *Nursing Open,* 2022. Vol. *9*, P.2108-2116 https://doi.org/10.1002/nop2.1221

24. Zasiekina, L., & Zasiekin, S. Verbal Emotional Disclosure of Moral Injury in Holodomor Survivors. *Psycholinguistics*, 2020. Vol. 28(1). P. 41-58.

References

1. Beliaeva E. V. Metamorfozy nravstvennosti: dinamyka istoricheskikh sistem nravstennosti. Minsk: Ekonompress, 2007. 464 s. [in Russian].

2. Boreiko Y. G. Struktury povsiakdennosti v konstruiuvanni relihiinoi identychnosti. Ukrainske relihiieznavstvo. 2015. № 74–75. S. 5–13 [in Ukrainian].

3. Zavhorodnia O. Moralnist yak psykholohichna problema. Psykholohiia i suspilstvo. 2009. №2. S. 60-77 [in Ukrainian].

4. Zasiekina L., Kozihora M. Kros-kulturna adaptatsiia ta standartyzatsiia shkaly symptomiv moralnoi travmy. Psykholohichni perspektyvy. 2022. №39. S. 139-152 [in Ukrainian].

5. Zasiekina L.V., Kozihora M.A. Vprovadzhennia kohnityvno-povedinkovoi prohramy psykholohichnoi pidtrymky «doroha do sebe» dlia lsib iz moralnoiu travmoiu pid chas viiny. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. 2022. №1 (57). T.2. S. 167-182 [in Ukrainian].

6. Frankl Viktor Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia. 2020. 170 s [in Ukrainian].

7. Adorno Teodor W. Problems of Moral Philosophy. 2000.

8. Boreiko Y.G. Event as a transformation of everyday life modus of social being. Anthropological Measurements of Philosophical Research. 2018. № 14. Pp. 42-49.

9. Boyle D.A., Bush N.J. Reflections on the emotional hazards of pediatric oncology nursing: four decades of perspectives and potential. *Jornal of Pediatric Nursing,* 2018, Vol. 40. Pp. 63-73.

10. Chase H. W. Freud's theories of the unconscious. *The North Carolina High School Bulletin. 2011.* Vol. 2. № 3, Pp .110-121.
https://www.jstor.org/stable/43822402?seq=1#metadata_info_tab_contents

11. Epstein E.G, Whitehead P.B, Prompahakul C., Thacker L.R., Hamric A.B. Enhancing Understanding of Moral Distress: The Measure of Moral Distress for Health Care Professionals. *AJOB Empir Bioeth*, 2019, Vol. 10(2), Pp. 113-124.

12. Fleming W. H. Moral Injury and the Absurd: The suffering of moral paradox. *J. Relig Health* , 2021. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01227-4

13. Fromm Erich Man for Himself. Holt Paperbacks. 1990. 272 p.

14. Gilligan Carol In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. 1982.

15. Jameton A. Dilemmas of moral distress: moral responsibility and nursing practice. *AWHONNS Clin Issues Perinat Womens Health Nurs,* 1993, Vol. 4, Pp. 542-551.

16. Kierkegaard S. Fear and Trembling. Repetition. Prinston, New Jersey: Princeton university press. 1983. 462 p.

17. Maslow Abraham H. Toward a Psychology of Being. 2013. 228 p.

18. Nathaniel, A. K. Moral reckoning in nursing. *West J. Nurs Res.*, 2006. Vol. 28(4), Pp.419-38; discussion 439-48.

19. O'Donnell P., Farrar A., Brintzenhofeszoc K., Conrad A.P., Danis M., Grady C., et al. Predictors of ethical stress, moral action and job satisfaction in health care social workers. *Soc Work Health Care,* 2008. Vol. 46 (3). Pp. 29-51.

20. Sandeberg, M., Bartholdson, C. & Pergert, P. Important situations that capture moral distress in paediatric oncology. *BMC Med. Ethics*, 2020. Vol. 21(6). https://doi.org/10.1186/s12910-020-0447-x

21. Schneewind J.B. Kant's Ethical Thought. *Mind.* 2001. Vol. 110 (438). Pp. 583-585.

22. Shay J. Moral injury. *Phychoanalytic Psychlogy*, 2014. Vol. 31 (2). Pp.182-191.

23. Ventovaara, P., af Sandeberg, M., Petersen, G., Blomgren, K., & Pergert, P. (). A cross-sectional survey of moral distress and ethical climate – Situations in paediatric oncology care that involve children's voices. *Nursing Open*, 2022. Vol. *9*, Pp.2108-2116 https://doi.org/10.1002/nop2.1221

24. Wong, G., & Breheny, M. (2018). Narrative analysis in health psychology: A guide for analysis. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *6*(1), 245-261.

25. Zasiekina, L., & Zasiekin, S. (). Verbal Emotional Disclosure of Moral Injury in Holodomor Survivors. *Psycholinguistics*, 2020. Vol. 28(1). Pp.41-58.

Zasiekina L., Fedotova T., Solonenko O.

METHODOLOGICAL AND NARRATIVE FOUNDATIONS OF THE STUDY OF THE PROBLEM OF MORAL DISTRESS IN THE CONTEXT OF MILITARY CONFLICT

Moral distress is caused mainly by the presence of moral (ethical) problems that arise, are realized, experienced by the individual and need to be solved. However, when making appropriate decisions, a person feels uncertain about the correctness (morality) of his/her own actions or the expediency of their implementation in general, experiences moral suffering, may show complete inaction, justifying it as the only right decision in the circumstances. Although the solution to the relevant moral problem may be in the plane of general consensus and based on the principles of benevolence, humanism, harmlessness and justice. The article aims to theoretically and methodologically study the problem of moral distress in philosophy and psychology and carry out the narrative analysis of youth's stories with war experience. For a better understanding of the issue of moral distress, it is worth considering the main theories of morality, which in philosophy are represented by: the ethics of the good, which postulates the need to strive for the good as the main value that has the same content and is stable regardless of historical changes in society; the ethics of obligation, which considers morality in terms of human behavior, and the content of moral requirements may change, only the form of fulfillment of the requirements by the individual remains unchanged; the ethics of responsibility, which emphasizes self-sufficiency and responsibility of the individual's choice, where the marker for determining the morality of an act is its result. In psychology, the moral aspects of personality behavior were considered from the standpoint of psychoanalysis, humanistic direction, cognitive-genetic concept and logotherapy. The analysis of recent publications (O'Donnell, 2008; Shay, 2014; Epstein, 2019; Fleming, 2021; Ventovaara, 2022; Zasiekina, Kozihora, 2022; and others), which consider the problem of moral trauma and moral distress (as a prerequisite for its occurrence), allowed to propose a hypothetical scheme for the study of moral distress, highlighting in its structure cognitive, emotional-volitional, value-semantic and

behavioral components. Six ethical dilemmas were revealed in the youth's narratives, namely political ideals vs actual experience; professional role vs organizational procedure; martial vs civilian morality fighting; myth of war vs reality; orderly and just universe vs chaos; both dead and alive. The prospect of the study is psycholinguistic analysis of narratives to explore psychological meaningful categories and key themes to expand our understanding of ethical dilemmas as prerequisite of moral distress in youth.

Key words: *morality, moral distress, moral injury, ethical dilemma, ethics of good, ethics of obligation, ethics of responsibility.*

Засєкіна Лариса Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк;

Федотова Тетяна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк;

Солоненко Олена Олександрівна – аспірантка І року навчання кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.

УДК 159.9; 316.6 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-115-124
Курова А.В.

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

ORCID 0000-0001-6595-492X

Стаття присвячена створенню факторної структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Аналіз наукових першоджерел довів, що переживання особистістю ситуації невизначеності детермінується низкою індивідуальних, соціально-психологічних чинників та особливістю протікання самої ситуації невизначеності, що в цілому впливає не тільки на активність суб'єкта в процесі подолання цієї невизначеності, але й на його психологічне здоров'я. Тобто, ситуація невизначеності фактично змушує людей змінювати формат своєї життєдіяльності з непередбачуваними наслідками для фізичного, психічного та психологічного здоров'я. Сучасні українські психологи, створюючи різні концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують інноваційні підходи до його структури та основних чинників. В умовах війни особливо актуальною стає проблема виявлення основних особистісних конструктів, які дозволяють пережити цю трагічну ситуацію з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких розгортається її активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Констатовано, що отримана двофакторна модель дозволяє розглядати психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності як складне соціально-психологічне утворення, основу якого складають самоактуалізація, життєстійкість, адаптивна здатність особистості, показники суб'єктивного та психологічного благополуччя.

Ключові слова: *психологічне здоров'я, психічне здоров'я, ситуація невизначеності, двофакторна структура, життєстійкість.*

Постановка проблеми. Актуальність та своєчасність звертання науковців до парадигми психологічного здоров'я підтверджується сучасними вимогами українського суспільства, коли в умовах російської агресії на перший план виходить не тільки збереження життя громадян, але й підтримка їхнього духу, витривалості. Ось чому особливого значення набувають дослідження, проведені в парадигмі психологічного здоров'я та пов'язані з численними

спорідненими категоріями, а саме з: психологічною захищеністю та психологічною безпекою особистості, нервово-психічною та емоційною стійкістю, суб'єктивним благополуччям, здоровим способом життя, загальною життєстійкістю особистості та її адаптивним потенціалом тощо. В сучасній українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися, а в сучасних реаліях російської агресії особливої значущості набуває вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та його компонентного складу. Змістовний репертуар ситуації невизначеності різноманітний, а в умовах війни він є навіть непередбачуваним: це може бути неочікуваність, складність, темпоральна невизначеність, непередбачуваність можливих наслідків дії цієї ситуації. Переживання особистістю ситуації невизначеності детермінується низкою чинників: соціально-психологічних, індивідуально-психологічних, вікових, а також особливістю протікання самої ситуації невизначеності, що в цілому впливає не тільки на активність суб'єкта в процесі подолання цієї невизначеності, але й на його психологічне здоров'я. Тобто, ситуація невизначеності фактично змушує людей змінювати формат своєї життєдіяльності з непередбачуваними наслідками для фізичного, психічного та психологічного здоров'я.

Особливо гострого звучання набуває проблема пошуку основних особистісних конструктів або новоутворень, які дозволяють пережити цю ситуацію з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких розгортається її активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із методологічно значущих питань в поставленій парадигмі є співвідношення психічного та психологічного здоров'я. Це питання не однозначне, оскільки дуже часто ця поняття або ідентифікуються, або, навпаки, розглядаються як полярні.

Так, В.С. Штифурак та О.М. Шпортун займають чітку позицію щодо обов'язкового розмежування понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» (Штифурак, Шпортун, 2019). Під психологічним здоров'ям вчені розуміють стан внутрішнього гомеостазу, повноцінної психологічної активності, що проявляється в позитивному настрої, бадьорості та хорошому самопочутті, а основу психічного здоров'я людини складає нормативний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу.

Оскільки усі види здоров'я є вертикально спрямованими, услід за В.С. Штифурак та О.М. Шпортун, українські вчені почали розглядати три рівні його існування: біологічний, психологічний та соціальний (Коцан, Ложкін,

Мушкевич, 2018). На біологічному рівні здоров'я є динамічним балансом функцій усіх органів та систем організму та їхнє адекватне реагування на дії зовнішніх подразників. На психологічному рівні здоров'я завжди пов'язане з індивідуально-особистісним контекстом: чим гармонійніше представлені всі провідні властивості особистості, тим вона стійкіша та здатна протидіяти негативним або невизначеним впливам. На соціальному рівні здоров'я можна фіксувати поєднання індивідуально-особистісних та суспільних чинників. Психологічне здоров'я особистості формується під впливом позитивних та негативних соціальних впливів з боку сім'ї, друзів, роботи, релігійних організацій тощо. Тільки психологічно здорові люди можуть бути активними учасниками суспільного життя (Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2018).

Продуктивним, на наш погляд, є підхід до розуміння психологічного здоров'я О.В. Завгородньої, яка розглядає його як стан розвиненої онтогенетичної рефлексії, пов'язаної з опрацюванням внутрішнього та зовнішнього минулого досвіду, духовної гармонійності та конструктивного самовираження людини в житті (Завгородня, 2017). Такий підхід методологічно суголосний визначенню психологічно здорової особистості, наданим С.Д. Максименком, який серед низки важливих структурних компонентів, що складають сутність психологічного здоров'я, особливого значення надає внутрішній гармонійності, активному ставленню до всього, що відбувається у навколишньому світі (Максименко, 2006).

Ефективним ми вважаємо також підхід Н. Павлік, яка для оцінки сформованості (або несформованості) психологічного здоров'я, яке складається з психосоматичного, психічного, соціального та духовно-сенсового компонентів, запропонувала дихотомічну систему критеріїв (Павлік, 2020). Так, критеріями сформованості психосоматичного компоненту, на думку вченої, є енергійність, активність, позитивний настрій, здорові звички, а критеріями його несформованості постають пасивність, депресивність та шкідливі звички.

Необхідно відмітити, що сучасні українські вчені, розвиваючи концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують достатньо прогресивні підходи до його структури та основних чинників. Прикладом такого інноваційного підходу слугує дослідження Н.Ю. Яреми, яка виділила три групи психологічних чинників, пов'язаних зі здоров'ям або хворобою: попередні (особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси особистості), передавальні (розкривають специфіку поведінки як наслідку дії різних стресорів) та мотиватори (стресори, під впливом яких запускаються різноманітні індивідуальні механізми долання стресових ситуацій та активізуються всі ресурси попередніх чинників) (Ярема, 2017).

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Основною метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження факторної структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Для створення факторної структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності був використаний наступний методичний комплекс: Тест-опитувальник життєстійкості особистості (ОЖО) Д. О. Леонтьєва; Тест оцінювання рівня самоактуалізації особистості (САМОАО) Н.Ф. Каліної та А.В. Лазукіна; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Шкала суб'єктивного благополуччя М.В. Соколова.

Основну мету процедури факторизації склало емпіричне виокремлення та подальше вивчення структури факторів, які складаються з різних компонентів життєстійкості, самоактуалізації, психологічного та суб'єктивного благополуччя та характеризують внутрішні закономірності цілісного конструкту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Після ротації нами була отримана двофакторна модель психологічного здоров'я молоді.

В таблиці 1 наведені результати компонентного двофакторної моделі, в яку увійшли показники з факторним навантаженням від 0,7 до 0,4, розташовані виключно на позитивному полюсі. Розрахунок власного значення кожного фактора дозволив нам встановити частину дисперсії, пояснювану цим фактором: для першого фактора вона дорівнює 37,78%, для другого - 42,65%. Сумарно дисперсія за двома факторами дорівнює 80,43%.

Таблиця 1

Двофакторна модель психологічного здоров'я

№	Факторна вага (+)	Показники моделі
Фактор I		
1	0,807	залученість
2	0,746	загальний показник життєстійкості
3	0,700	загальний показник суб'єктивного благополуччя
4	0,692	життєва мета
5	0,626	адаптивність
6	0,585	особистісне зростання
7	0,581	позитивні взаємовідносини з оточуючими
8	0,563	управління оточенням
9	0,556	самооцінювання свого здоров'я
10	0,545	контроль

11	0,537	самоприйняття
12	0,522	загальний показник психологічного благополуччя
13	0,508	здатність до ризику
14	0,508	автономія
15	0,501	ступінь задоволеності повсякденною діяльністю
16	0,453	психоемоційна симптоматика
Фактор II		
1	0,782	загальний показник самоактуалізації
2	0,773	автономність
3	0,704	аутосимпатія
4	0,693	спонтанність
5	0,596	темпоральні характеристики
6	0,591	саморозуміння
7	0,554	позитивні взаємовідносини з оточуючими
8	0,439	активність

Зупинимося детальніше на змісті кожного фактора.

Структура першого фактора складається з 16 основних показників, серед яких:

- чотири характеризують життєстійкість (залученість (V), загальний показник життєстійкості (G), здатність до ризику (Pr), контроль (K));

- чотири характеризують суб'єктивне благополуччя (загальний показник суб'єктивного благополуччя (Cb), ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (Cb6), психоемоційна симптоматика (Cb2), самооцінювання свого здоров'я (Cb5));

- сім характеризують психологічне благополуччя: життєва мета (PB1), особистісне зростання (PB3), позитивні взаємовідносини з оточуючими (PB2), управління оточенням (PB4), самоприйняття (PB5), загальний показник психологічного благополуччя (PB), автономія (PB6); адаптивність (A).

В першому факторі найбільш значущими виявилис два показники життєстійкості: залученість (0,807) та загальний показник життєстійкості (0,746). Необхідно відмітити, що вираженість показників життєстійкості превышает суму інших показників, які увійшли в склад першого фактору: психологічного, суб'єктивного благополуччя та адаптивності, що підкреслює особливості їхньої взаємодії. Статистично отриманий результат доводить їхній щільний зв'язок з першим фактором.

Все це дозволяє нам надати першому фактору узагальнену назву «*Опірність впливам складних умов ситуації невизначеності*».

В контексті нашого дослідження психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності змістовна насиченість першого фактору показниками життєстійкості стигматизує низку соціально-особистісних настанов на ефективне переживання невизначеної ситуації, в яку входять спрямованість на себе та на оточуючих людей. Такі соціальні настанови психологічно підтримують людину, яка перебуває у стресогенній невизначеній ситуації, та, навіть, в умовах системної дії негативних чинників, створюють внутрішні умови для її фізичного та психологічного здоров'я. Виходячи з результатів процесу факторизації, до таких настанов на переживання ситуації невизначеності можна віднести залученість (0,807), контроль (0,545) та здатність до ризику (0,508).

Обгрунтуємо значущість саме цих настанов для процесу переживання ситуації невизначеності та здатності до підтримки психологічного здоров'я.

Залученість (0,807), як підкреслює S.R. Maddi, є базовою характеристикою щодо взаємодії особливостей самоставлення та власного образу світу, саме вона підтримує індивідуальну енергетику людини та мотивує її до реалізації власних ресурсів, до продуктивного способу мислення та адекватної поведінки (Maddi, 2014). Залученість впливає на формування відчуття власної значущості та самоцінності, що сприяє можливості включатися в рішення важливих життєвих задач навіть в умовах дії стресогенних або невизначених чинників.

Контроль (0,545) фактично зменшує ризики виникнення та негативного впливу на психіку пасивності та безпорадності як можливих наслідків дії невизначеної ситуації, мотивує людину шукати нові можливі варіанти поведінки та сприйняття результатів негативних змін (Antonovsky, 2016). Розвинений показник контролю лежить в основі здатності до внутрішньої протидії важким життєвим подіям: об'єктивно оцінюючи та сприймаючи трагічні події, суб'єктивно особи з розвиненим контролем можуть знижувати їхню значущість та через зменшувати психотравмуючу дію на психіку. Показник контролю сприяє формуванню упевненості, що будь-яка складна ситуація може бути трансформована таким чином, що буде суголосна життєвим планам.

Здатність до ризику (0,508) підтримує суб'єктивну упевненість щодо позитивності змін як джерела суспільного прогресу та особистісного розвитку: в такій парадигмі невизначена ситуація розглядається як складний виклик змінюваного життя, який стимулює людину до роботи над собою, над вдосконаленням власних можливостей (Данчева, 2017).

Отже, всі ці компоненти життєстійкості, які ми розглядаємо як соціальні настанови в процесі перебування людини в ситуації невизначеності, здатні корегувати негативні впливи стресорів, впливати на їхнє суб'єктивне оцінювання та через це активізувати особистісні ресурси, а наявність у першому

факторі таких важливих показників як суб'єктивне, психологічне благополуччя та адаптивність підтверджує системність психологічного здоров'я як цілісного утворення. Можна стверджувати, що життєстійкість в структурі психологічного здоров'я запобігає виникненню нервово-психічного напруження в невизначених умовах, сприяє збереженню та підтримці оптимального рівня активності та підвищує особистісну адаптивність (Терлецька, 2019).

У структурі другого фактору психологічного здоров'я завдяки процедурі факторизації ми виділили 8 основних показників, серед яких:

- сім характеризують самоакуалізацію (загальний показник самоактуалізації (S), автономність (S6), аутосимпатія (S9), спонтанність (S7), темпоральні характеристики (S1), саморозуміння (S8), активність (S11);
- один характеризує психологічне благополуччя (позитивні взаємовідносини з оточуючими (PB2)).

Отже, ми можемо констатувати, що за факторною вагою найбільш значимим виявився загальний показник самоактуалізації (0,782), який має щільні позитивні зв'язки з другим фактором.

Все це дозволяє нам надати другому фактору узагальнену назву «*Самоактуалізація особистості в ситуації невизначеності*».

На наш погляд, представленість показників самоактуалізації в другому факторі доводить, що саме вона складає основний та дуже важливий стрижень психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності. Елементи самоактуалізації сприяють усвідомленню самого себе, свого існування в ситуації невизначеності, здатності до наповненого проживання сьогодення, становленню соціального інтересу до людей, врахування їхніх інтересів та потреб.

Висновки. Таким чином, переживання особистістю ситуації невизначеності детермінується низкою індивідуальних, соціально-психологічних чинників та особливістю протікання самої ситуації невизначеності, що в цілому впливає не тільки на активність суб'єкта в процесі подолання цієї невизначеності, але й на його психологічне здоров'я. Тобто, ситуація невизначеності фактично змушує людей змінювати формат своєї життєдіяльності з непередбачуваними наслідками для фізичного, психічного та психологічного здоров'я. Сучасні українські вчені, розвиваючи концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують прогресивні підходи до його структури та основних чинників. В умовах війни особливо актуальною стає проблема виявлення основних особистісних конструктів, які дозволяють пережити цю трагічну ситуацію з мінімальними витратами психологічного та фізичного здоров'я. Індивідуалізоване реагування особистості на ситуацію невизначеності, відображення її дійсного ставлення до об'єктів заради яких

розгортається її активність, потребує чітко сформованої системи цінностей, ідеалів.

Можна констатувати, що отримана двофакторна модель дозволяє розглядати психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності як складне соціально-психологічне утворення, основу якого складають самоактуалізація, життєстійкість, адаптивна здатність особистості, показники суб'єктивного та психологічного благополуччя.

Література

1. Данчева Т.Д. Типология психологического здоровья личности. *Наука і освіта.* 2017. № 3/CVIV. С. 50-55.
2. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 124-137.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2018. 316 с.
4. Максименко С.Д. Ґенеза здійснення особистості. К.: ТОВ «ХММ», 2006. 240 с.
5. Павлик Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я*, 2020. № (2(5). С. 83-109.
6. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. К.: Видавничо-поліграфічний центр» Київський університет», 2019. 150 с.
7. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця. 2019. 331с.
8. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2017. №2. С. 106-113.
9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 2016. Vol.22 №4.P.273-280.
10. Maddi S.R. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage. *J.of Humanistic Psychology*. 2014. vol. 44. №3. P. 249-298.

References

1. Dancheva T.D. (2017). *Typolohyia psykholohycheskoho zdorovia lychnosty [Typology of psychological health of a person]*. Nauka i osvita. № 3/SVIV. 50-55.
2. Zavhorodnia O.V. (2017). *Problema psykholohichnoho zdorovia. Teoretychni ta prykladni aspekty [*The problem of psychological health. Theoretical and applied aspects*]*. Psykholohiia i suspilstvo. № 3. 124-137.

3. Kotsan I.Ia., Lozhkin H.V., Mushkevych M.I. *Psykholohiia zdorovia liudyny [*Psychology of human health*]*. Lutsk: RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2018.

4. Maksymenko S.D. *Geneza zdiisnennia osobystosti [*The genesis of the realization of personality*]*. K.: TOV «KhMM», 2006.

5. Pavlyk N. *Psykholohichne zdorovia yak peredumova konstruktyvnoho osobystisnoho rozvytku pedahoha [*Psychological health as a prerequisite for constructive personal development of a teacher*]*. Psykholohichne zdorovia, 2020. № (2(5). 83-109.

6. Terletska L.H. *Psykhichne zdorovia osobystosti. Tekhnolohiia samoanalizu [*Mental health of the individual. Self-analysis technology*]*. K.: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr» Kyivskyi universytet», 2019.

7. Shtyfurak V.S., Shportun O.M. *Fenomenolohiia, praktyka ta korektsiia psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Phenomenology, practice and correction of psychological health of the individual]*. Vinnytsia. 2019.

8. Iarema N.Iu. *Psykholohichne zdorovia osobystosti [Psychological health of the individual]*. Yurydychna psykholohiia. 2017. №2. 106-113.

9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 2016. Vol.22 №4.P.273-280.

10. Maddi S.R. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage. *J.of Humanistic Psychology*. 2014. vol. 44. №3. P. 249-298.

Kurova A.V.

THE FACTOR STRUCTURE OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article is devoted to the creation of a factor structure of the psychological health of young people in conditions of uncertainty. The analysis of scientific primary sources proved that a person's experience of a situation of uncertainty is determined by a number of individual, socio-psychological factors and the peculiarity of the course of the situation of uncertainty itself, which in general affects not only the activity of the subject in the process of overcoming this uncertainty, but also his psychological health. That is, the situation of uncertainty actually forces people to change the format of their life activities with unpredictable consequences for physical, mental and psychological health. Modern Ukrainian psychologists, creating different concepts of psychological health of the individual, offer innovative approaches to its structure and main factors. In the conditions of war, the problem of identifying the main personal structures that allow you to survive this tragic situation with minimal costs of psychological and physical health becomes especially relevant. Individualized response of an individual to a situation of uncertainty, reflection of his real attitude to

objects for the sake of which his activity unfolds, requires a clearly formed system of values and ideals.

It was established that the obtained two-factor model allows considering the psychological health of young people in conditions of uncertainty as a complex socio-psychological formation, the basis of which is self-actualization, vitality, adaptive capacity of the individual, indicators of subjective and psychological well-being.

Key words: *psychological health, mental health, situation of uncertainty, two-factor structure, vitality.*

Курова Анастасія Володимирівна – кандидат психологічних наук, докторант кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

УДК 316.62:378-057.87
DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-125-136
Лосієвська О.Г. (ORCID 0000-0002-6113-7997),
Сербін Ю.В. (ORCID 0000-0002-1940-3817),
Мальнєв А.С. (ORCID 0000-0003-4254-0219)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТОВНО-СМИСЛОВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

Стаття несе інформацію про дослідження змістовно-смислової групи комунікативних компетенцій майбутніх фахівців професій типу «людина-людина» та розповідає про результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій (в адаптації Д. Леонтьєва). В дослідженні визначено, що смисложиттєві орієнтації (СЖО в адаптації Д. Леонтьєва) виступають в якості важливого чинника процесу професійної підготовки та управління подальшим професійним становленням майбутніх фахівців професій типу «людина – людина». Ці орієнтації також є розвитком у них комунікативних компетенцій професіоналізму. Теоретично визначено та практично доведено, що змістовно-смислова компетенція являє собою поєднання інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, що спонукають фахівця до здійснення взаємодії в рамках професійної діяльності; до розуміння змісту і значення побудови грамотної комунікації; до відповідальності за адекватність і ефективність форм, напрямків та методів спілкування.

Розвиток змістовно-смислової компетенції має міцні зв'язки з розвитком компонентів конкурентоспроможності. Автори статті встановили за допомогою методів математичної статистики, що змістовно-смислова компетенція перебуває у прямому зв'язку з товариськістю та відкритістю спілкування.

Ключові слова: *змістовно-смислова компетенція, професійне становлення, смисложиттєві орієнтації, фахівець сфери «людина-людина».*

Постановка проблеми. Професійна компетентність виступає інтегральною характеристикою фахівця, яка дозволяє судити про рівень його підготовленості і здатності виконувати посадові функції. Сучасні наукові дослідження, виконані за «компетентнісною» проблематикою, показали, що найбільш продуктивним є розгляд так званих компетенцій професіоналізму, які характеризують найбільш затребуваний потенціал у фахівців відповідного напряму діяльності. Сукупність необхідних знань, умінь і навичок потенціально може формувати своєрідне «ядро» ефективності фахівців, що дозволяє їм на

високоякісному рівні реалізувати свої професійні функції. При тому, що види компетенцій професіоналізму можуть повторюватися, у фахівців різних видів діяльності вони набувають свою змістовну і структурну специфіку, обумовлену конкретним предметним наповненням професії, зокрема сфери «людина-людина».

Наукові моделі комунікативного процесу до складу комунікативної компетентності відносять уміння давати соціально-психологічний прогноз комунікативній ситуації, в якій має відбуватися спілкування; уміння програмувати процес спілкування, спираючись на своєрідність комунікативної ситуації; здатність пристосовуватися до умов соціально-психологічної атмосфери комунікативної ситуації.

Сучасна діяльність у гуманітарній сфери диктує все більше вимог до фахівців даної галузі, що не може не викликати підвищення інтересу до проблеми саме комунікативних компетенцій. Це поняття трактується неоднозначно і розглядається у сукупності з характеристикою міжособистісної взаємодії. В теперішній час існує значний спектр визначення як поняття комунікативної компетентності, так і комунікативних компетенцій. Таким чином, комунікативна компетенція – це деяка система вимог, а комунікативна компетентність – ступінь відповідності фахівця цій системі вимог (L. Voytenko).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «комунікативна компетентність» є однією з важливіших наукових категорій. На сьогодні існує значна кількість досліджень, присвячених цій проблемі. Ідея комунікативної компетенції розглядається за допомогою системного, системно-організаційного підходів в психології (В. Ганзен, А. Коваленко, Г. Костюк, О. Леонтьєв, Б. Ломов, В. Мерлін, Г. Щедровицький та ін.), генетичного підхіду до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя (С. Максименко та ін.); концепції розвитку особистості як активного суб'єкта життєдіяльності (В. Бочелюк, І. Ващенко, Л. Виготський, Д. Ельконін, А. Петровський, І. Попович, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.); положення суб'єктно-діяльнісного підходу до спілкування (О. Бондарчук, І. Бурлакова, А. Добрович, В. Завацький, М. Каган, Л. Спицька та ін.); положення про визначальну роль процесу спілкування в становленні особистості (Г. Андреєва, Л. Засєкіна, О. Корніяка, В. Москаленко, О. Шевяков та ін.); постулати та принципи компетентнісного (І. Бевзюк, Дж. Бурджоні, Е. Глезер, М. Головань, І. Зимня, О. Лозова, О. Плахотнік, М. Редлер, Т. Холенд та ін.) і процесуально-динамічного (К. Абульханова-Славська, О. Асмолов, О. Блинова, С. Гарькавець, З. Ковальчук, Т. Комар, А. Кононенко, Л. Пілецька та ін.) підходів; концепції компетентнісного підходу в освітньому процесі сучасної вищої школи (Т. Базаров, В. Байденко, В. Болотов, М. Журба, Д. Мартенс, Е. Симанюк,

Ю. Татур, С. Шишов та ін.); компетентнісна парадигма професійної діяльності (Н. Бібік, С. Добротвор, Е. Зеєр, О. Лебедєв, А. Шелтен та ін.); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення здобувачів вищої освіти (Ю. Бохонкова, Ж. Вірна, І. Данилюк, Н. Завацька, С. Кузікова, М. Орап, А. Реан, Т. Ткач, Т. Щербан та ін.), положення і принципи активного соціально-психологічного навчання (А. Борисюк, В. Бочелюк, І. Ващенко, Л. Карамушка, Л. Петровська, І. Попович, І. Сняданко, М. Ткалич, М. Тоба, Т. Яценко та ін.).

На думку Ю. Ємельянова комунікативна компетентність набувається в соціальному контексті. Серед основних факторів, що визначають її розвиток, дослідник називає життєвий досвід людини, її загальну ерудицію, певні здібності.

Л. Власенко трактує комунікативну компетентність як синтезований прояв досвіду та соціальної рефлексії.

Н. Гез виділяє в понятті «комунікативна компетентність» знання про мову, навички й уміння застосовувати ці знання у мові згідно з різними ситуаціями спілкування.

Мета статті – теоретично розглянути та дослідити змістовно-смислову групу комунікативних компетенцій професіоналізму майбутніх фахівців сфери «людина-людина».

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В. Горяніна визначає професійну компетентність як систематизовану сукупність знань, високих моральних норм і професійного кодексу.

Н. Мачинська дає таке визначення: професійна компетентність – це базова характеристика діяльності спеціаліста; вона включає як змістовий (знання), так і процесуальний (уміння) компоненти і має такі головні ознаки, як мобільність знань, гнучкість методів професійної діяльності та критичного мислення.

Формування професійної компетентності полягає у розвитку професійно значущих знань, умінь, навичок, удосконаленні досвіду і подальшому розвитку професійно значущих якостей особистості, що зумовлюють успішність виконання діяльності за певним фахом (L. Volnova).

Для фахівців сфери «людина-людина» ключовими компетенціями професіоналізму слід розглядати комунікативні (І. Жигаренко, Т. Комар, А. Кононенко, М. Лук'янова, О. Низовець, Л. Пілецька, Є. Руденський, С. Цимбал та ін.). Об’єднуючи в собі знання, вміння і навички у сфері спілкування, ці компетенції лежать в основі готовності і здатності фахівців-гуманітаріїв ефективно вибудовувати взаємодію з різними суб’єктами спілкування: з колегами, з клієнтом, з групою клієнтів та іншими. Вчені

зазначають, що до складу комунікативної компетентності відносить уміння давати соціально-психологічний прогноз комунікативній ситуації, в якій має відбуватися спілкування; уміння програмувати процес спілкування, спираючись на своєрідність комунікативної ситуації; здатність пристосовуватися до умов соціально-психологічної атмосфери комунікативної ситуації.

Соціально-економічні перетворення у сучасному суспільстві вплинули на вищу школу, що отримала імпульс до модернізації та розвитку. Поступово долаються протиріччя між новими запитами суспільства та вищою освітою, його змістовною, технологічною та організаційною структурами (N. Matyash, T. Pavlova).

Успіх у професійній діяльності майбутнього фахівця сфери «Людина-людина» у вирішальній мірі залежить від сформованості у нього якостей, затребуваних в даній системі. Однією з професійно необхідних якостей є вміння успішно спілкуватися з людьми, або комунікативні компетенції професіоналізму. Практика показує, що самостійно придбати комунікативну компетентність вдається далеко не кожному. Саме через її дефіцит виникають чисельні, іноді важко вирішувані проблеми, конфлікти на міжособистісному, груповому та соціальному рівнях.

Комунікативна компетентність, як детермінанта професійного спілкування, має складну структуру, в складі якої виділяються компетенції, що різняться за змістом функціонального навантаження:

- змістовно-смислова;
- гностично-пізнавальна;
- операціонально-діяльнісна.

Змістовно-смислова компетенція являє собою поєднання інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, що спонукають фахівця:

- здійснювати комунікативної взаємодії в рамках професійної діяльності;
- розуміти зміст і значення побудови вірної комунікації;
- відповідати за адекватність і ефективність форм, напрямків та методів спілкування.

Гностично-пізнавальна компетенція являє собою систему знань, що характеризують:

- зміст і специфіку професійного спілкування;
- сутність, структуру, функції, види, закономірності розвитку спілкування взагалі і професійного зокрема;
- стилі спілкування і особливості власного комунікативного стилю;
- методи і прийоми розвитку комунікативних умінь і їх самоаналіз з точки зору ефективності/неефективності;

- перцептивні вміння та інтелект.

Операціонально-діяльнісна компетенція являє собою комплекс умінь і навичок, які:

- забезпечують здатність фахівця реалізовувати необхідну систему професійних дій;

- актуалізуються в реальній комунікативній діяльності;

- виражаються через алгоритм поведінки суб'єктів комунікативної взаємодії, побудованій на системі знань і правилах комунікації і орієнтованій на ефективне здійснення практичних дій для досягнення цілей комунікації.

На етапі емпіричного дослідження було проведено вивчення змістовно-смислової групи комунікативної компетентності майбутнього фахівця сфери «людина-людина» та виявлено особливості взаємозв'язку комунікативних компетенцій професіоналізму, професійної мотивації та комплексу особистісних рис: смисложиттєвих орієнтацій, невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, товариськості, врівноваженості, реактивної агресивності, сором'язливості, відкритості, екстраверсії, емоційної лабільності, лідерських якостей. Ці характеристики можуть розглядатися (L. Voytenko) в якості внутрішніх чинників майбутніх фахівців сфери «людина-людина» як суб'єктів комунікативної діяльності.

Метою дослідження на цьому етапі стало виявлення відмінностей смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців сфери «людина-людина» та їх вплив на процес розвитку змістовно-смислової групи компетенцій професіоналізму у структурі комунікативної компетентності.

Для проведення емпіричного дослідження була використана методика СЖО у модифікації Д. Леонтьєва (D. Leontev).

В результаті діагностики здобувачів вищої освіти (Менеджмент та Право) за допомогою методики СЖО були отримані дані частотного розподілу вираженості компонентів смисложиттєвих орієнтацій. За інтегрованим показником «Осмислення життя» 67,3% респондентів набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; результати 17,9% осіб відповідають високим значенням, тобто ці респонденти переживають своє життя як онтологічно значиме; результати 14,8% осіб відповідають низьким значенням, тобто ці досліджувані відчувають певну втрату смислу життя і стан екзистенціального вакууму.

За шкалою «Цілі в житті» більшість досліджуваних (59,3% осіб) набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; результати 22,8% осіб відповідають високим значенням, тобто респонденти мають конкретні цілі в майбутньому і їх можна охарактеризувати як цілеспрямованих осіб; результати

17,9% досліджуваних відповідають низьким значенням, тобто ці респонденти живуть сьогоденням або минулим.

За шкалою «Процес життя» результати 72,4% досліджуваних відповідають середнім значенням; результати 14,4% респондентів відповідають низьким значенням, тобто ці здобувачі вищої освіти відчувають незадоволеність своїм життям в сьогоденні; результати 13,2% досліджуваних відповідають високим значенням, тобто ці респонденти сприймають своє поточне життя як цікаве, осмислене і багато емоційне.

За шкалою «Результативність життя» результати 55,1% здобувачів вищої освіти відповідають середнім значенням; результати 27,6% респондентів відповідають низьким значенням, тобто ці студенти оцінюють продуктивність своєї прожитої частини життя як незадовільну; результати 17,3% респондентів відповідають високим значенням, тобто ці студенти розцінюють своє минуле як наповнене смислом.

В результаті діагностики за допомогою методики смисложиттєвих орієнтацій були отримані результати за шкалами локусу контролю.

За шкалою «Локус контролю – Я» 64,1% респондентів набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; результати 28,2% студентів (Менеджмент) відповідають високим значенням, тобто ці респонденти уявляють себе як сильну особистість, що володіє можливістю вибору; результати 7,7% досліджуваних відповідають низьким значенням, тобто вони вважають, що не мають достатньо сил, щоб контролювати своє життя.

За шкалою «Локус контролю – життя» 63,4% досліджуваних набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; 22,4% респондентів набрали кількість балів, що відповідають високим значенням, тобто їм видається, що людина вільна сама спрямовувати і контролювати своє життя; результати 14,2% респондентів відповідають низьким значенням, тобто ці здобувачі вищої освіти переконані, що життя неможливо контролювати свідомо, і свобода вибору – це лише ілюзія.

Таким чином, у здобувачів вищої освіти - менеджерів переважають середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій.

В результаті діагностики здобувачів вищої освіти-юристів за допомогою методики смисложиттєвих орієнтацій в адаптації Д. Леонтьєва (D. Leontev) були отримані дані частотного розподілу вираженості компонентів їх смисложиттєвих орієнтацій.

За інтегрованим показником «Осмислення життя» 52,7% респондентів набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; результати 23,9% осіб відповідають низьким значенням, тобто ці респонденти відчувають втрату смислу життя і стан екзистенціального вакууму; результати 23,4% осіб

відповідають високим значенням, тобто дані досліджувані переживають своє життя як онтологічно значиме.

За шкалою «Цілі в житті» більшість досліджуваних (57,8% осіб) набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; результати 24,2% осіб відповідають низьким значенням, тобто ці респонденти живуть сьогоденням або минулим; результати 18,0% осіб відповідають високим значенням, тобто досліджувані мають конкретні цілі в майбутньому, і їх можна охарактеризувати як цілеспрямованих осіб.

За шкалою «Процес життя» результати 49,7% респондентів відповідають середнім значенням; результати 29,8% досліджуваних відповідають низьким значенням, тобто ці студенти відчувають незадоволеність своїм життям в сьогоденні; результати 20,5% досліджуваних відповідають високим значенням, тобто ці респонденти сприймають своє поточне життя як цікаве, осмислене і багато емоційне.

За шкалою «Результативність життя» результати 56,7% здобувачів вищої освіти відповідають середнім значенням; результати 26,6% респондентів відповідають низьким значенням, тобто ці здобувачі вищої освіти оцінюють продуктивність своєї прожитої частини життя як незадовільну; результати 16,7% досліджуваних відповідають високим значенням, тобто ці студенти розцінюють своє минуле як наповнене смислом. В результаті діагностики за допомогою методики смисложиттєвих орієнтацій були отримані результати за шкалами локус контролю.

За шкалою «Локус контролю – Я» 51,1% респондентів набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; результати 26,3% студентів-юристів відповідають високим значенням, тобто ці досліджувані уявляють себе як сильну особистість, що володіє можливістю вибору; результати 22,6% респондентів відповідають низьким значенням, тобто вони вважають, що не мають достатньо сил, щоб контролювати своє життя.

За шкалою «Локус контролю – життя» 71,5% респондентів набрали кількість балів, відповідну середнім значенням; 18,3% досліджуваних набрали кількість балів, що відповідають високим значенням, тобто їм видається, що людина вільна сама спрямовувати і контролювати своє життя; результати 10,2% респондентів відповідають низьким значенням, тобто дані студенти переконані, що життя не піддається свідомому контролю і свобода вибору ілюзорна.

Таким чином, у здобувачів вищої освіти-юристів переважають середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій.

У сфері смисложиттєвих орієнтацій в ході математико-статистичної обробки за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок було виявлено статистично значущу відмінність між групами менеджерів і юристів.

Статистично більш високі показники у здобувачів вищої освіти-менеджерів за шкалою «Цілі в житті». Через це здобувачі вищої освіти-менеджери, оцінюючи свої перспективи в майбутньому, бачать більшу кількість варіантів і відчувають себе більш впевнено, ніж студенти-юристи. Однак для з'ясування причин такої різниці необхідно подальше дослідження (див. табл.1).

Статистично значуща відмінність виявлена і за шкалою «Локус контролю – Я»: бали у здобувачів вищої освіти-менеджерів також вище балів здобувачів вищої освіти-юристів. Можливо, це обумовлено тим, що здобувачі вищої освіти-менеджери використовують отримані психологічні знання, і через це відчувають, що можуть краще контролювати своє життя, свою поведінку і ставлення, краще аналізують причинно-наслідкові зв'язки і передбачають власні реакції і реакції оточуючих.

Значущих кореляційних зв'язків між навчальною успішністю і показниками смисложиттєвих орієнтацій у здобувачів вищої освіти-менеджерів виявлено не було.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій здобувачів вищої освіти- менеджерів і здобувачів вищої освіти-юристів

Показники	**Менеджери**		**Юристи**		**t**	**p**
	M ± m	S	M ± m	S		
Цілі в житті	29,72 ± 1,56	7,38	27,52 ± 1,6	8,51	5,181	≤ 0,001
Локус контролю – Я	20,54 ± 0,82	3,86	19,2 ± 0,83	4,79	4,312	≤ 0,001

Примітка: M – середнє значення, m – середня помилка, S – стандартне відхилення.

У здобувачів вищої освіти-юристів були виявлені значущі кореляційні зв'язки між навчальною успішністю і цілями в житті, процесом життя, результатом життя і локус контролю власного Я.

Здобувачі вищої освіти, які мають більш високі показники за параметрами цілей в житті, процесу життя, результату життя і локусу контролю власного Я, більш впевнені в своїй професійній компетентності, більш відкриті в комунікативних ситуаціях, готові приймати на себе відповідальність в проблемних випадках, виявляють повагу до особистості іншого, творчий пошук, професійне експериментування.

З розвитком зазначених компонентів відзначається загальне підвищення мотивації до формування предметно визначеної і мотиваційно осмисленої позиції майбутнього фахівця сфери «людина-людина», активні у творчому пошуку, реалізуються у професійне експериментуванні.

Таким чином, смисложиттєві орієнтації виступають в якості важливого чинника в процесі професійної підготовки та управління подальшим професійним становленням майбутніх фахівців сфери «людина-людина», а також з розвитком у них комунікативних компетенцій професіоналізму.

З'ясовано, що особистісними рисами майбутніх фахівців сфери «людина-людина» є схильність дотримуватись почуттів, відкритість світу і людям, яскраві фантазії, розвинене образне мислення, потреба в нових враженнях.

Серед особливостей мотиваційної сфери найбільш вираженим є переважання соціальних мотивів над пізнавальними, прагнення до самопізнання, потреба у самовдосконаленні в сфері почуттів і характеру, в яскравому, насиченому подіями житті, прагнення до самореалізації в особистісному аспекті.

Якщо розглянути потреби здобувачів вищої освіти за класифікацією А. Маслоу, то для обох профілів здобувачів вищої освіти характерна наявність в якості провідної потреби в приналежності і любові. У студентів сфери «людина-людина» також можна виділити потребу в самоповазі та безпеці.

Разом з тим, можна зазначити, що здобувачі вищої освіти, які навчаються за гуманітарним профілем, відзначаються більш вираженою переконаність в доброті і справедливості людей. Також в даній групі здобувачів вищої освіти було виявлено більш високий рівень самоорганізації, а саме при плануванні особистих справ студенти сфери «людина-людина» схильні вдаватися до допоміжних засобів (щоденники, планінги, тайм-менеджмент).

Було з'ясовано, що здобувачі вищої освіти, які навчаються за гуманітарним профілем, впевнені, що живуть та діють відповідно до системи внутрішніх переконань, принципів, цінностей і вірувань. Вони переконані в тому, що є творцями власного життя і у них є можливість вибору.

З'ясовано, що розвиток комунікативних компетенцій професіоналізму досліджуваних перебуває у тісному взаємозв'язку з окремими особистісними якостями. Так, змістовно-смислова компетенція перебуває у прямому зв'язку з товариськістю ($r=0,34$; $p\leq0,05$) і відкритістю ($r=0,46$; $p\leq0,05$); у зворотному зв'язку – з депресивністю ($r=-0,57$; $p\leq0,01$).

Висновки. У результаті дослідження було виявлено структурно-змістовні особливості та предиктори розвитку комунікативних компетенцій професіоналізму майбутнього фахівця сфери «людина-людина». Дане професійно-особистісне утворення має високу функціональну значущість для професійної групи майбутніх фахівців цієї сфери і характеризується розвитком

утворюючих його груп комунікативних компетенцій професіоналізму: змістовно-смислової, гностично-пізнавальної і операціонально-діяльнісної. Розвиток змістовно-смислової групи компетенцій в структурі комунікативної компетентності встановлює міцні зв'язки з розвитком компонентів конкурентоспроможності, як показників професійного становлення майбутніх фахівців сфери «людина-людина». Показано, що предиктори розвитку комунікативних компетенцій професіоналізму майбутніх фахівців сфери «людина-людина» пов'язані з формуванням у них професійної мотивації і виявленими особливостями смисложиттєвих орієнтацій, емпатії, рефлексивності, комунікативної толерантності, комунікативної установки, бар'єрів у встановленні емоційних контактів, самоставленні, самоконтролю у спілкуванні, товариськості, способами реагування у конфліктній ситуації, конкурентоспроможності, комунікативних та організаторських здібностей, обізнаності в області психології спілкування і невербальної комунікації, наявності необхідних комунікативних умінь і навичок.

Висвітлена проблема не вичерпується колом питань, розглянутих у даній статті. Перспективними напрямками подальших наукових досліджень залишаються теоретичне та емпіричне вивчення соціально-психологічних характеристик майбутніх фахівців сфери «людина-людина».

Література

1. Вольнова Л.М. Соціальна психологія: формування компетентності майбутнього фахівця. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 283 с.

2. Войтенко Л. М. Коммуникативная компетентность как детерминанта профессионального становления будущего психолога: дис. .психол.н. : 19.00.07. Сочи, 2011. 253 с.

3. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М. : Смысл, 1992. 16 с.

4. Лосієвська О.Г. Психологічні засади розвитку комунікативних компетенцій професіоналізму майбутнього фахівця гуманітарного профілю : монографія. К.: ПВТП «LAT&K», 2020. 320 с.

5. Матяш Н. В., Павлова Т. А. Методы активного социально-психологического обучения. М. : Академия, 2007. С. 52 – 62.

References

1. Volnova L. M. Sotsialna psihologiya: formuvannya kompetentnosti maybutnogo fahivtsya. K. : Vid-vo NPU im. M.P. Dragomanova, 2011. 283 s.

2. Voytenko L. M. Kommunikativnaya kompetentnost kak determinanta professionalnogo stanovleniya buduschego psihologa: dis. .psihol.n. : 19.00.07. Sochi, 2011. 253 s.

3. Leontev D. A. Test smyislozhiznennyih orientatsiy (SZO). M. : Smyisl, 1992. 16 s.

4. Losiyevska O.G. Psihologichni zasadi rozvitku komunskativnih kompetentsiy profesionalizmu maybutnogo fahivtsya gumanitarnogo profilyu : monografIya. K.: PVTP «LAT&K», 2020. 320 s.

5. Matyash N. V., Pavlova T. A. Metodyi aktivnogo sotsialno-psihologicheskogo obucheniya. M. : Akademiya, 2007. S. 52 – 62.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDYING CONTENT-MEANING COMPETENCE FUTURE SPECIALISTS OF THE PEOPLE-TO-PEOPLE PROFESSIONS

The article provides information on the study of the content-semantic group of communicative competences of future specialists in "human-human" professions and tells about the results of the study of meaningful life orientations (adapted by D. Leontiev). In the study, it was determined that meaningful life orientations (MLO in the adaptation of D. Leontiev) act as an important factor in the process of professional training and management of the further professional formation of future specialists of the "human-human" type of professions. These orientations are also the development of their communicative competences of professionalism. It has been theoretically determined and practically proven that content-semantic competence is a combination of interests, needs, and value orientations that encourage a specialist to interact within the framework of professional activity; to understanding the content and importance of building competent communication; to responsibility for the adequacy and effectiveness of forms, directions and methods of communication.

The development of content-semantic competence has strong connections with the development of components of competitiveness. The authors of the article using the methods of mathematical statistics have established that content-semantic competence is directly related to sociability and openness of communication.

Key words: *content-semantic competence, professional development, meaningful life orientations, specialist in the field of "person-person".*

Лосієвська Ольга Геннадіївна – доктор психологічних наук, доцент, професорка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Сербін Юрій Вікторович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Мальнєв Андрей Сергійович – здобувач вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

УДК 159.92 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-137-159
Михайлишин У.Б. (ORCID 0000-0002-0225-8115),
Нестерова І.А. (ORCID 0000-0003-0481-2965)

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті розглянуто психологічні особливості впливу темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці.

Представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження впливу темпераменту на стресостійкість з подальшою статистичною обробкою даних.

Методи: *при дослідженні використано наступні психодіагностичні методики**:** методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка), методика «Формула темпераменту» (А. Белова), методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус), методика діагностики схильності до розвитку стресу (Немчинов, Тейлор).*

Для встановлення взаємозв'язку між показниками методик діагностики темпераменту та проявів стресу, застосовано кореляційний аналіз (Використано коефіцієнт кореляції Пірсона).

Результати: *у результаті теоретико-методологічного аналізу дослідження впливу темпераменту на стресостійкість у науковій літературі встановлено, що стресостійкість особистості – можна розглядати як уміння долати труднощі, сприймати власні емоції, розуміти настрої соціуму, проявляти витримку (Білова, 2007).*

Стресостійкість буде забезпечувати високу ефективність діяльності й сприятиме збереженню здоров'я людини, якщо вона буде креативно мислити у вирішенні своїх проблем (Наугольник, 2013).

З'ясовано, що у наукових джерелах з проблематики стресостійкості науковці звертають увагу на вивчення чинників, що її детермінують. Саме темперамент багато в чому визначає потенційну стресостійкість організму.

У результаті емпіричного дослідження та кореляційного аналізу встановлено, що особливості темпераменту та стресостійкість можуть бути взаємопов'язаними. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка та флегматика, тим вища у них буде стресостійкість. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим нижча у них буде стресостійкість. Таким чином, типи темпераменту флегматика та сангвініка можуть свідчити про високий рівень стресостійкості людини.

Визначено, чим більше у студентів буде виражений нейротизм, сила процесів збудження та рухливість нервових процесів, тим нижчий у них буде рівень стресостійкості. Чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим вища у них буде стресостійкість.

***Висновки:** У результаті емпіричного дослідження і кореляційного аналізу встановлено, що темперамент впливає на стресостійкість у юнацькому віці.*

***Ключові слова:** темперамент, стрес, стресостійкість, юнацький вік, нейротизм.*

Постановка проблеми. Проблематика вивчення стресостійкості зумовлена швидким темпом сучасного життя, особливостями соціальної реальності, погіршенням економічних умов, нестабільності політичної ситуації, різким розширенням обсягу інформації у житті сучасної людини, підвищеним рівнем конкуренції й високими вимогами до професійної діяльності, що вимагають від особистості юнацького віку гнучкості й високого рівня розвитку саморегуляції. У юнацькому віці важливою передумовою розвитку є стресостійкість, яка дозволяє витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Вміння успішно справлятися зі стресом і зводити до мінімуму його негативний вплив є важливим для кожної людини (Степова, 2018).

Особливості реакції на ситуації у різних людей індивідуальні. До зовнішніх чинників, що визначають індивідуальну стресостійкість людини, відносять умови життя, спосіб життя, живлення. Внутрішні чинники стресостійкість – це спадковість, попередні хвороби, індивідуально-психологічні якості (властивості нервової системи, конституція, темперамент). Багато в чому наша стресостійкість визначається темпераментом. В сучасній психології цим терміном позначають особливості психіки людини. Темперамент є біологічним фундаментом нашої особи, заснований на властивостях нервової системи людини і пов'язаний з будовою тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Саме темперамент багато в чому визначає потенційну стресостійкість організму.

Психологічні особливості юнацького віку, як одного з найбільш динамічних періодів, спонукають до більш детального аналізу впливу темпераменту на стресостійкість. Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресостійкості особистості у осіб юнацького віку, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими чинники стресостійкості та їх вплив на розвиток особистості, зокрема темпераменту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У методичних аспектах дослідження природа стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях теорії психологічної регуляції (С. Рубінштейн, О. Колюткін, О. Чебикін), стратегії подолання стресу (А. Вальдаман, А. Гриненко, Л. Ємельяненко, В. Лебедєв, В. Марищук, В. Петюх, В. Корольчук, Л. Тогрова). На думку О. Лозгачевої стресостійкість є комплексною властивістю особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх і внутрішніх факторів і процесі життєдіяльності, що обумовлене рівнем активації ресурсів організму і психіки особистості.У свою чергу М. Хуторна вказує, що стресостійкість є психологічним утворенням, що включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток вольової, емоційно-регулятивної, мотиваційної функцій (Степова, 2018)

Проблеми стресостійкості досліджували такі науковці: як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, В. Корольчук, І. Малкіна-Пих та ін.), емоціональна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційно-вольова стійкість (О. Тимченко та ін.). Водночас потребують систематизації й уточнення основні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості як психологічного феномену з урахуванням реалій сьогодення (Кравцова, 2019).

Темперамент як психологічне явище досліджували такі вчені як В. Русалов, Д. Узнадзе, І. Павлов, Я. Стреляу, Б. Теплов, В. Небиліцин, В. Мерлін, Г. Айзенк та ін. Над питаннями темпераменту працюють психологи, такі як Т. Блюміна, В. Мегедь, А. Овчаров.

Мета статті: розкрити психологічні особливості впливу темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці проводилось на базі ДВНЗ «Ужгородський національний університет. У дослідженні взяли участь студенти 2-4 курсів. Загальна кількість досліджуваних – 64 особи.

При дослідженні використано наступні психодіагностичні методики: методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка), методика «Формула темпераменту» (А. Белова), методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус), методика діагностики схильності до розвитку стресу (Немчинов, Тейлор).

Для встановлення взаємозв'язку між показниками методик діагностики темпераменту та дослідження стресостійкості, застосовано кореляційний аналіз (використано коефіцієнт кореляції Пірсона).

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці визначено психологічні особливості прояву темпераменту та стресу у даній вибірці. Встановлено взаємозв'язок між темпераментом та проявами стресу у юнацькому віці.

Таким чином, у результаті дослідження за методикою на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка) визначено, що у даній вибірці тип темпераменту сангвініка виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних. Тип темпераменту холерика виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних. Тип темпераменту флегматика виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних. Тип темпераменту меланхоліка виявлено у дванадцяти студентів, що становить 19% від загальної кількості досліджуваних.

Отже, за результатами дослідження виявлено, що у вибірці досліджуваних студентів найбільше проявляється тип темпераменту сангвініка. Студенти з даним типом добре володіють собою, врівноважені, рухливі, легко пристосовується до умов життя. Вони справляють враження людини рішучої, оптимістичної, упевненої у своїх силах. Мова у них швидка, голосна, з живими інтонаціями й мімікою.

Найменше виражений тип темпераменту меланхоліка. Студенти з даним типом дуже емоційні, чутливі, глибоко переживають свої невдачі. Часто замкнуті, нетовариські, недовірливі. Їм властива стриманість, приглушеність моторики та мовлення.

Середні показники за даною методикою у відсотковому значенні зображено на рис. 1.

У результаті дослідження за методикою «Формула темпераменту» (А. Белова) визначено, що у даній вибірці тип темпераменту сангвініка виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних.

Тип темпераменту холерика виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних.

Тип темпераменту флегматика виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних.

Тип темпераменту меланхоліка виявлено у дванадцяти студентів, що становить 19% від загальної кількості досліджуваних.

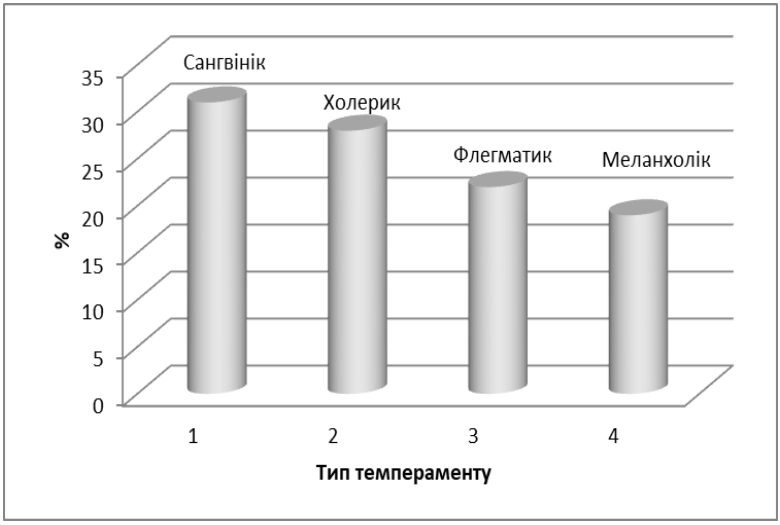

Рис. 1. Середні показники за методикою на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка) у відсотковому значенні

Отже, за результатами дослідження виявлено, що у вибірці досліджуваних студентів найбільше проявляється тип темпераменту сангвініка. Студенти з даним типом легко вступають в контакти. У важких ситуаціях стають більш зібраними і цілеспрямованими. Легко збуджуються і заспокоюються, тому що добре вміють стримувати свої емоції.

Найменше виражений тип темпераменту меланхоліка. Студенти з даним типом досить нерішучі, невпевнені, мають високу емоційну чутливість і вразливість. Вони швидко виснажується і повільно відновлюють сили. Важко вступають в контакти з незнайомими людьми.

Середні показники за даною методикою у відсотковому значені зображено на рис. 2.

У результаті дослідження за методикою діагностики темпераменту (Я. Стреляу) визначено, що у даній вибірці за шкалою «Сила процесів збудження» рівень вище середнього виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних. Рівень нижче середнього виявлено у двадцяти шести студентів, що становить 41% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Сила процесів гальмування» рівень вище середнього виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних. Рівень нижче середнього виявлено у тридцяти студентів, що становить 47% від загальної кількості досліджуваних.

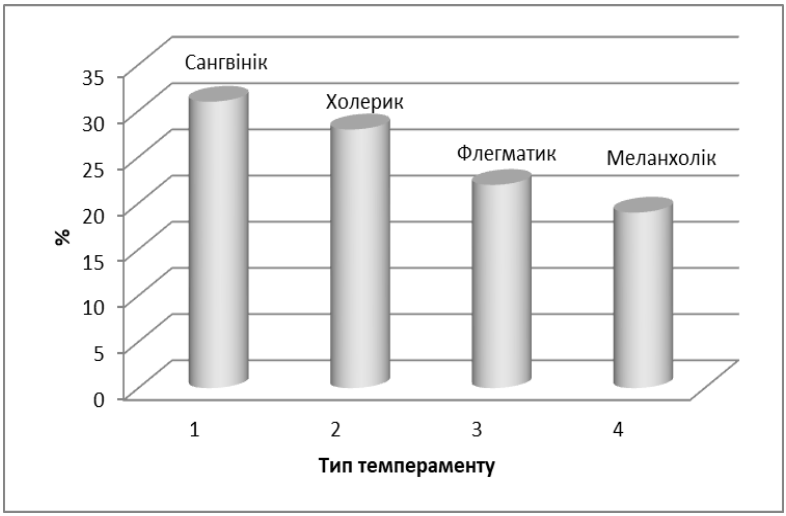

Рис. 2. Середні показники за методикою «Формула темпераменту» (А. Белова) у відсотковому значенні

За шкалою «Рухливість нервових процесів» рівень вище середнього виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних.

Рівень нижче середнього виявлено у двадцяти шести студентів, що становить 41% від загальної кількості досліджуваних.

Отже, за результатами дослідження виявлено, що у вибірці досліджуваних студентів виявлено, що за всіма шкалами переважає рівень нижче середнього. У даній вибірці сила процесів збудження, сила процесів гальмування, рухливість нервових процесів проявляються майже однаково.

Середні показники за даною методикою у відсотковому значенні зображено на рис. 3.

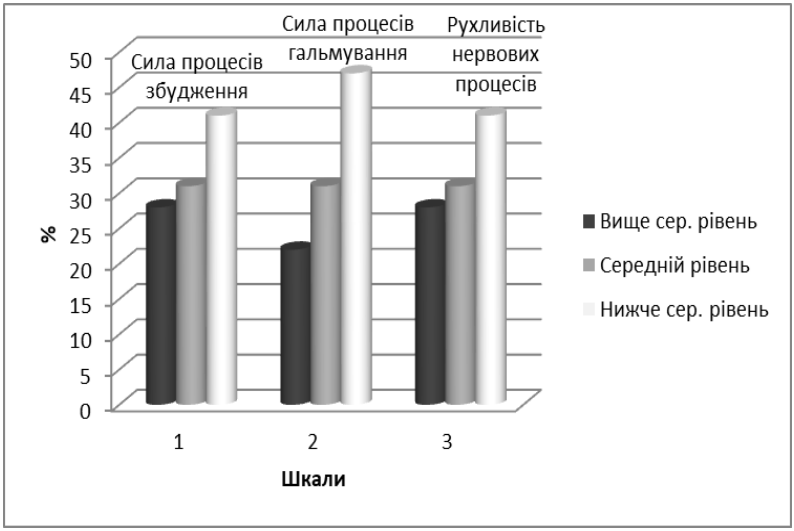

Рис. 3. Середні показники за методикою діагностики темпераменту (Я. Стреляу) у відсотковому значенні

У результаті дослідження за методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус) визначено, що у даній вибірці за шкалою «Конфронтація» високий рівень виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти двох студентів, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Дистанціювання» високий рівень виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти студентів, що становить 47% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Самоконтроль» високий рівень виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти двох студентів, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» високий рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти студентів, що становить 47% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Прийняття відповідальності» високий рівень виявлено у чотирнадцяти студентів, що становить 22% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти двох студентів, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Уникнення» високий рівень виявлено у дванадцяти студентів, що становить 19% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти двох студентів, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Планування рішення проблеми» високий рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у двадцяти шести студентів, що становить 41% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних.

За шкалою «Позитивна переоцінка» високий рівень виявлено у двадцяти студентів, що становить 31% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень виявлено у тридцяти двох студентів, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень виявлено у дванадцяти студентів, що становить 19% від загальної кількості досліджуваних.

Отже, за результатами дослідження виявлено, що у вибірці досліджуваних студентів при виході із стресових ситуацій найбільше проявляються пошук соціальної підтримки, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Найменше виражено уникнення.

Таким чином, багато студентів схильні до пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, фіксації зусиль спрямованих на зміну ситуації та спрямованні на створення позитивного значення проблеми яка виникла. Мало проявляють прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Середні показники за даною методикою у відсотковому значенні зображено на рис. 4.

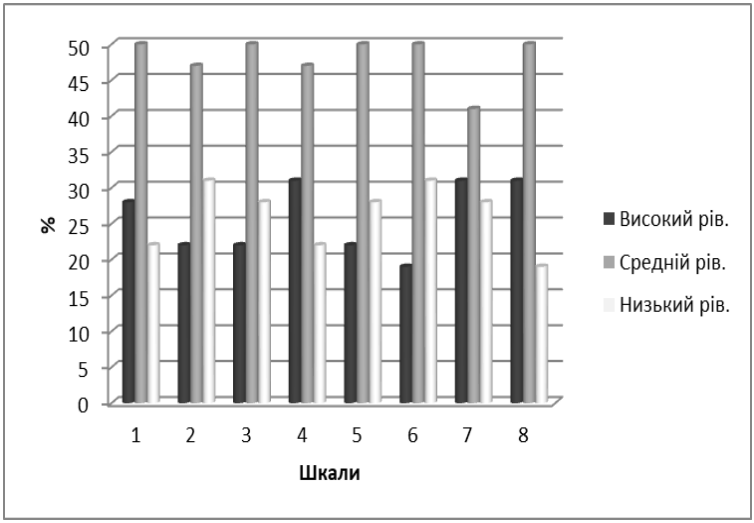

Рис. 4. Середні показники за методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус) у відсотковому значенні

Примітка: Шкали (копінг-стратегії):

1. Конфронтація. 2. Дистанціювання. 3. Самоконтроль. 4. Пошук соціальної підтримки. 5. Прийняття відповідальності. 6. Уникнення. 7. Планування рішення проблеми. 8.Позитивна переоцінка.

У результаті дослідження за методикою діагностики схильності до розвитку стресу (Немчинов, Тейлор) визначено, що у даній вибірці високий рівень стресу (дистрес) виявлено у вісімнадцяти студентів, що становить 28% від загальної кількості досліджуваних. Середній рівень стресу (еустрес) виявлено у десяти студентів, що становить 16% від загальної кількості досліджуваних. Низький рівень стресу (висока стресостійкість) виявлено у тридцяти шести студентів, що становить 56% від загальної кількості досліджуваних.

Отже, за результатами дослідження виявлено, що у вибірці досліджуваних студентів найбільше виражений низький рівень стресу, тобто висока стресостійкість. Стресостійкість дає можливість студентам уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Проявляється як визначена

сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків.

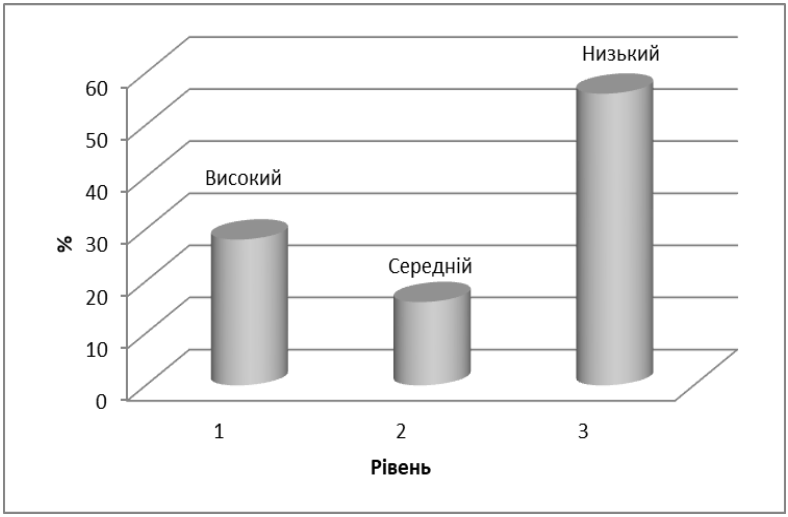

Рис. 5. Середні показники за методикою діагностики схильності до розвитку стресу (Немчинов, Тейлор) у відсотковому значені

У результаті кореляційного аналізу встановлено:

Позитивний кореляційний зв'язок між екстраверсією-інтроверсією (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0{,}460^{**}$; $p<0{,}01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Негативний кореляційний зв'язок між екстраверсією-інтроверсією (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = -0{,}446^{**}$; $p<0{,}01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Позитивний кореляційний зв'язок між екстраверсією-інтроверсією (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,497**; p<0,01).

Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між екстраверсією-інтроверсією (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,788**; p<0,01).

Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Позитивний кореляційний зв'язок між екстраверсією-інтроверсією (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,607**; p<0,01).

Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Позитивний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,400**; p<0,01).

Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Негативний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем самоконтролю (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,676**; p<0,01).

Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль.

Негативний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем прийняття відповідальності (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,704**; p<0,01).

Даний кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати прийняття відповідальності.

Позитивний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,639**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,804**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Негативний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем позитивної переоцінки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,890**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати позитивну переоцінку.

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим більше у них буде виражений рівень стресу.

Позитивний кореляційний зв'язок між нейротизмом (Методика на визначення типу темпераменту (Г. Айзенка)) та рівнем стресостійкості (Методика діагностики схильності до розвитку стресу (Немчинов, Тейлор)) (r = 0,780**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим менше у них буде виражений високий рівень стресостійкості.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвініка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,787**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвініка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,855**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвініка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = -0,881^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвініка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,659^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвініка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем позитивної переоцінки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,831^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати позитивну переоцінку.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвініка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем стресостійкості (Методика діагностики схильності до розвитку стресу (Немчинов, Тейлор)) ($r = -0,366^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим більше у них буде виражений високий рівень стресостійкості.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,886^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = -0,492^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем самоконтролю (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,700**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,479**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем прийняття відповідальності (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,647**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати прийняття відповідальності.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,560**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,417**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,661**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,907^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем самоконтролю (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,608^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = -0,873^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем прийняття відповідальності (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,601^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати прийняття відповідальності.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматика (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = 0,485^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхоліка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ($r = -0,366^{**}$; $p<0,01$).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхоліка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,306**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхоліка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,380**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхоліка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,813**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхоліка (Методика «Формула темпераменту» (А. Белова)) та рівнем позитивної переоцінки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,656**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати позитивну переоцінку.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,897**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,669**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем самоконтролю (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,707**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,644**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем прийняття відповідальності (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,661**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати прийняття відповідальності.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,650**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів збудження (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,278*; p<0,05).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,745**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,460**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем самоконтролю (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,899**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль.

Негативний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,350**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем прийняття відповідальності (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,915**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати прийняття відповідальності.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,607**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Позитивний кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем позитивної

переоцінки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,553**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати позитивну переоцінку.

Позитивний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем конфронтації (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,908**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію.

Негативний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем дистанціювання (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,645**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання.

Негативний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем самоконтролю (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,717**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль.

Позитивний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем пошуку соціальної підтримки (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = 0,626**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем прийняття відповідальності (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,669**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати прийняття відповідальності.

Негативний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем уникнення (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,640**; p<0,01).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між рухливістю нервових процесів (Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу)) та рівнем планування рішення проблеми (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) (r = -0,313*; p<0,05).

Даний кореляційний зв’язок вказує на те, що чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати планування рішення проблеми.

Висновки. Отже, у результаті кореляційного аналізу визначено:

- Екстраверсія-інтроверсія. Чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки, планування рішення проблеми. Чим більше у студентів буде виражена екстраверсія, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, уникнення.

- Нейротизм. Чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, уникнення. Чим більше у студентів буде виражений нейротизм, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивну переоцінку.

- Сангвінік. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати пошук соціальної підтримки, планування рішення проблеми, позитивну переоцінку. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту сангвініка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, уникнення.

- Холерик. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту холерика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, уникнення, планування рішення проблеми.

- Флегматик. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, уникнення. Чим

більше у студентів буде виражений тип темпераменту флегматика, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки.

- Меланхолік. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, уникнення. Чим більше у студентів буде виражений тип темпераменту меланхоліка, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку.

- Сила процесів збудження. Чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки. Чим більше у студентів буде виражена сила процесів збудження, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, уникнення, планування рішення проблеми. Також, може бути виражений високий рівень стресу та низька стресостійкість.

- Сила процесів гальмування. Чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивну переоцінку. Чим більше у студентів буде виражена сила процесів гальмування, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки. Також, може бути виражений низький рівень стресу та висока стресостійкість.

- Рухливість нервових процесів. Чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим більше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки. Чим більше у студентів буде виражена рухливість нервових процесів, тим менше при виході зі стресової ситуації вони схильні обирати дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, уникнення, планування рішення проблеми. Також, може бути виражений високий рівень стресу та низька стресостійкість.

Перспектива подальших досліджень вбачається нами в теоретичному та практичному вивченні чинників стресостійкості, та їх впливу на розвиток особистості, зокрема самооцінки, тривожності, копінг-стратегій, локус-контролю, саморегуляції і типу нервової системи, що дозволить винайти практичні кроки при плануванні корекційної та профілактичної роботи, яка має за мету формування здатності особистості протидіяти впливу емоційного та інформаційного стресу, більш виважено підійти до обрання спеціальності та професійної адаптації.

Література

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.

2. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Роль професійного стресу у культурі управління. *Управління в освіті:* збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). Львів: Тріада Плюс, 2013. С. 186-187.

3. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2018. №9 (61). С. 314-319.

4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2019. Випуск 7(36). С. 98-117.

References

1. Bilova M.E. (2007) *Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii)[Psychological characteristics of individuals with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressful professions)]* Avtoref. dys. kand. psykhol. nauk : 19.00.01 «Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii». Odesa, 20 s. [in Ukrainian].

2. Nauholnyk L. B., Nauholnyk R. Z. (2013) *Rol profesiinoho stresu u kulturi upravlinnia* [Role of professional stress in management culture]. Upravlinnia v osviti: zbirnyk materialiv VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (18–19 kvitnia 2013 r.). Lviv: Triada Plius, S. 186-187. [in Ukrainian].

3. Stepova A. S. (2018) *Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti osib yunatskoho viku [Psychological features of stress resistance of youth]*. Molodyi vchenyi. №9 (61). S. 314-319. [in Ukrainian].

4. Kravtsova O. K. (2019) *Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Stress resistance of the individual as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]*. Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriia «Sotsialni ta povedinkovi nauky». Vypusk 7(36). S. 98-117. [in Ukrainian].

Mykhaylyshyn U.B., Nesterova I.A.

INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON STRESS RESISTANCE IN YOUTH

The article deals with the psychological features of the influence of temperament on stress resistance in youth.

The results of an empirical study of the temperament influence on stress resistance, followed by statistical data processing, are presented and analyzed there.

Methods: *the following psychodiagnostic methods have been used in the research, such as: the method for determining the type of temperament (H. Eysenk), the "Temperament Formula" method (A. Belov), the method for diagnosing temperament (Y. Strelyau), the method of diagnosis of coping strategies (R. Lazarus), method of diagnosis of susceptibility to stress (Nemchynov, Taylor).*

Correlation analysis has been used to establish the relationship between indicators of temperament diagnostic methods and stress manifestations (Pearson's correlation coefficient has been used).

Results: *as a result of the theoretical and methodological analysis of the study of the temperament influence on stress resistance in the scientific literature, it has been established that the stress resistance of an individual can be considered as the ability to overcome difficulties, perceive one's own emotions, understand the mood of society, and show endurance (Bilova, 2007).*

Stress resistance will ensure high efficiency of activity and will contribute to the preservation of an individual's health, if he thinks creatively in solving his problems (Naugolnyk, 2013).

It has been found that in scientific sources on the issue of stress resistance, scientists pay attention to the study of the factors that determine it. It is temperament that largely determines the body's potential stress resistance.

As a result of empirical research and correlation analysis, it has been established that temperamental features and stress resistance can be interrelated. The more sanguine and phlegmatic temperament types are expressed in students, the higher their stress resistance will be. The more choleric temperament type is expressed in students, the lower their stress resistance will be. Thus, the phlegmatic and sanguine temperament types can indicate a person's high level of stress resistance.

It has been determined that the more neuroticism, the strength of excitation processes and the mobility of nervous processes are expressed in students, the lower their level of stress resistance will be. The stronger the inhibition processes are, the higher their stress resistance will be.

Conclusions: *As a result of empirical research and correlational analysis, it has been established that temperament affects stress resistance in youth.*

Key words: *temperament, stress, stress resistance, youthful age, neuroticism.*

Михайлишин Уляна Богданівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Нестерова Ірина Анатоліївна – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри кримінального права та процесу, магістр психології, ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

УДК 159.942:001.89 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-160-170
Пастрик Т.В.

ПСИХОДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЕКСПРЕСИВНОСТІ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ: ОБ'ЄКТИВНИЙ РІВЕНЬ СТАВЛЕННЯ РОДИНИ ЧИ СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ?

ORCID 0000-0002-6329-9607

Стаття має за мету емпірично дослідити емоційну експресивність у зіставленні її з боку родичів до особи із хронічним захворюванням та суб'єктивним сприйманням емоційної експресивності самою особою із захворюванням. Серед методів дослідження були теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, синтез), Шкала ставлення родини (Family Attitude Scale, FAS) (Kavanagh et al., 1997), опитувальник для діагностики рівня емоційної експресивності (Level of Expressed Emotion, LEE), (Cole & Kazarian, 1988), самооцінювання стану здоров'я на основі Короткої версії шкали SF 12-RCH (Huo et al., 2018).

Вибірку дослідження склали 88 особи із захворюваннями шлунково-кишкового тракту (ШКТ), які перебували на стаціонарному лікуванні в гастроентерологічному й проктологічному відділеннях КЗ «Волинська обласна клінічна лікарня», а також їхні найближчі родичі внаслідок чого утворилося 88 діад (176 осіб). Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність кореляційних зв'язків між показниками FAS та LEE ($r=0,504$, $p<0,01$), що свідчить про сильний зв'язок між об'єктивним сімейним кліматом, представленим емоційною гіперопікою, критичністю та ворожістю, та суб'єктивним переживанням такого ставлення з боку родини самими особами із хронічним захворюванням. Як висновок, об'єктивний рівень переживання ворожості, критичності та емоційної гіперопіки з боку родичів (сприйнятий рівень ЕЕ) втілюється у відповідне суб'єктивне переживання цих осіб.

Ключові слова: *емоційна експресивність, медичний діагноз, психодіагностика, методи, методики, сприйнята емоційна експресивність.*

Постановка проблеми. В умовах поширення біопсихосоціального підходу J. Engel (1978) у клінічній і медичній психології, а також загострення фокусу уваги на соціально-культурному факторі у виникненні, розповсюдженні та лікуванні різних видів емоційного дистресу, конструкт емоційна експресивність (ЕЕ) набуває дедалі більшого вивчення. J. Cromby (2017) зазначає, що ЕЕ чітко вирізняється за специфікою вираження ставлення. Так,

ворожість родини/медпрацівників завжди спрямована на особу із хронічним захворюванням та має відтінок обвинувачення. Емоційна гіперопіка пов'язана із обвинуваченням найближчим оточенням самого себе за виникнення хвороби у користувача медичних послуг, тоді як критичне ставлення поєднує елементи як обвинувачення себе, так й претензії до інших.

Водночас попри важливість ЕЕ у клінічній практиці, у наукових дослідженнях дедалі більше порушується проблема діагностики ЕЕ та надійність психодіагностичного інструментарію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати систематичного огляду літератури дали змогу визначити, що надійними інструментами для визначення ЕЕ вважається *сімейне інтерв'ю Кембервела* (Camberwell Family Interview, CFI), яке вперше застосовувалося з родинами, у яких є особа із шизофренією, та метод аналізу п'ятихвилинного мовленнєвого патерну (Five Minute Speech Sample (FMSS).

Сімейне інтерв'ю Кембервела зазичай проводиться за три місяці до того, як особа госпіталізована, а також за кілька днів після госпіталізації. Опитування має форму тригодинного напівструктурованого інтерв'ю із родичами особи із захворюваннями і потребує спеціального навчання для проведення, кодування й інтерпретації даних. Тому замість сімейного інтерв'ю Кембервела часто застосовують експрес метод аналізу п'ятихвилинного мовленнєвого патерну, який є зручнішим у використанні. У п'ятихвилинному інтерв'ю родичів просять безперервно говорити упродовж 5 хвилин про члена родини із хронічним захворюванням. Ідею використання *методу п'ятихвилинного інтерв'ю* запропонували L. Gottschalk та G. Gleser (1979). На їхню думку, мовлення відображає тенденцію інтра-психічних якостей та реакцій родичів на хворобу і члена родини з цією хворобою, а також низку ставлень, які є більш правдоподібними ніж у випадку, коли необхідно давати відповіді на запитання інтерв'ю.

Мовлення родичів не переривається, а записується, транскрибується, кодується й згодом аналізується. Кодування здійснюється за такими субшкалами: тривожність (опис випадків чи загроз смерті, каліцтво, сором, провина, сепарація); ворожість (опис вороже-агресивної поведінки); надія (вираження оптимізму щодо перебігу хвороби). Результати апробації методу дали змогу отримати додаткові дані, зокрема встановлено значущі показники кореляційного зв'язку між субшкалою тривожності та генералізованою тривожністю; вищі показники ворожості спостерігалися у госпіталізованих осіб ніж у здорових осіб; особи із високою субшкалою надії показують кращі прогнози у лікуванні та дотриманні інструкцій лікарів. Результати дослідження

також показують, що ЕЕ значно погіршують перебіг захворювання, процес адаптації чи одужання.

Наступним важливим опитувальником оцінювання є *шкала діагностики рівня ЕЕ* (Level of Expressed Emotion Scale (LEE) (Cole & Kazarian, 1988). Цей опитувальник містить 60 запитань, які діагностують ставлення родичів до особи з медичним діагнозом та сімейну атмосферу загалом. Шкала LEE презентована чотирма субшкалами, зокрема втручання, емоційна реакція, ставлення до хвороби та толерантність й очікування. Шкала має дві версії, одна версія – для родичів, які оцінюють свої стосунки із своїм найближчим родичом, а інша версія для особи із медичним діагнозом, яка оцінює свої стосунки із цим родичом. Використання двох версій дає змогу вченим визначати реципрокний характер ЕЕ.

Оскільки шакала передбачає самооцінювання, вона значно швидше проводиться й інтерпретується порівняно з іншими методиками. Окрім цього внутрішня узгодженість шкали та тест-ретестові показники свідчать про достатні психометричні властивості цього інструментарію. Враховуючи можливості опитувальника визначати реципрокність ЕЕ, вважаємо цю шкалу найбільш придатної для діагностики ЕЕ.

Як зазначають автори методики J. Cole and S. Kazarian (1988) версія для користувачів медичних послуг є надійним предиктором рецидивів осіб із шизофренією. Тому у сучасних дослідженнях часто використовується саме ця шкала для діагностики так званої сприйнятої ЕЕ «очима особи із хронічним захворюванням».

Шкала ставлення сім'ї (Family Attitude Scale, FAS) (Kavanagh et al., 1997) використовується для діагностики ЕЕ членів сім'ї щодо осіб з медичним діагнозом. Методика передбачає, щоб досліджувані подумали про свій досвід спілкування з членом родини та оцінили його. Високі бали в FAS асоціюються з високою критичністю, ворожістю та низькою теплотою відповідно до CFI. Однак FAS легше адмініструвати, оцінювати та інтерпретувати, ніж CFI. D. Kavanagh та ін. (1997) стверджують, що FAS є надійним діагностичним інструментом визначення критичного емоційного клімату в сім'ї, який негативно впливає на якість життя особи із медичним діагнозом. FAS має високу надійність (альфа Кронбаха для 112 випадків осіб із целіакією та їхніх батьків становить 0,90).

J. Hooley та H. Parker (2006) розглядають найважливіші проблеми, пов'язані з діагностикою ЕЕ. Вчені це визначають як психодіагностична криза у вивченні ЕЕ. Передусім, зазначені опитувальники не можуть чітко визначити, чи це стосується суб'єктивного сприйняття сімейного клімату особою з хронічним захворюванням, чи це стосується дійсно порушених стосунків у родині й

неправильного ставлення до хвороби. Окрім цього структуровані й напівструктуровані інтерв'ю для діагностики ЕЕ дають багато важливої детальної інформації про сімейний контекст, водночас, вони дуже важкі в адмініструванні і зумовлюють багато проблем для комплексного клінічного дослідження. Адже в ідеалі передбачають одночасну діагностику діади досліджуваних: особи із хронічним захворюванням та його найближчого родича / медпрацівника. Окрім цього усі зазначені вище методики не завжди дають результати, які корелюють між собою, тому вчені порушують питання про те, чи насправді усі вони однаковою мірою діагностують ті ж самі аспекти ЕЕ. Важливо відзначити, що донедавна не існувало жодного стандартизованого українськомовного опитувальника для діагностики ЕЕ, що ускладнювало вивчення цього феномену і ставило перед нами дослідницькі задання з розробки надійного психометричного інструментарію. Результати культурної апробації шкали рівня сприйнятої критичності (LEE) відображено у наших попередніх працях (Pastryk & Kots, 2022).

Метою статті є теоретико-емпіричне осмислення надійності методів і методик досліджень, спрямованих на діагностику ЕЕ.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.

Методи та методики дослідження. Метою емпіричного вивчення ЕЕ у нашому дослідженні є зіставлення ЕЕ з боку родичів до особи із хронічним захворюванням та суб'єктивного сприймання ЕЕ самою особою із захворюванням. На наш погляд, вирішення цього завдання дасть змогу розставити акценти у доцільності використання таких шкал як LEE для оцінки суб'єктивного переживання ЕЕ самими користувачами медичних послуг та FAS для оцінки об'єктивного ставлення родини до таких осіб. Це, на наш погляд, дає відповідь на запитання про те, чи важливою є власне критичність чи все ж таки сприйнята критичність, адже сприйнята критика – не завжди є об'єктивною, і може зумовлюватися власне сприйняттям особи із хворобою.

Таким чином, дослідницькі запитання цього дослідження

(ДЗ): Чи існує кореляція між показниками сприйнятого рівня ЕЕ за шкалою LEE та об'єктивного рівня ЕЕ як показника сімейного клімату за шкалою FAS?

($ДЗ_2$): Чи об'єктивний сімейний клімат, представлений емоційною гіперопікою, критичністю та ворожістю та тривалість хвороби предикторами суб'єктивного переживання з боку користувача медичних послуг?

Для реалізації завдань та досягнення поставленої мети було використано такі **методи** дослідження: *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення, синтез, систематизація наукових джерел із методологічних, зокрема психодіагностичних проблем вивчення ЕЕ: шкала ставлення родини (Family

Attitude Scale, FAS), методика для діагностики рівня ЕЕ (Level of Expressed Emotion, LEE).

У дослідженні використовувався **багатоплановий дизайн** емпіричного дослідження із використанням методів кореляційного аналізу, програми SPSS, версія 26.

1. *Шкала ставлення родини (Family Attitude Scale, FAS)* призначена для вивчення ставлення родини до осіб із хронічними захворюваннями (Kavanagh et al., 1997). В інструкції досліджуваних родичів просять оцінити власне ставлення до осіб із хронічними захворюваннями ШКТ упродовж останнього місяця, оцінюючи 30 тверджень за шкалою вид 0 до 30, де 0-ніколи, 4-кожен день. Високі бали за шкалою передбачають високий рівень критичності, ворожості, та низький рівень теплоти у стосунках, які зіставляються із субшкалами «золотого стандарту» для діагностики ЕЕ – сімейним інтерв'ю Кембервела (CFI) (Camberwell Family Interview). Kavanagh та ін. (1997) зазначають про високу надійність та валідність шкали. Альфа Кронбаха становить 0.90. У дослідженні використовується середній бал, отриманий за усі 30 тверджень.

2. *Методика для діагностики рівня ЕЕ* (Level of Expressed Emotion, LEE), розроблена J. Cole і S. Kazarian (1988). Методика складається із 8 тверджень, які досліджують критичне, вороже ставлення до осіб із діагнозом, а також гіперопіку з боку родичів. Методика обрана внаслідок того, що досліджує сприйнятий рівень ЕЕ, а також є легкою у використанні для клінічної вибірки. Методика апробована на різних національно-культурних вибірках, Європи та Азії, та підтвердила надійність і валідність. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між кожним пунктом опитувальника та загальним балом, коефіцієнт альфа Кронбаха становить <.826 для усіх пунктів опитувальника. Усі твердження оцінюються за шкалою від 0 до 4, де 0=зовсім не погоджуюся, 4=повністю погоджуюся. Твердження 2, 7, і 8 мають зворотній характер і обернений обрахунок. Максимальна кількість набраних балів 15 свідчить при низький рівень ЕЕ.

У нашому дослідженні було використано коротку форму методики, стандартизовану B. Hale та ін. (2007)**.** Методика складається із 38 тверджень, і має чотири субшкали: сприйнята критичність, сприйнята гіперопіка, сприйняте роздратування, сприйнята нестача підтримки. Методика обрана внаслідок того, що має високу надійність та досліджує сприйнятий рівень ЕЕ, а також є легкою у використанні для клінічної вибірки. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між кожним пунктом опитувальника та загальним балом, коефіцієнт альфа Кронбаха становить <.826 для усіх

пунктів опитувальника. Усі твердження оцінюються за шкалою від 0 до 4, де 0=зовсім не погоджуюся, 4=повністю погоджуюся. Твердження 2, 7, і 8 мають зворотній характер і обернений обрахунок. Максимальна кількість набраних балів 15 свідчить при низький рівень ЕЕ.

3. *Оцінка стану здоров'я як складова опитувальника якості життя, пов'язаної з хворобою* (EQ-5D-3L) (Devlin, Roudijk, & Ludwig, 2022). Питання стосується самооцінки стану власного здоров'я сьогодні за шкалою від 0 до 100, де 0 – дуже поганий, і 100 – дуже гарний. Опитувальник є результатом використання клінічних дослідницьких протоколів у різних країнах, пройшов крос-культурну апробацію і рекомендований для дослідницьких цілей EuroQol Group.

Вибірку дослідження для проявів ЕЕ стосовно осіб із захворюваннями ШКТ склали 119 особи, які перебували на стаціонарному лікуванні в гастроентерологічному й проктологічному відділеннях КЗ «Волинська обласна клінічна лікарня». Після отримання згоди на дослідження і заповнення бланків опитувальників, відбулося остаточне формування вибірки у кількості 88 особи. 31 особи не повністю/некоректно заповнили бланки опитувальників, відповідно ці дані не були використані у дослідженні. Окрім цього у дослідженні взяли участь 71 найближчих родичів для опитування і проведення бесід, з них 60 опитувальників, виявилися придатними для статистично-математичного аналізу, внаслідок чого утворилося 60 діад (120 осіб), дані яких піддавалися обробці й інтерпретації для аналізу: особа із захворюваннями ШКТ та її найближчий родич. При діагностиці сприйнятої ЕЕ з боку сім'ї досліджуваним надавалася інструкція уявити члена родини, який контактує із ними щонайменше 10 годин щотижня.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність кореляційних зв'язків між показниками FAS та LEE ($r=0,504$, $p<0,01$), що свідчить про сильний зв'язок між об'єктивним сімейним кліматом, представленим емоційною гіперопікою, критичністю та ворожістю і суб'єктивним переживанням такого ставлення з боку родини самими особами із хронічним захворюванням. Таким чином, можна стверджувати про доцільність використання обох шкал в діагностиці ЕЕ. Водночас важливо відстежити особливості взаємозв'язку різних субшкал такого суб'єктивного переживання ЕЕ, для того щоб зрозуміти які види ставлення мають реальні об'єктивні причини. Результати кореляційних зв'язків між показниками FAS та різних субшкал LEE, зокрема сприйнятої підтримки, гіперопіки, критичності та роздратування (див. табл.1) свідчать про неоднакову міру їхньої взаємодії.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками FAS та субшкалами LEE

	FAS	СНП	СГО	СР	СКр
FAS	-	0,343*	0,234	0,744**	0,161
СНП	0,343*	-	0,468*	0,470*	0,700**
СГО	0,234	0,468*	-	0,481*	0,386*
СР	0,744**	0,470*	0,481*	-	0,414*
СКр	0,161	0,700**	0,386*	0,414*	-

*Примітка. *p<0,05; **p<0,01, СНП= сприйнята нестача підтримки, СГО=сприйнята гіперопіка, СР=сприйняте роздратування, СКр= сприйнята критичність*

Як видно з табл. 1, найвищі кореляційні зв'язки спостерігаються між показниками об'єктивного ставлення родини (FAS) та сприйнятого роздратування, сприйнятої нестачи підтримки та сприйнятої гіперопіки. Неочікуваним є результат відчутності кореляційних зав'язків між показниками об'єктивного сставлення родини (FAS) та сприйнятої критичності, адже цю субшкалу мають обидві методики. На наш погляд, це свідчить про те, що не завжди існування об'єктивного критичного ставлення зіставляється з суб'єктивним переживанням цього ставлення, що підкреслює доцільність використання окремої шкали для діагностики сприйнятої критичності. У психології ЕЕ існує *Шкала для оцінки сприйнятої критичності* (Hooley & Teasdale, 1989). Шкала представлена двома твердженнями: *Оцініть, будь ласка, від 1 до 10 наскільки Вас засмучує, коли найближчий до Вас член сім'ї Вас критикує*. Друге твердження *Оцініть, будь ласка, від 1 до 10 наскільки засмучується найближчий до Вас член сім'ї, коли Ви його критикуєте.* Шкала має високі показники тестової надійності і конструктивної валідності з іншими діагностичними методиками ЕЕ. За даними авторів, коефіцієнт альфа Кронбаха становить <0,785 для усіх пунктів опитувальника.

Результати нашого дослідження повністю узгоджуються з думкою вчених про те, що важливого значення набуває не стільки власне критичність, як сприйнята критичність, адже саме тоді ми маємо визначення ставлення родичів чи медперсоналу, з позиції суб'єктивного переживання ЕЕ особою із захворюванням. Тому результати нашого дослідження переконливо доводять, що саме суб'єктивна думка користувачів медичних послуг є більш важливою ніж об'єктивний рівень ЕЕ. Адже ставлення з елементами критики

по-різному може сприйматися особами, і відповідно мати різний вплив на їхню якість життя. Окрім того, із усіх видів ЕЕ, за результатами досліджень, саме критичність відіграє найбільшу роль у налагодженні якості життя особи із хронічним захворюванням (Hooley & Teasdale, 1989). Вивчення сприйнятого рівня ЕЕ також може полегшити вирішення ще однієї психодіагностичної проблеми – вивчення реципрокного характеру ЕЕ. Інакше кажучи, як зіставляються рівні ЕЕ у тріаді: користувач медичних послуг-член родини-медпрацівник. Результати вивчення цих тріад мають важливе теоретичне і практичне значення, адже дадуть змогу покращити клінічну практику і процес лікування.

Друге дослідницьке питання полягає у визначенні предикторів суб'єктивного переживання ЕЕ, яке може бути представлене об'єктивними чинниками таким, як реальний сімейний клімат, тривалість хвороби та фізичне самопочуття у теперішній момент. Для того, щоб дослідити, наскільки суб'єктивне переживання ЕЕ пов'язане з цими об'єктивними факторами, був використаний регресійний аналіз, у якому суб'єктивне переживання ЕЕ (LEE) слугувало залежною змінною, а реальний сімейний клімат, тривалість хвороби та фізичне самопочуття слугували незалежними змінними (табл. 2). Припущення щодо лінійного зв'язку між даними, однорідності, автокореляції залишків першого порядку (Durbin Watson d=1,47), пропорція варіації змінних (середній показник толерантності=0,61>0,1, і VIF=1,66, отже 1<VIF>10), які є необхідними для здійснення регресійного аналізу, були підтверджені.

Таблиця 2

Лінійна модель регресії із залежною змінною суб'єктивне переживання ЕЕ

Змінні	B	SEB	b	95%CI	t	p
FAS	0,566	0,213	0,572	[-0,125; 1,007]	2,662	0,001
Тривалість хвороби	-0,077	0,072	-0,246	[-0,227; 0,073]	-1,063	0,073
Стан здоров'я	-0,103	0,241	-0,106	[-0,602; 0,397]	-0,427	0,397

Результати регресійного аналізу свідчать про те, що об'єктивний

сімейний клімат, тривалість хвороби та фізичне самопочуття пов'язані з рівнем прояву суб'єктивного переживання ЕЕ (сприйнятого ЕЕ) користувачами медичних послуг. Ці три змінні пояснюють 28,6 %, R^2 = 0,286, F (2, 86) = 2,944, p= 0,05. Водночас лише одна з цих змінних – FAS як маркер об'єктивного сімейного клімату є значущим незалежним предиктором суб'єктивного переживання ЕЕ (B=0.566, 95% CI [-0,125; 1,007], β = -0,572, t = -1,063, p=0,299).

Тривалість хвороби (B=0,077, 95% CI [-0,227; 0,397], β = -0,246, t = -1,063, p=0,299) стан здоров'я (B= 0,103, 95% CI [-0,602; 0,397], β = -0,106, t = -0,427, p=0,673) не є значущими незалежними предикторами суб'єктивного переживання ЕЕ.

Отримані дані в результаті регресійного аналізу дають змогу зробити важливі **висновки** для нашого дослідження, адже в теоретичному розділі нашої статті, ми зазначали про методологічні проблеми у діагностиці об'єктивного рівня ЕЕ та його суб'єктивного переживання особами з хронічним захворюванням. Результати показують, що ці змінні нерозривно пов'язані між собою. Інакше кажучи, суб'єктивний рівень переживання ворожості, критичності та емоційної гіперопіки з боку родичів втілюється у відповідне суб'єктивне переживання цих осіб. Водночас такі об'єктивні чинники, як тривалість хвороби та стан здоров'я не є незалежними предикторами. Такі результаті, на наш погляд, підсилюють роль реального ставлення родичів до особи із хронічним захворюванням і зумовлюють перспективи подальших досліджень, спрямованих на розробку й упровадження психоедукаційних програм для родичів користувачів медичних послуг.

References

1. Cole, J. D., & Kazarian, S. S. (1988). The level of expressed emotion scale: a new measure of expressed emotion. *Journal of Clinical Psychology*, *44*(3), 392-397.
2. Cromby, J., Harper, D., & Reavey, P. (2017). *Psychology, mental health and distress*. Bloomsbury Publishing.
3. Devlin, N., Roudijk, B., & Ludwig, K. (2022). Value Sets for EQ-5D-5L: A Compendium, Comparative Review & User Guide
4. Engel, G. L. (1978). The biopsychosocial model and the education of health professionals. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *310*(1), 169-181.
5. Gottschalk, L. A., & Gleser, G. C. (1979). *The measurement of psychological states through the content analysis of verbal behavior*. University of California Press.
6. Hale, W. W., Raaijmakers, Q. A., Gerlsma, C., & Meeus, W. (2007). Does the level of expressed emotion (LEE) questionnaire have the same factor structure for

adolescents as it has for adults?. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *42*(3), 215-220.

7. Hooley, J. M., & Licht, D. M. (1997). Expressed emotion and causal attributions in the spouses of depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(2), 298. https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.298.

8. Hooley, J. M., & Parker, H. A. (2006). Measuring expressed emotion: an evaluation of the shortcuts. *Journal of Family Psychology*, *20*(3), 386.

9. Hooley, J. M., & Teasdale, J. D. (1989). Predictors of relapse in unipolar depressives: expressed emotion, marital distress, and perceived criticism. *Journal of Abnormal Psychology*, *98*(3), 229.

10. Huo, T., Guo, Y., Shenkman, E., & Muller, K. (2018). Assessing the reliability of the short form 12 (SF-12) health survey in adults with mental health conditions: a report from the wellness incentive and navigation (WIN) study. *Health and Quality of Life Outcomes*, *16*(1), 1-8.

11. Kavanagh, D. J., O'Halloran, P., Manicavasagar, V., Clark, D., Piatkowska, O., Tennant, C., & Rosen, A. (1997). The Family Attitude Scale: reliability and validity of a new scale for measuring the emotional climate of families. *Psychiatry Research*, *70*(3), 185-195. https://doi.org/10.1016/S0165-1781(97)00033-4.

12. Pastryk, T., & Kots, M. (2022). Translation and Cross-Cultural Adaptation of Expressed Emotion Measure. *East European Journal of Psycholinguistics*, *9*(1).

13. Rienecke, R. D. (2018). Expressed Emotion and Eating Disorders: An Updated Review. *Current Psychiatry Reviews*, 14(2), 84-98.

14. Rienecke, R. D., & Richmond, R. L. (2017). Psychopathology and expressed emotion in parents of patients with eating disorders: Relation to patient symptom severity. *Eating Disorders*, *25*(4), 318-329. https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1289795

15. Zasiekina, L. (2018). Expressed Emotion towards individuals with mental and physical health conditions: A structured literature review. *East European Journal of Psycholinguistics*, *5*(2), 108–117. https://doi.org/10.29038/eejpl.2018.5.2.zas

Pastryk T.V.

Psychodiagnosis of Emotional Expressiveness in Scientific Research: An Objective Level of Family Attitude or Subjective Experience?

The present paper aims to empirically study expressed emotion by comparing it with the relatives' attitude towards a person with a disease and expressed emotion's subjective perception by the person with a disease. Family Attitude Scale, FAS (Kavanagh et al., 1997), Level of Expressed Emotion, LEE (Cole & Kazarian, 1988), SF 12-RCH (Huo et al., 2018) were tools of this

research. The sample of the study consisted of 88 people with gastrointestinal diseases who were receiving inpatient treatment in the gastroenterology and proctology departments of the Volyn Regional Clinical Hospital, and their closest relatives, as a result of which 88 dyads (176 people) were formed. The results of the correlation analysis indicate the presence of correlations between the FAS and LEE indicators (r=.504, p<.01), which indicates a strong relationship between the objective family climate, represented by emotional hyperopia, criticality and hostility, and subjective experience of such an attitude from the family by the persons with a chronic disease. The results of linear regression show that FAS, duration of disease and health condition taken together are robust predictors of perceived LEE. However, only FAS is significant independent predictor of perceived LEE (B=0.566, 95% CI [-0,125; 1,007], β = -0,572, t = -1,063, p=0,299). As a ***conclusion****, the objective level of reletives' hostility, critisism, and emotional over-involvement is embodied in the corresponding subjective experience of the individual with a medical condition.*

Key words: *Expressed emotion, medical condition, assessment, methods, measures, perceived level of expressed emotion.*

Пастрик Тетяна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. ректора КЗВО «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради.

УДК 316.61 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-171-179

Пілецький В.С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ORCID 0000-0003-1515-585X

Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей стресових реакцій здобувачів вищої освіти. Визначена, що студенти відчувають помітний вплив стресу в сесійний період, в процесі підготовки та складанні іспитів, передбачений навчальним процесом у вищому навчальному закладі. Аналіз поняття «стрес» в науковій літературі дає можливість виокремити основні напрямки дослідження даної проблеми: стрес як ситуація або її характеристики, які вимагають додаткової мобілізації і змін в поведінці людини; стрес як стан, який об'єднує велику кількість фізіологічних та психологічних проявів; стрес як негативні наслідки пережитих людиною гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров'я людини. Визначено, що екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів.

В той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань.

Ключові слова: *стрес, стресові реакції, стресові стани, здобувачі вищої освіти.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства відзначається тенденція до зростання стресових розладів серед студентів. У студентів вчорашніх школярів, перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних ресурсів організму, особливо в перші роки навчання. На першому курсі відбувається зміна соціальної ролі здобувача вищої освіти, коригування потреб і системи цінностей. Виникає необхідність більш гнучко регулювати свою поведінку, пристосовуючись до більш жорстких вимог вищої школи, встановлювати взаємини в новому колективі. Звідси проблема полягає в тому, що студенти відчувають помітний вплив стресу в сесійний період, в процесі підготовки та складанні іспитів, передбачений навчальним процесом у вищому навчальному закладі. Дане

положення створює загрозу психічному здоров'ю студентів, сприяє демотивації вчення, знижує рівень самореалізації та успішності у навчальній діяльності. В даний час не розроблені теоретичні основи і практичні технології зниження проявів стресових реакцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне наукове знання демонструє зростаючий інтерес до проблеми психологічного стресу і проявів стресових реакцій. Цей інтерес відбивається в наукових дослідженнях, де дана проблема займає центральне положення і аналізується в психологічному і в багатьох інших аспектах. Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Гелгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах).

Мета статті: проаналізувати психологічні особливості стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стенічні й астенічні. Позитивні пов'язані з підйомом життєвого тонусу організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності [1].

Стенічні (греч. «стенос» – сила) – підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астенічні (греч. «астенос» – слабкість, безсилля) – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю [2].

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, затяжним, тривалим. Структура психічного стану залишається в цей період відносно незмінною. Наприклад, психічний стан студента в період здачі іспиту звичайно має відносно постійну структуру – сильне переважання емоційного компоненту за наявністю високої напруженості більшості психічних функцій. Воно починається з наближенням іспиту і після нього зникає [5].

Проте, ця стійкість психічного стану відносна. Структура самого стану динамічна. Рівень напруженості компонентів усередині стану не залишається

весь час абсолютно однаковим. так, переважаючі емоції студента, що здає іспит, постійно індукують і підвищують силу тієї або іншої, або навіть декількох функцій, принципово не міняючи загальної структури даного стану. Сила і напруженість різних компонентів психіки студента в конкретному взаємовідношенні можуть бути неоднаковими. Домінування якого-небудь компоненту визначає вид стану: вольове (активність, пасивність, рішучість і нерішучість, упевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неуважність, спокій), емоційне (радість, засмучення, смуток, обурення, злість, образа, задоволеність і незадоволеність, бадьорість, туга, приреченість, пригнобленість, пригніченість, відчай, страх, боязкість, жах, пристрасть, афект), гностичне (допитливість, цікавість, здивування, подив, сумнів, мрійливість, зацікавленість, зосередженість).

Через велику кількість і різноманітність психічних станів в навчальному процесі їх доцільно класифікувати за впливом на діяльність і поведінку. При цьому психічні стани діляться на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні. Оптимальні – найкращі, найбільш відповідні конкретному виду діяльності, забезпечують найбільший успіх навчання. Так, у навчальній діяльності, важлива допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна уважність, а підвищена рухливість, висока схвильованість – шкідливі. Стресові психічні стани приводять до напруженості, скутості, обмеженості уваги, до поганої кмітливості в навчальному процесі. Депресивні психічні стани виражаються в млявості, обмеженій рухливості, поганій кмітливості, апатичності і пасивності.

Дидактогенні психічні стани виникають у студентів у результаті нетактовних або тим більше грубих слів педагога, що ранять самолюбство і позбавляють упевненості. В них далеко не завжди виявляється відчуття образи, але завжди пригнічення, втрати упевненості і часто розгубленості. Серед різних психічних станів у процесі навчальної діяльності, особливу увагу надають стану, що позначається термінами «неспокійність», «тривога».

Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями [3].

Для виявлення причин дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності необхідно інтегрально охарактеризувати стрес як чинник, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, негативні емоційні реакції студентів. Стрес – неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних екстремальних для організму діях. Термін «стрес» (англ. – напруга) запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє. Він характеризував стрес як інтегральне поняття і виявив трьохфазну природу загального адаптаційного синдрому (ЗАС) у відповідь на будь-яку несприятливу дію.

Перша, початкова фаза «тривоги» – слідує безпосередньо за екстремальною дією і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга – фаза «опору», що характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя – фаза «виснаження», якій відповідає стійке зниження резервів організму [4].

Особливе значення має характеристика стресу з боку, що викликають його екстремальні чинники, або стресори. При цьому екстремальними вважаються не тільки дійсно шкідливі впливи, але і граничні, крайні значення ситуації, які служать оптимальним робочим фоном.

Перелік стресорів вельми різноманітний: від простих фізико–хімічних стимулів (температура, шум, газовий склад атмосфери, токсичні речовини) до складних психологічних і соціально–психологічних чинників (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна і несподіванка ситуації, підвищена значущість діяльності).

О. Кузнецов підкреслює, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізовувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія) [6].

Серед цих чинників можна виділити низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмету, страх перед вірогідністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацьовування величезних об’ємів навчальної інформації. Причому під час сесії студенти практично без перерв переробляють і засвоюють якісно різні навчальні предмети, що вимагають інших прийомів мислення, запам’ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводжується постійними нічними неспанням, переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), відповідальності перед батьками, небажання втратити престиж в групі.

Тому стреси, що виникають в період сесії, часто приймають хронічний і до того ж комбінований характер, оскільки викликаються одночасною дією декількох чинників. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресових впливів при недостатній стійкості нервової системи і організму в цілому утруднює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці студентів, погіршує результативність їх діяльності. тому деякі студенти здають іспити гірше, ніж вчяться під час семестру.

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів. Дуже часто іспит стає психотравмуючим чинником, який враховується навіть в клінічній психіатрії

при визначенні характеру психогенній і класифікації неврозів. Останніми роками отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес робить негативний вплив на нервову, серцево-судинну і імунну системи студентів.

До несприятливих чинників періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене статичне навантаження; крайнє обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу.

В той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому йдеться про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу. Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними засобами – за допомогою фармакологічних препаратів, методами психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці і відпочинку і так далі.

Тривалість навчальної сесії продовжується два-три тижня, що за певних умов досить для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, що включає порушення сну, підвищену тривожність, стійке збільшення артеріального тиску і інші показники.

Умовно-рефлекторним шляхом всі ці негативні явища можуть пов'язуватися з самим процесом навчання, викликаючи надалі страх іспитів, небажання вчитися, невіру у власні сили.

Якщо звернутися до екзаменаційного стресу як найбільш різко вираженій формі навчального стресу, то можна відзначити, що очікування іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга можуть виявлятися в студентів у вигляді різних форм психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, або у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обоє ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами.

У особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного чекання, особливо в юнаків, для яких вже в спокійному періоді були характерні риси тривожної недовірливості і емоційної лабільності. Проте набагато частіше в студентів спостерігаються не неврози, а гострі невротичні реакції, які мають схожу картину, але протікають в більш обмеженому часовому відрізку (години – дні – тижні).

Традиційно тривожність відносять до негативних явищ, оскільки вона виявляється у вигляді занепокоєння, напруженості, почуття страху перед майбутніми іспитами, недовірливості і так далі. З іншого боку, наголошується,

що існує оптимальний рівень тривожності, при якому досягається найбільша успішність діяльності.

Приводом для виникнення неврозу очікування може бути навіть незначна невдача або захворювання, що викликало скороминущу зміну якій-небудь функції. Розвивається неадекватна тривога, очікування повторення невдачі; чим уважніше і упереджено людина стежить за собою, тим це чекання дійсно утрудняє порушену функцію – таким чином реалізуються так звані негативні прогнози, коли очікування якого-небудь нещастя закономірно підвищує вірогідність його реалізації. Людина, котра має невроз тривожного чекання, створює в своїй свідомості негативну «модель світу», для побудови якої зі всього різноманіття сигналів довкілля він відбирає лише ті, які відповідають його установці бачити все лише «в чорному кольорі». В разі екзаменаційного стресу студент, схильний до даного типу реагування, в думках перебирає в думці всі негативні чинники, згідно яким його може чекати невдача на іспиті: строгий викладач, пропущені заняття, невдале завдання. Сконструйований таким чином несприятливий прогноз майбутніх подій лякає невротика, викликаючи у нього страх перед майбутнім, і він навіть не здогадується, що сам є автором цього «безнадійного» і «жахливого» майбутнього. Таким чином, «вірогідність» несприятливої події перетворюється в свідомості людини в реальну «можливість» його настання.

Висновки. Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозливу, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів. Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу.

Термін «стрес» (англ. – напруга) запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє. Він характеризував стрес як інтегральне поняття і виявив трьохфазну природу загального адаптаційного синдрому у відповідь на будь-яку несприятливу дію. Перша, початкова фаза «тривоги» – слідує безпосередньо за екстремальною дією і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга – фаза «опору», що характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя – фаза «виснаження», якій відповідає стійке зниження резервів організму

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку здобувачів вищої освіти, його професійного та

особистісного становлення. У вітчизняній психології студентство розглядається як особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних навчанням у вищому навчальному закладі.

Зріла юність або рання дорослість, охоплює вік від 17 до 25 років, – основний вік, який припадає на студентський період життя. Зрілий юнацький вік або вік ранньої дорослості – це період завершення фізіологічного дозрівання організму, формування зовнішнього тілесного вигляду дорослої людини, юридичного і офіційного визнання дорослості.

Саме період ранньої дорослості, за дослідженнями науковців є найпродуктивнішим творчим періодом життя людини, коли розкриваються потенційні можливості, завершується загальний соматичний розвиток і статеве дозрівання, фізичний розвиток досягає свого піку. Цей вік характеризується високим рівнем інтелектуальних можливостей, творчих, спортивних і професійних досягнень.

Ефективність впливу зовнішніх дій на поведінку студента залежить від його психічного стану. Як відзначають сучасні науковці, психічні стани студента – це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів, побудови практичних дій і проявів властивостей особистості. До них відносяться: підйом, натхнення, бадьорість, рішучість, впевненість, невпевненість, туга, печаль і ін. Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей особистості студента.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження показали, що окрім взаємодії психічних процесів, прояву психічних станів, на результативність роботи студентів впливають наступні властивості особистості студента: вольові якості, спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності.

На діяльність студенів впливають особливості їх темпераменту. В кожного типу темпераменту людини, студента зокрема, є сприятливі риси для успішного навчання і розвитку, так і не сприятливі.

Разом із спрямованістю і темпераментом, на діяльність і поведінку студента впливає його характер. У характері виражається відношення до навколишнього світу, до навчання і праці, до інших людей, до себе самого.

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стенічні й астенічні. Позитивні пов'язані з підйомом життєвого тонусу організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб

людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності.

Стенічні (греч. «стенос» – сила) – підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астенічні (греч. «астенос» – слабкість, безсилля) – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю.

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, затяжним, тривалим.

Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями.

Література

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Київ : Інтерсервіс, 2013. 314 с.

2. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

3. Гончаров С. М. Науково-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу: монографія. Рівне: НУВГП, 2005. 267 с.

4. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. *Управління школою*. 2017. № 46. С. 90 – 94.

5. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.

6. Кузнецов М. А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2010. Вип. 35. С. 110 – 133.

References

1. Baraboi V. A. Fiziolohiia, biokhimiia i psykholohiia stresu. Kyiv : Interservis, 2013. 314 s.

2. Varii M. Y. Zahalna psykholohiia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. K. : Tsentr uchbovoi literatury, 2009. 1007 s.

3. Honcharov S. M. Naukovo-metodychne zabezpechennia kredytno-modulnoi systemy orhanizatsii navchalnoho protsesu: monohrafiia. Rivne: NUVHP, 2005. 267 s.

4. Kaloshyn V. F. Filosofske stavlennia do stresu: psykholohichnyi praktykum. Upravlinnia shkoloiu. 2017. № 46. S. 90 – 94.

5. Kokun O. M. Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti : monohrafiia. K. : Milenium, 2004. 265 s.

6. Kuznetsov M. A. Spetsyfika reahuvannia na ekzamenatsiinyi stres u studentiv z riznymy rivniamy emotsiinoi kreatyvnosti. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. 2010. Vyp. 35. S. 110 – 133.

Piletsky V.S.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS REACTIONS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article is devoted to the analysis of psychological features of stress reactions of higher education seekers. It is determined that students experience a significant impact of stress in the session period, in the process of preparing and passing exams provided by the educational process in higher education. Analysis of the concept of "stress" in the scientific literature makes it possible to identify the main areas of research of this problem: stress as a situation or its characteristics that require additional mobilization and changes in human behaviour; stress as a condition that combines a large number of physiological and psychological manifestations; stress as a negative consequence of acute experiences experienced by a person, which impairs the ability and health of a person. It is determined that exam stress is one of the leading causes of mental stress in students. At the sometime, it should be noted that exam stress is not always harmful, acquiring the properties of distress. In certain situations, psychological stress can be stimulating, helping the student to mobilize all his knowledge and personal reserves to solve the educational tasks set before him.

Key words: *stress, stress reactions, stressful situations, higher education seekers.*

Пілецький Віктор Сидорович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ.

УДК 159.9:378-053 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-180-189
Турбан В.В.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ (XX-XXI СТОЛІТТЯ)

ORCID 0000-0002-0816-1269

У статті аналізуються структура та зміст соціокультурних детермінант розвитку психології особистості в Україні. Описані багатоманітні прояви культурного контексту психології особистості. Окреслено становлення психології особистості в Україні у XX-XXI столітті. В статті показано, що психологічне пізнання бере початок з осягнення психологією самої себе – власної картини світу і способів рефлексії, котрі й конструюють цю картину світу.

В статті показано, що один із чинників розвитку психології особистості – це теоретико-методологічна база, сформована в період Модерну. Під впливом постмодернізму свідомість розкривається як дискурсивний конструкт, котрий на рівні особистості проявляється як ідентичність. Отже, психологія особистості, розгортається на двох етапах, визначених культурою Модерном і Постмодерном. Ця теоретико-методологічна база була цілком суголосною культурі XX століття. Нині ж у XXI столітті очевидні соціокультурні трансформації – розвиток культури Постмодерну. Ця культура продовжує і радикалізує основні ідеї Модерну. Зокрема, сам феномен культури розкривається як сукупність дискурсів, які мають власну цілезумовленість. Простежується і радикалізація важливого для психології особистості поняття «свідомість» – етнічна, професійна, релігійна, статево-рольова тощо.

В статті подано погляд на концептуальні основи соціокультурних детермінант розвитку психології особистості в Україні. Автор показує три основних етапи розвитку концептуальних уявлень про особистість. У їхніх рамках виокремлюються базові соціокультурні конфлікти, котрі й виступають основними рушіями культурного й наукового розвитку. Як наслідок, сучасна психологія особистості стикається з суперечливим феноменом – нонконформістським запереченням соціальних норм як репресивних і, водночас, конформістським слідуванням субкультурним нормам.

Ключові слова: *особистість, психологія особистості, соціокультурні детермінанти розвитку, культурний контекст, культурні трансформації, рефлексія.*

Постановка проблеми. Психологія особистості є культурним феноменом, який відображає готовність суспільства аналізувати й тлумачити розвиток особистості на основі суто наукових принципів. Водночас, психологія особистості, як предмет культурної рецепції, виникає на певному етапі розвитку соціуму і, у свою чергу, впливає на розвиток соціуму. Таким чином, актуальним є виявлення, по-перше, соціокультурних детермінант, котрі визначають становлення психології особистості, і по-друге, зворотного впливу висновків і узагальнень психології особистості на соціум і культуру. Аналіз досліджень, присвячених історії української психології, свідчить про недостатність актуалізації саме соціокультурного фактора. Розвиток теорій психології особистості, застосованих дослідницьких методів й особливостей соціальної репрезентації результатів наукових пошуків досі, зазвичай, залишалось поза увагою дослідників. Розмежування суто наукової логіки розвитку психології особистості, з одного боку, і, з другого – соціокультурних факторів, безперечно, уможливить більш ретельне висвітлення розвитку психології особистості та її місця та ролі в українській культурі

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні дослідження соціокультурних детермінант розвитку психології особистості не проводилося. Історико-психологічна орієнтація нашого дослідження передбачала використання підходів, що представлені у працях видатних істориків філософії та психології початку XX століття (О. Ввєденський, Г. Челпанов, Г. Шпет, Д. Чижевський, В. Зеньковський, С. Франк) та підходів, розроблених науковцями радянської доби: Л. Анциферовою, О. Буділовою, А. Ждан, К. Абульхановою-Славською та ін. У ході дослідження бути використані загальнотеоретичні та методологічні положення, представлені у працях О. Лосєва, Г. Батіщєва, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, а також низка теоретико-методологічних положень, розроблених у працях західноєвропейських науковців (В. Вундт, В. Віндельбанд, В. Дільтей, П. Ріккер, Е. Гуссерль, Е. Шпрангер).

У загальному плані проблема сув'язності становлення психології особистості та культурних процесів займалися П. Гнатенко, В. Куєвда, О. Кульчицький, І. Мірчук, В. Павленко, К. Сосенко, С. Таглін, К. Тищенко, О. Чайченко, М. Чмихов, В. Щербаківський, Д. Щербаківський, П. Штепа, В. Янів.

У своїх сучасних інтенціях і дослідницьких підходах ми спиралися на новітні теоретико-методологічні принципи історії психології та філософії, які обґрунтовані і представлені у працях Г. Балла, М. Бахтіна, М. Боришевського, Г.-Г. Гадамера, П. Гайденко, Р. Козеллека, С. Максименка, Ю. Машбиця, В. Роменця, О.Улибіної та ін.

Метою статті є розкриття структури та змісту соціокультурних детермінант розвитку психології особистості в Україні у XX та XXI століттях.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.

Об'єктом дослідження є культурний контекст психології особистості в Україні.

Предметом дослідження є соціокультурні детермінанти розвитку становлення психології особистості в Україні у XX та XI століттях.

Інтитуціалізація психології особистості пов'язана зі зміною культурних парадигм – переходом від культури Модерну до культури Постмодерну. Утім цей процес немає лінійного характеру.

Зокрема, однин із аспектів парадигми Постмодерну – екстенсивний розвиток цінностей, артикульованих Модерном. Саме тому у розвиткові психології особистості має місце: по-перше, послідовне розширення цінностей Постмодерну на дедалі більшу популяцію. Тобто, йдеться про те, що ті цінності, котрі в XIX-напочатку XX століть були визначальними для елітарних груп, нині, з утвердженням Постмодерну, стають надбанням широких верств, впливаючи на їх ідентичність. По-друге, спостерігається радикалізація цінностей Модерну – закономірний процес, визначений самою аксіологічною логікою.

Водночас, оскільки парадигма Постмодерну відштовхується від Модерну, то в соціокультурних процесах спостерігається і радикальне заперечення цінностей Модерну. Таке утвердження шляхом заперечення – це також один із закономірних процесів аксіологічного розвитку, котрий позначається на процесі особистісної ідентифікації та самоідентифікації.

Таким чином, один із базисних принципів, на якому базувалося наше дослідження, є наступним: особистість, яку досліджує психологія особистості, є представником певної культури, є невіддільною від культури, і поготів – проявом соціокультурних процесів, в межах яких і формується особистість. Відповідним чином, важливий аспект психології особистості - крос-культурні дослідження. Останні уможливлюють зіставлення особистісних характеристик представників різних культур і субкультур, зокрема і в історичному плані. У такий спосіб розкриваються вплив культурного чинника, зокрема його прояв у поколіннєвих практиках особистісної ідентифікації та самоідентифікації. Показово, що приналежність до культури є важливою характеристикою і самого дослідника-науковця. Адже культура постає сприйняттєвою рамкою, яка

позначається на розумінні психологом об'єкта, предмета й результатів дослідження. Відтак, фактор культури завжди присутній у дослідженні особистості. У цьому плані важливим є наступний висновок, отриманий в процесі попереднього нашого дослідження: саме поняття «особистість» є культурним феноменом доби Модерну (саме у тому вигляді, у якому воно, це поняття, сприймається сучасністю) [5]. Відповідно, підходячи до самої проблематики дослідження ми виходим з базової парадигми Модерну [1].

Розкриємо це положення: на премодерних етапах розвитку культури людина завжди розглядалася через призму соціальної приналежності - рід, соціальна група, конфесія, етнос тощо. У добу ж Модерну вона почала розглядатися «осібно» – незалежно від соціальних характеристик. Концептуалізація поняття «особистість» уможливила виокремлення особистості як окремого, соціально нейтрального об'єкта дослідження. З погляду історії психології, є вартим уваги те, що поступ психологічної науки, уможливив аналіз і самої культури Постання психології особистості як наукової галузі істотно вплинуло на культурні уявлення та практики, котрі стали невід'ємними і складниками епохи.

Далі, марксистський базис психологічної теорії, який був створений у 20–30-х роках Харківською групою науковців, визначав акцент на соціальних детермінантах розвитку людини (П. Гальперін, О. Запорожець, Л. Божович, Ф. Бассін та ін.) [3, 5].

З поступом прикладних методів досліджень – відбувалась вторинна рецепція теоретико-методологічних основ [6] цього психологічного напрямку, що отримав назву «культурно-історична психологія». Теоретико-методологічна база визначає всі ті результати, які будуть отримані на її основі. Вона ж таки відсікає інші форми опредметнення, а отже й результати дослідження. У працях Т. Куна цей феномен був описаний як парадигмальне мислення, яке завідомо визначає рамки сприйняття й опредметнення. Наукові дослідження на основі певної парадигми завжди набувають підтвердження, бо існує сув'язність опредметнення, відповідного методу, а отже й отриманого результату. Однак помилково було б стверджувати, що парадигмальне мислення є хибним. Наукове пізнання, по суті своїй, парадигмальне [2]. Саме тому в науковому пізнанні здобувається лише відносне знання, яке надалі доповнюється й уточнюється. Має місце також часткове розкриття предмета, що, одначе, не применшує значущості пізнання.

Досліджуючи соціокультурні чинники соціально-психологічних перебігів загалом і соціалізації та життєдіяльності особистості зокрема, що з теоретико-методологічного погляду, є прямим продовженням того наукового напрямку, який був закладений в умовних рамках «культурно-історичної

психології». Показано, що культура – це є штучне середовище життєдіяльності особистості та суспільства. Вона включає ціннісно-смислову й інституційну сфери – практики життєдіяльності. Тож, ми можемо казати, що всі соціальні процеси розгортаються в історії. Цей процес у класичній філософії позначається поняттям «становлення».

Адже, поняття «становлення» і «розвиток» стають в культурі синонімічні, оскільки відображають розгортання потенції речі. Відповідно, становлення/розвиток є закономірним процесом, який детермінований внутрішньо (потенцією) і визначається зовнішньо (сторонніми впливами середовища). Звідси виходить, що є два типи соціокультурних детермінант – внутрішні та зовнішні. Внутрішні чинники проявляються як ускладнення та структурування. Якщо, скажімо, йдеться про організм живої істоти, то його становлення проявляється як розвиток органів і функцій. Цей процес є визначеним, а отже і закономірним. Причому органи та функції завжди розвиваються як цілісна система. Середовище ж позначається лише як сприятливі та несприятливі фактори, котрі або допомагають розгортанню потенції, або ж перешкоджають.

Базуючись на окресленій логічній схемі, до снаги констатувати наступне: один із чинників розвитку психології особистості – це теоретико-методологічна база, сформована в період Модерну. Під впливом постмодернізму свідомість розкривається як дискурсивний конструкт, котрий на рівні особистості проявляється як ідентичність. Отже, психологія особистості, зокрема і дослідження самого поняття «особистість», розгортається на двох етапах, визначених культурою Модерном і Постмодерном. Ця теоретико-методологічна база була цілком суголосною культурі XX століття. Нині ж у XXI столітті очевидні соціокультурні трансформації – розвиток культури Постмодерну. Ця культура продовжує і радикалізує основні ідеї Модерну [4]. Зокрема, сам феномен культури розкривається як сукупність дискурсів, які мають власну цілезумовленість. Простежується і радикалізація важливого для психології особистості поняття «свідомість» – етнічна, професійна, релігійна, статево-рольова тощо.

Підсумовуючи, узагальнимо і дамо *концептуальний погляд на соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні у XX та XXI століттях.*

Завдяки проведеному теоретико-методологічному дослідженню зроблено спробу розкрити концептуальні основи, історичний перебіг і становлення психологія особистості та поняття «особистість». На основі залучених джерел доведено, що цей процес розгортався в рамках загальних соціокультурних процесів. Зокрема визначальним фактором виступала зміна

культурних парадигм. Водночас показано нелінійний характер цього процесу. Останній аспект є особливо важливим для України, в якій соціокультурний процес розгортався на основі внутрішніх чинників і сторонніх чинників. Приміром, саме поняття «особистість» і психологія особистості як наукова галузь розвивались під значним впливом світової наукової думки.

Тож, підсумовуючи, узагальнимо: загалом простежуються три основних етапи розвитку концептуальних уявлень про особистість. У їхніх рамках виокремлюються базові соціокультурні конфлікти, котрі й виступають основними рушіями культурного й наукового розвитку.

Перший – премодерний період. У його рамках людина є невіддільною від соціальної групи. Зокрема її ідентичність (наразі ми використовуємо це поняття в нейтральному сенсі) є детермінованою соціальною групою – релігійною та професійною. Приналежність людини до певної сфери діяльності та конфесії в цей період, як правило, позитивно корелює. Зміна ідентичності відбувалася тільки в наслідок переходу із однієї соціальної групи до іншої. Приналежність до групи визначала права люди, її соціальну поведінку та образ Я.

Базовий конфлікт цього періоду – несумісність жорсткої соціальної структури та релігійних цінностей, артикульованих, передусім, Християнством і Юдаїзмом. Згадані релігії артикулюють персональну відповідальність за добрі та лихі вчинки. Ключова роль релігії в культурі створювала протистояння між домінантними соціальними практиками (груповими цінностями) та релігійними настановленнями.

Показово, що базові уявлення про «особистість» в премодерний період були вироблені саме в теологічних і філософських працях. Зокрема вже в текстах Августина Блаженного має місце вироблення основ особистісної рефлексії – чільного фактора розвитку особистості.

Другий – модерний період. У його рамках домінантною цінністю є раціоналізм, повною мірою проявлений у картезіанстві. Сам раціоналізм, як базовий теоретико-методологічний принцип, на рівні уявлень про особистість проявився в концепції прагматизму. Раціоналістичний підхід до пізнання людини, зрештою, втілився і в самому феномені психології особистості – суто науковому погляді на становлення Я людини.

Головні джерела цього періоду – це філософські та наукові праці, а також мистецтво, яке артикулює, зокрема, й ідеальний образ особистості. Насамперед, варто відзначити філософію та мистецтво періоду Романтизму – концептуалізацію образу героя – вільної особистості, здатної кинути виклик соціальним обставинам.

Головні конфлікти цього періоду:

1) премодерні практики, котрі зберігалися, продовжували впливати на соціалізацію люди, й перебували в конфлікті з максимою, згідно з якою форми життя мусять мати суто раціональне обґрунтування;

2) несумісність, з одного боку, сутнісного нігілізму раціоналістичного підходу (Л. Шестов) й ірраціональності образу особистості, артикульованого мистецтвом. Це протистояння раціональності й ірраціональності, нігілізму й суто ірраціонального образу особистості й послужило одним із факторів трансформації Модерну.

З анігіляцією соціальних структур, зміщенням соціалізації до суто дискурсивної площини, є рація казати про остаточний перехід від Модерну до постмодерну.

Третій – постмодерний період. Якщо для Модерну визначальним є протистояння домінантних дискурсів, чи, радше, їх боротьба за домінацію, то для Постмодерну прикметним є множинність дискурсів і їх ситуативна або довільна домінація. Звідси і сутність концепції особистості в період Постмодерну – її опозиційність до будь-якої усталеності. Довільність і навіть «дивність» (Дж. Батлер) ідентифікаційних практик – базисна установка Постмодерну.

Головний конфлікт періоду – сутнісне протиріччя між дискурсивним характером соціалізації (набуттям ідентичності) та директивним характером будь-якого дискурсу. Як наслідок, психологія особистості стикається з суперечливим феноменом – нонконформістським запереченням соціальних норм як репресивних і, водночас, конформістським слідуванням субкультурним нормам.

Висновки. Визначено два періоди активного наукового звернення до проблеми особистості в Україні. Перший – період з початку XIX до середини XX ст. Цей період загалом збігається зі становлення класичної психології. У цей час були конкретизовані фундаментальні положення про особистість і закладені головні напрями психологічних досліджень особистості. Другий – дослідження проблем особистості, починаючи з другої половини XX ст. Цей період інтенсивного розвитку триває і нині. Якщо впродовж першого періоду був окреслений сам феномен особистості і визначені рамкові характеристики поняття, запропоновані робочі дефініції, то в другий період, по-перше, відбувалось подальше накопичення емпіричних даних, які розкривали особистість; по-друге, узагальнення й теоретичне осмислення останніх; по-третє, уточнювалось поняття «особистість» та формувався науковий напрям «психологія особистості».

Підводячи підсумок ми даємо своє бачення концептуальних основ соціокультурних детермінант розвитку психології особистості в Україні.

Простежуються три основних етапи розвитку концептуальних уявлень про особистість. У їхніх рамках виокремлюються базові соціокультурні конфлікти, котрі й виступають основними рушіями культурного й наукового розвитку.

Перший – премодерний період. У його рамках людина є невіддільною від соціальної групи. Базовий конфлікт цього періоду – несумісність жорсткої соціальної структури та релігійних цінностей. Показово, що базові уявлення про «особистість» в премодерний період були вироблені саме в теологічних і філософських працях.

Другий – модерний період. У його рамках домінантною цінністю є раціоналізм. Сам раціоналізм, як базовий теоретико-методологічний принцип, на рівні уявлень про особистість проявився в концепції прагматизму. Раціоналістичний підхід до пізнання людини, зрештою, втілився і в самому феномені психології особистості – суто науковому погляді на становлення Я людини. Головні джерела цього періоду – це філософські та наукові праці, а також мистецтво, яке артикулює, зокрема, й ідеальний образ особистості. Головні конфлікти цього періоду: перше, це премодерні практики, котрі зберігалися, продовжували впливати на соціалізацію люди, й перебували в конфлікті з максимою, згідно з якою форми життя мусять мати суто раціональне обґрунтування; і друге, це несумісність, з одного боку, сутнісного нігілізму раціоналістичного підходу й ірраціональності образу особистості, артикульованого мистецтвом. Це протистояння раціональності й ірраціональності, нігілізму й суто ірраціонального образу особистості й послужило одним із факторів трансформації Модерну.

Третій – постмодерний період. Головний конфлікт періоду – сутнісне протиріччя між дискурсивним характером соціалізації (набуттям ідентичності) та директивним характером будь-якого дискурсу. Як наслідок, психологія особистості стикається з суперечливим феноменом – нонконформістським запереченням соціальних норм як репресивних і, водночас, конформістським слідуванням субкультурним нормам.

Головні напрямки розвитку психології особистості, на нашу думку, це крос-культурні дослідження, дискурсивна психологія та наративний аналіз, що і буде ***предметом нашого наступного дослідження.***

Література

1. Абрамова Н.Т. Мозаичный объект: поиски оснований единства. Вопросы философии. № 2. 1986. С. 102-112.

2. Моль А. Социодинамика культуры. М.: Прогресс, 1973. 406 с.

3. Становлення базових парадигм української психології: колективна монографія / авт. В. В. Турбан, Л.З. Сердюк, І. Н. М Бугайова та ін. // за ред. В. В. Турбан, 2017. – 257 с. http://lib.iitta.gov.ua/709226/1/ ISBN 978-966-194-285-0

4. Турбан В.В. Концепт «особистості» з погляду теорії історії понять. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія.* Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2019. Т. IX, вип. 12. 679 с. С. 564-575.

5. Турбан В.В. Культурний контекст психології особистості: постановка проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. Том 2, № 3 (56). С. 280 – 290.

6. Serdiuk L., Danyliuk, I., & Chaika, G. Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 2018, 8(1), 85-93. DOI: https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.357. (Web of Science™ Core Collection).

References

1. Abramova N.T. Mozaychnыi obъekt: poysky osnovanyi edynstva. Voprosы fylosofyy. № 2. 1986. S. 102-112.

2. Mol A. Sotsyodynamyka kulturы. M.: Prohress, 1973. 406 s.

3. Stanovlennia bazovykh paradyhm ukrainskoi psykholohii: kolektyvna monohrafiia / avt. V. V. Turban, L.Z. Serdiuk, I. N. M Buhaiova ta in. / za red. V. V. Turban, 2017. – 257 s. http://lib.iitta.gov.ua/709226/1/ ISBN 978-966-194-285-0

4. Turban V.V. Kontsept «osobystosti» z pohliadu teorii istorii poniat. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka. Zahalna psykholohiia. Istoriia psykholohii. Etnichna psykholohiia*. Kyiv; Nizhyn : PP Lysenko, 2019. T. IKh, vyp. 12. 679 s. S. 564 575.

5. Turban V.V. Kulturnyi kontekst psykholohii osobystosti: postanovka problem. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu imeni Volodymyra Dalia*. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2021. Tom 2, № 3 (56). S. 280 – 290.

6. Serdiuk L., Danyliuk, I., & Chaika, G. Personal autonomy as a key factor of human self-determination. Social Welfare. Interdisciplinary Approach, 2018, 8(1), 85-93. DOI: https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.357. (Web of Science™ Core Collection).

Turban V.V.

The structure and content of sociocultural determinants of personality psychology development in Ukraine (the XX-XXI centuries)

The article analyses the structure and content of sociocultural determinants of personality psychology development in Ukraine. The multifaceted manifestations of the cultural context of personality psychology are described. The Ukrainian personality psychology is outlined in its development during the 20th-21st centuries. The article shows that psychological knowledge originates from the understanding by psychological science of itself - its own picture of the world and ways of reflection that construct this picture of the world.

The article shows that an important factor of personality psychology was its theoretical and methodological base formed during the Modern period. Under the postmodernism influence, consciousness was revealed as a discursive construct, manifested as identity at the level of personality. So, personality psychology was developed at two stages defined by Modern and Postmodern culture. This theoretical-methodological base was completely consistent with the 20th-century culture. Nowadays, in the 21st century, sociocultural transformations are evident: Postmodern culture is being developed. This culture continues and makes more radical the main ideas of Modernism. In particular, the phenomenon of culture is revealed as a set of discourses that have their own purposefulness. The concept of "consciousness" becomes more radical also, which is important for personality psychology, and radicalization covers ethnic, professional, religious, gender-role, etc. aspects of consciousness.

The article reviews the conceptual foundations of sociocultural determinants of personality psychology development in Ukraine. The author shows three main developmental stages of conceptual ideas about personality. Within their framework, basic socio-cultural conflicts are singled out which act as the main drivers of cultural and scientific development. As a result, modern personality psychology is faced with a contradictory phenomenon - nonconformist denial of social norms as repressive ones and, at the same time, conformist adherence to subcultural norms.

Key words: *personality, personality psychology, sociocultural determinants of development, cultural context, cultural transformations, reflection.*

Турбан Вікторія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології імені Г.С. Костюка, м. Київ.

УДК 159.923:005.336.1./5:005.591.6
DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-190-214

Чудакова В.П.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЕКСПЕРТІВ-ТРЕНЕРІВ І НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ «ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ», З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИФРОВИХ І STEM ЗАСОБІВ

ORCID 0000-0003-3801-6545

У публікації представлено особливості та перспективи впровадження програми спеціальної підготовки експертів-тренерів і науково-методичного забезпечення реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності». Розкрито загальний дизайн авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» (В.П. Чудакова). Вона складається з взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих двох моделей «1). Діагностичної моделі експертизи сформованості психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій», висвітлено методи, компоненти і показники експертизи, результати її впровадження. «2) Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучінгу – яка представлена через реалізацію «індивідуальної програми»: «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності». З метою цілісного впровадження «Технології» – представлена «загальна програма»: «Підготовка експертів-тренерів і науково-методичне забезпечення реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації», з використанням цифрових і STEM засобів». Висвітлено мету, завдання, методи, загальний дизайн, зміст, структуру, форму навчання, результати, особливості та перспективу її впровадження у світовий освітній простір України, Узбекистану та Казахстану.

Ключові слова: *технологія, науково-методичне забезпечення, діагностична модель експертизи сформованості психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості, корекційно-*

розвиваюча модель формування компетентностей конкурентоздатності особистості, інноваційна діяльність, експертиза, корекція, рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг, програма підготовки експертів-тренерів.

Постановка проблеми. Характеристикою сучасного суспільства і сфери освіти XXI століття стає ринок компетенцій та компетентностей в умовах швидкозмінних інноваційних перетворень. У сучасних умовах розвивається «ринок праці» і «ринок особистостей», які пред'являють до підростаючого покоління високі вимоги. Сьогоднішнім випускникам в недалекому майбутньому належить прийняти на себе весь тягар проблем, які необхідно вирішувати в цифровому суспільстві сучасних цивілізованих ринкових відносин. У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань сучасної освіти стає створення умов для *формування конкурентоздатної особистості,* здатної самостійно, результативно, відповідально і морально вирішувати суспільні і свої особисті (професійні і непрофесійні) проблеми. Створення відповідних умов для розвитку особистості учасників освітнього процесу *дозволить,* закладам освіти *підвищити якість підготовки* випускників і фахівців-професіоналів, до професійного самовизначення, самостійного життя, самореалізації, соціалізації, та сформувати високий рівень їх конкурентоздатності в швидкозмінних умовах інноваційної діяльності.

Спільними для всіх компетентностей є такі вміння: читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно і письмово, критичне та системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми [1; 2]. У Законі України «Про освіту» зазначено, що *«компетентність* − динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що *визначає здатність особистості успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність»*.

Звертаючись до проблеми, розробки класифікаторів спеціальностей і кваліфікацій в умовах стандартизації освіти, можна зазначити особливості сучасного ринку компетенцій: − з *одного боку*, це пропоновані закладами освіти знання, вміння і навички, необхідні для *освоєння предметних компетенцій* в процесі освітнього процесу*;* − з *іншого боку*, це компетенції, якими вже володіють окремі особи, а також компетенції, затребувані сферою праці та в яких зацікавлені роботодавці, тобто так звані *ключові компетенції, які в подальшому складаються в компетентність*. У сучасних соціально-економічних умовах *роботодавці зацікавлені в таких випускниках* освіти, які

мають високий рівень компетенцій*: інноваційних,* адаптивних, соціально-професійних, інтелектуальних, психолого-педагогічних, інформаційно-комунікаційних тощо [7; 10; 18].

Нами з'ясовано, що основним бар'єром у формуванні компетентностей конкурентоздатності є їх психологічні складові. Саме від них - *психологічних компетентностей,* залежить успішність особистості: у самореалізації себе як професіонала-інноватора, найти себе і своє місце на ринку праці, досягнення своєї акме (вершини), самовдосконалення і самоактуалізації у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності.

З метою вирішення вище зазначених суспільно значимих проблем нами запропоновано авторську *інтегративну комплексну систему науково-методичного забезпечення* формування психологічних компетентностей конкурентоздатної особистості в умовах інноваційної діяльності організацій. З метою її реалізації нами розроблена і впроваджується авторська *«Технологія* формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації» (далі «Технологія») [3-16]. Інтегративними складниками «Технології» є: 1) *Діагностична модель експертизи* психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості В. Чудакова); 2) *Корекційно-розвиваюча модель* рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидко змінних умова інноваційної діяльності організацій» (В. Чудакова). 3) З метою цілісного впровадження діагностичної моделі експертизи і корекційно-розвивальної моделі «Технології» нами розроблена і впроваджена *«загальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу (PIT): «Підготовка експертів-тренерів і науково-методичне забезпечення* реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації», з використанням цифрових і STEM засобів».

Причини створення «загальної програми» підготовки експертів-тренерів. Запропонований курс за вибором, створено на підставі положень та нормативно-правових законодавчих документів прийнятих в Україні: *У Законі України «Про освіту»* (2017) [1; 10] наголошено, *метою освіти* України є всебічний *розвиток* людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, *формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей,* виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного

потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України. *У Концепції «Нова українська школа»* зазначено [2; 10], що випускник нової української школи − це: цілісна всебічно розвинена особистість, *інноватор*, здатний змінювати навколишній світ, конкурувати на ринку праці, навчатися впродовж життя. За експертними оцінками, *найбільш успішними на ринку праці* в найближчій перспективі будуть фахівці, які *вміють навчатися впродовж життя*, критично мислити, *ставити цілі та досягати їх,* працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі та володіють іншими уміннями. Також, у *Законі України «Про освіту»* [1; 10] зазначено, що *метою повної загальної середньої освіти* є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованої взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності. *Метою професійної освіти* є *формування і розвиток компетентностей особистості*, необхідної для професійної діяльності за певною професією у відповідній галузі, *забезпечення її конкурентоздатності* на ринку праці та мобільності і перспектив кар'єрного зростання *впродовж життя. Досягнення цієї мети* забезпечується шляхом *формування ключових компетентностей*, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності. Особливого значення набувають психологічні компетентності [10].

Кожну із вище названих складових моделей «Технології», а також, загальний дизайн і зміст «індивідуальної програми» та «загальної програми» представимо у даній публікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури свідчить, що вітчизняними та зарубіжними вченими досліджено теоретичні та методологічні засади та різні аспекти досліджуваної проблеми «*психологія формування ключових компетентності конкурентоздатності особистості*» та знайшли певне відображення в роботах зарубіжних та вітчизняних вчених. Найбільш плідно *проблема конкурентоздатності персоналу* (дефініції, роль в управлінській діяльності, соціально-психологічна структура, методичні основи оцінки конкурентоздатності, підходи до підготовки конкурентоздатного спеціаліста тощо) *розроблялася в теорії менеджменту зарубіжними* (І. Ансофф, А. Вайсман, Ф. Вудкок, А. Мескон, Т. Санталайнен) *і вітчизняними* дослідниками (В. Дятлов, Л. Карамушкою, Є. Попова, В. Травін, Р. Фатхутдінов, О. Філь, В. Шаповалов та ін.). Її окремі аспекти в системі вищої професійної освіти знайшли відображення в роботах В.Загвязинского, В.Кузовлева, Н.Кузьміної, Н.Никандрова, В.Мезінова, П. Решетнікова, А. Репринцева,

В. Сластенина, А. Щербакова та ін.). У різних роботах *вивчалася здатність швидко адаптуватися до швидкозмінних умов* (В. Зуєв, С. Кульневич, П. Новіков, В. Чудакова та ін..); *соціалізація, рефлексія* (В. Агеєв, А. Бодальов, Т. Болдіна, Т. Давиденко, Ю. Кулюткін, П. Савченко, І. Семенов, С. Степанов, В. Чудакова, Є. Якимова та ін..); *мотиваційні характеристики і мотивацію самовдосконалення* (В. Асєєв, Л. Божович, О. Гребенюк, А. Маркова, В. Чудакова та ін.), *активність, мобільність, наполегливість, цілеспрямованість, воля, співробітництво як фактори конкурентоспроможної взаємодії* (Є. Доценко, А. Кронік, О. Леонтьєв, А. Панфілова, Л. Петровська, Л. Собчик та ін.); *самооцінка, самореалізація, самоорганізація* (К. Абульханова-Славська, В. Андрєєв, Л. Брилева А. Єфремов, Ю. Орлов, М. Рожков, В. Чудакова та ін..), *професійне самовизначення* (В. Бодров, В. Доротюк, Є. Головаха, В. Зінченко, В. Каташов, Е. Клімов, Є. Павлютенков, Н. Побірченко, Н. Пряжников, В. Рибалко, В. Чудакова та ін.*), здатність до ефективного прийняття рішень* (А. Карпов, В. Юкаева та ін.) У той же час, дослідниками не було зроблено спроб синтезувати ці характеристики в контексті категорії конкурентоздатності як інтегрального поняття цілісної особистості.

Більш докладно структурні складові конкурентоздатності як важливі характеристики особистості обговорюються в зарубіжних дослідженнях: *самоактуалізація* (А. Маслоу, Ф. Перл, К. Роджерс, Е. Шостром та ін), *здатність до самоствердження і самонавчання* (Є. Мелібруда, К. Роджерс), *життєва успішність* (В.Біркенбіль), *інтернальність як фактор відповідальної поведінки* (Дж. Роттер), *змістовних життєвих орієнтацій, конгруентність* (К. Роджерс, Ф. Перл, В. Франкл).

У проведених вітчизняних дослідженнях *уточнювався психологічний аспект змісту* понять конкурентоздатності особистості (когнітивний, емотивний і діяльнісний компоненти) (А. Строїлова); *обґрунтовуються критерії та рівні сформованості конкурентоздатності* (С. Светунькова, М. Сидорова, Н. Фомін, Н. Христолюбова, В. Чудакова та ін.); *обговорюються умови формування конкурентоздатності учнів* (Ю. Андрєєва, Р. Ахметшин, І. Дарманського, І. Ільківського, Н. Сидорова, Ф. Туктаров та ін.*); розкривається зв'язок конкурентоздатності та професійної компетентності випускників; аналізується структура готовності вчителя до виховання конкурентоздатності у школярів і умови його підготовки до такої діяльності* (Т. Деменкова, С. Потачев, Є. Ростовська, С. Савчук , Н. Тарасова).

Проблему *психологічних особливостей конкурентоздатності особистості* в освіті досліджували такі вчені, як А. Александрова, Ю. Завалевський, Л. Карамушка, С. Максименко, Н. Савінова, О. Філь,

В. Хапілова, В. Чудакова, В. Шаповалов та ін. *Істотне значення для розробки теоретичних основ і практики формування конкурентоздатності особистості учнів* мало звернення до досліджень концепцій розвитку і саморозвитку конкурентоздатності особистості (В. Андрєєв, Ю. Андрєєва, І. Мітіна, Ф. Туктарів, Е. Хайруллина, В. Шаповалов та ін.). Але навіть в цих роботах характеристики конкурентоздатності здебільшого представлено фрагментарно, не системно, без чітких діагностичних критеріїв і корекційно-розвивальних методів їх коригування і формування.

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема *«психології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій»* та її науково-методичне забезпечення в цілому не вивчалася. У рамках вирішення зазначеної вище проблеми нами підготовлено більше 150 публікацій, у тому числі: у монографіях, посібниках, програмах, статях тощо. Висвітлимо для прикладу деякі аспекти, що обговорюються в них українським психологом-дослідником В. Чудаковою: 1) Представлено інтегративні методи і технологією експертизи і корекції формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності (Чудакова В. П., 2020: 63-69) [7]. 2) Ознайомлено з концептуальними засадами авторської «психолого організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» (далі «технологія»); представлення загального дизайну, діагностичних і корекційно-розвивальних методів, і моделей експертизи і корекції авторської «технології» (Чудакова В. П., 2020: 55-62) [8]. 3) Ознайомлено з загальним дизайном і програмою організації комплексного емпіричного дослідження щодо експериментальної перевірки і впровадження авторської «Психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» та моделей її реалізації, а саме: «1. Діагностичної моделі експертизи сформованості компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» і «2. Корекційно- розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості в швидко мінливих умовах інноваційної діяльності організацій» (Чудакова В. П., 2020: 57-66) [6]. 4) Психологічний аналіз (експертиза) і корекція сформованості компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності з використанням цифрових і STEM технологій. (Чудакова В.П., 2022: 155-159) [11]. 5) Психологічні виміри, цифрове та науково-методичне забезпечення «формування компетентностей конкурентоздатності особистості» в умовах

інноваційних трансформацій освітнього простору сучасної освіти з використанням STEM технологій (Чудакова В. П., 2022: 182-190) [12]. 6) Представлено науково-методичне забезпечення і особливості реалізації «психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» (Чудакова В. П., 2021: 311-326) [9].

Мета статті – представлення особливостей та перспективи впровадження програми спеціальної підготовки експертів-тренерів і науково-методичного забезпечення реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності», з використанням цифрових і STEM засобів.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Особливого значення набуває актуальність та важливість вивчення і вирішення проблеми «формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій». З метою вирішення вище зазначених суспільно значимих проблем нами запропоновано авторську *інтегративну комплексну систему науково-методичного забезпечення* формування компетентностей конкурентоздатної особистості в умовах інноваційної діяльності. З метою її реалізації нами розроблена і впроваджується авторська *«Технологія* формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації» (далі «Технологія») [3-16].

«Технологія» складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих моделей, що відповідають діагностичному етапу дослідження (пошуковому і констатувальному) та корекційно-розвивальному етапу (формувальному) дослідження, а саме: 1) *Діагностична модель експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості* В. Чудакова); 2) *Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу* «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидко змінних умовах інноваційної діяльності організацій» (В. Чудакова). Кожна із моделей «Технології» містить основні блоки: інформаційно-смисловий, діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний, і корекційно-розвивальний.

Структурно-функціональну модель авторської «Технології» представлено на рис. 1.

З метою *загального впровадження* діагностичної моделі експертизи і корекційно-розвивальної моделі «Технології» нами розроблена і впроваджена *«загальна програма»* рефлексивно-інноваційного тренінгу (РІТ): «Підготовка експертів-тренерів і науково-методичне забезпечення реалізації «Технології

формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації», з використанням цифрових і STEM засобів». Кожну із названих складових моделей «Технології», а також, загальний дизайн і зміст «індивідуальної» та «загальної» програм представимо у публікації.

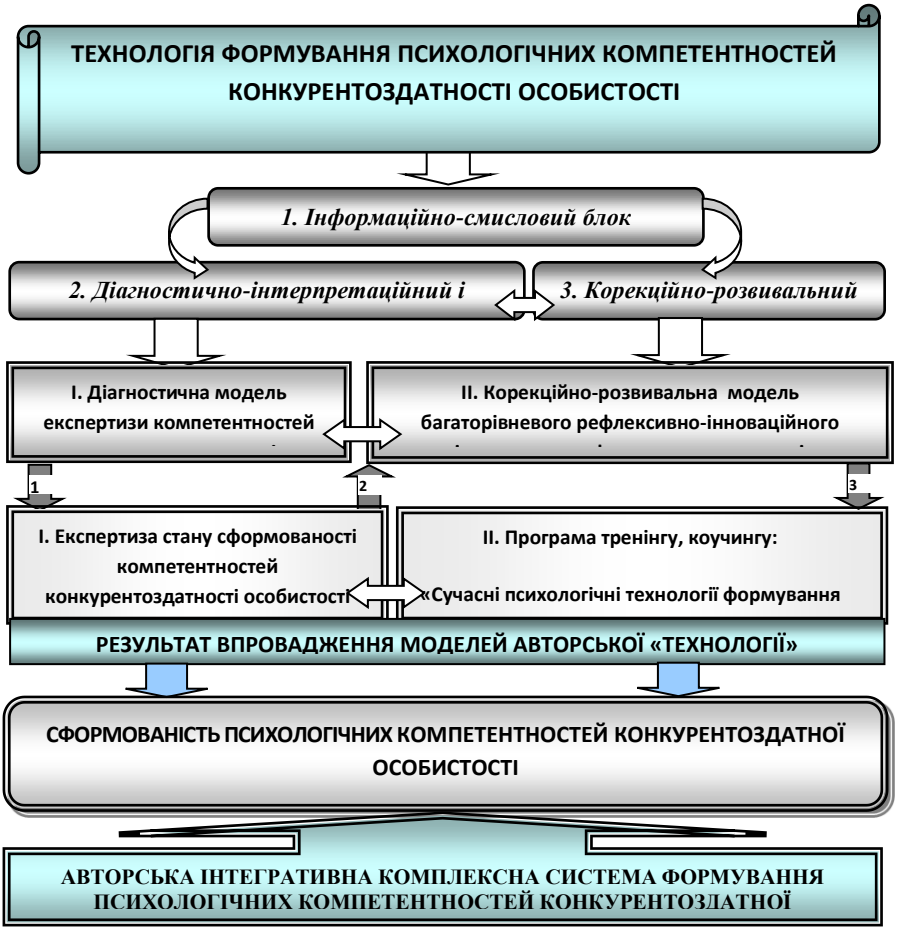

Рис 1. Структурно-функціональна модель «Технологія формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації»

«ТЕХНОЛОГІЯ». **Загальний дизайн, зміст, структура, методи і результати впровадження моделей (складових) авторської «Технології».** Представимо загальний дизайн, зміст та структуру кожної із моделей (складових) авторської «Технології»:

− **«1. Діагностична модель експертизи** компетентностей конкурентоспроможності особистості». Для її реалізації нами підібрано, експериментально перевірено, надійні та валідні інтегративні психодіагностичні *методи експертизи* (опитувальники, тести); експеримент; *методи математичної статистики* (кореляційний, факторний аналіз) з використанням сучасних програм обробки даних. Проведена математично-статистична обробка емпіричних даних результатів експерименту в ході констатуючого і контрольно-аналітичного етапу.

За результатами реалізації моделі технології нами *визначено* стан *сформованості компетентностей, конкурентоспроможності особистості* , зокрема: компетентність інноваційності; особистісні якості, що впливають конкурентоспроможність особистості; праксіологічні компетентності (психолого-професійні), когнітивні (пізнавальні) компетентності; комунікативні компетентності; толерантності; рефлективності та самоусвідомлення себе як професіонала; мотиваційні компетентності; компетентності самоактуалізації; креативності, творчих здібностей; компетентностей психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації; емоційно-вольової саморегуляції ; вирішення конфліктів; компетентності цілепокладання - психотехнології постановки та досягнення цілей і т.д. У результаті цього дослідження нами [3-16] :

1). *З'ясовано* теоретико-методологічні засади та стан розробленості проблеми психології формування конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності та її науково-методичного забезпечення; ключові компетентності XXI століття для формування компетентностей конкурентоспроможності особистості.

2). *Визначено* пріоритетні професійно важливі якості та навички, які необхідні для формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності; специфічні, інтегральні компоненти психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості умовах інноваційної діяльності; систему відповідних ключових психолого-педагогічних факторів, багатовимірну кореляційну та факторну структуру їх взаємозв'язків, особистісних детермінант та умов, що сприяють або заважають формуванню компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності;

3). Виявлено латентну (приховану) структуру факторів пріоритетних

компетентностей, які необхідні для формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій, що виділилися в основні фактори: *Фактор 1. Компетентності цілепокладання*, зокрема, оволодіння ефективними стратегіями постановки та досягнення цілей; визначення своєї місії та свого призначення. *Фактор 2. Мотиваційна компетентність*, зокрема вміння формувати позитивну мотивацію. *Фактор 3. Компетентності подолання психологічних проблем та розвиток* стресостійкості, зокрема: оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію; вміння вийти новий рівень управління своїми станами; вміння набувати емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях та здатності до швидкої адаптації; оволодіння методами позбавлення від почуття образи, вини, залежностей та інших комплексів; вміння переформувати наслідки психологічних травм та інших травмуючих спогадів; вміння розвивати стресостійкість та здатність до швидкої адаптації; вміння використовувати методи переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії. *Фактор 4. Комунікативна компетентність*: оволодіння технологіями ефективної взаємодії з людьми (колегами, керівниками, учнями, батьками, рідними тощо); вміння налагоджувати відносини довіри та співробітництва; вміння вирішувати міжособистісні протиріччя. *Фактор 5. Спеціальні (специфічні) компетентності:* подолання конфліктів та вирішення міжособистісних протиріч; оволодіння мистецтвом громадських виступів; подолання професійного стресу та синдром професійного вигоряння. *Фактор 6. Компетентність «Інноваційності»:* стан рівня «інноваційності» особистості (позитивний, нульовий рівень, негативна інноваційність) та тенденції «інноваційності» особистості (інтелектуально-теоретична спрямованість «інноваційності» особистості (емоційно-практична спрямованість «інноваційності» особистості) [13; 14].

4). Встановлено, що впровадження розробленої «психолого-організаційної технології формування компетентності конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організації» є дієвим засобом науково-методичного забезпечення підготовки з реалізації компетентнісного підходу.

5). Розроблено: − структурно-функціональну модель «Технології»; − комплексну систему «науково-методичного забезпечення формування компетентностей конкурентоспроможної особистості в умовах інноваційної діяльності»: а) здійснено підбір, підбір та визначення надійного та валідного психолого-педагогічного діагностичного інструментарію; б) розроблені інтерактивні розвиваюче -корекційні методи; в) розроблено, апробовано та впроваджено освітні модулі двох початкових програм тренінгу для вчителів, г)

розроблено, апробовано та впроваджуються «Технологія» та моделі її реалізації.

− **«2. Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу»:** Для її реалізації нами розроблено і впроваджено *авторські програми спеціальної психологічної підготовки: загальної та індивідуальної*. У процесі розробки цього Курсу враховувалися основні фактори, що впливають на формування компетентностей конкурентоздатної особистості в швидко змінних умовах інноваційної діяльності. Які виявлено нами за результатами математично-статистичного аналізу.

Для експериментальної перевірки та впровадження цієї моделі технології нами підібрано, *розроблено інтегративні методи спеціальної психологічної підготовки та корекції.* Які сприятливі для навчання дорослих: мультимедійні лекції та презентації; креативні корекційні методи; розвиваючі навчально-рольові та ділові ігри; виконання творчих завдань; міжгрупова дискусія; соціально-психологічні тренінги, рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг, психотехнології; рефлексія завдань, вправ, технік та занять; психотерапевтичні практики; консультування. Їх реалізація сприяла оволодінню спеціальними прийомами вирішення типових проблем та забезпечення сприятливих умов і факторів сформованості компетентностей конкурентоспроможної особистості в умовах інноваційної діяльності, що швидко змінюються. Особливої уваги заслуговує рефлексивно-інноваційний тренінг і коучинг (далі РІТ).

Розглянемо особливості, зміст і структуру, результати впровадження «і*ндивідуальної програми» та «загальної програми* – підготовки експертів-тренерів.

ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА. **Особливості та перспективи впровадження «індивідуальна програми:** *«Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності»* (РІТ) (автор Чудакова В.) [9; 10; 11-16]. **Програма** тренінгу, коучингу (РІТ)**:** − *розроблена* на основі досвіду провідних психологів, психотерапевтів, педагогів, менеджерів та бізнесменів Заходу та Сходу; − *спрямована* на підвищення особистої ефективності учасників у різних життєвих та ділових ситуаціях взаємодії з людьми; − *дозволяє* розвинути здатність до швидкої адаптації людини до умов, що динамічно змінюються; − *розкрити* нові можливості успішного інноваційного вирішення багатьох завдань професійної діяльності, ефективного формування особистості із залученням її особистих резервів; − *забезпечити* пошук людиною в собі мобілізуючих факторів для виходу зі складних та проблемних ситуацій.

Мета «індивідуальної» програми РІТ [9; 10; 12; 13; 14; 16]: оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, вміннями, навичками, компетентностями необхідними у сфері спілкування, діяльності, власного

розвитку та корекції для формування психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організації. Це ***дозволяє вирішити такі завдання*** : − *розвивати* комунікативну та інтерактивну компетентність; − *опанувати* інструментарій ефективної взаємодії та взаєморозуміння між людьми; − *розвивати* рефлексивні навички, здатність аналізувати ситуацію, поведінку та стан у цій ситуації, як членів групи, так і особистості; − *опановувати* вміння адекватно сприймати себе та оточуючих, що сприяє виробленню та коригуванню норм особистої поведінки та міжособистісної взаємодії; − *розвивати* емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації; − *опановувати* способи позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів та інших психологічних травм та травмуючих спогадів; − *опанувати* технологію створення нових ефективних способів поведінки в особливо важких ситуаціях (подолання життєвих криз; переформування страхів публічних виступів, критики; порятунок від «шкідливих» звичок, від почуття провини, образи та інших комплексів та залежностей);— *опанувати* методи подолання професійного стресу та синдром професійного вигоряння; − подолання песимізму та депресії; − *опанувати* технологію вирішення міжособистісних протиріч та протиріч, подолання конфліктних ситуацій; − *виробити* вміння протистояти маніпулятивним впливам; − *розвивати* здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватись у різних умовах та різних групах, вийти на новий рівень управління своїми станами; − *опанувати* технологію створення адекватної самооцінки та впевненості в собі; − *прояснити та розвивати* ціннісно-мотиваційну сферу особистості, опанувати технологію створення позитивної мотивації; − розвинути компетентність цілепокладання, *опанувати* стратегії прийняття рішень, постановки стратегічних і тактичних цілей та з'ясувати їх вплив на ефективність формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності, що швидко змінюються; − *відкрити* своє призначення, свою місію, яка спонукає особистість рухатися вперед і поєднує її переконання, вірування, цінності, дії та почуття власної значущості та приносить радість; − *сформувати* інноваційну компетентність; − *розвинути* діагностичну компетентність, *опанувати* теорію та практику самодіагностики характеристичних особливостей особистості та усунення виявлених проблем.

Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг (РІТ), – практика психологічного впливу, що базується на активних методах групової роботи, що забезпечує усвідомлення та звільнення від стереотипів непродуктивного життєвого досвіду та діяльності шляхом її переосмислення та вивільнення завдяки цьому інновацій, що ведуть до подолання проблемно у процесі

вирішення практичних завдань у сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку, професійного самовдосконалення та корекції Він є системою спеціально організованих розвиваючих взаємодій між його учасниками та їх взаємозбагачення (Чудакова В., 2016) [6; 9; 15; 16] . **Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг** (РІТ) це система спеціально організованих розвиваючих взаємодій між його учасниками та їх взаємозбагачення. РІТ протягом короткого періоду часу дає можливість: − *вирішити* проблему інтенсивного формування та розвитку здібностей, які необхідні для здійснення професійного та особистісного самовизначення, зосередивши увагу на зусиллях, які можуть досягти оптимального виявлення та залучення творчої потенціал у житті та кар'єрі; − *розкрити* нові можливості для успішного інноваційного вирішення багатьох завдань професійної діяльності, ефективного формування особистості із залученням її особистих зусиль та резервів; − *забезпечити* пошук людиною у собі мобілізуючих чинників виходу із труднощів, екстремальних і проблемних ситуацій. *Виступає як засіб:* вивільнення творчого потенціалу, підвищення особистісного та професійного зростання, розвитку та корекції всіляких людських змін. Результатом є помітні особистісні та професійні зміни, що відбуваються в учасників [10] .

Розглянемо **загальний дизайн** складових **індивідуальної програми РІТ, коучінга** [10]**,** що включає – 12 модулів (кожен наступний модуль є логічним продовженням і завершенням попереднього). Базовий рівень «Ваш успіх у відкритті наших можливостей». *Освітні модулі:* 1). Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (РІТ). 2). Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності. 3). Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмуючих спогадів. 4). Компетентність подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. 5). Компетентність рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості у собі. 6). Компетентність попередження та врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій. 7). Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії та тактики постановки та досягнення цілей. 8). Компетентності подолання професійного стресу та синдрому професійного вигоряння особистості та організації. 9). Компетентність створення позитивної мотивації. 10). Компетентність оволодіння мистецтвом громадських виступів. 11). Компетентності «технології ефективного проведення дискусій - різновиду спорів». 12). Підведення підсумків РІТ. Підсумковий контроль РІТ.

ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА. **Загальний дизайн, зміст, особливості та перспективи впровадження «загальної програми» РІТ для спеціальної**

психологічної підготовки експертів-тренерів. З метою загального впровадження «Технології» (1. діагностичної моделі експертизи і 2. корекційно-розвивальної моделі) нами розроблена і впроваджена **«загальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу (РІТ):** *«Підготовка експертів-тренерів і науково-методичне забезпечення реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації», з використанням цифрових і STEM засобів»* (Чудакова В., 2016-2022) [10].

У процесі поточного дослідження розроблялися варіанти спецкурсів освітніх модулів і здійснено їх експериментальна перевірка з метою знаходження оптимального за змістом і логікою варіанту програми. Це стало можливим у результаті впровадження авторської «загальної програми» РІТ . Вона впроваджена в освітніх організаціях України, Узбекистану, Казахстану. Система спеціальної психологічної підготовки експертів-тренерів побудована на основі розробленої автором структурно-функціональної модель «Технології» (рис.1) і досвіду впровадження авторської «Технології» (Чудакова В. П., 2016-2022) в Україні, Узбекистані, Казахстані тощо. **Основною метою розробки** є розкриття: теоретико-методологічних, діагностичних, корекційно-розвивальних методів, практико-орієнтованих передумов «формування психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організації».

Мета «загальної» програми [10]: оволодіння психолого-педагогічними знаннями, вміннями, навичками проведення експертизи (діагностики, оцінювання, прогнозування) та використання корекційно-розвиваючих інтерактивних методів для формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій. Що дозволяє самостійно впровадити в освітню практику «Технологію формування психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організації».

Загальний дизайн і структура «загальної програми» Програма складається з пояснювальної записки, загального навчально-тематичного плану, тематичного плану, списку використаної і рекомендованої літератури.

Зміст та структура спецкурсу. *Програма курсу складається* із 7 розділів, кожен з яких є логічним продовженням і завершенням попередньої, і має свій освітній розвивальний цикл, в комплексі представляють систему підготовки та розвитку арсеналу особистої ефективності людини. Всього спецкурс *розрахований* на 210 години аудиторних занять, із них 80 лекційних, 130 практичних, тренінгових занять, коучинг та консультування; завершальний

контроль. 2 год (модель експертизи №1), 2 год (корекційно-розвивальна модель №2), 2 год. (технологія); 4 год. - Захист індивідуальної творчої роботи (проекту).

Розділи і модулі, призначення *с*пецкурсу: *Розділ 1.* Теорія і практика проблеми реалізації компетентнісно орієнтованого навчання, через призму, комплексної системи науково-методичного забезпечення формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності - *висвітлює* теоретико-методологічні основи вивчення проблеми, що відповідає пошуково-прикладному етапу вивчення проблеми. ***Розділ 2.*** Концептуальні засади реалізації «Психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності» - *представляє* прикладний структурно-функціональний, проектно-моделювальний аспект реалізації проблеми. ***Розділ 3.*** Реалізація «Діагностичної моделі експертизи компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності» - є прикладним аспектом, що відповідає констатувальному етапу вивчення проблеми. ***Розділ 4.*** Реалізація «Корекційно-розвивальної моделі формування компетентностей конкурентоздатної особистості в умовах інноваційної діяльності» - є прикладним, практико-орієнтованим, корекційно-розвивальним етапом рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, що відповідає формувальному етапу вивчення проблеми. ***Розділ 5.*** Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг: «Сучасні психотехнології формування компетентностей конкурентоздатної особистості в умовах інноваційної діяльності». Загальний дизайн складників РІТ – 12-ти модулів (кожний наступний модуль є логічним продовженням і завершення попереднього). *І-й модуль:* Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (РІТ). *ІІ-й модуль:* Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності. *ІІІ-й модуль:* Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмуючих спогадів. *ІV-й модуль:* Компетентність подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. *V-й модуль:* Компетентності рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та упевненості в собі. *VІ-й модуль:* Компетентність попередження і врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій. *VІІ-й модуль:* Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії і тактики постановки та досягнення цілей. *VІІІ-й модуль:* Компетентності подолання професійного стресу і синдрому професійного вигорання особистості та організації. *ІХ-й модуль: К*омпетентність створення позитивної мотивації. *Х-й модуль:* Компетентності оволодіння мистецтвом публічних виступів. *ХІ-й модуль:* Компетентності «технології ефективного проведення дискусій − різновиду спорів». *ХІІ-й модуль:*

Витоки сучасних психотехнолій формування компетентностей конкурентоздатності особистості, особливості їх використання та перспективи поширення. Підведення підсумків РІТ. Підсумковий контроль РІТ. Ритуал «завершення» РІТ. ***Розділ 6.*** Порівняльний аналіз і прогнозування результатів впровадження «технології» до і після здійснення спеціальної психологічної підготовки в рамках корекційно-розвивального впливу рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу. ***Розділ 7.*** Реалії, перспективи і результати ефективності впровадження авторської «технології» з метою науково-методичного забезпечення формування компетентностей конкурентоздатної особистості в умовах інноваційної діяльності, як детермінанти реалізації компетентнісно орієнтованого навчання. *Підведення загальних підсумків. Підсумковий контроль. Ритуал «завершення».*

Призначення курсу: Програма призначається для: вчителів, педагогічних працівників, керівників і управлінців, спеціалістів по роботі з персоналом, психологів, менеджерів освіти, науково-педагогічних працівників ЗВО, ПТОЗ та системі післядипломної освіти, науковців, консультантів, коучів, дослідників. *Курс покликаний* сприяти підготовці фахівців до реалізації компетентнісно орієнтованого навчання в процесі професійної діяльності, науково-методичному психологічному забезпеченню формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації, не тільки як професіонала до роботи в сучасних організаціях (закладах, установах) та забезпечення організаційного розвитку але і в якості організаторів навчання і виховання. *Програма реалізується* в міжкурсовий та курсовий період підвищення кваліфікації в системі освіти; в системі підготовки та перепідготовки кадрів. *Форма навчання*: очна та дистанційна. *Спецкурс проводиться* з відповідно підібраними для цієї мети групами в між курсовий і курсовий період підвищення кваліфікації в умовах ЗНЗ, ВНЗ та системі післядипломної освіти. *Форма контролю.* Застосовується різноманітні форми контролю: усні, письмові, самоконтроль.

Курс за вибором рефлексивно-інноваційного тренінгу: «Підготовка експертів-тренерів і науково-методичне забезпечення реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації», з використанням цифрових і STEM засобів» (Чудакова В., 2016-2022), *робить свій внесок* у науково-методичне забезпечення формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій»

Впровадження і перспективи реалізації «Технології». Впровадження «Технології» та програм підготовки експертів-тренерів нами здійснено в освітніх та наукових організаціях **України** (2016–2022), а також, успішно

пройшла апробація у рамках міжнародних проектів співдружності освітніх програм в Республіці Узбекистан з особистою участю Віри Чудакової (2018–2022) та Республіці Казахстан (2021–2022). *Розглянемо* **Експериментально-наукова база і географія наукового дослідження.** Дослідження проводилось з учасниками освітнього процесу: на базі експериментальних **закладів загальної середньої освіти України:** *м. Одеси* (відповідальна за експеримент на регіональному рівні − Т. Волковська): ЗОШ − № 52 (директор Н. Мацкул); № 81 (Т. Завтур); № 82 (Н. Костікова); № 86 (В. Шакіна); № 89 (Р. Черненко); НВК − № 4 (Н. Аббас); № 49 (Г. Надежко); №53 (І. Телищак). м. Херсону (відповідальна за експеримент на регіональному рівні Т. Верещака): НВК № 15 (Л. Стратійчук); ЗОШ №46 (О. Дмитрієнко); ЗОШ № 53 (О. Демчук); Гімназії № 6 (С. Корж). Херсонської області: Козачелагерська ЗОШ, Олешківського р-ну (М. Дудченко). Київської області: Макарівський багатопрофільний ліцей» Макарівської районної ради Київської області (Н. Українець, Т. Замятіна). На базі **ЗВО України** в рамках наукових сесій, літніх шкіл (підвищення кваліфікації): **м. Херсон**: Херсонський державний університет (Л. Перміноа, О. Блінова); **м. Одеси:** Національного університету імені Мечнікова (Н. Родіна); **м. Києва**: Інституту педагогіки НАПН України на базі відділу профільного навчання, відділу STEM освіти (В. Чудакова, В. Рогоза, В. Доротюк та ін.); Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, на базі лабораторії загальної психології та історії психології імені В. А. Роменця та психології особистості імені П. Р. Чамати (В. Турбан, В. Чудакова та ін); лабораторії методології і теорії психології (В. Зливков, В. Чудакова та ін.); Університет менеджменту освіти (Н. Клокар, О. Отич, Н. Муранова) тощо.

У Республіці Узбекистан авторська «Технологія» реалізується в рамках «Проекту міжнародної співдружності освітніх програм в Узбекистані» з особистою участю В. П. Чудакової, на базі закладів вищої освіти: **м. Ташкенту**: Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі, кафедра психології (М. Бафаев), Національний університет Узбекистану імені М. Улугбека, кафедра психології (Д. Мухамедова) Ташкентського фармацевтичному інституті, Туринський політехнічний університет у Ташкенті, кафедра соціально-гуманітарних дисциплін (Л. Томчані); Національний дослідницький університет «Ташкентський інститут інженерів іригації та механізації сільського господарства», кафедра соціально-гуманітарних дисциплін. **м. Бухари**: Бухарський державний університет, кафедра психологія і кафедра педагогіки (М. Усманова); Бухарський державний медичний інститут ім. Абу Али ибн Сино, кафедра педагогіки, психології і мов (Г. Курбанова, Курбанов І. та ін.). **м. Шахризабз:** Педагогічний інститут Каршинський державний університет, Шахризабський держаний педагогічний інститут

(А. Ганієв, Ш. Ганієва Ш., М. Магсадова); **м. Чірчік:** Чірчікський держаний педагогічний інститут (Г. Мухамедов, Ж. Усаров, Д. Химматалиев, Ш. Самарова);

У **Республіці Казахстан** авторська «Технологія» реалізується в рамках міжнародного проекту на базі Казахського державного жіночого педагогічного університету в **м. Алмати** (А. Карієв); Євразійський національний університет ім. Гумельова (К. Теміров).

Завдяки науково-методичному, творчому співробітництву, з вищеназваними освітніми закладами та колективами різних країн, на різних етапах науково-дослідної експериментальної роботи: розроблено, апробовано та впроваджено комплексну систему науково-методичного забезпечення, відпрацьовувався інтегративний діагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій; інформаційно-смисловий, діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний та корекційно-розвивальний блоки, відшліфовувалися окремі аспекти та компоненти модулів «Технології», кожний освітній заклад і установа зробили свій важливий та цінний внесок.

«Технологію впроваджено та апробовано у світовому освітньому і науковому просторі у процесі проведення міжнародних стажувань (підвищення кваліфікації), літніх шкіл, наукових сесій, тренінгів-семінарів, у тому числі, підготовки експертів-тренерів. Висвітлено у наукових публікаціях: на **Україні** (Чудакова В., 2016-2022 [3-18]; Максименко С., 2022 [5; 15; 16], Величко В., Скалозуб А., 2021 [4]); **в Узбекистані** (Баратов Ш., Чупров Л., Шаріпов Ш. [3]; Абдулаєва Б., Бафаєв М. [5; 16], Усманова М., Касимов У, 2021 [5]; Курбанова Г., Курбанов І., 2019, 2020 [4]; Ганієв А., Ганієва Ш., 2021-2022; Мухамедов Р., Усаров Ж., Хімматалієв Д., Самарова Ш., 2022) [16]; у **Казахстані** (Карієв А., Теміров К., 2022) [15].

Висновки. Отже впровадження в світовий освітній простір авторської інноваційної «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації» (автор, В. Чудакова), надало можливість вирішити суспільно значиму проблему. Інтегративними складниками «Технології» є: 1) *Діагностична модель* експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості; 2) *Корекційно-розвиваюча модель* рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, що реалізується через «індивідуальну програму»: «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості в швидко мінливих умовах інноваційної діяльності організацій». Реалізація «Технології» здійснюється через впровадження «загальної програми» рефлексивно-інноваційного тренінгу «Підготовка експертів-тренерів і науково-методичне забезпечення реалізації «технології формування психологічних

компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організації», з використанням цифрових і STEM засобів», Впровадження «Технології» здійснюється в освітніх організаціях України (2016–2022), а також успішно реалізується в Республіці Узбекистані (2018–2022) та Республіці Казахстан (2021–2022), відкриває перспективи удосконалення – системи підготовки/перепідготовки/підвищення кваліфікації; − системи психологічного консультування, коучингу.

Література

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/%20show/2145-19
2. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text
3. Чудакова В. П., Баратов Ш. Р., Чупров Л. Ф., Шаріпов Ш. С. Психологическое обеспечение образовательного процесса: психологическая служба в школе – создание, современное состояние и перспективы. Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал / Н.Ф.Федорова . (гол. редактор) та ін. - Київ: ІОД, 2019. № 2 (73). - С. 39-46 DOI : https :// doi . org /10.32405/2309-3935-2019-2(73)-39-46 URL : http :// otr . iod . gov . ua / images / pdf /2019/2/8. pdf
4. Чудакова В. П., Курбанов И. Х., Величко В. В. Скалозуб А. А. Терминологический аппарат и методический инструментарий формирования психологической готовности к инновационной деятельности как основа развития инновационной компетентности: украинско-узбекский опыт. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи: збірник наукових праць. Київ : ІОД. 2019. Віп . 2 (24). 145 с. С. 118-131. DOI https :// doi . org /10.32405/2413-4139-2019-2-118-131 URL: http :// pi . iod . gov . ua / images / pdf /2019_2/17. pdf
5. Чудакова В. П., Максименко С.Д., Абдулаева Б. С., Бафаев Н. Н., Усманова Н. Н. Касимов В. А. Украинско-узбекский опыт, основы развития компетентностей конкурентоспособности личности в быстроизменяющихся условиях. "*Ta'limda innovativ-kreativ texnologiyalarning qo'llanilishi, neyrolingvistik dasturlashning amaliy asoslari*" mavzusidagi xalqaro konferentsiya 2021-yil, 27-dekabr. Buxoro. O'zbekiston Respublikasi. 2021. B. 420-441. URL: file:///C:/Users/Vera/Downloads/M.+oshirish+2021-yil+27-dekabr_removed%20(1).pdf
6. Чудакова В. П. Загальний дизайн, зміст «моделі психологічної структури процесу інноваційної діяльності» у дослідженні психологічної готовності до інноваційної діяльності, основи формування «інноваційності» −

компетентності конкурентоздатності особистості. (частина 4). Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал. Київ: ІОД, 2021. № 3 (82). С. 67-75 ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3801-6545 DOI https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-3(82)-67-75 URL: http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2021/3/IOD_3(82)2021-30-09_на%20сайт-67-75.pdf

7. Чудакова В. П. Інтегративні методи і технологія експертизи і корекції формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності (частина 1). *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щ*оквартальний науково-методичний журнал. Київ: ІОД, 2020. № 4 (79). С. 63-69. DOI https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-63-69 URL: http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2020/4/12.pdf

8. Чудакова В. П. Концептуальні засади «психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» (частина 2). *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щ*оквартальний науково-методичний журнал. Київ: ІОД, 2021. № 1 (80). С. 55-62 ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3801-6545 DOI https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-1(80)-55-62

9. Чудакова В. П. Науково-методичного забезпечення і особливості реалізації «психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій». *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. 422 с. С. 311-326.

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3801-6545

DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325

URL: http://tpppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_2_a27.html

10. Чудакова В. П. Реалізація компетентнісно орієнтованого навчання: навчальна програма. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2021. 25 с. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf

11. Чудакова В. П. Психологічний аналіз (експертиза) і корекція сформованості компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності з використанням цифрових і STEM технологій. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми:* збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. 178 с С. 155-159. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730958

12. Чудакова В. П. Психологічні виміри, цифрове та науково-методичне

забезпечення «формування компетентностей конкурентоздатності особистості» в умовах інноваційних трансформацій освітнього простору сучасної освіти з використанням STEM технологій. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 року). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Всесвітня асоціація підтримки вчених (Делавер, США, 3916935) та Проект «Товариство підтримки видавничих ініціатив та наукової мобільності Limited» (272 Bath Street, Glasgow, G2 4JR Scotland, United Kingdom). Київ (Україна), Делавер (США), Глазго (Шотландія, Великобританія), 2022. 230 с Київ, 2022. 230 с. С. 182-190. Retrieved from: https://fdotadotr.wordpress.com URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732141 URL: https://fdotadotr.files.wordpress.com/2022/10/02022_1_d09cd0b0d182d0b5d180d196d0b0d0bbd0b8_d09fd181d0b8d185d0bed0bbd0bed0b3d196d187d0bdd196-d0b2d0b8d0bcd196d180d0b8-d0bed181d0bed0b1d0b8d181d182d196d181d0bdd0bed197-d0b2d0b7d0b0d194d0.pdf

13. Chudakova V. P., Maksimenko S. D., Abdullayeva B. S., Bafaev M. M., Kariyev A. D., Temirov K. U. Psychological measurements of the integrative indicator "innovativeness" - expertise tools of "psychological readiness for innovative activity" and "competence of competitiveness of the individual" using digital and STEM and methods: Ukrainian, Uzbek, Kazakhstani experience. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації:* збірник тез наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 2 листопада 2022 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 186с. С158-166. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732732

14. Chudakova V., Maksimenko S., Mukhamedov G., Usarov J., Khimmataliev D., Samarova Sh. Features of the implementation of technologies and training programs for expert-trainers: "formation of the psychological readiness of the individual for innovative activity" and "development of the psychological competence of the competitiveness of the individual", using digital and STEM methods. *Психологія особистості та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід:* матеріали міжнародної науково-практичної конференції лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Відп. ред. В.Л. Зливков. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 82-86 URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733132

15. Chudakova V. (2017) Scientific and methodological support for the formation of psychological readiness for innovative activity as a means of developing

a person's competitiveness. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools.* 2017. Vol. 23. No. 5. P. 8–25. https://farplss.org/index.php/journal/article/view/232/223

16. Chudakova V. (2020) Resources Development of the Competences of Personality Competitiveness in Terms of Innovative Activities. *Professional competencies and educational innovations in the knowledge economy*: collective monograph. Bulgaria: Publishing House ACCESS PRESS, 2020. P. 473–485. 14. URL: https://access-bg.org/monograph/monograph-professional-competencies.pdf

References

1. Zakon Ukrainy «Pro osvitu» vid 05.09.2017. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/%20show/2145-19

2. Kontseptsiia realizatsii derzhavnoi polityky u sferi reformuvannia zahalnoi serednoi osvity «Nova ukrainska shkola» na period do 2029 roku URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text

3. Chudakova V. P., Baratov Sh. R., Chuprov L. F., Sharipov Sh. S. Psykholohichne zabezpechennia osvitnoho protsesu: psykholohichna sluzhba v shkoli - stvorennia, suchasnyi stan ta perspektyvy . Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchokvartalnyi naukovo-metodychnyi zhurnal / N.F.Fedorova . (hol. redaktor) ta in. - Kyiv: IOD, 2019. № 2 (73). - S. 39-46 DOI : https :// doi . org /10.32405/2309-3935-2019-2(73)-39-46 URL : http :// otr . iod . gov . ua / images / pdf /2019/2/8. pdf

4. Chudakova V. P., Kurbanov I. H., Velichko V. V. Skalozub A. A. Terminologicheskij apparat i metodicheskij instrumentarij formirovaniya psihologicheskoj gotovnosti k innovacionnoj deyatel'nosti kak osnova razvitiya innovacionnoj kompetentnosti: ukrainsko-uzbekskij opyt. Pedagogichni innovaciï: ideï, realiï, perspektivi: zbirnik naukovih prac'. Kiïv : IOD. 2019. Vip . 2 (24). 145 s. S. 118-131. DOI https :// doi . org /10.32405/2413-4139-2019-2-118-131 URL: http :// pi . iod . gov . ua / images / pdf /2019_2/17. pdf

5. Тт Chudakova V. P., Maksimenko S.D., Abdulaeva B. S., Bafaev N. N., Usmanova N. N. Kasimov V. A. Ukrainsko-uzbekskij opyt, osnovy razvitiya kompetentnostej konkurentosposobnosti lichnosti v bystroizmenyayushchihsya usloviyah. "Ta'limda innovativ-kreativ texnologiyalarning qo'llanilishi, neyrolingvistik dasturlashning amaliy asoslari" mavzusidagi xalqaro konferentsiya 2021-yil, 27-dekabr. Buxoro. O'zbekiston Respublikasi. 2021. B. 420-441. URL: file:///C:/Users/Vera/Downloads/M.+oshirish+2021-yil+27-dekabr_removed%20(1).pdf

6. Chudakova V. P. Zahalnyi dyzain, zmist «modeli psykholohichnoi struktury protsesu innovatsiinoi diialnosti» u doslidzhenni psykholohichnoi hotovnosti do innovatsiinoi diialnosti, osnovy formuvannia «innovatsiinosti» − kompetentnosti

konkurentozdatnosti osobystosti. (chastyna 4). Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchokvartalnyi naukovo-metodychnyi zhurnal. Kyiv: IOD, 2021. № 3 (81). S. 67-75 ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3801-6545 DOI https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-3(82)-67-75 URL: http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2021/3/IOD_3(82)2021-30-09_на%20сайт-67-75.pdf

7. Chudakova V. P. Intehratyvni metody i tekhnolohiia ekspertyzy i korektsii formuvannia kompetentnostei konkurentospromozhnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti (chastyna 1). Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchokvartalnyi naukovo-metodychnyi zhurnal. Kyiv: IOD, 2020. № 4 (79). S. 63-69. DOI https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-63-69 URL: http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2020/4/12.pdf

8. Chudakova V. P. Kontseptualni zasady «psykholoho-orhanizatsiinoi tekhnolohii formuvannia kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii» (chastyna 2). Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchokvartalnyi naukovo-metodychnyi zhurnal. Kyiv: IOD, 2021. № 1 (80). S. 55-62 ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3801-6545 DOI https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-1(80)-55-62

9. Chudakova V. P. Naukovo-metodychnoho zabezpechennia i osoblyvosti realizatsii «psykholoho-orhanizatsiinoi tekhnolohii formuvannia kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii». Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu imeni Volodymyra Dalia. – Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2021. – № 3 (56). – T. 2. – 422 s. – S. 311-326. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3801-6545 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325 URL: http://tpppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_2_a27.html

10. Chudakova V. P. Realizatsiia kompetentnisno oriientovanoho navchannia: navchalna prohrama. Kyiv: KONVI PRINT, 2021. 25 s. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf

11. Chudakova V. P. Psykholohichnyi analiz (ekspertyza) i korektsiia sformovanosti kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti z vykorystanniam tsyfrovykh i STEM tekhnolohii. Psykholohichni vymiry osobystisnoi vzaiemodii subiektiv osvitnoho prostoru v konteksti humanistychnoi paradyhmy: zbirnyk tez V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 22 kvitnia 2022 r.). Kyiv, 2022. 178 s S. 155-159. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730958

12. Chudakova V. P. Psykholohichni vymiry, tsyfrove ta naukovo-metodychne zabezpechennia «formuvannia kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti» v umovakh innovatsiinykh transformatsii osvitnoho prostoru suchasnoi osvity z vykorystanniam STEM tekhnolohii. Psykholohichni vymiry osobystisnoi vzaiemodii subiektiv osvitnoho prostoru v konteksti humanistychnoi paradyhmy: zbirnyk

materialiv naukovykh dopovidei V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 22 kvitnia 2022 roku). Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Vsesvitnia asotsiatsiia pidtrymky vchenykh (Delaver, SShA, 3916935) ta Proekt «Tovarystvo pidtrymky vydavnychykh initsiatyv ta naukovoi mobilnosti Limited» (272 Bath Street, Glasgow, G2 4JR Scotland, United Kingdom). Kyiv (Ukraina), Delaver (SShA), Hlazgho (Shotlandiia, Velykobrytaniia), 2022. 230 s Kyiv, 2022. 230 s. S. 182-190. Retrieved from: https://fdotadotr.wordpress.com URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732141 URL: https://fdotadotr.files.wordpress.com/2022/10/02022_1_d09cd0b0d182d0b5d180d196d0b0d0bbd0b8_d09fd181d0b8d185d0bed0bbd0bed0b3d196d187d0bdd196-d0b2d0b8d0bcd196d180d0b8-d0bed181d0bed0b1d0b8d181d182d196d181d0bdd0bed197-d0b2d0b7d0b0d194d0.pdf

13. Chudakova V. P., Maksimenko S. D., Abdullayeva B. S., Bafaev M. M., Kariyev A. D., Temirov K. U. Psychological measurements of the integrative indicator "innovativeness" - expertise tools of "psychological readiness for innovative activity" and "competence of competitiveness of the individual" using digital and STEM and methods: Ukrainian, Uzbek, Kazakhstani experience. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації:* збірник тез наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 2 листопада 2022 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 186с. С.158-166. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732732

14. Chudakova V., Maksimenko S., Mukhamedov G., Usarov J., Khimmataliev D., Samarova Sh. Features of the implementation of technologies and training programs for expert-trainers: “formation of the psychological readiness of the individual for innovative activity” and “development of the psychological competence of the competitiveness of the individual”, using digital and STEM methods. *Психологія особистості та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід:* матеріали міжнародної науково-практичної конференції лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Відп. ред. В.Л. Зливков. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 82-86 URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733132

15. Chudakova V. (2017) Scientific and methodological support for the formation of psychological readiness for innovative activity as a means of developing a person’s competitiveness. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools.* 2017. Vol. 23. No. 5. P. 8–25. https://farplss.org/index.php/journal/article/view/232/223

16. Chudakova V. (2020) Resources Development of the Competences of Personality Competitiveness in Terms of Innovative Activities. *Professional competencies and educational innovations in the knowledge economy*: collective

monograph. Bulgaria: Publishing House ACCESS PRESS, 2020. P. 473–485. 14. URL: https://access-bg.org/monograph/monograph-professional-competencies.pdf

Chudakova V.P.

Features and prospects for the implementation of the program of special training of expert trainers and scientific and methodological security of implementation «Technologies for the formation of psychological competence of the competitiveness of an individual in the context of innovative activities of an organization», using digital and STEM tools»

The publication presents the features and prospects for the implementation of a program for special training of expert trainers and scientific and methodological support for the implementation of "technology for the formation of psychological competencies of a person's competitiveness in the context of innovative activity". The general design of the author's "Technology for the formation of psychological competencies of the individual's competitiveness in the conditions of innovative activity of organizations" (V. P. Chudakova) is disclosed. It consists of two interrelated and complementary models: «1. A diagnostic model for the examination of the formation of psychological competence of the individual's competitiveness in the conditions of innovative activities of organizations». The methods, components and indicators of expertise, the results of its implementation are reflected. «2) Correction-developing model of reflexive-innovative training, coaching - presented through the implementation of an «individual program»: «Modern psychological technologies for the formation of competence of a person's competitiveness in rapidly changing conditions of innovative activity». For the purpose of the integral implementation of the «Technology», a «general program» is presented: «Training of expert trainers and scientific and methodological support for the implementation of the «Technology for the formation of psychological competence of the competitiveness of an individual in the context of innovative activities of an organization», using digital and STEM tools». The goals, objectives, methods, general design, content, structure, form of education, results, features and prospects for its introduction into the world educational space of Ukraine, Uzbekistan and Kazakhstan are highlighted.

Key words: *technology, scientific and methodological support, diagnostic model of expertise, formation of psychological competence of personality competitiveness, correctional and developmental model of formation of personality competitiveness competencies, innovation activity, expertise, correction, reflective-innovative training, coaching, training program.*

Чудакова Віра Петрівна – доктор PhD з психології, старший науковий співробітник Інституту педагогіки НАПН України; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ.

УДК 316.6:159.922.62 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-215-224
Завацький Ю.А. (ORCID 0000-0003-1860-9503),
Шаповалова В.А. (ORCID 0000-0001-6547-1346),
Завацька Н.Є. (ORCID 0000-0001-8148-0998),
Гєтта О.М. (ORCID 0000-0003-4028-1356),
Шелест О.В. (ORCID 0000-0002-6324-1966)

СТРУКТУРНО-РІВНЕВИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

У статті проведено структурно-рівневий аналіз адаптаційного потенціалу особистості. Показано, що переосмислення поняття адаптаційного потенціалу особистості дозволяє представити його як інтегральне утворення, яке об'єднує інтраперсональні складові адаптаційного потенціалу (соціально-психологічні та індивідуально-типологічні властивості і якості), що актуалізуються особою для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності, та інтерперсональні складові (особливості соціальної підтримки та соціальної інтеграції).

Критерії зниження адаптаційного потенціалу особистості включають такі показники інтраперсональних складових: неадекватність самооцінки, незбалансованість локусу контролю, підвищену агресивність, фрустраційну напруженість, емоційну нестійкість, перевагу егозахисного типу реакцій на ситуацію фрустрації у поєднанні з екстрапунітивною спрямованістю, дезінтеграцію між потребою в досягненні головних життєвих цінностей та можливістю їх досягнення в реальності, перевагу уникаючої мотивації, наявність акцентуацій або психопатії. Показниками інтерперсональних складових, які знижують адаптаційний потенціал особистості є: недостатність психологічної (емоційної, когнітивної) та інструментальної підтримки, обмежена соціальна мережа підтримки, низький рівень соціальної інтеграції. Показники цих критеріїв дозволяють виокремити рівні адаптаційного потенціалу осіб зрілого віку з різним ступенем соціальної адаптації.

Ключові слова: *особистість, адаптаційний потенціал, критерії зниження адаптаційного потенціалу.*

Постановка проблеми. Аналіз підходів до проблем адаптації, дезадаптації та реадаптації людини підкреслює неоднозначність, багатофакторність та багатомірність цих процесів. Узагальнення досліджень

представників різних психологічних шкіл показало, що існують певні розходження в їх уявленнях про процес соціальної реадаптації особистості [1-3].

Встановлено, що поняття «реадаптація» схоже за змістом з іншим поняттям – «реабілітація». Проте ми вважаємо, що дані поняття слід розмежовувати. Якщо реабілітація трактується як комплекс заходів (юридичних, медичних, психологічних, педагогічних), спрямованих на відновлення (компенсацію) втраченого фізичного стану або соціального статусу, то термін «реадаптація» має більш вузькоспеціалізоване значення і припускає більше залучення самої особистості в процес освоєння і закріплення адаптивних соціально і особистісно значущих установок. Тобто, якщо реадаптація – це активна функція особистості з пристосування до умов навколишнього середовища, то реабілітація – це активний вплив на організм і особистість, активна функція суспільства стосовно особистості. На нашу думку, саме термін «реадаптація» точніше відбиває сутність процесу для періоду зрілості, на відміну, наприклад, від терміна «ресоціалізація», який відбиває сутність цього процесу для періоду дитинства [4-6].

Отже, соціальну реадаптацію можна визначити як кінцевий результат процесу соціальної реабілітації особистості та процес повторного включення особи в суспільний контекст і формування в неї компенсаторних соціальних навичок (після психотравм, важких і довготривалих захворювань, після примусової зміни способу життя, через які були порушені соціальні контакти тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз досліджень з проблеми соціальної дезадаптації показав, що вона розглядається більшістю дослідників (Н.Ю. Максимовою, Л.Ф. Шестопаловою та ін.) як порушення активного пристосування індивіда до умов соціального середовища внаслідок хибного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе і свої соціальні зв'язки, неадекватні засоби взаємодії, відсутність навичок спілкування тощо. Дослідники (О.Л. Гройсман, Л.В. Дзюбко та ін.) відзначають, що соціальна дезадаптація зумовлює збої у процесі оволодіння особистістю відповідної ролі при входженні в нову соціальну ситуацію, набуття навичок спілкування, взаємодії та супроводжується незадоволенням особистості своїм статусом у групі, рівнем реалізації свого комунікативного потенціалу, зниженням самооцінки, розмиванням індивідуальності.

На основі аналізу праць з проблеми реадаптації (вторинної адаптації) осіб зрілого віку у кризові періоди її життя, встановлено, що дія дезадаптивних механізмів може проявитися особливо виразно і виділити загальну для вирішення кризи проблему ломки стереотипів і зміну системи цінностей. Саме процес реадаптації стосується цінностей, цілей, норм особистості та її

потребнісно-мотиваційної сфери, які перебудовуються на протилежні за змістом, способами реалізації, адже процес реадаптації пов'язаний або з корінною перебудовою функціональних систем у цілому в особистості при екстраординарних обставинах або з переходом зі стану адаптації у звичних умовах у стан адаптації в нових умовах, що відрізняються від попередніх умов життя й діяльності.

Однак, недостатньо розкритою залишається проблема соціально-психологічних чинників соціальної реадаптації особистості, і насамперед, вплив на цей процес її адаптаційного потенціалу. Крім того, в умовах соціального середовища, яке трансформується, ступінь соціальної адаптації осіб зрілого віку досить низький, а в суспільстві набули значного поширення дезадаптаційні, деструктивні процеси, відмічається зростання негативних адаптацій. Проте, зазначені фактори впливають на всіх мешканців України, але процес соціальної адаптації відбувається по-різному.

Тому враховуючи механізми адаптивних реакцій особи у відповідь на дію чинників середовища і виділяючи психологічні реакції на вплив середовища, доцільним є впровадження опосередковуючого дію цього механізму чинника соціальної реадаптації – адаптаційного потенціалу особистості. В ситуації вікової кризи, ускладненні умов життєдіяльності, цей чинник стає провідним, а рівень соціальної реадаптації безпосередньо пов'язаним з рівнем розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Мета статті – провести структурно-рівневий аналіз адаптаційного потенціалу особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Під адаптаційним потенціалом розуміють сукупність якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей, набір яких неоднаковий в різних дослідженнях. Висновок про стан особистісного адаптаційного потенціалу, який здійснюється на підставі аналізу рівневих характеристик цих властивостей, об'єднаних в групу, викликає складнощі зіставлення досліджень і виділення загальних властивостей, чинників і закономірностей формування адаптаційного потенціалу. Спостерігається суперечність між пояснювальною цінністю даного поняття і неоднозначністю його визначення. Так, адаптаційний потенціал особистості визначається як інтегруюча характеристика психічного здоров'я.

Адаптаційний потенціал розглядається при цьому як сукупність внутрішніх чинників, що визначають ефективність адаптаційних змін, який залежить від багатьох конституціональних, природжених і придбаних чинників, що визначають структуру особистості, і який знаходиться в тісному взаємозв'язку з періодизацією розвитку особистості. Поняття «адаптаційний потенціал» розглядається як синонімічне поняттю «адаптивність» і

застосовується для позначення властивості, що виражає можливості особистості до психічної адаптації.

Зміст адаптаційного потенціалу конкретизується в дослідженнях А.Г. Маклакова і наповнюється головним чином психофізіологічними і соціально-психологічними характеристиками, такими як нервово-психічна стійкість, яка виділяється як елемент поведінкової регуляції, комунікативні якості, моральна нормативність. Проте, в таких тлумаченнях поза увагою залишається позитивний вплив на адаптаційний потенціал особистості її соціальних зв'язків, особливостей соціальної підтримки – задоволення специфічних соціальних потреб: у близькості, захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці та заспокоєнні.

Серед компонентів адаптаційного потенціалу виокремлюють біопластичний компонент, що відображає еволюційно закріплені доцільні форми життєдіяльності людини і природжені енергетичні ресурси. В цей компонент, зокрема, входять тілесна і біохімічна конституція, нейродинамічна організація з функціональною асиметрією і т.п. Разом з біопластичним компонентом, дослідники розглядають біографічний компонент адаптаційного потенціалу, в якому закладені способи взаємодії особи зі світом, накопичені і освоєні її сім'єю. Проте біопластичний компонент навряд чи можна визнати провідним в структурі адаптаційного потенціалу. В практиці відомі численні випадки, коли порушення фізичного резерву не заважало адаптуватися особі до себе, соціуму і інших умов навколишньої дійсності.

З іншого боку, оскільки зміни адаптогенних ситуацій відбуваються стрімко і непередбачувано, то навряд чи біографічний потенціал може забезпечувати повну адаптованість особи протягом всього життєвого шляху. Безперечно, в адаптаційному потенціалі закладена латентність адаптаційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежать не тільки від активності особистості, а й від особливостей її зв´язків з соціумом, рівня соціальної підтримки.

Основу системного підходу в дослідженні становить визнання активності особистості у взаємодії з навколишньою реальністю. Це положення дозволяє визначити найбільш суттєву психологічну ознаку особистості зрілого віку, яка адаптується – здатність до реадаптації. Системний підхід застосований також у дослідженні питань багаторівневості соціальної реадаптації, місця її особистісного рівня в розглянутий період вікового розвитку, особистості як системної соціальної якості людини і як системоутворюючої ланки в процесі її реадаптації.

Зважаючи на системний підхід до процесу соціальної реадаптації особистості зрілого віку, соціальна підтримка, як зовнішня складова

адаптаційного потенціалу особистості, відіграє надзвичайно важливу роль у процесі соціальної реадаптації.

Критерії психологічної (емоційної) соціальної підтримки передбачають оцінку переживання позитивного відчуття близькості, довіри і спільності; критерії, пов'язані з інструментальною соціальною підтримкою, передбачають оцінку практичної, інформаційної або матеріальної (гроші, речі) допомоги; критерії, спрямовані на оцінку рівня соціальної інтеграції, визначаються входженням в певну мережу соціальної взаємодії, наявністю референтної групи, у межах якої відбувається співпадіння цінностей і уявлень про життя, задоволенням соціальною підтримкою, пов'язаним з переживанням стабільності у відношеннях, та відчуттям впевненості і безпеки.

Виділяються такі компоненти соціальної підтримки: сприйманість підтримки (тобто когніції (переконання), що тебе підтримують); реальність підтримки і взаємність підтримки; можливість звернутися до тих, хто підтримає і допоможе, тобто мережа підтримки; джерела підтримки (носії ролей (партнери, родичі та ін.). На нашу думку, включення цієї складової в адаптаційний потенціал особистості обумовлює позитивну дію соціальних відносин і підтримки.

Адаптаційний потенціал особистості доцільно представити як інтегральне утворення, що об'єднує інтраперсональні складові (сферу самосвідомості, індивідуально-типологічні особливості, емоційно-вольову та мотиваційно-ціннісну сферу особистості) та інтерперсональну складову – соціальну підтримку (психологічну, інструментальну) та особливості соціальної інтеграції.

В запропонованій моделі адаптаційного потенціалу сферу самосвідомості особистості представляють такі компоненти: самооцінка, локус контролю та ступінь самоприйняття. Як відзначають дослідники, саме самооцінка займає істотне місце серед психологічних механізмів адаптації.

Завищений рівень самооцінки обумовлює постановку мети вище реальних можливостей, ігнорування зворотнього зв'язку, зниження суб'єктивної можливості неуспіху, мінімізацію зусиль для досягнення мети; потреба в зберіганні рівня самооцінки призводить до захисного ігнорування невдач, пояснення їх зовнішніми причинами, що послаблює стимул до їх подолання. Різко завищена самооцінка може створити на певному етапі діяльності зону постійних невдач, знижену професійну мотивацію. Наслідок заниженого рівня самооцінки – пасивність, страх відповідальності, схильність до постановки занадто легких завдань, заниження суб'єктивної можливості успіху, що дезорганізує вплив невдач. Результатом неадекватної самооцінки, звичайно, є неповна реалізація можливостей людини у діяльності, в окремих випадках – відмова від неї.

Не менш важливим є локус контролю – особистісний ресурс, на основі якого формується поведінка особи і залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища.

Здебільшого вважається, що особи з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю проявляють більшу когнітивну активність, більш ефективно долають стрес і виявляють більш високий рівень соціальної адаптації, ніж екстернали. Визначальне значення в процесі соціальної адаптації особистості відіграють і такі функції сфери самосвідомості: забезпечення внутрішньої узгодженості особистості; уявлення про свої особистісні властивості, що є базою очікувань у відношенні самого себе. При цьому найбільш важливу роль відіграє процес зіставлення образів Я-реальне і Я-ідеальне. Дослідники відзначають, що самооцінка і ступінь самосприйняття, що є ядром саморегуляції і які визначають ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей, визначають продуктивність життєдіяльності в умовах кризи, а отже і успішність соціальної адаптації.

Виокремлюється провідна роль базисних індивідуально-типологічних особливостей як прогностично значущих чинників соціальної адаптації. Розкриваючи вплив індивідуально-типологічних особливостей на ефективність адаптаційного процесу вони відзначають, що успішність адаптації залежить від потенційної схильності до дезадаптивних станів. Тому, такі особливості функціонування емоційно-вольової сфери як акцентуації характеру і психопатії можна розглядати як компоненти індивідуально-типологічної складової адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, низькі адаптаційні можливості мають представники сенситивного, психастенічного, астено-невротичного типу акцентуацій. Як відзначають дослідники, представники цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, у них відсутня адекватність самооцінки і адекватність сприйняття дійсності. Проте, за даними інших дослідників (Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна) при цих акцентуаціях рідко зустрічаються особи, які приймають наркотики або алкоголь. В групу ризику, як погано адаптовані, і такі, що потребують підвищеної уваги і створення умов для більш м’якого протікання адаптаційного процесу входять і носії психопатії, які, в першу чергу, мають такі особистісні риси: емоційне відчуження, поверховість відносин, егоцентричність та імпульсивність (Л.Ф. Шестопалова). Низький рівень комунікативних здібностей, прояви агресивності, підвищена конфліктність також перешкоджають успішному протіканню їх адаптаційного процесу.

Емоційно-вольові особливості можуть забезпечувати прийняття рішення в проблемних ситуаціях. Вольова складова цього елемента представлена рівнем контролю над афектом і потягами (спонуками). Вольова регуляція забезпечує

автономність і незалежність поведінки від зовнішніх соціальних дій (неконформність); незалежність поведінки від власних емоційних імпульсів (контроль над афектом) та спонук (контроль над потягами). Співвідношення емоційного і вольового аспектів контролю як в одиничному поведінковому акті, так і в загальній поведінковій стратегії визначає планомірність, послідовність, автономність і цілеспрямованість активності особи, реакції на фрустрацію, рівень агресії, емоційну стійкість, рівень розвитку якої і забезпечує толерантність до стресу. Емоційно-вольова складова може виконувати функцію подвійного «контролю» над адаптаційним потенціалом в цілому, всіма його елементам. Отже, емоційно-вольову складову можна вважати самостійною складовою адаптаційного потенціалу, яка також визначає ефективність процесу соціальної реадаптації особистості.

Встановлено, що психологічний зміст, особливості ціннісних орієнтацій та спрямованість мотивації являють собою як оцінку об'єктів соціальної реальності, так і певний тип оцінювально-орієнтованої діяльності в широкому колі суспільних цінностей. Крім того, система ціннісних орієнтацій особистості як стійких утворень свідомості, змістовних компонентів світогляду, забезпечує відносно стійку спрямованість потреб і інтересів на певну ієрархію життєвих цінностей, послідовність лінії поведінки особистості, а соціально схвалювана ціннісно-орієнтовна спрямованість може відігравати провідну роль в процесі соціальної адаптації особистості. Особливе місце в процесі психічної адаптації дослідники відводять мотивації досягнення успіху. На їх думку, високий енергетичний потенціал надається найбільш важливому у діяльності, що потребує мобільності, швидкого входження в нові ситуації, освоєння нових навичок, дій в умовах, у яких кінцеві успіх чи невдача ще не визначилися і тісно пов'язані з індивідуальною активністю. Енергетичний потенціал значною мірою забезпечується виразністю і структурою мотивації досягнення. Переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією запобігання невдачі сприяє й ефективній психічній адаптації, і успішності діяльності. Тому мотиваційно-ціннісна сфера (змістовний та динамічний аспекти мотивації) може розглядатися як складова адаптаційного потенціалу особистості.

Крім розглянутих інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу важливою інтерперсональною складовою є соціальна підтримка. За даними досліджень, дефіцит близьких підтримуючих міжособистісних відносин, формальні, поверхові контакти тісно пов'язані з ризиком виникнення різноманітних емоційних порушень та соціальної дезадаптації. Дослідники виділяють такі важливі аспекти соціальної підтримки, як доступність, яка пов'язана з загальним відчуттям людини, що у випадку несподіваних чи критичних подій, є кому розділити з нею ці труднощі; загальне задоволення

людиною тією соціальною підтримкою, яку вона отримує, реціпрокність або взаємність соціальної підтримки, її частота та регулярність. Зміст соціальної підтримки складають психологічна підтримка (емоційна, когнітивна, орієнтована на самооцінку та ін.) і інструментальна підтримка (поради, інформація, робота, гроші і т. п.). Відповідний рівень соціальної підтримки можливий за наявності таких передумов: по-перше, збереження локальної неформальної мережі комунікації – позитивних взаємозв'язків з безпосереднім оточенням; по-друге, нормальне функціонування організаційної структури, що формує певний професійний адаптаційний потенціал, необхідний в різних негативних ситуаціях, а також сформованість в суспільній свідомості адекватних уявлень про можливості і умови отримання допомоги. В нинішньому українському соціумі з названих передумов можна гіпотетично припустити існування тільки першої – повсюдна наявність в мікросоціальному середовищі неформальної комунікаційної мережі. Інша передумова – нормальне функціонування відповідної організаційно-професійної структури – потребує розробки та психологічного обгрунтування.

Таким чином, узагальнення різних підходів до розкриття сутності адаптації та реадаптації особистості до умов соціального середовища дозволяє зробити висновок про необхідність розуміння цього процесу з системних позицій. Зважаючи на механізми адаптивних реакцій особи у відповідь на вплив соціального середовища доцільним є включення опосередкуючого чинника соціальної реадаптації – адаптаційного потенціалу особистості. Адаптаційний потенціал особистості ми визначаємо як інтегральне утворення, що об'єднує інтраперсональні (певні параметри функціонування сфери самосвідомості, емоційно-вольової, мотиваційно-ціннісної сфери та індивідуально-типологічні особливості) та інтерперсональні (соціальну підтримку та особливості соціальної інтеграції) складові.

Висновки. Переосмислення поняття адаптаційного потенціалу особистості дозволяє представити його як інтегральне утворення, яке об'єднує інтраперсональні складові адаптаційного потенціалу (соціально-психологічні та індивідуально-типологічні властивості і якості), що актуалізуються особою для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності, та інтерперсональні складові (особливості соціальної підтримки та соціальної інтеграції).

Критерії зниження адаптаційного потенціалу особистості включають такі показники інтраперсональних складових: неадекватність самооцінки, незбалансованість локусу контролю, підвищену агресивність, фрустраційну напруженість, емоційну нестійкість, перевагу егозахисного типу реакцій на ситуацію фрустрації у поєднанні з екстрапунітивною спрямованістю,

дезінтеграцію між потребою в досягненні головних життєвих цінностей та можливістю їх досягнення в реальності, перевагу уникаючої мотивації, наявність акцентуацій або психопатії. Показниками інтерперсональних складових, які знижують адаптаційний потенціал особистості є: недостатність психологічної (емоційної, когнітивної) та інструментальної підтримки, обмежена соціальна мережа підтримки, низький рівень соціальної інтеграції. Показники цих критеріїв дозволяють виокремити рівні адаптаційного потенціалу осіб зрілого віку з різним ступенем соціальної адаптації.

References

1. Khmil V. V., Popovych I. S. Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality. *Anthropological Measurements of Philosophical Research.* Vol. 16. 2019. P. 55 – 65.
2. Popovych I. et al. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 154 – 167.
3. Popovych I. et al. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 41 – 59.
4. Zaleski Z. et al. Future time perspective and subjective well-being / Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving / P. Schmuck, K.M. Sheldon (Eds.). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers, 2001. P. 58 – 67.
5. Zavatskyi V.Yu. et al. The formation of subjective well-being of person. *Nierówności społeczne a wzrost gospodarczy. Social Inequalities and Economic Growth*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeczowskiego, 2018. Numer 55 (3/2018). S. 401 – 409.
6. Zavatskyi V.Yu. The influence of the ability to anticipation on the subjective well-being of the individual. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. Issue 17. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. C. 44 – 47.

Zavatskyi Yu.A., Shapovalova V.A., Zavatska N.Ye., Getta O.M., Shelest O.V.

STRUCTURAL-LEVEL ANALYSIS OF PERSONAL ADAPTATION POTENTIAL

In the article, a structural-level analysis of the adaptation potential of the individual is carried out. It is shown that the reinterpretation of the concept of the adaptation potential of the individual allows to present it as an integral formation that

unites the intrapersonal components of the adaptation potential (social-psychological and individual-typological properties and qualities), which are actualized by the person to create and implement new programs of behavior in changed life conditions , and interpersonal components (features of social support and social integration).

The criteria for reducing the adaptive potential of an individual include the following indicators of intrapersonal components: inadequacy of self-esteem, imbalance of the locus of control, increased aggressiveness, frustration tension, emotional instability, the preference of ego-protective type of reactions to the situation of frustration in combination with an extrapunitive orientation, disintegration between the need to achieve the main life values and the possibility of achieving them in reality, the advantage of avoidant motivation, the presence of accentuations or psychopathy. Indicators of interpersonal components that reduce the adaptive potential of an individual are: insufficient psychological (emotional, cognitive) and instrumental support, limited social network of support, low level of social integration. The indicators of these criteria make it possible to single out the levels of adaptation potential of persons of mature age with different degrees of social adaptation.

Key words: *personality, adaptation potential, criteria for reduction of adaptation potential.*

Завацький Юрій Анатолійович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Шаповалова Валентина Андріївна – доктор медичних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Гєтта Олена Миколаївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Шелест Олена Василівна – старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

УДК 159.9:316.6 DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-225-233
Бугайова Н.М. (ORCID 0000-0001-7164-942X),
Андрющенко І.О. (ORCID 0000-0003-1155-8029)

ПОДОЛАННЯ ДИСТРЕСУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена теоретико-методологічному розгляду проблеми подолання дистресу як складової психологічного здоров'я особистості. У статті зроблено аналіз досліджень і публікацій з зазначеної проблематики. Розглянуто основні пояснюючі моделі стресу та особливості виникнення дистресу. Надано визначення поняттям «стрес», «дистрес» та «психологічний дистрес». Визначено причини виникнення дистресу. Виокремлено фізичні, когнітивні, емоційні та поведінкові ознаки прояву дистресу. З'ясовано основні складові психологічного здоров'я особистості. Надано характеристику факторам ефективності копінг-поведінки. Запропоновано заходи та методи щодо профілактики дистресу. Наразі дистрес – це виклик психологічній стійкості та життєдіяльності кожного члена суспільства. Підвищення психологічної стійкості населення до дистресу можливе шляхом зміни особливостей сприйняття особистістю наявної ситуації, укріплення системи самосвідомості, розширення навичок емоційної регуляції та соціальної підтримки. Подолання психологічного дистресу і має бути головною метою сучасного суспільства. З метою збереження психологічного здоров'я населення вкрай важливо проводити широкі профілактичні заходи, психологічну діагностику на наявність та рівень дистресу особистості, створювати методи подолання дистресу, розробляти корекційні та терапевтичні програми задля боротьби з ним.

Ключові слова: *особистість, стрес, еустрес, дистрес, психологічне здоров'я людини, емоційне переживання, самосвідомість, копінг-поведінка, профілактичні заходи.*

Постановка проблеми. Проблема психологічного здоров'я населення та формування психологічної стійкості особистості до дистресу є дуже важливою та актуальною в сьогоденні. Кожна особистість потребує отримання знань та формування навичок боротьби з негативними та руйнівними впливами стресу, особливо в ситуації військової агресії. Вплив дистресу породжує багато різноманітних негативних симптомів, що заважають повноцінній життєдіяльності людей і викликають особистісні страждання. Дистрес рідко залишається непомітним внутрішнім переживанням. Зазвичай, симптоми

дистресу мають дуже широке різноманіття і різко погіршують стан не тільки психологічного, а й фізичного здоров'я. Вони охоплюють від легкого емоційного дискомфорту і фізичного недомагання до важких особистісних розладів.

Аналіз досліджень і публікацій. Засновниками проблеми дистресу є Л. Перлін та Г. Сельє, роботи яких надалі й стали найбільш відомими серед вчених. Близько півсторіччя Г. Сельє працював над розвитком проблеми стресу та виокремив еустрес і дистрес як окремі компоненти життя людини, що несуть у собі позитивний або негативний вплив на життєдіяльність.

Р. Лазарус вивів два окремих поняття «фізіологічного» та «психологічного» стресу, та обґрунтував їх виникнення обумовленістю індивідуально значимою ситуацією для людини та залежністю ефекту впливу стресу від долаючої поведінки особистості.

Роботи Л. Перліна були зосереджені на вивченні засобів протидії дистресу. Він виокремив чотири змінних, що впливають на виникнення, розвиток та особливості перебігу дистресу: індивідуальні характеристики, діапазон навичок, наявність мереж соціальної підтримки та їх характер, характер і час стресу, що вимагає реагування.

С. С. Дембицький розглядає психологічний дистрес як унікальний емоційний дискомфортний стан, що відчуває індивід у відповідь на специфічний стресор або сильну потребу в чому-небудь, що і призводить до тимчасових або постійних негативних наслідків.

Психологічний дистрес можна розглядати і як перехідний пункт на шляху розвитку депресивного розладу, якщо його не лікувати (А. Горвіц). До того ж, на його думку існують фундаментальні відмінності між дистресом, який виникає у людей без розладів, і справжнім психічним розладом, але дослідження стресу зазвичай не розрізняють ці стани.

Фактори ризику поширення психологічного дистресу серед людей, описані А. Драпо. Ці три типи факторів можуть доповнювати один одного: соціально-демографічні фактори перегруповують характеристики індивідів, які є вродженими; фактори, пов'язані зі стресом (категорія стресу охоплює події та умови життя, які впливають на психологічне благополуччя людей); особисті ресурси (категорія соціальних ресурсів охоплює ресурси, які доступні особам для запобігання виникненню психологічного дистресу).

Найбільш визначними авторами робіт про стрес, його етіологію, чинники та засоби боротьби є Г. Сельє, Р. Лазарус, У. Кеннон, З. Фрейд, Б. Ф. Доренвенд, Т. Холмс, Р. Рае, М. Фрідман, Р. Розенманн, К. Саймонтон, А. Т. У. Сімеоне, К. Гуревич та багато інших.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості прояву та подолання дистресу як складової психологічного здоров'я особистості; визначити методи профілактики дистресу щодо підтримки психологічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Зазвичай, першість у заснуванні проблеми стресу віддають Г. Сельє, однак вперше термін «стрес» було використано В. Б. Кенноном, який вивів його із фізики, що означало «зовнішній вплив, який приводить до деформації тіла». Таким поняття він описав реакцію організму на стресори, а на той час – зовнішні впливи, що призводять до напруження. Це й дало поштовх до розвитку проблеми психологічного стресу. Спочатку цим і займався Г. Сельє, однак поки він досліджував тільки проблему адаптаційного синдрому та біо-фізіологічних наслідків стресу на організм людини, не пов'язуючи цей термін із психікою людини [4].

Після того як Р. Лазарус, який є засновником когнітивного підходу вивчення стресу, вивів два окремих поняття «фізіологічного» та «психологічного» стресу цей напрямок почав стрімко розвиватися. Він пояснив, що розвиток стресу обумовлюється індивідуальною значимістю ситуації для людини. А те, який на решті ефект матиме вплив стресу на неї залежить від того, яку долаючу поведінку задіє особистість [1].

Згодом Г. Сельє розділив стрес на еустрес (стрес конструктивного впливу) та дистрес (стрес деструктивного впливу). Він дав власне визначення стресу – «неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимог». Зрештою, остаточне визначення стресу було прийнято ВООЗ у 1972 році у вигляді: «стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [4].

Вчені створили більше десятка теорій та моделей стресу, що відображаються свій погляд на цю проблему. Генетично-конституціональна теорія вказує на особливості здатності чинити опір стресу, зумовлюючись на зв'язку генотипу та тіла. Модель вразливості перед стресом – на взаємодію генетики та умов середовища. За теорією конфліктів – стрес відображається через зв'язок поведінки особистості та суспільних процесів, в яких вона перебуває, відповідаючи певним соціальним нормам, установкам та позиціям. Психодинамічна модель на ідеях З. Фрейда пояснює це питання через стримування сексуальних спонукань та агресивних інстинктів, що і викликає травматичну тривогу, з рештою – стрес. Модель Г. Вольфа пояснює стрес через систему ставлень, переконань та мотивів. Міждисциплінарна модель, де стрес викликається через вплив найбільш розповсюджених для соціуму тривожних стимулів. Модель Д. Механіка пояснює стрес через механізми адаптації, копінгу

та захисту від ситуації. Модель Б. Доренвенда описує особливості адаптивних та неадаптивних реакцій організму на стрес. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга наголошує на тому, що активна поведінка у ситуації невизначеності, на відміну від пасивної, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу.

Про активні та пасивні форми поведінки писали також і Р. Лазарус та С. Фолкман. Де активна форма поведінки або ж активне подолання є цілеспрямованим послабленням або усуненням впливу стресу. А пасивне подолання характеризується використанням комплексу психологічних захистів лише з метою зниження емоційного напруження [6].

Також Г. Сельє є автором добре відомої системи стадій розвитку стресу «напруження – опір-виснаження». Він наголошує, що природа стресору необмежена, а тривалий опір виснажує організм та призводить до виснаження – виникнення соматичних захворювань. Звідси і виходить поняття дистресу. За Г. Сельє дистрес (distress – анг. – горе, нещастя, нездужання, виснаження, нужда) – це стан небезпеки або розпачливої нужди, який супроводжується біллю чи стражданнями, що вражають тіло та/або душу [4]. Дистрес – це руйнівний процес, що дезорганізує поведінку людини, погіршує протікання психофізіологічних функцій, при якому відбуваються мобілізація й втрата «поверхневих» і «глибинних» адаптаційних ресурсів. Дистрес може переходити в соматичну або психічну хворобу (невроз, психоз) [5].

Психологічний дистрес розуміється як постійне відчуття приголомшення та особистої вразливості у зв'язку з потенційно травматичною подією, такою як війна, стихійне лихо та епідемія, які порушують соціальне функціонування. У цьому контексті дистрес є змінною, яка оцінюється як симптоматика посттравматичного стресу, що характеризується нав'язливими думками, уникненням тривожної події, настороженістю та збудливістю [7].

Психологічний дистрес – це неприємне емоційне переживання, викликане різними факторами, яке може проявлятися у вигляді напруги, страху, тривоги та психологічної нестабільності [9].

Психологічний дистрес є не просто проявом слабкості психологічного здоров'я людини, а є так званим емоційним тягарем, який можна порівняти з тривожним та депресивним розладом [8].

Простими словами психологічний дистрес можна описати як психологічний дискомфорт, що заважає людині у її життєдіяльності та проявляється у широкому спектрі негативних психосоматичних симптомів. Від дистресу страждає вся людина цілком – тіло, поведінка, емоційна та когнітивна сфери.

Причини дистресу можуть бути різними. Сьогодні найбільш сильнішими стресорами для всього нашого українського суспільства, звичайно, є війна та всі її масштабні наслідки. Вони не тільки кардинально змінюють звичне життя, а й заважають забезпеченню базових потреб людини у їжі, воді та безпеці. До таких чинників також можна віднести отримання тяжких фізичних травм, насильство, наявність постійної загрози життю, втрата близьких людей, дому, роботи, значні економічні втрати, дезінформація, відсутність соціальної підтримки та інші. Це також надалі може бути і причиною виникнення посттравматичного стресового розладу.

До найбільш розповсюджених проявів психологічного дистресу відносять такі, але звичайно є і багато інших, бо кожен організм реагує індивідуально [3].

Фізичні ознаки: порушення функціонування серцево-судинної та травної систем, головний біль, дзвін у вухах, почервоніння або збліднення шкіри, біль в області шлунку та інші болі, сухість у роті, нудота, метаболічний синдром, напруга в м'язах спини, шиї, щелепи і діафрагми, скреготіння зубами, ускладнене ковтання, швидка стомлюваність, озноб, тремтіння, сіпання, судоми, безсоння, запаморочення, оніміння, часте дихання, гіпервентиляція легень, зниження імунітету, сексуальні дисфункції, підвищена пітливість, часте сечовипускання, збільшення рівня глюкози та гормону епінефрину (викликає неспокій, тривожність, занепокоєння, дратівливість, підвищену нервовість), психосоматичні порушення.

Когнітивні ознаки: погіршення відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, уваги, уяви, втрата концентрації, дезорганізація, нав'язливі думки, ускладнення процесу прийняття рішення та інші порушення із зниженням загальної якості розумової діяльності.

Емоційні ознаки: різкі перепади настрою, роздратованість, надмірна збудливість, імпульсивність, примхливість, агресивність, гнівливість, підвищена чутливість, розчарування, депресія, фрустрація, песимістичність, відсутність мотивації, панічні напади, почуття провини, зниження самооцінки, почуття меншовартості, недовірливість, втрата самоконтролю, нічні кошмари, манії, високе нервово-психічне напруження, апатія та інші.

Поведінкові ознаки: розлади харчової поведінки, виникнення адикцій, уникнення обов'язків та нехтування ними, кусання нігтів, трихотіломанія, метушливість, постукування ногами, погіршення зовнішнього вигляду, незвична балакучість або соціальна самоізоляція, агресивне мовлення та інші.

Отже, важко сказати, що особистість, яка відчуває на собі хоча б п'ять із вище перелічених ознак дистресу здатна повноцінно функціонувати у професійному та особистому житті.

Звичайно, багато залежить від індивідуальної чутливості особистості до стресорів, яка ґрунтується на її системі самосвідіомості, індивідуально-типологічних особливостях та наявному життєвому досвіді. Однак, чим би не був цей стресоген, особистість, яка не в змозі ефективно справитися з ним та подолати його, піддається руйнівному впливу дистресу. Такий психологічний стан ставить під загрозу все психологічне здоров'я людини.

Однак гіршим за прояв таких ознак є рішення про їх ігнорування, відмова від звернення до фахівців з боку постраждалих людей, відсутність належного інформування, ненадання необхідної психологічної допомоги населенню через нестачу ресурсів та кваліфікованих кадрів.

Головною запорукою психологічного здоров'я населення є своєчасні профілактичні заходи дистресу, його діагностика, втручання у перебіг дисфункційного синдрому та виведення особистості із цього стану, з метою відновлення її здорового життєвого функціонування.

Ключом до подолання дистресу є так звана копінг-поведінка, що передбачає собою застосування активних дій для вирішення, зниження емоційного тиску складної ситуації, спроби взяти її під контроль або адаптуватися, коли ситуація є неконтрольованою.

У звичайних життєвих умовах більшість людей самостійно виробляють свій власний та ефективний стиль копінгу, який допомагає їм боротися із щоденним стресами і підтримувати необхідний рівень психологічного здоров'я і функціонування. Однак в умовах війни все менше людей проявляють здатність чинити опір такому сильному стресу.

Зазвичай, вчені розділяють два фактори, що визначають ефективність копінгу – це концентрація на проблемі та емоціях. Позитивно впливають на подолання дистресу мотивація на вирішення проблеми, когнітивне реконструювання образу проблеми, вираження емоцій та їх регуляція, соціальний контакт з близьким оточенням та підтримка з їхнього боку. Негативно впливає мотивація на уникнення проблеми, ілюзійне сприйняття бажаного за дійсне, соціальна самоізоляція і гостра самокритика, яка знижує самооцінку [2]. Саме формування адаптивної поведінки до стресорів допоможе особистості з подоланням дистресу і відновленню психологічного здоров'я.

Для профілактики розвитку дистресу можна використовувати такі заходи як заняття спортом, правильно розподілений режим праці-відпочинку, восьмигодинний сон, приймання контрастного душу, масаж, правильне та збалансоване харчування, включення за необхідності вітамінів та добавок, розширення соціальної підтримки.

У зручний час як оперативний метод можна використовувати прийоми релаксації та авторегуляції дихання, частіше спілкуватися з близькими,

жартувати. До фармакологічних засобів, що допомагають справитися з психологічним дистресом відносять різні суміші рослинних трав, снодійні, заспокійливі, антидепресанти та транквілізатори, однак виключно після консультації з лікарем. До психологічних відносять психотерапію, аутогенне тренування, дихальні техніки, музико- та казкотерапія, ароматерапія, техніки на підвищення стресостійкості, впевненості у собі, емоційної регуляції на основі проблемно-орієнтованого та когнітивного підходів [1].

Основними ознаками успішно подоланого дистресу можна вважати значне скорочення або зникнення спостережуваних до цього симптомів дистресу, повернення особистості до звичного життя, відновлення працездатності, інтересів, кола близьких людей, прояв активності та ініціативності, здатності насолоджуватися моментами життя, зниження емоційного напруження, зниження прояву неадекватних реакцій на стресори.

Висновки. Сьогоднішня ситуація у країні є доволі важкою і піддає населення впливу постійного та сильного стресу, з яким дуже важко боротись. Вплив дистресу під час військових дій – це не просто відчути тривожність та якийсь час перебувати під дією стресорів. Наразі дистрес – це виклик психологічній стійкості та життєдіяльності кожного члена суспільства.

Підвищення психологічної стійкості населення до дистресу можливе шляхом зміни особливостей сприйняття особистістю наявної ситуації, укріплення системи самосвідомості, розширення навичок емоційної регуляції та соціальної підтримки.

Отже, подолання психологічного дистресу і має бути головною метою сучасного суспільства. З метою збереження психологічного здоров'я населення вкрай важливо проводити широкі профілактичні заходи, психологічну діагностику на наявність та рівень дистресу особистості, створювати методи подолання дистресу, розробляти корекційні та терапевтичні програми задля боротьби із ним.

Література

1. Бардин Н. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів / Наталія Бардин, Юрій Жидецький, Ярослав Когут, Наталія Пряхіна, В'ячеслав Ясінський. Львів, 2020. 119 с.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

3. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Причини та симптоми стресу. Хмельницький : ХНУ, 2017. С. 139-140.

4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

5. Резніков О. Г. Ганс Сельє і концепція стресу. *Журн. акад. мед. наук України*. 2007. № 1. С. 175-183.

6. Чухраєва В. Г. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Одеса, 2015. С. 174-177.

7. Toledo-Fernandez A., Betancourt-Ocampo D., Gonzalez-Gonzalez A. Distress, Depression, Anxiety, and Concerns and Behaviors Related to COVID-19 during the First Two Months of the Pandemic: A Longitudinal Study in Adult MEXICANS. *Behavioral Sciences*. 2021. Vol. 11 (5). 15 p.

8. Bonsaksen T., Nerdrum P., Geirdal A. O. Psychological distress and its associations with psychosocial work environment factors in four professional groups: A cross-sectional study. Elverum, 2021. 10 p.

9. Feng L., Dong Z., Yan R., Wu X., Zhang L., Ma J., Zeng Y. Psychological distress in the shadow of the COVID-19 pandemic: Preliminary development of an assessment scale. 2020. 6 p.

References

1. Bardyn N. Stres ta stresostiikist v diialnosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv / Nataliia Bardyn, Yurii Zhydetskyi, Yaroslav Kohut, Nataliia Priakhina, Viacheslav Yasinskyi. Lviv, 2020. 119 s.

2. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh. K.: Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.

3. Shuldyk A. V., Shuldyk H. O. Prychyny ta symptomy stresu. Khmelnytskyi: KhNU, 2017. S. 139-140.

4. Nauholnyk L. B. Psykholohiia stresu: pidruchnyk. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 s.

5. Reznikov O. H. Hans Selie i kontseptsiia stresu. *Zhurn. akad. med. nauk Ukrainy*. 2007. № 1. S. 175-183.

6. Chukhraieva V. H. Stresy ta dystresy v psykholohichnii diialnosti pratsivnykiv politsii. Odesa, 2015. S. 174-177.

7. Toledo-Fernandez A., Betancourt-Ocampo D., Gonzalez-Gonzalez A. Distress, Depression, Anxiety, and Concerns and Behaviors Related to COVID-19 during the First Two Months of the Pandemic: A Longitudinal Study in Adult MEXICANS. *Behavioral Sciences*. 2021. Vol. 11 (5). 15 p.

8. Bonsaksen T., Nerdrum P., Geirdal A. O. Psychological distress and its associations with psychosocial work environment factors in four professional groups: A cross-sectional study. Elverum, 2021. 10 p.

9. Feng L., Dong Z., Yan R., Wu X., Zhang L., Ma J., Zeng Y. Psychological distress in the shadow of the COVID-19 pandemic: Preliminary development of an assessment scale. 2020. 6 p.

Buhaiova N.M., Andriushchenko I.O.

Overcoming of distress as a component of psychological health

The article is devoted to theoretical and methodological consideration of the problem of overcoming distress as a component of psychological health. The article analyzes the research and publications on this issue. The main explanatory models of stress and features of distress are considered. The concepts of "stress", "distress" and "psychological distress" are defined. The causes of distress are determined. The physical, cognitive, emotional and behavioural signs of distress are highlighted. The main components of psychological health of the individual are clarified. The factors of effectiveness of coping behaviour are characterized. Measures and methods for the prevention of distress are proposed. Currently, distress is a challenge to the psychological stability and vitality of every member of society. Increasing the psychological resistance of the population to distress is possible by changing the characteristics of the individual's perception of the existing situation, strengthening the system of self-awareness, expanding the skills of emotional regulation and social support. Overcoming psychological distress should be the main goal of modern society. In order to preserve the psychological health of the population, it is extremely important to carry out extensive preventive measures, psychological diagnostics for the presence and level of distress of the individual, to create methods for overcoming distress, to develop corrective and therapeutic programs to combat it.

Key words: *personality, stress, eustress, distress, psychological health, emotional experience, self-awareness, coping behaviour, preventive measures.*

Бугайова Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Андрющенко Ірина Олександрівна – здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівню спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Збірник наукових праць

№ 2(58) 2022

Відповідальний секретар випуску ***Ю.А. Завацький***

Підписано до друку 30.05.2022 р.
Видавництво Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля
Формат 70х108$^{1}/_{16}$. Папір офсетний. Гарнітура Times.
Умов. друк. арк. 21,5. Обл. вид. арк. 22,7.
Наклад 300 прим.Вид. №. Замов. №. Ціна вільна.