

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1>

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Серія:
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 1



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

РЕДКОЛЕГІЯ:

Бурлакова Ірина Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Дніпропетровський університет внутрішніх справ, Україна

Гура Тетяна Євгеніївна, доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності, Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, Україна (головний редактор)

Карпенко Зіновія Степанівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри нейрокогнітивної психології, Педагогічний університет імені Комісії національної освіти у Кракові, Польща

Комар Таїсія Василівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, Україна

Кононова Марина Миколаївна, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна

Лушин Павло Володимирович, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології, Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти», Україна

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна

Яценко Тамара Семенівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Україна

Ухвалено до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 16 від 26.06.2023 року).

Видання «Наукові записки. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ No 25491-1543 ІПР від 24.03.2023).
Періодичність: 4 рази на рік.

Офіційний сайт видання: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1>

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
VOLODYMYR VYNNYCHENKO CENTRAL UKRAINIAN
STATE UNIVERSITY**

RESEARCH BULLETIN

**Series:
PSYCHOLOGY**

Issue 1



Publishing house
"Helvetica"
2023

EDITORIAL BOARD:

Burlakova Iryna, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Dnipropetrovsk University of Internal Affairs, Ukraine

Gura Tetiana, Doctor of Psychology, Professor, Vice-Rector for scientific work and international activities, Municipal institution “Zaporizhzhya In-Servise Teacher Training Institute” of Zaporizhzhya Regional Council, Ukraine (Editor-in-Chief)

Karpenko Zinoviia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Neurocognitive Psychology, Pedagogical University named after the Commission of National Education in Krakow, Poland

Komar Taisiia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Ukraine

Kononova Maryna, Doctor of Pedagogy, Candidate of Psychology, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Psychology, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Lushyn Pavlo, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology and Personal Development, Educational and Scientific Institute of Management and Psychology, State Institution of Higher Education “University of Educational Management”, Ukraine

Yalanska Svitlana, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy, National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”, Ukraine

Yatsenko Tamara, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Ukraine

Recommended for printing by the Academic Council of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Minutes № 16 dated June 26, 2023).

Research Bulletin. Series: Psychology is registered by the Ministry of Justice of Ukraine (Certificate of state registration of the print media Series KB No 25491-15431ПП dated 24.03.2023).
Periodicity: 4 times a year.

Official web-site: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Articles are checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl

ЗМІСТ

БЛИЗНЮКОВА О. М., МІНЕНКО О. О. КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ: ПРАКТИЧНІ МОДЕЛІ ВЗАЄМОДІЇ	7
ГАЛУШКО Л. Я., АМУРОВА Я. В. ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ СУБ'ЄКТА.....	14
ГЕЙКО Є. В., РАДУЛ І. Г. СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ..	22
КАЛАШНИКОВА Л. В. ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	30
МАМЧУР І. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	39
МАТВЄЄВ Д. О. СПРАВЕДЛИВІСТЬ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ.....	45
МЕЛЬНИЧУК І. Я., ГОРСЬКА Г. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗА РІЗНИХ РІВНІВ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	52
РОЗУМОВСЬКА Т. В. АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ПТСР.....	58

CONTENTS

BLYZNIUKOVA O., MINENKO O. COUNSELING ADOLESCENTS: PRACTICAL MODELS OF INTERACTION.....	7
HALUSHKO L., AMUROVA Ya. DEPTH PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUBJECT'S CO-DEPENDENT RELATIONSHIPS.....	14
HEIKO Ye., RADUL I. THE MEANING OF LIFE AMIDST PERSONAL CRISIS.....	22
KALASHNYKOVA L. PROSOCIAL BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF FORMATION SOCIAL COMPETENCE.....	30
MAMCHUR I. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN FROM FAMILIES IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES.....	39
MATVIEIEV D. JUSTICE IN THE DIMENSION OF PSYCHOLOGY.....	45
MELNYCHUK I., HORSKA H. PECULIARITIES OF USING COPING STRATEGIES AT DIFFERENT LEVELS OF STRESS IN YOUTH.....	52
RAZUMOVSKAYA T. ART THERAPY AS AN EFFECTIVE MEANS OF CORRECTING THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF PTSD	58

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-1>

КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ: ПРАКТИЧНІ МОДЕЛІ ВЗАЄМОДІЇ

Близнюкова Олена Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0001-8159-2391
Scopus-Author ID: 57541139000
Researcher ID: ABB-1088-2021

Міненко Ольга Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-8831-7146
Researcher ID: G-1115-2019

У статті досліджено особливості психологічного консультування підлітків. Окреслено основні етапи консультування у контексті класичних теорій особистості, що є підґрунтям сучасної практики консультування (психоаналітичний напрям, особистісно центрована теорія, гештальт-психологія, теорія транзактного аналізу, раціонально-емотивна психологія, консультування у методі позитивної психотерапії). Проаналізовано переваги та обмеження використання вищезазначених теорій у практичній діяльності. Автори доходять висновку, що в роботі з підлітками найбільш ефективним є еkleктичний підхід, який дає змогу консультанту поєднувати проблемно-орієнтоване та особистісно-орієнтоване консультування, спрямовані на виявлення ресурсів для розв'язання проблеми та досягнення оптимального результату. Прописано типові запити підлітків, вимоги до психолога та завдання психолога-консультанта під час роботи з клієнтами: активізація психічних ресурсів клієнта, інтеграція особистості клієнта, сприяння трансформації поведінкових реакцій підлітка, розвиток навичок приймати рішення в умовах зіткнення з новими повсякденними обставинами та умовами життя, розвиток комунікативних та фасилітативних навичок з метою емоційної саморегуляції та зростання особистісного потенціалу підлітка. Представлено системну модель психологічного консультування підлітків. Установлено, що ключовим чинником продуктивної взаємодії є ефективна комунікація, що підтверджує важливість завдання розвитку навичок комунікації, когнітивних навичок та навичок фасилітації. З огляду на поставлені завдання, до використання пропонуються метод мотиваційного інтерв'ю, метод опори на сильні боки клієнта, тріступенева модель зміни патернів мислення, техніки активного слухання, заохочення, перефразування, техніки розвитку навичок фасилітації. Розвиток навичок фасилітації у підлітків сприяє їх саморозкриттю, стимулює самостійність та активність, мотивує бути фасилітатором для своїх ровесників.

Ключові слова: психологічне консультування, консультування підлітків, психологічна допомога, комунікативні навички, конгруентність, емпатія, мотиваційне інтерв'ю, патерни мислення, фасилітація, ровесник-фасилітатор.

Blyzniukova Olena, Minenko Olga. Counseling adolescents: practical models of interaction

The article examines the peculiarities of counseling adolescents. The main stages of counseling are outlined in the context of classic personality theories, which are the basis of modern counseling practice (psychoanalytic direction, person-centered theory, Gestalt psychology, theory of transactional analysis, rational-emotive psychology, counseling in the method of positive psychotherapy).

Advantages and limitations of using the above-mentioned theories in practical activities are analyzed. The author concludes that the most effective approach in working with adolescents is an eclectic approach, which allows the

consultant to combine problem-oriented and personal-oriented counseling aimed at identifying resources for solving the problem and achieving an optimal result. Typical requests of adolescents, requirements for a psychologist and tasks of a counselor working with clients are defined: activation of the client's mental resources, integration of the client's personality, promoting transformation of the adolescent's behavioral reactions, development of decision-making skills in the face of new everyday circumstances and living conditions, development of communication and facilitation skills for the purpose of emotional self-regulation and growth of the adolescent's personal potential. The system model of counseling adolescents is presented. The effective communication is defined as a key factor in productive interaction so it confirms the importance of developing communication skills, cognitive skills and facilitation skills. In view of the tasks, the motivational interview method, the method of relying on the client's strengths, the three-stage model of changing thinking patterns, active listening techniques, encouragement, paraphrasing, facilitation skills development techniques are suggested to be used. The development of facilitation skills among adolescents contributes to their self-discovery, stimulates independence and activity, motivates them to be a facilitator for their peers.

Key words: *counseling, adolescent counseling, psychological help, communication skills, congruence, empathy, motivational interview, thinking patterns, facilitation, peer facilitator.*

Вступ

Психологічне консультування є однією з найбільш популярних та затребуваних форм психологічної допомоги, оскільки спрямоване на актуалізацію психічних ресурсів та особистісний розвиток клієнта. За умови ефективної співпраці психолога та клієнта забезпечується необхідна система емоційної підтримки клієнта на шляху до подолання життєвих криз та труднощів, регуляції стресових емоційних станів. Особливо актуальним психологічне консультування стає у процесі переживання життєвих викликів сьогодення та подолання їхніх наслідків у підлітків в умовах недостатньої соціальної зрілості, зростання чисельності дітей, поведінка яких характеризується проявами конфліктності та емоційної неврівноваженості. Досвід травматичного характеру ускладнює процес гармонійного особистісного розвитку та прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях. Емоційний стан та психічне здоров'я осіб пубертатного періоду, які природно переживають кризу підліткового віку, зазнають подвійного навантаження.

Матеріали та метод

Серед українських науковців психологічне консультування, зокрема психологічне консультування підлітків, є предметом наукової зацікавленості П. Лушина, З. Кісарчук, Т. Титаренко, С. Васьківської, П. Горностая, О. Бондаренко, Ю. Алексеевої, І. Ткачук, Н. Славіної, А. Горлової, Н. Токаревої, А. Шамне, Н. Макаренко, І. Вахоцької, А. Павловського. Останнім часом з'явилося багато зарубіжних публікацій, а саме дослідження Д. Лейна, В. Екслейн, А. Вернон, А. Джонгсма, М. Петерсона, В. Мкінніса, у яких досить детально описано підходи та практики роботи у форматі індивідуального психологічного консультування підлітків. Згідно з дослідженнями, психологічне консультування підлітків не має єдиної концептуальної основи. Спеціалісти діють залежно від ситуації та запиту в межах психоаналітичного, гуманістичного та інших напрямів [1; 2].

Мета статті полягає у висвітленні особливостей психологічного консультування підлітків відповідно до основних сучасних напрямів розвитку психології та в обґрунтуванні можливості застосувати різноманітні практичні моделі консультативної роботи.

Теорія та практика сучасного психологічного консультування базуються на класичних теоріях особистості різних психологічних шкіл. Обізнаність психолога-консультанта з даними теоріями є запорукою розуміння сутності проблеми клієнта консультантом та сприяє оптимальному підбору методів і технік надання психологічної допомоги в конкретному випадку. Психологічні особливості особистості підлітка накладають певні обмеження на використання методів, традиційних у роботі з дорослими клієнтами. В умовах роботи з дітьми та підлітками психолог орієнтується на фундаментальні цілі психологічного консультування, запит батьків та бажання самого підлітка. Процес консультування підлітків може ускладнюватися за рахунок проявів негативізму, супротиву вербальному спілкуванню з дорослими, захисних реакцій.

Цілі психологічного консультування визначають залежно від напрямку та специфіки надання психологічної допомоги. Так, послідовники психоаналітичного напрямку вбачають завдання консультування у відтворенні раннього досвіду, аналізуючи витіснені конфлікти та відновлюючи цілісність особистості. Для консультанта-аналітика важливими є зміст, послідовність та блокування у висловлюваннях. Забезпечення усвідомлення підлітком своїх захисних механізмів дає змогу суттєво знизити появу невротичних розладів у зрілому віці. Вагомим обмеженням даного підходу у роботі з підлітками є необхідність тривалого спостереження, зосередженості на проявах глибинних структур клієнта, що вимагає більшого періоду часу для отримання результатів.

Згідно з особистісно-центрованою теорією К. Роджерса, умовами ефективного консультування та особистісного розвитку є конгруентність, емпатія та безумовне позитивне сприйняття клієнта. Консультант сприяє самодослідженню, відкритості клієнта відносно себе та інших, розширенню ресурсів. Вагомою перевагою використання методів особистісно-центрованої теорії є фасилітація особистісного розвитку, оскільки визначальною є ідея рівноправності стосовно клієнта. Зазначимо, що така ситуація є бажаною та продуктивною в процесі консультування підлітків.

Психічно здорова людина вибирає із великого потоку ту інформацію, яка є для неї найбільш важливою та значимою. Підлітки особливо гостро відчувають взаємозалежність з оточуючим світом. Метою роботи в гештальт-напрямі є більш повне усвідомлення себе, своїх почуттів, потреб, думок, міжособистісних стосунків, усвідомлення того, що відбувається в даний момент на тілесному, емоційному, інтелектуальному рівнях, досягнення цілісності, поліпшення контакту з оточуючим світом.

Відповідно до теорії транзактного аналізу Е. Берна, робота консультанта передбачає виявлення схем поведінки, які є «запрограмованими» з раннього дитинства. Метою роботи є усвідомлення і корекція неконструктивних форм взаємодії. Психолог допомагає підлітку вчитися керувати своїм життям, нести відповідальність за свої вчинки.

Метою консультування за теорією раціонально-емотивної психології А. Елліса є допомога у перегляді системи переконань та уявлень, робота з ірраціональними судженнями, які засвоюються у дитинстві від значущих дорослих. Підлітку можна запропонувати зменшити категоричність, спробувати змінити почуття і проаналізувати, які зміни у поведінці це спричинить.

Психологічне консультування у методі позитивної психотерапії застосовується для розв'язання внутрішніх і зовнішніх конфліктів, а також під час роботи з психосоматичними захворюваннями. Консультування підлітків, що ґрунтується на принципах надії, балансу, самопомоги, навчає формувати майбутнє через прийняття ситуацій сьогодення.

Особливості вирішення психологічних проблем підлітків за допомогою психологічного консультування залежать від потреби самопізнання, самоусвідомлення та ціннісного ставлення до власного Я. До переліку типових запитів підлітків відносять проблеми у міжособистісних стосунках у родині чи з однолітками, тривожність, конфліктне спілкування, порушення сну та відсутність апетиту або інші харчові розлади, неадекватну самооцінку, проблеми з емоційною саморегуляцією, депресивні стани, проблеми із самовизначенням, самовираженням та саморозвитком тощо. Підґрунтям даних проблем, а також ключем до їх вирішення здебільшого є певні порушення та, відповідно, способи налагодження процесу комунікації. Відсутність ефективної комунікації часто призводить до непорозумінь та стресів, тоді як удосконалення комунікативних навичок допомагає краще виражати свої потреби та запити, а отже, знижує рівень стресу та напруги.

В. Екслейн сформулювала перелік вимог до психолога, що працює з дітьми та підлітками [3]:

1. Щиро поважати дитину як цілісну особистість.
2. Відноситися з терпінням та розумінням до її складного внутрішнього світу.
3. Достатньо добре знати самого себе, щоб бути в змозі зберегти емоційну стійкість та служити інтересам клієнта.

4. Мати достатній рівень об'єктивності та інтелектуальної свободи, щоб висувати та експериментально перевіряти гіпотези та бути спроможним гнучко пристосовувати своє мислення та реагування до більш глибокого пізнання клієнтом самого себе.

5. Володіти сенситивністю, емпатією, почуттям гумору та легкістю у спілкуванні.

6. За умови надання переваги еkleктичному підходу психолог-консультант використовує необхідні елементи різних теорій та систем відповідно запиту.

Д. Лейн зазначає, що передумовою усіх терапевтичних змін є система взаємостосунків із підлітком, яка виявляється завжди важливішою за використання конкретних консультативних технік [4]. Основними формами консультативного впливу найчастіше є міжособистісне спілкування, вербальна та невербальна взаємодія. На думку фахівця, психологічний вплив у роботі консультанта з підлітками має бути спрямованим на:

1. зменшення вираженості явних проблем;
2. забезпечення нормального розвитку особистості;
3. розвиток самостійності та впевненості у своїх силах;
4. генералізацію терапевтичних змін та їх збереження.

Як зазначають науковці, запорукою ефективності вибраних методів та технік консультування є використання їх на відповідних етапах роботи залежно від поставлених завдань. Визначення цілей психологічного консультування підлітків передбачає уточнення низки універсальних завдань консультування та активізацію пізнавальних процесів, мотивації залишатися в межах визначеної проблеми [2]:

– сприяння трансформації поведінкових реакцій підлітка з метою налагодження більш продуктивного життя та діяльності, зростання задоволеності життям за умови певних соціальних обмежень;

– розвиток умінь долати труднощі в умовах зіткнення з новими повсякденними обставинами та умовами життя;

– забезпечення результативного прийняття важливих рішень;

– розвиток здатності створювати контакти з подальшою підтримкою міжособистісних стосунків;

– фасилітація зростання особистісного потенціалу підлітка.

Узагальнюючи етапи процесу надання психологічної допомоги, Г. Еган виділяє три стадії допомагаючої моделі [5]:

– Стадія 1. Побудова довірливих стосунків та дослідження проблеми.

– Стадія 2. Нове бачення проблеми та виявлення різноманітних перспектив її вирішення.

– Стадія 3. Дії – допомога клієнту в розвитку та використанні стратегій, що допомагають.

Представимо більш детально загальну системну модель психологічного консультування підлітків, що демонструє зміст консультативного процесу та узагальнює декілька етапів. На першому етапі консультант має виявити проблему підлітка за допомогою встановлення рапорту, створення атмосфери довіри та абсолютного позитивного прийняття. Консультант використовує техніки слухання, виражає максимальне співпереживання, уникає суб'єктивного оцінювання. На наступному етапі відбувається визначення проблемної ситуації, консультант характеризує проблему клієнта, акцентуючи увагу на когнітивному та емоційному аспектах. Проблеми необхідно формулювати через конкретні поняття, що дають змогу осмислити їхні причини та можливі варіанти вирішення. На третьому етапі відбувається ідентифікація найбільш прийнятних альтернатив з обговоренням потенційних варіантів вирішення проблем. Четверта стадія полягає у плануванні, підлітку пропонується критично підійти до оцінки вибраних альтернатив. Консультант має допомогти клієнту вибрати реалістичні варіанти відповідно до готовності до змін. П'ята стадія являє собою безпосередню діяльність, у процесі якої відбувається послідовне втілення стратегії для вирішення проблем. Діяльність вибудовується з урахуванням обставин, емоційних та часових витрат, а також з урахуванням мож-

ливості відсутності швидкого успіху в досягненні цілей. Остання стадія включає оцінювання та підтримку зворотного зв'язку. Підліток разом із психологом мають оцінити ступінь досягнення цілі, підвести підсумок досягнених результатів, уточнити стратегії вирішення проблеми. Зазначимо, що на практиці психологічне консультування є більш ґрунтовним процесом, тому даний розподіл вважається умовним.

Як зазначалося вище, комунікація є основним інструментом та механізмом впливу психолога незалежно від методів та технік, якими він послуговується у роботі. Саме тому важливою частиною роботи психолога-консультанта є не лише налагодження спільної мови та ефективної взаємодії з клієнтом-підлітком, а й розвиток у нього самого навичок вербальної та невербальної комунікації. Як основа для ефективної комунікації на практиці добре себе зарекомендував метод опори на сильні боки клієнта. Автори методики М. Уайт та Д. Епстон визначають її метою створення навколо клієнта простору для розвитку альтернативних історій, подій, яким надають перевагу і які дадуть можливість клієнтові відчути себе здатним вплинути на хід перебігу власного життя із залученням людей, які його оточують допомогою та турботою. Метод опори на сильні боки особистості був модифікований А. Павловським для роботи з підлітками, які опинилися у складних життєвих обставинах [6]. На прикладі взаємодії між консультантом і підлітком як основи реалізації цього методу автор спирається на суб'єктно-суб'єктну взаємодію, визначаючи низку технічних прийомів взаємодії:

- слухання історії (розмова про сильні боки підлітка);
- визнання болю підлітка (визнання страждання клієнта);
- міркування про виживання, підтримку, позитивні моменти, інтереси підлітка (позначення сильних боків);
- пов'язування сильних боків підлітка з його цілями та мріями (підтримка сильних боків дитини);
- пов'язування цілей підлітка і його ресурсів (показ додаткових ресурсів);
- пошук можливостей узагальнення досвіду і його поширення серед підлітків із типовою проблемою (обмін досвідом, розвиток взаємодопомоги, фасилітація).

А. Павловський підкреслює, що в роботі з підлітками консультант може спиратися на різні практичні моделі консультування з опорою на сильні боки, до яких відносить мотиваційне інтерв'ю, консультування, орієнтоване на рішення, нарративний підхід до консультування [6].

Мотиваційне інтерв'ю як особливий вид комунікації зосереджене на дослідженні та дозволі різнопланового ставлення до зміни (амбівалентності) стосовно стилю поведінки з одночасною концентрацією на ефективній співпраці та особистісно-орієнтованому соціально-психологічному супроводі. Такий підхід створює та посилює мотивацію підлітка до змін. Мотиваційне інтерв'ю як особливий вид розмови (консультування, терапія, метод комунікації) стосовно зміни має відбуватися на засадах поваги до підлітка і спонукання добровільно взяти на себе обов'язки з приводу змін у поведінці. Під час проведення мотиваційного інтерв'ю необхідно дотримуватися правил співпраці (взаєморозуміння, довіра, повага до поглядів та світу підлітка); виявлення аргументів підлітка на користь зміни (дитина сама формулює аргументи на користь зміни, які виступають мотивуючим чинником); повага до автономії підлітка.

Загалом методи, що використовуються в роботі з підлітками, варіюються від емоційно-сугестивного до раціонального пояснення з опорою на наукові факти. Підлітки зазвичай більш відкриті для нової інформації, прагнуть пізнання, мають гнучкішу психіку на відміну від дорослих, які здебільшого реагують на ту чи іншу ситуацію звичними, натренованими роками патернами. Тому, окрім комунікації в консультативній роботі з особами пубертатного віку, важливо розвивати когнітивні навички клієнта-підлітка.

Для розвитку когнітивного компонента самосвідомості підлітків при індивідуальному консультуванні ефективними є методи когнітивно-біхевіорального підходу. Основним методом є трьохступенева модель зміни паттернів мислення. Неконструктивні переконання часто лежать в основі

особистісних проблем, що призводять до дезадаптації підлітків. При цьому підлітки рідко усвідомлюють, що дезадаптована поведінка викликана їх власними неконструктивними переконаннями, і тому не здатні самотійно її змінити. У такому випадку використовується метод зміни патернів мислення, який дозволяє «змусити» підлітка засумніватися в попередньому обмеженому переконанні, яке не відповідало цінностям, і фіксувати в його свідомості нові моральні орієнтації.

У консультативному процесі роботи з підлітками практичний психолог може використовувати техніки активного слухання, заохочення, перефразування, зворотний зв'язок. Рекомендується, щоб підліток був максимально залучений до процесу роботи, аналізував свої вчинки, приймав себе та бажав змін на краще [7].

Консультанту-психологу також важливо враховувати, що характерними для підлітків є бажання самоствердження, намагання відокремитися від батьків та значущих дорослих, але бути «включеними» у соціум, бути дорослими. Саме тому підлітки прагнуть звертатися за порадою та допомогою не до батьків чи психолога, а до ровесників, яких уважають більш підтримуючими та надійними, тобто такими, кому можна довіряти. Ровесники можуть допомагати своїм одноліткам вирішувати проблеми, надаючи емоційну підтримку в різноманітних ситуаціях та виступаючи прикладом для наслідування. Як свідчать дослідження [8], ефективність такого впливу значно зростає, якщо ровесник-фасилітатор має сформовані навички, що стимулюють творчий підхід до вирішення проблемних ситуацій, мотивують до розкриття власного потенціалу, сприяють формуванню цілісності особистості.

Ф. Бурнард запропонував низку корекційно-розвивальних вправ на розвиток навичок фасилітації для роботи в групах та індивідуального консультування, зокрема підлітків, а саме: вправи на розвиток навичок слухання, здібності до емпатії, навичок вирішення проблем, роботу з почуттями. У деяких випадках особам пубертатного віку легше описати проблеми, з якими вони стикнулися, як проблеми «друга» або «подруги». Отже, використання методів фасилітації як засобу допомоги «друзям» може ефективно допомогти саморозкриттю клієнта-підлітка, а в подальшому, за умови розвитку фасилітативних навичок самого підлітка, і його одноліткам. Варто відзначити, що, допомагаючи своїм одноліткам, підлітки-фасилітатори також підвищують власну самовпевненість та потенціал до саморозвитку, спроможність розв'язувати конфлікти та проблемні ситуації.

Висновки

Таким чином, психологічне консультування підлітків передбачає формування цілісності та індивідуальної відповідальності, оскільки лише самотійна та відповідальна особистість може приймати рішення у складних життєвих обставинах. Провідними завданнями психологічного консультування під час роботи з підлітками є активізація ресурсів клієнта, подолання особистісних обмежень та формування нових поглядів на життєву ситуацію; подолання внутрішньої конфліктності та узгодження його інтересів; вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях; навчання клієнта превентивному та корекційному впливу.

Ключовим чинником у досягненні мети консультування підлітків є ефективна комунікація. Розвиток навичок фасилітації допомагає саморозкриттю клієнта-підлітка, формує впевненість у своїх силах, має потенціал перетворити клієнта-підлітка на ровесника-фасилітатора для своїх однолітків. Оскільки психологічне консультування підлітків є багатоаспектним, перспективним ми вважаємо дослідження можливостей формування у підлітків навичок толерантного спілкування та групової фасилітації.

Література:

1. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019. 134 с.
2. Arthur E. Jongsma, Jr., Series Editor The Adolescent Psychotherapy: Treatment Planner. NY, 2000 by John Wiley & Sons, Inc. 301 p.

3. Virginia M. Axline. (1990). *Dibs in Search of Self: Personality Development in Play Therapy*. Penguin Books Ltd (UK) 208 p.
4. David A. Lane, Andrew Miller Child and Adolescent Therapy: a Handbook. Buckingham, Philadelphia: Open University Press, 1992. 260 p.
5. Egan G. *The skilled helper – a problem management approach to helping*. Belmont, 1994.
6. Нерубаєва І.О., Павловський А.П., Шебардіна А.В. Найкращі практики роботи з підлітками : методичний посібник. Київ, 2020. 180 с.
7. Магдисяк Л.І., Павлова Б.В. Психокорекційна робота практичного психолога з неповнолітніми правопорушниками. *Сучасна наука та освіта Волині* : зб. матеріалів наук.-практ. конф., м. Володимир-Волинський, 22 листопада 2018 р. Луцьк : Волиньполіграф, 2018. С. 107–110.
8. Близунова О.М., Мельничук І.Я. Фасилітація як психологічний механізм формування партнерських взаємовідносин у підлітковому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1(48). С. 28–36.
9. Philip Burnard. *Counseling skills training: A sourcebook of activities for trainers*. London, Stirling (USA): Kogan Page Ltd, 1992.

References:

1. Opanasenko L.A. (2019) *Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia: u skhemakh i tablytsiakh*. Mykolaiv: Ilion. 134 s. [in Ukrainian]
2. Arthur E. Jongsma, Jr., Series Editor (2000) *The Adolescent Psychotherapy: Treatment Planner*. NY: John Wiley & Sons, Inc. 301 p.
3. Virginia M. Axline (1990) *Dibs in Search of Self: Personality Development in Play Therapy*. Penguin Books Ltd (UK) 208 p.
4. David A. Lane, Andrew Miller (1992) *Child and Adolescent Therapy: a Handbook*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press. 260 p.
5. Egan G. (1994) *The skilled helper – a problem management approach to helping*. Belmont.
6. Nerubayeva I.O., Pavlovkyi A.P., Shebardina A.V. (2020) *Naikrashchi praktyky roboty z pidlitkamy: metodychnyi posibnyk*. Kyiv. 180 s. [in Ukrainian]
7. Mahdysiuk L.I. (2018) *Psyhokorektsiina robota praktychnoho psykholoha z nepovnolitnimy pravoporushnykamy*. Suchasna nauka ta osvita Volyni: zb. materialiv nauk.-prakt. konf., 22 lystopada 2018 r., Volodymyr-Volynskiy. Lutsk: Volynpolihraf. S. 107-110. [in Ukrainian]
8. Blyzniukova O.M., Melnychuk I.Y. (2019) *Phasilitatsia yak psykholohichniy mekhanizm phormuvannia partnerskykh vzaiemovidnosyn u pidlitkovomu vitsi*. Teoretychni I prykladni problemy psykholohii. № 1 (48). Severodonetsk. S. 28-36. [in Ukrainian]
9. Philip Burnard (1992) *Counseling skills training: A sourcebook of activities for trainers*. London, Stirling (USA) : Kogan Page Ltd.

УДК 159.964

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>

ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ СУБ'ЄКТА

Галушко Любов Ярославівна,

доктор філософії (PhD),

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного

університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-6323-5307

Амурова Яна Володимирівна,

доктор філософії (PhD),

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах

Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

ORCID ID: 0000-0002-3486-1138

У статті здійснено аналіз філософсько-психологічної літератури, що уможливив систематизацію наукових поглядів на сутність проблеми співзалежних стосунків та їхнього впливу на психологічний стан особистості. З'ясовано, що співзалежність значною мірою впливає на емоційний та фізичний стан особистості, її працездатність та взаємини з іншими людьми. Розглянуто чинники виникнення співзалежних стосунків. Проаналізовано представленість поняття «співзалежність» у наукових джерелах та інформаційному просторі. Визначено, що процес формування адикції детермінують біологічні, психологічні та соціальні впливи. Уточнено, що під біологічними передумовами розглядають певний, притаманний кожному спосіб реагування на різні впливи. До психологічних чинників належать особистісні особливості відображення у психіці психологічних травм у різних (насамперед у дитячому) періодах життя. Соціальні чинники становлять як сімейні (ставлення батьків до дитини, типи виховання), так і позасімейні (суспільство, у якому живе людина, включаючи моральні цінності, політичні та економічні проблеми тощо) впливи. Охарактеризовано любовну залежність як своєрідну деструктивну форму міжособистісних відносин, яким притаманні такі ознаки: надцінне ставлення до значущої людини, очікування безумовного позитивного ставлення з її боку, страх самотності, несвідомий страх інтимності та близькості тощо. У статті подано психологічний аналіз стилю сімейного виховання, який впливає на виникнення у людини схильності до співзалежних стосунків. Виявлено, що співзалежні стосунки зумовлюють деструктивні психічні стани суб'єкта. Наголошено, що у людей, які знаходяться у співзалежних стосунках, порушуються особисті межі, з'являється фінансове чи емоційне підпорядкування тощо. Доведено, що провідним методом дослідження допомоги особам, які мають схильність до любовної адикції або вже знаходяться у співзалежних стосунках, є активне соціально-психологічне пізнання (АСПП), що спирається на спонтанність і невимушеність поведінки суб'єкта за умов опрідметнення власної психіки у тематичних малюнках. Представлено фрагмент емпіричного матеріалу глибокого пізнання, який відображає феномен співзалежності.

Ключові слова: активне соціально-психологічне пізнання, співзалежність, деструктивні стосунки, негативні психічні стани, залежність, адиктивна поведінка, любовна адикція.

Halushko Liubov, Amurova Yana. Depth psychological factors of subject's co-dependent relationships

The article analyzes the philosophical and psychological literature, which made it possible to systematize scientific views on the essence of the problem of codependent relationships and their impact on the psychological state of the individual. It was found that codependency significantly affects the emotional and physical state of the individual, his work capacity and relationships with other people. The article examines the factors of the emergence of codependent relationships. The presentation of the concept of "codependency" in scientific sources and in the information space is analyzed. It was determined that the process of addiction formation is determined by biological, psychological and social influences. It is clarified that under biological prerequisites, a certain way of responding to various influences, inherent in everyone, is considered. Psychological factors include the personal characteristics

of the reflection in the psyche of psychological traumas in different (primarily in childhood) periods of life. Social factors are both family (parents' attitude towards the child, types of upbringing) and extra-family influences (the society in which a person lives, including moral values, political and economic problems, etc.). Love addiction is characterized as a kind of destructive form of interpersonal relations, characterized by such signs as: overvaluing a significant person, expecting an unconditional positive attitude from him, fear of loneliness, unconscious fear of intimacy and closeness, etc. The article presents a psychological analysis of the style of family upbringing, which affects the emergence of a person's tendency to codependent relationships. It was found that codependent relationships cause destructive mental states of the subject. It is emphasized that people in codependent relationships violate personal boundaries, appear financially or emotionally subjugated, etc. It has been proven that the leading research method of helping people who are prone to love addiction or are already in codependent relationships is active social-psychological cognition (ASPP), which is based on the spontaneity and ease of the subject's behavior under the conditions of objectifying one's own psyche in thematic pictures. A fragment of the empirical material of in-depth knowledge, which reflects the phenomenon of codependence, is presented.

Key words: active socio-psychological cognition, codependency, destructive relationships, negative mental states, addiction, addictive behavior, love addiction.

Вступ

Проблема деструктивних форм міжособистісної взаємодії, зокрема співзалежних стосунків, актуалізувалася в українському суспільстві у контексті суспільних трансформацій. Ситуація українських пар привертає увагу дослідників до гендерного аспекту взаємин і спонукає до вивчення психологічного стану особистості, яка перебуває у співзалежних стосунках. Отже, актуальності набувають аналіз чинників та наслідків співзалежних стосунків суб'єкта та пошук шляхів психологічної допомоги і корекції згаданих вище деструктивних поведінкових тенденцій.

Проблематиці співзалежних стосунків присвячено незначну кількість досліджень. Дотепер вивчення феномену співзалежності здійснювалося переважно з огляду на біологічну парадигму психіатричної практики, зокрема вивчалися такі аспекти: етимологія цього стану, його характеристики та прояви, співвідношення із залежністю (П. Анатолій); причини формування рис співзалежності (В. Москалено); характеристики сімейної взаємодії (Т. Вакуліч). Попри значний обсяг наукової та прикладної літератури щодо стану розробленості і феноменології співзалежності цю проблему можна вважати маловивченою в аспекті дисфункції взаємодії у парі [4]. У межах нашого дослідження феномен співзалежності розглядається не лише як психічний стан особистості, а й як результат порушення взаємодії у парі, оскільки чинником є виникнення дисфункціональної моделі стосунків. Проблемним залишається питання методів психокорекції стану співзалежності, досягнення позитивної динаміки у процесі психологічної допомоги.

На формування схильності до співзалежних відносин впливають певні умови виховання: батьки чи близькі родичі мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство або використовували його як виховний вплив на дитину. У таких сім'ях до почуттів, переживань, потреб та бажань не виявлялося зацікавленості, та спостерігалася зневага до неї. Дитина лише зрідка чула похвалу на свою адресу, а все, що робила добре, сприймалося як норма, тоді як за все, що не вдавалося, її лаяли, карали, критикували.

Залежні діти зосереджені на зовнішніх винагородах та ігнорують свої внутрішні бажання і почуття. Тобто «людина-мазохіст тікає від нестерпного відчуття ізоляції та самотності, перетворюючись на невід'ємну частину іншої людини, яка вказує їй напрямок, веде за собою, захищає, є її життям і повітрям» [5, с. 45].

Обтяженість суб'єкта почуттями ревності, задрощів, ненависті, почуттям неповноцінності, відчуттям приниженості, пов'язаної з едіповою ситуацією розвитку, у якій відбувається зародження деструктивних тенденцій. Виникнення їх уможливується завдяки блокуванню лібідних почуттів дитини до близьких людей. Це зумовлює появу амбівалентних почуттів та схильність до співзалежних стосунків у майбутньому. Така двоякість пов'язана з протистоянням лібідних та мортідних почуттів. Зазначене вище підкреслює вагомість понять «лібідо» – активної життєвої сили, що діє з моменту народження людини, та «мортідо» – енергії

руйнування, омертвіння. Реалізація лібідної енергії задається не лише сексуальним інстинктом (як прийнято вважати у психоаналізі), а й емоційним чинниками єднання дитини з батьками (відчуттям емоційної близькості, бажаності для батьків) [5]. Відчуття непотрібності, образи, ревнощів, заздрощів, відстороненості, небажаності можуть виникати в дитини у взаємодії з батьками. Це зумовлює появу почуттів знедоленості, відчуженості, меншовартості, що є виявом мортидних тенденцій та реалізується у співзалежних стосунках.

Матеріали та метод

Деструктивні тенденції психіки, зокрема феномен співзалежності, досліджуються у психодинамічній парадигмі, до якої належить метод активного соціально-психологічного пізнання. Метод АСПП розроблено академіком НАПН України Т. Яценко [7; 10–12]. Серед наукових проблем методу АСПП – взаємозв'язок вини з деструктивними тенденціями психіки суб'єкта (самопокарання, мазохізм, тенденція до психологічної смерті тощо). У діагностико-корекційному процесі АСПП використовуються опрідметнені засоби глибинного пізнання (комплекс тематичних психомалюнків, малюнки на теми «Власне тату» і «Тату вини», репродукції художніх полотен, моделі з каменів тощо) [1; 9]. Предметом глибинного пізнання є цілісна психіка у її свідомих і несвідомих виявах. Провідні механізми організації АСПП: позитивна дезінтеграція і вторинна інтеграція психіки на більш високому рівні її розвитку [3; 12].

Зasadничою у методичному аспекті психодинамічного підходу є процесуальна діагностика (невід'ємність діагностики та корекції), основу якої становить діалогічна взаємодія психолога із суб'єктом. Їй властива неповторність конкретно-семантичного аспекту, пов'язаного з індивідуальністю та своєрідністю особистісних проблем протагоніста. Особливості процесуальної психодіагностики, відповідно до позиції Т.С. Яценко, залежать від ступеня ригідності «захисних» тенденцій індивіда та його психологічної готовності до навчання й мотиваційної сили, орієнтації на самозміни і на оновлення свого способу життя, бачення довколишнього світу [2]. Тому наближення до внутрішньої феноменології суб'єкта, до бачення себе й оточуючих, розуміння проблеми та несвідомих передумов, труднощів спілкування є базовими щодо побудови процесуальної психодіагностики. Важливим складником мотиваційно-глибинного пізнання у діагностико-корекційному процесі є розуміння основ процесуальної психодіагностики, які визначається, з одного боку, характером проблем учасників навчання, а з іншого – результатами психодіагностики, що структурує прийоми та реакції керівника і сприяє єдності психодіагностичного та психокорекційного процесів, їхній динамічності [3, с. 84; 12]. Цей процес означає здатність психолога розпізнавати у практиці групової корекції індивідуально-психологічні відмінні риси особистості. Тому у групах АСПП діагностико-корекційний процес спирається на специфічні умови, які необхідні для забезпечення процесу глибинного пізнання [2; 5; 12]. У зв'язку з вищесказаним в означенні організаційних аспектів, що потребують введення гуманістичних принципів, зокрема: спілкування в площині «людина – людина» за умов нівелювання соціально-статусних аспектів, відсутність оцінних суджень, критики, заохочень та покарань, що сприяє створенню позитивної атмосфери, підтримки та захищеності. Не менш важливим принципом є конфіденційність та прийняття людини такою, яка вона є, без критики, осуду та порад. Передумовою ефективності АСПП є мінімізація зовнішніх спонук до активності. Окреслене вище сприяє актуалізації спонтанності та невимушеності поведінки в ситуації «тут і зараз» [2; 8].

Для виявлення способів відображення феномену вини в малюнках тату структурно-семантичний аналіз стенограм здійснювався з орієнтацією на такі загальні методологічні засади глибинного пізнання, як: 1) індивідуально-смісловне наповнення учасниками АСПП власних репрезентантів незалежно від форми їх візуалізації (малюнок тату, ліпка чи репродукції художніх полотен тощо); 2) архетипність візуалізованого матеріалу; 3) виявлення інформаційних еквівалентів (сміслів) на основі самопрезентантів (репрезентантів); 4) об'єктивування едіпальної залежності у таких закономірностях, як: неусвідомлюване почуття вини суб'єктів,

амбівалентність почуттів до первинних лібідних об'єктів, тенденція «повернення в утробу», самопокарання, феномен вимушеного повторення, інтроєктування від первинних лібідних об'єктів рис характеру, імпотування психіки; 5) дієвість архаїчного спадку психіки (вина, жертвоприношення, рабовласництво, мазохізм); 6) механізми символізації (згущення, зміщення, натяк, локалізація); 7) цілісність психічного, його підкореність та підпорядкування одним і тим самим законам матеріальної та духовної реальностей [1; 12].

Результати

Співзалежність у відносинах – це постійна концентрація думок на близькій людині і сильна залежність від неї. Взаємозалежні стосунки значною мірою визначають емоційний, фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми. Тобто поведінка і психічний стан залежної людини визначаються відносинами, які деструктивно впливають на якість життя загалом.

Взаємини, у яких один учасник співзалежний, а інший – контрзалежний, досить поширені. Людина, вихована емоційно холодними батьками, часто одружується (виходить заміж) із тим, хто більш схильний до залежності і прив'язаності, а інша, вихована прив'язаними і залежними батьками, – шукатиме більш незалежного партнера. Подібний потяг до протилежностей є спробою вирішити не розв'язані у ранньому дитинстві проблеми зв'язку та сепарації. Однак відносини «протилежностей» найчастіше виявляються більш конфліктними. Це характеризується повторенням-прогриванням тієї деструкції, яка відбулася у суб'єкта в дитинстві з його батьками чи одним із них. Тому внутрішній конфлікт необхідно пізнати та перетворити на можливість для зростання, а не розвивати як дисфункціональну поведінку.

Співзалежність у парі виникає за умови, якщо дві психологічно залежні людини встановлюють взаємовідносини між собою. У співзалежних стосунках кожен вносить частину того, що потрібно йому для створення власної психологічної «безпеки». Оскільки жоден із партнерів не може діяти самостійно, тобто незалежно від іншого, у них виникає тенденція триматися один за одного. У результаті увага одного партнера зосереджена на особистості іншого, а не на самому собі [4; 6]. У такий спосіб стосунки не можуть бути конструктивними і захищеними, оскільки завжди сконцентровані на іншій людині та її діях. Це призводить до того, що співзалежні суб'єкти намагаються встановити контроль один над одним, звинувачуючи партнера в усіх огріхах та негараздах, а також очікуючи, що інший поводитиме себе, як хотів би його партнер. У такому разі люди не зосереджують свою увагу на власних внутрішніх відчуттях та саморозвитку. Натомість фокус уваги завжди спрямований на зовні, а не всередину себе.

Отже, варто зауважити, що співзалежність розуміють як сформовану дисфункціональну поведінку, яка виникає у результаті незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві. Партнери у співзалежних відносинах уважають, що дії та поведінка інших людей цілком впливають на їхнє життя та психоемоційний стан, тому вони повністю поглинені тим, щоб контролювати свої та чужі дії і так регулювати власне самопочуття.

Мовчання та відстороненість як спосіб покарання змушували дитину переживати стан невизначеності – вона не могла усвідомити, у чому її вина і як повернути прихильність батьків. У результаті дитина засвоювала, що має відповідальність за стан і благополуччя близьких людей, а щоб догодити їм, повинна мати здатність здогадатися, як це зробити. У таких сім'ях немає прямого діалогу [3]. Тобто ніхто не говорить про себе, свої переживання, бажання, не висловлює прохань. Усе спілкування побудоване на зобов'язанні та уникненні проблем.

Отже, чинники розвитку співзалежних стосунків мають глибинно-психологічний характер. Основною умовою їх формування вважається наявність близького родича, друга, коханого з патологічною адикцією: наркоманією, алкоголізмом, ігроманією, трудовілізмом, іпохондрією, залежністю від сексу чи їжі.

Основними детермінантами розвитку співзалежності є: близькі відносини із залежним: порушення розвивається у дружин та матерів. Менш схильні до співзалежності батьки, сестри,

брати, кохані, діти; досвід залежності: розлад формується в осіб, які мали хімічну адикцію у минулому. Також до групи ризику належать ті, хто перебуває у межовому стані між нормою та патологічною залежністю; негативні умови виховання: співзалежність часто виникає у людей, які виростили в емоційно-репресивних сім'ях. Їхні батьки та близькі родичі були схильні до страхів, агресії, мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство або використовували його як виховний вплив стосовно дитини.

Отже, співзалежні люди: 1) бачать сенс свого життя у відносинах із партнером, зосереджують усю свою увагу на поведінці і діях свого партнера; 2) використовують взаємини так, як деякі люди вживають алкоголь чи наркотики. Вони стають залежними від іншої людини і переконані в тому, що не зможуть існувати та діяти незалежно від неї або без взаємин, устанавлених цією людиною; 3) не спроможні визначати свої психологічні межі. Співзалежні люди не знають, де закінчуються їхні межі та де починаються кордони інших людей. Вони схильні сприймати чужі проблеми як власні; 4) завжди стараються справляти хороше враження на інших, цим вони намагаються керувати сприйняттям інших людей, завжди прагнуть догоджати їм; 5) не довіряють власним поглядам, сприйняттю, почуттям чи переконанням. Співзалежні особи прислухаються до чужої думки та не захищають власні погляди та думки; 6) намагаються стати життєво необхідними іншим людям; 7) відіграють роль мученика, страждають, проте роблять це благородно. Вони миритимуться з нестерпними ситуаціями, бо вважають, що мусять робити це; 8) уміють контролювати інших людей. Вони намагаються контролювати все, але зазвичай без успіху, оскільки це непосильне для них завдання; 9) знаходяться у дисгармонії зі своїми справжніми почуттями, спотворюючи їх, і виявляють лише тоді, коли вважають, що мають право це робити; 10) утрачають контакт зі своєю духовною сутністю [2]. Співзалежні люди часто знаходяться у протиріччях із духовним боком життя, є боязкими та ригідними.

Для прикладу наведемо фрагмент із респондентом Ю.

П.: Погляньте на картину. У яку фігуру ви можете втілити себе?



Рис. 1. Картина М. Реріха «Мадонна Лаборіс»

Ю.: Мені підходить роль фігурок, які піднімаються по шарфу. Мені не подобається їхня роль тому, що вони пасивні і їх витягують.

П.: Не зовсім пасивні, бо їм потрібно підніматися.

Ю.: На картині не видно, що вони докладають до того зусилля.

П.: Вони не впевнені, що то їм буде санкціоновано Мадонною.

Ю.: Мені імponує фігурка угорі, на шарфі.

П.: Тому що вона жіноча чи вас приваблює її позиція?

Ю.: Мені не потрібен рай, якщо мене туди хтось витягне. Лише якщо я потраплю туди сам. Якщо ні – то нехай навіть буду в пеклі.

П.: Звертає увагу, що рай як такий має відносну цінність. «Якщо я не сам туди потрапив, то не дуже гідний бути у раю». Чому ви все-таки помістили себе в пекло? Ви схильні вибрати собі тернії?

Ю.: Я вибираю складний шлях, бо нецікаво йти там, де просто.

П.: Бачимо тенденцію переконатися, що «я сильний». Ви можете витратити енергію на долання перепон, які можна обійти. Є приказка: «Розумний у гору не піде, розумний гору обійде».

Ю.: Тоді, напевне, у мене інший розум. Нащо взагалі жити, якщо всі гори обходити?

П.: Якщо довелося б користуватися послугами Мадонни, ви скоріше воліли б залишитися в пеклі?

Ю.: Так. Я не бачу в пеклі чогось жахливого.

П.: Не влаштовують саме послуги Мадонни? Якби послуги були надані Ісусом?

Ю.: Це більш для мене прийнятно.

П.: Ваша умовна цінність – «чоловіча» поведінка. Тому користуватися послугами жінки не дуже хочеться.

Ю.: Так.

П.: Яка різниця, хто «кидає шарф»? Є потреба ідентифікуватися з чоловіком? Можливо, важко просити?

Ю.: Мадонна робить послугу. Я б спитав у Мадонни: дійсно ти вважаєш, що я достойний бути в раю?

П.: У цьому – суперечність: ви самодостатній, проте її питаєте, чи вартий бути в раю. Хто з жінок виявив сумнів у ваших гідностях?

Ю.: Важко пригадати. Узагалі-то я сам сумніваюся в жінках.

П.: Тобто перекопати жінці вас, що вона вас любить, не так просто?

Ю.: Так.

П.: У чиєму ставленні, любові ви розчарувалися?

Ю.: У мамі. Бабуся виділяє мене відносно брата. Мати занадто хвалить брата, коли він з'явився, любов мами перейшла на нього.

П.: Не виключено, що в дитинстві у вас з'явилися неусвідомлювані ревності до брата, оскільки йому приділяли увагу. Коли мати вас хвалить, чи не видається вам, що вона намагається згладити, замаскувати переваги, які віддає братові?

Ю.: Можливо.

П.: В образ Мадонни ви скоріше втілили б маму чи бабуся?

Ю.: Маму.

Аналітико-корекційний коментар психолога. Це означає, що первинне притяжіння до матері складається у ранньому періоді й є дуже значущим для людини. У почуттєвих потягах відіграє роль вік дитини. Нереалізоване бажання протагоніста бути разом із мамою втілюється тоді у критичну оцінку власних вчинків. Дехто з психологів вважає, що для ефективності психокорекції потрібно в людини породити сумнів відносно себе шляхом фрустрації. Ми бачимо, що вже є сумнів, який може нівелювати можливості самореалізації. Бо тоді себе також потрібно перекопати, щоб бути задоволеним собою. Під сумнівом власні досягнення. Тоді ідеалізоване «Я» розповсюджується на те, що «я можу», а не на те, що «я дійсно роблю». Виникає ризик, що самореалізація у стосунках, досягненнях завжди не відповідатиме можливостям, досягнення будуть видаватися менш досконалими. Відбувається капсулювання себе у закритому, «ненародженому» стані.

Висновки

У відносинах без співзалежності людина, перш за все, контролює своє власне життя, здоров'я та емоційний стан. Індивід розуміє, що може впливати на емоції та життя близьких

людей (будь-які довірливі відносини припускають взаємозв'язок), але у нього немає прагнення керувати ними. У співзалежних взаєминах людина багато і часто намагається контролювати розум, почуття та поведінку іншої людини. Очевидно, цей контроль є лише ілюзією, але спроби можуть заповнювати практично все життя.

Відносини, у яких є емоційна залежність, характеризуються як дуже напружені, конфліктні, тяжкі тощо. Це пов'язано з тим, що якщо одна людина настільки значуща для іншої людини, що все її благополуччя, все її щастя залежить від неї, то і всі її нещастя теж залежать повністю від іншої людини. Кохання разом із емоційною залежністю завжди пов'язане з деструктивними психічними станами.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у визначенні специфіки деприваційного та самодеприваційного впливу на процес формування співзалежних стосунків.

Література:

1. Амурова Я.В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.
2. Галушко Л.Я. Можливості процесуальної діагностики в єдності з психокорекцією у мотиваційно-глибинному пізнанні. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Кропивницький : ФОП Піскова М.А., 2021. С. 57–60.
3. Галушко Л.Я., Манжара С.О., Біла О.А. Розвиток психодинамічної теорії в діагностико-корекційній практиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 6(42). С. 146–158.
4. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія»*. 2000. № 498. С. 68–72.
5. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія / Т.С. Яценко та ін. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.
6. Фромм Е. Мистецтво любові / пер з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с.
7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
8. Яценко Т.С., Галушко Л.Я., Степашко В.О. Опредметнені засоби репрезентації психіки суб'єкта – передумова глибинного пізнання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 47–56.
9. Яценко Т.С., Галушко Л.Я., Євтушенко І.В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки. *Габітус*. 2022. № 42. С. 232–244.
10. Yatsenko T. «Implicit order» as a form of manifestation the contradictory nature of the psychic integrity. *American Journal of Fundamental, Applied and Fundamental Research*. 2017. № 3. P. 93–111.
11. Yatsenko T. The relationship of conscious and unconscious: psychodynamic approach. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2018. № 26(2). P. 335–353.
12. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics (2022)*. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 31(1). P. 187–232.

References:

1. Amurova Ya.V. Osoblyvosti vidobrazhennia fenomenu vyny v maliunkakh tatu : dys. ... d-ra filosofii v haluzi psykholohii : 053. Pereiaslav, 2022. 385 s [in Ukrainian].
2. Halushko L.Ya. Mozhlyvosti protsesualnoi diahnostyky v yednosti z psykhokorektsiieiu u motyvatsiino-hlybynnomu piznanni. Tsilisnyi pidkhid u psykholohii osobystosti: osoblyvosti teorii ta praktyku. *Materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii*. Kropyvnytskyi: FOP Piskova M.A., 2021. S. 57– 60 [in Ukrainian].
3. Halushko L.Ya., Manzhara S.O., Bila O.A. Rozvytok psykhodynamichnoi teorii v diahnostyko-korektsiinii praktytsi. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 12 : Psykholohichni nauky : zb. nauk. prats. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova*, 2018. Vyp. 6 (42). S. 146–158 [in Ukrainian].
4. Kocharian A.S. Syndromy nevrotichnoi liubovi / Kocharian A.S., Kotsar A.V. *Visnyk Kharkivskoho universytetu. Seriiia psykholohiia*. 2000. № 498. S. 68–72 [in Ukrainian].
5. Samodepryvatsiia psykhiky ta dezadaptatsiia subiekta: monohrafiia / T.S. Yatsenko ta in. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. Drahomanova, 2015. 280 s [in Ukrainian].

6. Fromm E. *Mystetstvo liubovi* / per z anhl. V. Kuchmenko. Kharkiv : Knyzhkovyi Klub «Klub Simeinoho Dozvillia», 2017. 192 s. [in Ukrainian].
7. Yatsenko T.S. *Teoriia i praktyka hrupovoi psykhokorektsii: Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia: navch. posib.* Kyiv : Vyshcha shkola, 2004. 679 s. [in Ukrainian].
8. Yatsenko T.S., Halushko L.Ya., Stepashko V.O. *Opredmetneni zasoby reprezentatsii psykhyky subiekta – peredumova hlybynnoho piznannia. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats.* 2018. № 2. S. 47–56 [in Ukrainian].
9. Yatsenko T.S., Halushko L.Ia., Yevtushenko I.V. *Metodolohiia vedennia dialohu u hlybynnomu piznanni psykhyky. Naukovyi zhurnal «Habitus».* 2022. №42. S. 232–244 [in Ukrainian].
10. Yatsenko T. «Implicit order» as a form of manifestation the contradictory nature of the psychic integrity. *American Journal of Fundamental, Applied and Fundamental Research.* 2017. № 3. R. 93–111.
11. Yatsenko T. The relationship of conscious and unconscious: psychodynamic approach. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools.* 2018. № 26 (2). S. 335-353 [in Ukrainian].
12. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subjects Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics* (2022). Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 31(1). S. 187–232 [in Ukrainian].

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>

СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Гейко Євгенія Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-2386-9679
Scopus: 57913181800
Web of Science: AAK-7192-2020

Радул Ірина Геннадіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3941-2518
Scopus: 57212620563
Web of Science: AAP-3880-2020

У статті розглядається життєва криза як психологічний феномен особистості, що вказує на руйнування усталених відносин між людьми, зовнішнім та внутрішнім світом. Життєва криза проявляється в різних формах переживання труднощів, проходження життєвого шляху та характеризується надмірною напругою як на фізичному, так і на психологічному рівні, стражданням. В період кризи поведінка особистості непередбачувана. Переживання кризи пов'язано із ступенем усвідомлення кризового стану, який збільшується разом зі збільшенням рівня особистісної зрілості та здібності суб'єкта до рефлексії.

Тип кризової ситуації визначається не тільки внутрішніми причинами, але і суб'єктивними властивостями життєвого світу людини. У людей життєвий світ має дві сторони: у ньому можна виділити зовнішню та внутрішню сторони. За своїми властивостями зовнішній світ людини може бути легким чи важким, а внутрішній – простим чи складним.

Переосмислення ситуації та сенсу власного життя відбувається до кризових ситуацій не в кожного. Самостійна переробка життєвих сенсів – процес дуже важкий, що викликає в людини сильні емоційні переживання.

Результати нашого дослідження показали, що особи із суїцидальними установками у стані життєвої кризи сприймають страждання як душевний біль. І коли цей біль стає нестерпним, формуються суїцидальні установки. Порівняльний аналіз змісту сенсів життя у досліджуваних дає підстави припускати, що високий рівень егоцентризму перешкоджає переробці сенсів життя кризової ситуації, викликає напругу, сприяє появі думок про самогубство.

Таким чином, криза особистості супроводжується глибокими та сильними стражданнями. Яка призводить до розпаду его-системи, до виникнення психічних захворювань або може стати новим етапом розвитку людини і відігравати трансформаційну ролі у житті.

Ключові слова: життєва криза, сенс життя, его-стан, трансформація, суїцидальні установки.

Heiko Yevheniia, Radul Iryna. The meaning of life amidst personal crisis

The article considers the life crisis as a psychological phenomenon of the individual. It indicates the destruction of established relations between people, the external and internal world. A life crisis manifests itself in various forms of experiencing difficulties, going through life's path and is characterized by excessive stress on both the physical and psychological levels. During a crisis, individual behavior is unpredictable. During a crisis, individual behavior is unpredictable. Experiencing a crisis is associated with the degree of awareness of the crisis state, which increases with the enhancement in the level of personal maturity and the subject's ability to reflect.

The type of crisis situation is determined not only by internal causes, but also by the subjective properties of a person's life world. For people, the life world has two sides: it can be distinguished from the external and internal

sides. According to its properties, the external world of a person can be light or heavy, and the internal world can be simple or complex.

Rethinking the situation and the meaning of one's life does not happen before crisis situations in everyone. Independent processing of life meanings is very difficult process that causes strong emotional experiences.

The results of our study showed that persons with suicidal attitudes in a state of life crisis perceive suffering as mental pain. And when this pain becomes unbearable, suicidal attitudes are formed. A comparative analysis of the content of the meaning of life in the researched subjects gives reason to assume that a high level of egocentrism prevents the processing of the meaning of life in a crisis situation, causes tension, and contributes to the emergence of suicidal thoughts.

Thus, personality crisis is accompanied by deep and intense suffering. This leads to the disintegration of the ego system, to the emergence of mental illnesses. It can also become a new stage of human development and play a transformative role in life.

Key words: *life crisis, meaning of life, ego state, transformation, suicidal attitudes.*

Вступ

Життєву кризу відносять до феноменів внутрішнього світу людини. Вона проявляється в різних формах переживання труднощів проходження життєвого шляху та характеризується надмірною напругою як на фізичному? так і на психологічному рівні, стражданням. Людина в такий період життя відчуває неможливість реалізувати свої цілі та вибудовувати перспективні цілі.

Вітчизняні психологи пов'язують життєву кризу з довготривалим внутрішнім конфліктом з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення [1]. Вона потребує змін, викликаючи руйнування усталених відносин між людьми, зовнішнім та внутрішнім світом. Тому в період кризи людина стає неврівноваженою, в неї різко загострюється чутливість до зовнішніх впливів, чи навпаки, вона стає не чутливою до них.

Руйнування вибудованих відносин та зв'язків веде до зовнішнього та внутрішнього дисбалансу та гостро переживається людиною. В період кризи поведінка особистості непередбачувана. У дорослих переживання кризи пов'язано із ступенем усвідомлення кризового стану, який збільшується разом із збільшенням рівня особистісної зрілості та здібності суб'єкта до рефлексії.

Тип кризової ситуації визначається не тільки внутрішніми причинами, але і суб'єктивними властивостями життєвого світу людини. У звичайних людей життєвий світ має дві сторони: у ньому можна виділити зовнішній та внутрішній план. За своїми властивостями зовнішній світ людини може бути легким чи важким, а внутрішній – простим чи складним [1].

Легкий світ пов'язаний із задоволенням актуальних потреб людини. Задоволення потреб сприяє розвитку егоцентризму та веде до формування егоїстичних установок, пов'язаних з гедоністичними цінностями.

Важкий зовнішній світ, навпаки, не гарантує легкого задоволення актуальних потреб, але життя з таким світом сприяє розвитку вищих психічних та, перш за все, інтелектуальних функцій, сприяє формуванню соціоцентричної спрямованості особистості, розвитку децентрації, рефлексії та емпатії та ін.

Т. Титаренко вважає, що людина, яка живе в легкому та простому життєвому світі, навіть незначну затримку в задоволенні актуальної потреби буде сприймати хворобливо. Часткова незадоволеність переростає у справжню катастрофу. У інфантильної особистості кожен стрес є життєвою катастрофою [4].

На відмінну від осіб з простим та легким життєвим світом, люди, чий життєвий світ є легким і складним, володіють механізмами регуляції стресових ситуацій і можуть: знижувати цінності значущих ситуацій; переключатися на інші життєві відносини. Внутрішній конфлікт у них переростає в кризи тому, що невеличке протистояння двох потреб порушує внутрішнє єдинство свідомості.

Людина з третім типом життєвого світу живе потребами моменту, для нього немає ніяких «інших ситуацій», ніяких «там і тоді» [5]. Для виходу з кризи їй потрібне звернення до більш-менш віддаленого минулого чи до майбутнього, яке створює «децентрацію часу».

Люди, які живуть в важкому і складному світі, на відміну від попередніх, не сподіваються на щоденне задоволення кожної своєї потреби, тому стрес не переходить у них в кризу. Однак «мікрокризи» у них виникають, якщо стрес виявляється тотальним і тривалим. Для людей з таким життєвим світом буває достатньо дружньої підтримки, емпатійного слухання, співчуття та співпереживання, щоб справитися з ситуацією, повернути стан психічної рівноваги та нормального самопочуття.

Люди по-різному ставляться до свого кризового стану. Психологи виділяють: 1. Ігнорування; 2. Перебільшення кризи та її наслідків; 3. Демонстративне відношення; волюнтаристське ставлення; 5. Продуктивне ставлення.

При ігноруючому типі ставлення до кризи людина не може чи не хоче оцінювати наслідки того, що з ним відбувається. Навіть коли з ним відбуваються зміни, він егоцентрично продовжує вважати себе таким же. За неухвагу до кризового стану і за небажанням розпочати усвідомлені зміни та перебудову своїх поглядів, шукати нову траєкторію свого життєвого шляху людина розраховується місяцями чи роками свого життя, яке пов'язане з постійним почуттям самотності, емоційного вакууму і т. ін. [4, с. 50].

При перебільшеному ставленні до кризи людина фіксується на кожній, навіть зовсім незначній зміні в своєму стані. Заціклюється на ньому замість того, щоб шукати вихід із ситуації, що склалася, та змінювати своє ставлення або ж впливати на інших, тих, хто сприяє кризисним переживанням, чи шукати тих, хто б міг допомогти вийти із кризи.

Люди, які характеризуються демонстративним ставленням до кризи, намагаються звернути увагу інших на себе, маніпулюють готовністю рідних та близьких допомагати їм і підтримувати. Вони прагнуть розповідати про себе, про свої переживання, нагадати іншим про свою виключність, пов'язану із хворобою, непоправними втратами та ін., вони постійно жаліються, висловлюють образи, замість того, щоб вирішувати проблеми конструктивно та змінювати ситуацію і свій стан.

Волюнтаристське ставлення до кризи проявляється у вигляді посиленого заперечення дійсності. Індивід не приймає реальності і не хоче зважати на свій фізичний стан, вік, реакції соціального оточення. Незважаючи ні на що, він намагається досягти поставленої мети, реалізувати раніше намічені плани. Така ригідність поведінки вказує на спробу зберегти колишні функції та структуру его-системи, що суб'єктивно проявляється в небажанні змінюватися під впливом обставин життя [2].

Продуктивне ставлення до кризи трапляється рідко тому, що вона вимагає від людини свідомої активності, уміння перебудовуватися, використовуючи свій або чужий досвід. Це можливо за наявності психологічної чи життєвої компетентності та передбачає володіння людиною різноманітними стратегіями самоврядування, щоб змінити колишній спосіб життя. У більшості людей переживання та страждання певної сили, спричинені змінами, блокують процес змін та запускають механізми самозбереження особистості.

Психологічні механізми, які діють у період кризи, можна розділити на дві групи залежно від функцій збереження та руйнування его-системи.

Механізми руйнування «запускають» дезадаптивні процеси та сприяють руйнуванню звичних для людини відносин до інших людей, до себе, діяльності та ін. Після іменування відносин до інших у індивіда відбуваються внутрішньоособистісні зміни в его-системі. Колишня форма его-системи дезорганізується і виникає можливість як її розвитку, так і деградації чи самознищення.

Психологічні механізми его-збереження, навпаки, виконують функції, що мобілізують і зберігають особистість.

Цільове призначення дезадаптивних і дезорганізуючих процесів психіки нині залишаються мало дослідженими. У психологічній спільноті прийнято загалом їх негативна оцінка, а в психотерапевтичній практиці рекомендується застосування заходів щодо їх запобігання. Хоча у

більшості випадків, надаючи психологічну допомогу людині, стресові та дистресові стани дуже важливо зняти [2], така оцінка їх явно одностороння.

Відповідь на питання про функції дезадаптивних і дезорганізуючих механізмів, очевидно, пов'язана з виявленням інтрапсихічних умов саморозвитку людини як особистості. Розвиток особистості відбувається шляхом простої надбудови нових систем регуляції і орієнтування: вдосконалення вимагає часткового чи повного перетворення. Можливість перетворення з'являється за умови «розхитування» структур і систем, що сформувалися раніше. Перетворення веде до розвитку та дає можливість асиміляції та подальшої акомодатії нової інформації, отриманого досвіду тощо.

Можливості для перетворення особистості з'являються при операційному, мотиваційному та смислово-типах життєвих криз особистості [5, с. 71–83].

Мотиваційно-цільова криза пов'язана з потребою відновлення психофізіологічних ресурсів людини, зміни умов, зміни умов буття, нових ідей та перегляду життєвих цінностей. У перехідний період суспільства ця криза може породжуватися як крахом особистих планів, а також знеціненням суспільних цінностей. Переоцінка цінностей чи зміна ставлення до них пов'язані зі змінами смислової сфери свідомості індивіда.

Смислова криза для особистості є найважчою. Вона ставить людину перед запитанням: «Чи варто жити, якщо життя – страждання?». Така криза веде до сковування волі до життя, до зниження самооцінки та рівня оптимізму.

Розглядаючи причини виникнення кризи, слід звернути увагу на соціальні фактори, що ведуть до інтрапсихічних порушень у структурі диспозиційного регулювання соціальної поведінки особистості, що склалася раніше. В умовах дезадаптації способів звичної життєдіяльності виникає необхідність пошуку нових способів реалізації людиною свого життя. Від неї вимагається чи вплив на оточуючих з метою зміни середовища життєдіяльності, чи зміна ставлення до себе, вироблення нових смислових орієнтирів.

Коли раніше сформовані смислові орієнтири, цілі та наміри втрачають свою значущість і перестають функціонувати, а нові ще не вироблені, людина перебуває в ситуації невизначеності та відчуває сильні переживання, які вказують на період зміни установки. У стані невизначеності в людини легко з'являються паніка та почуття страху [5].

Анапсіоз – це стан особистості, що виявляється у зниженні до мінімуму її активності. Під час життєвої кризи особистість шляхом анапсіозу знижує свій рівень домагань, самооцінки та свою активність, а її «Я-концепція» перестає виконувати регулюючі функції. При цьому вихідний рівень претензії та самооцінки не змінюється, але зберігається у згорнутих формах у глибинах несвідомого.

Анапсіоз зберігає структуру особистості та вироблені раніше сенси її життєдіяльності. Він припиняється після відновлення якихось колишніх умов буття людини, типу: поліпшення здоров'я, організації сім'ї, повернення на колишнє місце проживання та ін. Разом з відновленням колишніх або появою аналогічних їм умов відновлюється і функціонування еґо-системи. Анапсіоз не веде до перетворень, вдосконалення або саморозвитку, але він зберігає смисли і саму особистість, як би «ховаючи» їх від руйнування.

Еґоцентризм має інші функції. Він посилює звичні методи процесів і посилює стан еґо-системи. Особистість, що знаходиться в еґоцентричному стані, не змінюється і продовжує діяти, як і раніше, в умовах, що змінилися. Неадекватність дій та великі зусилля ведуть до психічної напруги, сприяють появі тривожності, агресії тощо станам, що характеризуються підвищеною психофізіологічною мобілізацією організму та особистісною активністю.

Тривала або дуже сильна напруга, що викликається еґоцентризмом, негативно позначається на здоров'ї людини та на її відносинах з іншими людьми, оскільки еґоцентризм посилює жорсткість установок, веде до зниження гнучкості самооцінки та рівня домагань, а «Я-концепція» може втратити когнітивну складність.

Однак переструктурування системи відносин, порушення в диспозиційній регуляції поведінки і неадекватність функціонування особистості з її самооцінкою, рівнем домагань і «Я-концепцією» переживається людиною ще важче: як страждання більшої чи меншої інтенсивності. Страждання являють собою бурхливі емоційні та психофізіологічні реакції, викликані перебудовою еґо-системи, починаючи від смислової системи значень, цілей і планів життя і закінчуючи системою її саморегуляції. Люди, які страждають від цієї перебудови, не знають і навряд чи думають про позитивний сенс своїх страждань, оскільки їм важко, погано. Поглиблення людини у страждання породжує бездіяльність, а труднощі їхнього переживання сприяють появі суїцидальних намірів [2; 3]. Людина, яка не бачить сенсу у своїх стражданнях, відкидає своє життя, оскільки, щоб жити, людині потрібно бачити в житті сенс.

Змістові структури свідомості у процесі грають вирішальну роль. На думку В. Чудновського, сенс життя виконує важливі функції, пов'язані з реалізацією долі. Він дозволяє людині не розглядати своє життя як нагромадження окремих випадкових подій, але намітити основну «лінію життя» та цілеспрямовано слідувати їй. Сенси життя є «буферним механізмом», який, сформувавшись, стає відносно самостійним, перетворюється на систему стримувань і противаг, що не допускає зайвого підпорядкування обставинам зовнішнього та внутрішнього порядку.

Коли виникає потреба в зміні способів буття, в переоцінці його цінностей або в новому змістовому житті, механізми дестабілізації структури особистості, що викликаються до дії, мабуть, і визначають міру страждання, що переживається людиною. Внаслідок дестабілізації в людини відбувається звуження бачення перспектив, їй стає важко стати до роботи, неможливо займатися творчістю, оскільки нові задуми не дозріли, та інші способи дій не освоєні.

Матеріали та метод

Для дослідження нами було використано теоретичні та емпіричні методи. А саме: теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел з проблеми дослідження; відкрите невключене спостереження; бесіда; психодіагностичні методи. Для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям – «Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)», а з метою встановлення взаємозв'язку між станом задоволеністю власним життям та домінуючою формою особистісного еґоцентризму – «Методика дослідження еґоцентризму під час взаємодії» Т. Пашукової. Використані також методи математичної статистики (використання рангової кореляції r_s Спірмена).

В експерименті взяли участь досліджувані віком від 24 до 56 років, які перебувають під слідством та тимчасово перебувають в слідчому ізоляторі. Методика дозволяє виявити структуру суб'єктивного благополуччя та яка складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Дана методика (SWLS; E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin) розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки суб'єктом власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття). Рекомендована у якості додаткового інструменту психодіагностики осіб із емоційними проблемами і психопатологіями.

Методика дослідження еґоцентризму під час взаємодії дає змогу виявити форми особистісного еґоцентризму. Дана методика є варіантом відкритого, невключеного, стандартизованого спостереження за поведінковими та вербальними реакціями досліджуваного.

В процесі дослідження дослідник фіксує кількість поведінкових та мовленнєвих реакцій, які можна віднести до екстравертованої чи інтровертованої форми еґоцентризму, а також будь-які нееґоцентричні акти спілкування та взаємодії. Також звертається увага на невербальні реакції: особливості міміки, пози, жестів, тону голосу. Важливо стежити за емоціями та специфікою обміну інформацією, за характером взаємодії. Емпіричні референти еґоцентризму і нееґоцентричні реакції фіксуються у протоколі дослідження, при цьому використовуються таблиці спостережень.

Обробка результатів передбачає отримання кількісних показників особистісного еґоцентризму екстравертованої та інтровертованої форми. З цією метою в протоколі в кожному рядку колонок підраховується сумарний результат відмічених мовленнєвих та поведінкових реакцій.

Отримані показники величини суми є емпіричними референтами екстравертованої та інтровертованої форми особистісного егоцентризму. Далі з'ясовується індивідуальний індекс егоцентризму за кожною із форм і порівнюється, яка із них домінує, чи взагалі домінуючою є неецентрична форма висловлювання та невербальна поведінка досліджуваного. Індивідуальний індекс екстравертованої та інтровертованої форми егоцентризму визначається таким чином: необхідно суму поділити на загальну кількість усіх реакцій, за всіма трьома сумами. Загальний показник особистісного егоцентризму є сукупністю егоцентризму екстравертованої та інтровертованої форми.

Результати

Страждання ж сприймаються як душевний біль і, коли він стає нестерпним, виникає відкидання власного життя, формуються суїцидальні установки, виникає небезпека самогубства. Це підтверджують наші дослідження осіб із суїцидальними установками у стані життєвої кризи (досліджено жінок віком від 24 до 56 років, які перебувають під слідством та тимчасово перебувають в слідчому ізоляторі). Порівняльний аналіз змісту сенсів життя у досліджуваних дає підстави припускати, що підвищений егоцентризм перешкоджає переробці сенсів життя кризової ситуації, але викликана напруга сприяє появі думок про самогубство.

Переосмислення ситуації та сенсу власного життя відбувається до кризових ситуацій не в кожного. Не знайдений сенс виявлялася у формулюваннях: «Сенс буває, коли ти знаєш, куди тобі хочеться йти і яким шляхом, а також заради чого ти живеш. А я не знаю, чого мені прагнути, сенсу немає», або «Сенс життя в мене скінчився, а взагалі треба стати відомим».

Ствердження колишніх смислів, так само як і відсутність переосмислення життєвої ситуації, можна побачити в тому, що людина бачить сенс у досягненні поставленої мети, у прагненні бути повністю забезпеченою людиною, збільшити добробут своєї сім'ї або стати відомою людиною. Зауважимо, що формулювання сенсу життя були пов'язані у наших досліджуваних з індивідуальними цілями, а не з громадськими, крім того, егоцентризм у більшості осіб був або дуже високий, або вищий за середній. Саме підвищеною егоцентричною напругою в его-системі ми можемо пояснити думки осіб, які потрапили до слідства, про самогубство як вихід із життєвої кризи.

Для виведення людини з егоцентричного стану можна звертатися до стратегій допомагаючого партнерства, допомагати активізувати відносини зі значимими для нього людьми, використовувати прийоми емпатичного слухання та ін. застосування групового методу психодрами.

Життєва криза, спричинена інвалідацією, втратою близьких, розпадом подружжя тощо, переживається людьми найбільш важко. Як правило, люди психологічно не приймають того, що трапилося і, перебуваючи в стані анапсіозу або егоцентризму, не можуть зробити смислову переоцінку ситуації.

Смисловий розвиток багато в чому залежить від взаємин з іншими людьми і передбачає, насамперед, позитивне ставлення людини до себе та світу. Коли під впливом психотравмуючих обставин позитивному відношенню може загрожувати розпад, а адаптація до зовнішніх умов порушується, тоді для особистості життєво необхідним є вироблення нового сенсу, що пов'язує його з життям. Оскільки трансформація смислової сфери свідомості відбувається на тлі дії его-захисних механізмів, у стані кризи відхід у себе – явище досить часто, про що свідчать численні дослідження посттравматичних та передсуїцидальних станів. Крім того, для смислових змін необхідна певна відособленість людини, яка у складних випадках переростає у стан відчуження. Ситуація відчуження істотно трансформує бачення людиною самого себе та навколишнього світу.

На думку І. Милушки, в цей період з'являється можливість втрати людиною власної ідентичності, світ сприймається як нестійкий, позбавлений цінності, як сума марних для людини та чужих їй подій, внаслідок чого може статися суб'єктивна, а потім і об'єктивна втрата зв'язку зі значимими іншими [7].

Прагнення до усамітнення викликається потребою у відокремленні для зосередженості, самоаналізу та роздумів. Завдяки цим потребам у певних випадках можлива самотійна переоцінка цінностей та переробка смислових орієнтирів. Однак найчастіше людині потрібна допомога ззовні, хоча для звернення не завжди вистачає орієнтування, душевних сил і надії.

Самотійна переробка життєвих смислів – процес дуже важкий, що викликає в людини сильні емоційні переживання. Коли немає потрібних знань і підтримки з боку, особистість замикається настільки, що сама собі стає тягарем. На цьому тлі життя сприймається людиною як незліченна низка страждань. Необхідна для трансформації сенсів відстороненість стає нестерпною і єдиним бажанням, пов'язаним із надією закінчити душевні муки, постає саме смерть.

Невипадково егоцентричне «замикання» на собі, «уникнення» психотравмуючих відносин із іншими чи байдужість до світу, оцінка власного існування як безглузлого – становлять основні моменти зрізу внутрішнього світу осіб із суїцидальними намірами.

Зазначимо, що безнадійно хворі чи дуже старі люди припиняють спроби побудови своїх відносин зі світом не тільки через занепад сил, а й через те, що зосереджують свою увагу і думки на очікуванні швидкого кінця. Інваліди страждають через свою фізичну безпорадність і замість спроб знайти застосування наявних у них знань, здібностей, навичок, неадекватно реагують на ситуації, в яких відчувають себе тягарем для людей, що доглядають їх.

Трагізм втрати сенсу життя може викликатися втратою чи зміною соціального статусу, пов'язаний з порушеннями в тій чи іншій системі відносин особистості з іншими людьми. Тому у випадках втрати сенсу життя слід використовувати такі види психотерапії, які розраховані на усвідомлену перебудову взаємин індивіда з його мікросоціумом, пошук адекватних альтернатив та змістоутворення. Руйнуванню особистості можна протистояти, використовуючи прийоми соціальної роботи, за допомогою введення людини в активні відносини з іншими людьми, близькими за віком та проблемами, інтересами та життєвим досвідом. Показано й групові форми психотерапії. Участь у групі дозволяє індивіду порівняти свої переживання з переживаннями інших, оскільки спілкування тут відповідає моделі діалогу і створює передумови диференціації когнітивної схеми «Я – Ми – Інші». Згідно з дослідженнями М. Яромовиць, така диференціація готує умови для виходу за рамки егоцентризму та для усвідомлення різних соціальних перспектив та розуміння інших людей.

Для раціонального оволодіння життєвою ситуацією може бути корисною і клієнтцентрована психотерапія. У процесі проведення клієнтцентрованої психотерапії у випадках інвалідності, втрати близьких або розпаду подружжя слід домогтися реалістичного прийняття цього всього клієнтом. Одночасно з цим важливо зорієнтувати людину в її можливостях і силах і сформулювати у неї уявлення про себе як про особистість, здатну до реалізації життєвого шляху та подолання труднощів.

По-можливості слід проводити роботу з родичами та друзями, оскільки депресія та суїцидальні наміри «зростають» на ґрунті стосунків саме з ними.

Висновки

Отже, криза особистості супроводжується глибокими та сильними стражданнями. Вона може сприяти розпаду его-системи, вести до психічного захворювання або стати етапом розвитку і служити перетворенню людини.

Гостроту кризи та відповідні страждання не кожному під силу винести. Не бажаючи страждати або зробивши висновок про безглуздість страждання та життя взагалі, людина може зваяжитися на самогубство. Це особливо важливо враховувати, коли зміни до суспільних, соціально-психологічних і, особливо, у міжособистісних та інтимних відносинах порушують структуру інтеграції індивіда з іншими людьми та колективними суб'єктами (малими та великими групами). Дезінтеграція може детермінувати відчуження, яке супроводжується у людини різноманітними переживаннями неблагополуччя відносин: почуттям самотності, незрозумілості, неприйнятості, відокремленості та ін.

Відчуження створює загрозу існуванню особистості. Реакцією на цю загрозу стають егозахисні стани, серед яких слід виділити: стан психічної загальмованості (анапсіозу) та психічної напруги, типу егоцентризму.

На розвиток психічної загальмованості, яка називається анапсіозом, вказують депресія та емоційне згорання. Зовні ця загальмованість спостерігається як різке зменшення психічної та особистісної активності.

Стан егоцентризму, навпаки, пов'язаний з підвищеною внутрішньою напруженістю особистості, що супроводжується психічною «заикленістю» на власних уявленнях, думках, почуттях, намірах, планах або точці зору.

Хоча зверненість людини на себе і відповідна напруженість виконують, мабуть, функції стабілізації структури особистості, в умовах мінливих і несприятливих відносин, велика сила або неадекватність егоцентричної стабілізації погіршують зворотній зв'язок і негативно впливають на систему диспозиційного регулювання соціальної поведінки індивіда. Це веде до порушень у системі відносин із людьми і може саме собою спровокувати руйнування в его-системі.

Для запобігання таким станам людина повинна навчитися справлятися з труднощами, навчитися їх осмислювати і правильно реагувати на деструктивні та захисні процеси у своїй его-системі, використовуючи навички саморегуляції.

Література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Гейко Є.В., Горська Г.О., Радул І.Г., Родченкова І.В. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій працівників сфери управління. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(56) Т. 3. С. 57–73.
3. Пірен М.І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.
4. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
6. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
7. Черезова І.О. Ч46 Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

References:

1. Bulakh I.S. (2015). *Psykhologhiia zhyttievykh kryz osobystosti* [Psychology of personal life crises] Vinnytsia : TOV «Nilan-LTD», 110 s. [in Ukrainian].
2. Heiko Ye.V., Horska H.O., Radul I.H., Rodchenkova I.V. (2021). *Psykhologhichni osoblyvosti smyslozhyttievykh oriientatsii pratsivnykiv sfery upravlinnia* [Psychological features of meaningful life orientations of employees in the field of management] *Teoretychni i prykladni problemy psykhologhii ta sotsialnoi roboty*. No. 3(56) T. 3. P. 57-73. [in Ukrainian].
3. Piren M.I. (2003). *Konfliktolohiia* [Conflictology] K. : MAUP, 360 s. [in Ukrainian].
4. Tytarenko T. (2007). *Zhyttievi kryzy : tekhnolohiia konsultuvannia*. [Life crises: counseling technology] K. : Hlavnyk, 144 s. [in Ukrainian].
5. Tytarenko T.(2003). *Zhyttieviyi svit osobystosti : u mezhakh i za mezhamy budennosti*. [The life world of an individual: within and beyond the boundaries of everyday life] K.: Lybid, 376 s. [in Ukrainian].
6. Tytarenko T. M. (2004) *Kryzove psykhologhichne konsultuvannia*. [Crisis psychological counseling]. K.: Hlavnyk, 96 p. [in Ukrainian].
7. Cherezova I.O. (2016) *Psykhologhiia zhyttievykh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk*. [Psychology of personal life crises: a study guide]. Berdiansk, BDPU, 193 p.

УДК 159.9:316.627(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-4>

ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Калашникова Людмила Володимирівна,

старший викладач кафедри психології

та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0002-3299-2828

У статті проаналізовано розуміння сутності просоціальної поведінки як наукового феномену, що лежить в основі налагодження продуктивних діалогічних соціальних зв'язків, суттєвими ознаками яких є втілення в міжособистісні стосунки гуманістичних цінностей, альтруїзму, взаємодопомоги, заступництва, співпереживання та співчуття. Висвітлено історичний генезис становлення проблеми вивчення просоціальної поведінки в зарубіжній та вітчизняній психології. Вказано на домінування лінії наукового пошуку, відповідно до якої дослідження просоціальної поведінки здійснюється в контексті вивчення суміжних наукових проблем: альтруїзму, емпатії, морального розвитку особистості та гуманних стосунків. Зазначається, що тільки останнім часом спостерігається становлення просоціальної поведінки в якості самостійного предмету дослідження українських науковців.

Узагальнено позиції вітчизняних та західних учених щодо суттєвих ознак просоціальної поведінки – ціннісного ставлення до навколишніх та прагнення поліпшити їх стан. З'ясовано змістову неоднорідність просоціальної поведінки як цілісного конструкту, елементами якого є альтруїстичні, допомагальні, кооперативні та власне просоціальні вчинки, в основу опису яких покладено мотиваційну складову як внутрішню детермінанту просоціальної поведінки, що має его-альтруїстичну спрямованість. Розглянуто ціннісні орієнтації як детермінанти просоціальної поведінки, дієвість яких зростає за умови переходу з декларативного рівня на рівень системи переконань.

Автори проаналізували погляди науковців, які досліджували просоціальну поведінку, з огляду принципу діяльнісного опосередкування, відповідно до якого спільна діяльність виступає необхідною умовою існування та засобом формування просоціальної поведінки.

У статті розкрито одну із сучасних тенденцій у розробці проблеми дослідження феномену просоціальної поведінки, відповідно до якої суспільно корисна поведінка виступає складовою соціальної компетентності, що лежить в основі гуманізації міжособистісних стосунків. Проаналізовано позиції науковців щодо сутності поняття «соціальна компетентність» з огляду основних позицій діяльнісного та інтегрального наукових підходів. Розглянуто соціальну компетентність як підґрунтя для ефективної взаємодії людей в соціальному середовищі та як інтерактивну характеристику особистості, до складу якої входять соціальні знання, уміння та навички, досвід конструктивної взаємодії з навколишніми, цінності та якості, що забезпечують, у вузькому розумінні, підвищення рівня адаптованості та комфортності особистості в певних соціальних спільнотах та, в широкому розумінні, призводять до діалогічності й гуманізації міжособистісного простору загалом. Висвітлено погляди вчених, які вважають просоціальну поведінку ключовим структурним елементом соціальної компетентності.

Ключові слова: просоціальна поведінка, внутрішні детермінанти, его-альтруїстична спрямованість, соціальна компетентність.

Kalashnykova Liudmyla. Prosocial behavior in the context of formation social competence

The article analyzes the understanding of the essence of prosocial behavior as a scientific phenomenon that underlies the establishment of productive dialogical social relations, the essential features of which are the embodiment of humanistic values, altruism, mutual assistance, intercession, empathy and compassion in interpersonal relations. The historical genesis of the formation of the concept of "prosocial behavior" in foreign and domestic psychology is highlighted. The dominant line of scientific research is indicated, according to which the study of prosocial behavior is carried out in the context of the study of related scientific problems: altruism, empathy, moral development of the individual and humane relations. It is noted that only recently the emergence of prosocial behavior has been formed as an independent subject of research by Ukrainian scientists.

The positions of domestic and western scientists regarding the essential signs of prosocial behavior - a valuable attitude towards others and the desire to improve their condition – are summarized. The content heterogeneity of prosocial behavior as a whole construct, the elements of which are altruistic, helpful, cooperative and actually prosocial actions, whose description is based on the motivational component as an internal determinant of prosocial behavior that has an ego-altruistic orientation, is clarified. Value orientations are considered as determinants of prosocial behavior, the effectiveness of which increases with the transition from the declarative to the level of the belief system.

The authors analyzed the views of scientists who studied prosocial behavior from the perspective of the principle of activity mediation, according to which joint activity is a necessary condition for existence and a means of formation of prosocial behavior.

The article reveals one of the modern trends in the development of the problem of research of the phenomenon of prosocial behavior, according to which socially useful behavior is a component of social competence, which is the basis of the humanization of interpersonal relations. The positions of scientists regarding the essence of the concept of “social competence” based on a review of the main positions of activity and integral scientific approaches are summarized. Social competence is considered as a basis for effective interaction of people in social environment and as an interactive characteristic of a personality, which includes social knowledge, abilities and skills, experience of constructive interaction with others, values and qualities that ensure, in a narrow sense, an increase in the level of adaptability and personal comfort in certain social communities and, in a broad sense, leads to dialogicity and humanization of the interpersonal space in general. The views of scientists who consider prosocial behavior as a key structural element of social competence are highlighted.

Key words: *prosocial behavior, internal determinants, ego-altruistic orientation, social competence.*

Вступ

Україна переживає складний період свого історичного становлення як незалежної європейської держави, суттєвою ознакою якого є переосмислення стратегічних орієнтирів розвитку та своєї ролі в історії людства. Війна, що триває на теренах нашої країни, актуалізувала низку соціально-економічних, політичних, ідеологічних і, навіть, духовних проблем.

У зв'язку із повномасштабним вторгненням сусідньої держави український народ демонструє яскраві зміни світоглядних тенденцій. Йдеться про активний розвиток національної свідомості та самоідентичності українців, суттєве зростання їх громадянської активності, консолідацію навколо національної ідеї, довіру до Президента, державних інституцій та до Збройних сил України, єдність у баченні умов миру та майбутнього України, зростання євроатлантичних настроїв та толерантного ставлення до найбільш уразливих груп населення. Вказані тенденції є яскравим свідченням формування соціальної компетентності населення України, суттєвою ознакою якої є просоціальна поведінка. Створення сприятливих умов для формування такої поведінки розглядається науковцями як ефективний спосіб втілення в життя концепції національного відродження та гуманізації українського суспільства.

Аналіз наукових досліджень та публікацій засвідчує, що сутність полінаукового поняття «просоціальна поведінка» («prosocial behavior»), що зазвичай трактується як широкий спектр добровільних вчинків, спрямованих на поліпшення стану, задоволення потреб та здійснення допомоги навколишнім без чіткої орієнтації її суб'єкта на отримання винагороди для себе, розглядається не тільки в психології, але й у філософії, етиці, педагогіці, соціології та теології.

До шістдесятих років минулого сторіччя просоціальна поведінка залишалася на маргінесах наукового інтересу. Л. Пеннер був одним із перших, хто започаткував дослідження цього феномену в психології. У наукових доробках Дж. Аронфрід, В. Білські, В. Джеймса, Д. Кенрика, Л. Мерфі, З. Скорни, В. Стауба, Р. Чалдіні чітко виокремлюються тенденції щодо трактування просоціальної поведінки як позитивної, конструктивної, спрямованої на користь навколишніх та доцільності розглядати її в якості цілісного конструкта, складовими якого виступають альтруїзм, співробітництво, допомога, сприяння та симпатія до потенційного об'єкта просоціальної поведінки [16].

У вітчизняній психології просоціальна поведінка активно вивчається з другої половини ХХ сторіччя. Вперше в монографії Х. Хекхаузена «Мотивація та діяльність» було висвітлено результати наукових досліджень психологів, присвячених вивченню сутності просоціальної

поведінки [15]. У науковій літературі поруч із поняттям «просоціальна поведінка» використовується «суспільно корисна поведінка» та «гуманні способи взаємодії», які за змістовим наповненням є синонімічними.

Аналіз наукових доробок з вказаної тематики дозволяє констатувати домінування досліджень, спрямованих на певний різновид просоціальної поведінки (К. Данфілд, А. Ейдінлі, Н.В. Корчакова, М.М. Наконечна, М.В. Петренко та інші). Поруч із акцентуванням уваги на поведінковій складовій, вчені найчастіше кладуть у контекст вивчення просоціальної поведінки емпатію (Л.П. Виговська, Л.П. Журавльова, Т.В. Коломієць, Н.В. Корчакова, В.І. Кротенко, О.І. Кульчицька, О.І. Міхеєва, О.А. Орищенко), моральний розвиток особистості (І.Д. Бех, М.В. Савчин, С.О. Ставицька, Р.В. Павелків, С.Г. Якобсон) та чуйність, милосердя й гуманні стосунки (Л.В. Данілова, Л.В. Іваненко, В.Н. Куниціна, Г.М. Свідерська), які по своїй сутності розуміються еквівалентами просоціальної поведінки, суттєвою ознакою яких є ціннісне ставлення до навколишніх. Найчастіше така поведінка трактується як суспільно корисна та соціально бажана й одночасно як діаметрально протилежна по відношенню до асоціального полюсу поведінки.

Однією із сучасних тенденцій у розробці проблеми дослідження феномену просоціальної поведінки виступає інтеграція наукових зусиль, спрямованих на віднаходження зв'язку між суспільно корисною поведінкою та формуванням соціальної компетентності, суттєвими ознаками якої є збалансоване існування індивіда в соціумі та гуманізація міжособистісного простору. В першу чергу йдеться про результати наукових розвідок Н.В. Корчакової [4; 5], І.Я. Мельник [6] та Р.В. Павелків [8].

Мета статті полягає в узагальненні поглядів науковців на сутність просоціальної поведінки як суттєвої ознаки соціальної компетентності з огляду різних наукових парадигм.

Матеріали та метод

Для успішної реалізації поставленої задачі було здійснено теоретичний аналіз та узагальнення наукових доробок з означеної тематики, який відбувався на основі інтеграції ідей еволюційного, нормативного, соціального, діяльнісного та диспозиційного наукових підходів, представники яких намагаються пояснити сутність просоціальної поведінки через призму її детермінант [8].

Методологічну основу дослідження склали ідеї духовного розвитку особистості М.Й. Боришевського, діалогічного підходу Г.В. Дьяконова та теорії особистісно-орієнтованого виховання І.Д. Беха, з огляду яких просоціальна поведінка розуміється як інтегрована соціально-психологічна характеристика соціальної взаємодії, в основі якої лежить толерантне ставлення до навколишніх та гуманні міжособистісні стосунки між учасниками взаємодії.

Узагальнюючи провідні ідеї наукових підходів щодо сутності просоціальної поведінки та її детермінант, можна констатувати, що така поведінка досліджується вченими в контексті соціальної взаємодії, результатом якої слугують вчинки, що мають суспільно корисну спрямованість.

Результати

Аналіз наукових розвідок зарубіжних та вітчизняних учених дає підставу стверджувати, що психологічний ракурс аналізу проблеми дослідження сутності просоціальної поведінки пов'язаний із вивченням її змістової неоднорідності.

В. Білські, Р. Кайл, Н.В. Кончакова, С. Міллер, Р.В. Павелків, М.В. Петренко, Р. Чалдіні та інші вчені розглядають просоціальну поведінку як цілісний конструкт, до складу якого входить широкий спектр вчинків, суттєвими ознаками яких є ціннісне ставлення до навколишніх та прагнення поліпшити їх стан. У ролі таких вчинків можуть виступати альтруїстичні, допоміжні, кооперативні та власне просоціальні. Українська дослідниця Н.В. Корчакова поруч із короткотривалими формами просоціальної поведінки – допомога, ресурсний обмін, заступництво, емоційна підтримка, пропонує виділяти й довготривалі просоціальні поведінкові тенденції – донорство та волонтерство [4].

Однак, незважаючи на існування широкого спектру різновидів просоціальної поведінки, необхідно вказати, що саме альтруїзм, що полягає в безкорисливому прагненні людини служити навколишнім та в готовності пожертвувати заради них своїм благополуччям й особистісними інтересами, найчастіше ототожнюється з просоціальною поведінкою. Здійснюючись в інтересах окремих людей, груп чи суспільства в цілому, альтруїстична поведінка завжди пов'язана з альтруїстичними мотивами, з нехтуванням особистісними інтересами та супроводжується специфічними альтруїстичними переживаннями [10].

Варто зазначити, що ототожнювати змістову сутність просоціальної та альтруїстичної поведінки недоречно. Передовсім означені форми поведінки різняться мотиваційно. Якщо в основі першої лежить его-альтруїстична спрямованість, то здійснення другої стимулюється альтруїстичними безкорисливими мотивами. Крім того, в діаді «просоціальна та альтруїстична форми поведінки» існує невідповідність щодо обсягу цих понять. Просоціальна поведінка, що включає різні форми, є більш широкою категорією, порівняно з альтруїстичною, яка реалізується лише через вчинки, в основі яких лежать почуття відповідальності за інших та прагнення надати їм допомогу без очікування власної вигоди.

Поруч із альтруїстичними поведінковими актами просоціальна поведінка може втілюватися й за рахунок вчинків, у результаті яких відбувається задоволення інтересів як тих, хто потребує допомоги, так і суб'єктів поведінки. Мова йде про взаємну допомогу, кооперативну та допомагальну форми поведінки, суттєвими ознаками яких є співробітництво, допомога та взаємна підтримка учасників взаємодії.

Р. Триверс, який увів поняття «взаємної допомоги» в сучасну еволюційну теорію, вказував, що така поведінка виникає як відповідь суб'єкта на попередню допомогу, що була надана йому з боку навколишніх [20]. С. Мілгрем та Е. Стауб у ролі кооперативної розуміють таку форму поведінки, що передбачає реалізацію власних та чужих інтересів із взаємною користю для усіх учасників взаємодії. Я. Рейковський пропонує розрізняти два види кооперативних дій: у реалізації перших, спрямованих на досягнення власного благополуччя, особистість прагне не спричиняти збитків навколишнім; під час здійснення других – на перший план виступає користь для інших людей.

Якщо західні вчені в основу розуміння взаємної допомоги, кооперативної та допомагальної форм поведінки кладуть норму взаємності, то вітчизняні – здатність суб'єкта поведінки зміщувати власні інтереси на другий план і співвідносити їх із інтересами людини, яка знаходиться в скрутному стані. Як вказує М.М. Наконечна, подібна трансформація призводить до виникнення тимчасового гармонійного співвідношення між полюсами взаємин «Я» та «Інші», що виражається в прагненні суб'єкта поведінки враховувати як власні, так і інтереси іншої людини, координуючи їх [7].

Беручи за основу суспільно-корисну спрямованість просоціальної поведінки, науковці ототожнюють її і з гуманістичною (В.В. Абраменкова, Г.О. Балл, І.Д. Бех, Ж.М. Маценко, О.О. Смирнова, О.В. Столяренко) та милосердною (Л.В. Данілова, Л.В. Іваненко, І.О. Княжева) формами, що реалізуються в актах солідарності, піклування, взаємодопомоги, співучасті та активного співпереживання.

Беручи за основу погляди науковців на існування різних форм просоціальної поведінки, можна констатувати, що всі вони демонструють позитивну спрямованість та ціннісне ставлення її суб'єкта до навколишніх. Однак для розуміння сутності таких вчинків важливо усвідомлювати їх мотиваційне підґрунтя. Д. Батсон, Н. Ейзенберг, Г. Маррей, Х. Хекхаузен та інші вчені наголошують на тому, що в основі альтруїстичних вчинків лежить особливий мотив альтруїзму, що виявляється в прагненні допомагати іншій людині чи піклуватися про неї, незважаючи на витрати, які з цим пов'язані [13; 14; 15]. Всі ж інші форми просоціальної поведінки мають его-альтруїстичну спрямованість. Подібну позицію відстоюють як західні (Д. Батсон, Дж. Клері, А. Омото, Ш. Шварц та інші), так і вітчизняні (І.М. Багмет, І.Д. Бех, О.О. Єжова,

С.С. Занюк, Ж.М. Маценко, М.В. Петренко та інші) вчені, які вказують на те, що егоїстичні та альтруїстичні мотиви виникають у потенційного суб'єкта просоціальної поведінки за умови виникнення та усвідомлення ним дистресу під час сприймання скрутної ситуації, до якої потрапила інша людина. Поруч із альтруїстичними, серед мотивів, в основі яких покладено прагнення суб'єкта зменшити дистрес іншої людини, дієвими виступають і мотиви морального співчуття, в основу яких покладено ідентифікаційно-емпатичне злиття, отождоження, співчуття та співпереживання з потенційним об'єктом просоціальної поведінки [9].

Серед мотивів, які мають егоїстичне спрямування, дієвими є: 1) мотиви, що пов'язані з прагненням суб'єкта зменшити власний дистрес [17]; 2) мотиви самоповаги, що ґрунтуються на прагненні потенційного суб'єкта поведінки відповідати позитивному образу «Я» загалом, та його моральним аспектам зокрема [9]; 3) мотиви морального обов'язку, в основі яких лежить прагнення особистості одержати моральне задоволення від здійсненого вчинку та відчути самоповагу й гордість за себе [4].

Н.В. Корчакова, беручи за основу его-альтруїстичну спрямованість просоціальної поведінки, наголошує на існуванні трьох поведінкових тенденцій, в основі яких лежить: відчуття Іншого, здатність працювати з Іншим та схильність виявляти елементи турботи про Іншого. Перша тенденція пов'язана з розвитком емоцій, що орієнтовані на Інших. Реалізується вона через емпатію, симпатію, дружлюбність, чуйність. Друга – лінія готовності суб'єкта поведінки до співпраці з Іншим об'єднує поведінкові акти допомоги. Третя лінія видів суспільно корисної поведінки пов'язана з аналізом здатності суб'єкта поведінки піклуватися про людей, ділитися ресурсами й реагувати на потреби та бажання Іншого [5, с. 51].

Узагальнюючи погляди науковців на своєрідність мотиваційної детермінанти просоціальної поведінки, необхідно наголосити на її его-альтруїстичній спрямованості, що демонструє існування її двоцентричності, де полюс «Необхідного» співвідноситься з прагненнями потенційного суб'єкта просоціальної поведінки поліпшити стан «Іншого», а полюс «Бажаного» – з власними потребами, інтересами, прагненнями. За такої умови здійснення суспільно корисного вчинку є свідченням встановлення хоча б ситуативної та часткової гармонії між двома полюсами мотиваційної системи, в результаті якої виникає ціннісне ставлення до «Я» та «Інших», взаємопроникнення та прийняття один одного.

Однією із тенденцій у розробці проблеми дослідження просоціальної поведінки, як наукового феномену, є інтеграція наукових поглядів, відповідно до яких підґрунтям просоціальної поведінки слід розглядати прийняття особистістю гуманістичних цінностей й включення їх до системи особистісних цінностей. Е. Шпрангер одним із перших вказував, що альтруїзм виступає центральною цінністю для соціального типу особистості, у наукових доробках Ф.Е. Василюка, Н.В. Корчакової, Р.В. Павелків, В.А. Ядова вказується на існування залежності між рівнем просоціальності поведінки та здатністю її суб'єкта поширювати гуманістичні цінності не тільки по відношенню до рідних та близьких, але й до незнайомих людей.

Варто зазначити, що вагомий внесок у розуміння ролі ціннісних орієнтацій, як детермінанти просоціальної поведінки, зробив український психолог І.Д. Бех, який наголошує на тому, що життєві цінності, як система усвідомлених внутрішніх стандартів й відношень до дійсності, здатні спрямовувати й спонукати особистість до здійснення певних поведінкових стратегій. Зокрема, вчений вказує, що в основі здійснення добродійних дій лежить саме ціннісне ставлення суб'єкта поведінки не тільки до навколишніх, але й до себе [1]. Подібна думка зустрічається і у Б.С. Братуся, який в структурі ціннісної сфери особистості виокремив егоцентричний, групоцентричний, просоціальний (гуманістичний) та есхатологічний рівні, що здатні вплинути на ставлення людини до навколишніх та до себе. В основу просоціального (гуманістичного) рівня Б.С. Братуся поклав ставлення до іншої людини (оточення чи людства в цілому) як до такої, що має самоцінність. Такий тип спрямованості передбачає, з одного боку, сприймання іншої людини як такої, яка має цінність, а з іншого – поширення принципу самоцінності на

людську спільноту. Саме за такої умови спостерігається внутрішня готовність потенційного суб'єкта просоціальної поведінки здійснити вчинок, спрямований на користь навколишнім.

Беручи за основу існування ієрархічної структури цінностей, можна передбачити, що реалізація просоціальної поведінки відбувається за умови переходу ціннісного ставлення до навколишніх та до себе з декларативного рівня (в основі якого лежить уявлення про справедливість) на рівень системи переконань особистості (що включає відповідальність суб'єкта поведінки та його орієнтацію на совість). Йдеться про вчинковий спосіб існування людини, при якому кожен вчинок виступає свідомою дією, в якій особистість виявляє своє ставлення до інших людей, до себе, групи чи суспільства в цілому.

Вагомий внесок у розбудову наукової концепції суспільно корисної поведінки зробили українські вчені Т.Ф. Алексєєнко, І.Д. Бех, А.П. Данілова, К.Г. Дорошенко, В.І. Кириченко, які вивчали її з огляду принципу діяльнісного опосередкування, відповідно до якого саме спільна добродійна та доброзичлива діяльність виступає необхідною умовою існування та засобом формування гуманних стосунків, співробітництва, взаємодопомоги та вміння діяти в інтересах навколишніх. У ході експериментальних досліджень було підтверджено, що просоціальна поведінка набуває моменту буття за умови залучення дитини до видів діяльності, що ґрунтуються на взаєморозумінні та взаємній допомозі. Результати сучасних наукових доробок підтверджують, що формування просоціальної поведінки успішно відбувається під впливом позитивного мікросередовища, що ґрунтується на принципах демократичного, конструктивного та діалогічного виховного впливу з боку найближчого референтного оточення [3; 11].

Аналіз наукових розвідок дозволив виокремити ще одну сучасну тенденцію в дослідженні феномену просоціальної поведінки. Йдеться про зміщення вивчення просоціальної поведінки в площину соціальної компетентності, під якою розуміють сформовану здатність особистості орієнтуватися в соціальних умовах, які постійно змінюються, конструктивно взаємодіяти з навколишніми, діалогічно приймати рішення й брати на себе відповідальність за їх реалізацію, демонструвати єдність особистісних та суспільних інтересів.

Поняття «соціальна компетентність» вперше трактувалося Г. Ротом як різновид компетентності людини, що лежить в основі її взаємодії з навколишніми [19]. В основу тлумачення сутності цього поняття найчастіше кладуть діяльнісний та інтегральний підходи. Відповідно до першого, соціальна компетентність лежить в основі конструктивної взаємодії членів групи, в умінні ефективно спілкуватися та досягати бажаних для учасників взаємодії цілей (Б. Кремс, В.М. Куніцина, В. Сейд та інші). За діяльнісного підходу соціальна компетентність розуміється як система знань про навколишню дійсність та про себе, продуктивних умінь і навичок соціальної взаємодії, типів соціальної поведінки, що дозволяє особистості швидко й ефективно адаптуватися в соціумі, що постійно змінюється, приймати правильні рішення, продуктивно діяти відповідно до обставин, що склалися.

З огляду інтегрального підходу соціальна компетентність трактується як інтерактивна характеристика особистості, що включає сукупність її соціальних знань, умінь і навичок, досвіду, цінностей та якостей, які забезпечують гуманізацію міжособистісного простору, сприяють підвищенню рівня комфортності та адаптованості людини в соціальних спільнотах, формують відчуття взаємної відповідальності, психологічної захищеності та підтримки (Б.А. Жиганов, Н.В. Ляхова, І.Я. Мельник, Р.Л. Скірко, В.В. Цветков та інші). Так, Н.Н. Беденко, Б.А. Жиганов, Н.В. Ляхова, Г.Л. Парфьонова в ролі складових соціальної компетентності розглядають вміння ефективно співпрацювати з іншими, приймати іншого таким, яким він є, поважати його, позитивно ставитися до себе та до навколишніх.

Узагальнюючи погляди вчених на сутність соціальної компетентності, можна зазначити, що формат цього наукового феномену охоплює не тільки знання особистості про навколишню дійсність та про себе, ефективні соціальні уміння і навички взаємодії з навколишніми, продуктивність поведінки в соціальних ситуаціях, уміння досягати бажаного результату під час

взаємодії, але й розвиток соціально значущих якостей особистості, їх інтеграцію, що дозволяє швидко й адекватно адаптуватися у соціумі. Йдеться про складну ієрархічну структуру, до складу якої входять когнітивно-мотиваційний, рефлексивний та операційно-технологічний компоненти. На думку І.Я. Мельник, просоціальна поведінка є складовою саме когнітивно-мотиваційного компоненту соціальної компетентності, до складу якої входять: знання, соціальні уявлення та система цінностей особистості, соціальний інтелект, дивергентне мислення, творчий пошук, планування власного життєвого сценарію, знання життєвих криз, розуміння соціальної дійсності тощо [6]. Дійсно, просоціальна поведінка забезпечує формування переконань, дає можливість особистості самовизначитися в системі ціннісних орієнтацій та діяти на користь навколишнім. Саме здатність встановлювати та підтримувати конструктивні партнерські стосунки з навколишніми і лежить в основі соціальної компетентності особистості. Як засвідчують результати емпіричних досліджень, умовами формування такої компетентності слугують формування соціального досвіду особистості, залучення до конструктивного та діалогічного міжособистісного спілкування з навколишніми, розвиток соціального інтелекту та суспільно корисних якостей особистості.

Висновки

Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна констатувати, що хоча сутність просоціальної поведінки й трактується з огляду різних наукових підходів та у контексті дослідження багатьох наукових проблем, однак єднальною ідеєю є її суспільно корисна спрямованість, ціннісне ставлення до навколишніх та прагнення поліпшити їх стан. Таку поведінку слід розглядати цілісним конструктом, до складу якого входить широкий спектр вчинків, що мають егоальтруїстичну спрямованість та демонструють втілення просоціальних ціннісних орієнтацій особистості в реальні поведінкові акти, в результаті яких спостерігається поліпшення стану об'єкту просоціальної поведінки.

Беручи до уваги своєрідність наслідків просоціальної поведінки, в ролі яких виступає гуманізація міжособистісного простору, підвищення рівня комфортності та адаптованості особистості в соціальних спільнотах, почуття взаємної відповідальності, психологічна захищеність та підтримка, можна констатувати доцільність розглядати просоціальну поведінку в ролі суттєвого показника сформованої соціальної компетентності.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток соціальної компетентності у майбутніх психологів.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у двох книгах. Книга перша. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 278 с.
2. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
3. Виховання особистості у доброзичливій діяльності : методичний посібник / Алексеєнко Т.Ф., Данілова А.П., Малиношевський Р.В. та ін. ; під заг. ред. Т.Ф. Алексеєнко. Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2015. 192 с.
4. Корчакова Н.В. Вікова генеза просоціальної особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 ; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 565 с.
5. Корчакова М.Й. Просоціальність особистості: становлення та розвиток : монографія. Рівне : Волинські обереги, 2017. 440 с.
6. Мельник І.Я. Просоціальна поведінка як складова соціальної компетентності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*: збірник наукових праць: наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне : РДГУ, 2010. Випуск 43. С. 60–62.
7. Наконечна М.М. Допомога іншому: психологічний аспект : монографія. Київ : Видавництво Дім «Слово», 2012. 184 с.
8. Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості. Рівне : Видавець О. Зень, 2013. 383 с.

9. Петренко М.В. Психологічні особливості мотивації просоціальної поведінки в студентському віці (на прикладі ставлення до донорства крові) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук : 19.00.07. Харків : ХНПУ, 2012. 18 с.
10. Стецько І.І. Виховання альтруїзму у старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук : 13.00.07. Київ, 2011. 19 с.
11. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу : монографія / Кириченко В.І., Єжова О.О., Нечерда В.Б. / за заг. ред. д. п. н. Кириченко В.І. Тернопіль : ТзОВ «Терно-граф», 2016. 244 с.
12. Bauman D.J., Cialdini R.B., Kenrick D.T. Altruism as hedonism: Helping and self-gratification as equivalent responses. *Journal of personality and social psychology*. 1981/6. American Psychological Association. 1981. P. 1039.
13. Batson C.D. The altruism question: Toward a social-psychological answer. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1991. 268 p.
14. Eisenberg N. Altruistic emotion, cognition, and behavior. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1986. 256 p.
15. Heckhausen J. & Heckhausen H. Motivation and action: Introduction and overview. Cambridge University Press, 2008. 852 p.
16. Kenrick D.T., Neuberg S.L., Cialdini R.B. Social psychology. Goals in interaction (5 th ed.). Boston, MA : Allyn & Bacon, 2010. 256 p.
17. Myers D.G. Social psychology. New York: Mc Graw Hill, 2008. 794 p.
18. Oliner S. & Oliner P.M. The altruistic personality: *Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: The Free Press, 1988. 450 p.
19. Roth H. *Padagogische Anthropologie*. Berlin, 1969. 268 s.
20. Trivers R.L. Social evolution. Menlo Park, CA: Benjamin / Cummings, 1985. 462 p.

References:

1. Beh, I.D. (2003). *Vykhovannia osobystosti: u dvokh knyhakh*. Knyha persha. Osobystisno-orientovanyi pidkhd: teoretyko-tekhnologichni zasady [Education of personality: in two books. The first. Person-oriented approach: theoretical and technological foundations]. Kyiv: Lybid. 278 p. [in Ukrainian].
2. Boryshevskiy M.Y. (2010). *The way to yourself: From the foundations of subjectivity to the heights of spirituality: a monograph*. [Doroha do sebe: Vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti: monohrafiia.] K.: Akademydav. 416 p. [in Ukrainian].
3. Alekseenko T.F., Danilova A.P., Malynoshevskiy R.V. etc. (2015). *Personal education in benevolent activities: methodical guide*. [Vykhovannia osobystosti u dobrozhychlyvii diialnosti: metodychnyi posibnyk.] / under generaled. T.F. Alekseenko. Nizhin: PP Lysenko M.M. 192 p. [in Ukrainian].
4. Korchakova, N.V. (2018) *Vikova heneza prosotsialnosti osobystosti* [Age -related genesis of personality prosociality: diss. ... dr. Psychol. Sciences: 19.00.07 / National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Kyiv. 565 p. [in Ukrainian].
5. Korchakova M.Y. (2017). *Prosocial personality: formation and development: monograph* [Prosotsialnist osobystosti: stanovlennia ta rozvytok: monohrafiia]. Rivne: Volynsky charms. 440 p. [in Ukrainian].
6. Melnyk, I. Ya. (2010). *Prosotsialna povedinka yak skladova sotsialnoi kompetentnosti* [Prosocial behavior as a component of social competence. Updating of the content, forms and methods of teaching and upbringing in educational institutions: a collection of scientific works: scientific notes of the Rivne State Humanities University]. Rivne: RDSU. Issue 43. P. 60-62. [in Ukrainian].
7. Nakonechna M.M. (2012). *Helping others: psychological aspect: monograph*. [Dopomoha inshomu: psykholohichni aspekt: monohrafiia]. Kyiv: Slovo Publishing House. 184 p. [in Ukrainian].
8. Pavelkiv, R.V., Korchakova, N.V. (2013). *Prosotsialnyi rozvytok osobystosti* [Prosocial personality development]. Rivne: Publisher O. Zen. 383 p. [in Ukrainian].
9. Petrenko M.V. (2012). *Psychological peculiarities of the motivation of prosocial behavior in student age (on the example of the attitude to blood donation): autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree psychol.* [Psykhologichni osoblyvosti motyvatsii prosotsialnoi povedinky v studentskomu vitsi (na prykladi stavlennia do donorstva krovi): avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk] Sciences: 19.00.07. Kharkiv: KhNPU. 18 p. [in Ukrainian].
10. Stetsko, I.I. (2011). *Education of high school students' altruism: autoref. Thesis for obtaining sciences. candidate degree ped. Sciences: 13.00.07.* [Vykhovannia altruizmu u starshoklasnykiv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk] Kyiv. 19 p. [in Ukrainian].
11. Kyrychenko, V.I., Yezhova, O.O., Necherda, V.B., Tarasova, T.V., Khomych O.L. (2014). *Formuvannia prosotsialnoi povedinky u uchniv v umovakh preventyvnogo vykhovnoho seredovyshcha zahalnoosvitnoho*

navchalnoho zakladu: monohrafiia [Formation of pupils' prosocial behavior in condition of a preventive educational environment of a general educational institution: educational and methodological manual]. Ternopil: TzOV «Terno-hraf», 2016. 244 p. [in Ukrainian].

12. Bauman, D.J., Cialdini, R.B., Kenrick, D.T. (1981). Altruism as hedonism: Helping and self-gratification as equivalent responses. *Journal of personality and social psychology*. 1981/6. American Psychological Association. 1981. P. 1039.

13. Batson, C.D. (1991). The altruism question: Toward a social-psychological answer. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 268 p.

14. Eisenberg, N. (1986). Altruistic emotion, cognition, and behavior. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 256 p.

15. Heckhausen J. & Heckhausen H. (2008). Motivation and action: Introduction and overview. Cambridge University Press, 2008. 852 p.

16. Kenrick, D.T., Neuberg, S.L., Cialdini, R.B. (2010). Social psychology. Goals in interaction (5 th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon. 256 p.

17. Myers, D.G. (2008). Social psychology. New York: Mc Graw Hill, 2008. 794 p.

18. Oliner, S. & Oliner, P.M. (1988). The altruistic personality: *Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: The Free Press. 450 p.

19. Roth, H. (1969). *Padagogische Anthropologie*. Berlin. 268 s.

20. Trivers, R.L. (1985). Social evolution. Menlo Park, CA: Benjamin/ Cummings. 462 p.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-5>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Мамчур Ірина Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0001-6460-248X

У статті здійснено соціально-психологічний аналіз сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, уточнено категоріальний апарат згідно з чинним законодавством України. Визначено основні чинники та причини, що впливають на зазначений статус сімей. Узагальнено основні типології сімей, які потенційно сприяють вихованню дітей у сім'ях, які класифікуються як складні життєві обставини. Посилену увагу приділено особливостям функціонування конфліктних, кризових, проблемних, неблагополучних, авторитарних сімей, які мають несприятливий психологічний клімат. Розкрито соціально-психологічні особливості вимушено переміщених сімей, які значною мірою поповнили категорію сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Особливої психологічної уваги заслуговують діти внутрішньо переміщених сімей, оскільки пережитий травматичний досвід має здатність впливати на емоційні, когнітивні, поведінкові процеси, коли формується особистість. Представлено і проаналізовано результати емпіричного дослідження дітей, що виховуються у сім'ях, які опинилися у складних життєвих обставинах. Представлено основні блоки психологічної допомоги дітям, які опинилися у складних життєвих обставинах: безпосередня допомога у налагодженні безконфліктного спілкування між дітьми і батьками, створення сприятливих умов для розвитку стресостійкості; психокорекційна та розвивальна робота з дітьми, які мають високий рівень стресу; спеціалізована допомога психотерапевтів та інших спеціалістів, які працюють за межами закладу освіти. Окреслено особливості соціально-психологічного супроводу дітей з означеної категорії сімей. Зроблено висновок, що нинішні реалії життя потребують посиленої уваги до сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, та розроблення й упровадження ефективних соціально-психологічних технік супроводу дітей означеної категорії населення.

Ключові слова: соціально-психологічний супровід, складні життєві обставини, несприятливий психологічний клімат, сім'я, внутрішньо переміщені діти.

Mamchur Iryna. Social and psychological support of children from families in difficult life circumstances

The article carries out a socio-psychological analysis of families that find themselves in difficult life circumstances, specifies the categorical apparatus according to the current legislation of Ukraine. The main factors and reasons influencing the specified status of families are determined. The main typologies of families, which potentially contribute to the upbringing of children in families classified as difficult life circumstances, are summarized. Increased attention is paid to the peculiarities of the functioning of conflict, crisis, problematic, dysfunctional, authoritarian families that have an unfavorable psychological climate. The socio-psychological features of the forcibly displaced families, which significantly replenished the category of families who found themselves in difficult life circumstances, were revealed. Children of internally displaced families deserve special psychological attention, since the traumatic experience has the ability to influence emotional, cognitive, and behavioral processes at the time when the personality is being formed. The results of an empirical study of children brought up in families that find themselves in difficult life circumstances are presented and analyzed. The results of an empirical study of children brought up in families that find themselves in difficult life circumstances are presented and analyzed. The main blocks of psychological assistance to children who find themselves in difficult life circumstances are presented: direct assistance in establishing conflict-free communication between children and parents, creating favorable conditions for the development of stress resistance; psychocorrective and developmental work with children who have a high level of stress; specialized help of psychotherapists and other specialists who work outside the educational institution. Features of socio-psychological support of children from the specified category of families are outlined. The authors came to the conclusion that today's realities of life require increased attention to families who find themselves in difficult life circumstances and the development and implementation of effective social and psychological techniques for accompanying children of a certain category of the population.

Key words: socio-psychological support, difficult life circumstances, adverse psychological climate, family, internally displaced children.

Вступ

Протягом останніх років в Україні помітно збільшується кількість сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Даний факт зумовлений пандемією, відкритим збройним конфліктом та кризовими явищами функціонування інституту сім'ї.

Тривожним сигналом для українського суспільства є те, що значна частина сімей потребує соціально-психологічної допомоги через проблеми, які виникають у дитячо-батьківських стосунках, між дорослими членами родини, між родиною та її зовнішнім оточенням. Сучасний стан середньостатистичної родини в Україні можна охарактеризувати як кризовий. Зростання кількості родин у складних життєвих обставинах зумовлено війною, збільшенням кількості малозабезпечених родин, погіршенням стану здоров'я населення, зміною традиційних ролей у родині, особливо жінок, зростанням кількості розлучень, неповних родин, домашнім насильством, збільшенням кількості вимушено переміщених осіб тощо [3–5; 7].

Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання й отримали статус внутрішньо переміщеної особи. Діти взагалі є більш уразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, ніж дорослі, а діти із внутрішньо переміщених сімей змушені зустрічатися з травматичними і стресовими чинниками значно частіше. Ці чинники впливають на дитину в період її розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, особливості поведінки, міжособистісні відносини, самооцінку й у цілому на світогляд [8].

Соціально-психологічними проблемами дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, займалися вітчизняні дослідники: Л. Рень, Г. Герило, Т. Гніда, І. Корнієнко, Ю. Луценко, Е. Моцовкіна, М. Кушнерчук, Л. Помиткіна, О. Волошок, Н. Боровко та ін. [1–7].

Матеріали та методи

Дослідженням сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, займається значна кількість дослідників різних галузей знань: юристи, педагоги, соціальні педагоги, соціологи, психологи. Тому важливо серед дефініцій даної соціальної категорії населення взяти в роботу ту, яка повною мірою буде відображати психологічну сутність досліджуваних сімей. Постановою Кабінету Міністрів України № 896 від 21 листопада 2013 р. внесено зміни у термінологію, що визначає сім'ї, які потребують соціально-психологічної підтримки, а саме: «Сім'я, яка перебуває у складних життєвих обставинах».

Визначено, що до сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, належать сім'ї, які не можуть самостійно подолати або мінімізувати негативний вплив певних життєвих обставин, зокрема:

- 1) жорстоке поводження з дитиною у сім'ї;
- 2) відсутність постійного місця роботи у працездатних членів сім'ї;
- 3) відсутність житла, призначеного та придатного для проживання;
- 4) відбування покарання у вигляді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк, узяття під варту одного з членів сім'ї, насильство в сім'ї;
- 5) тривала хвороба, встановлена інвалідність;
- 6) спосіб життя, унаслідок якого один із членів сім'ї частково або повністю не має здатності чи можливості самостійно піклуватися про особисте життя та брати участь у суспільному житті;
- 7) ухиляння батьків від виконання обов'язків із виховання дитини;
- 8) відібрання у батьків дитини без позбавлення батьківських прав;
- 9) стихійне лихо;
- 10) дискримінація осіб та/або груп осіб.

На законодавчому рівні чітко визначене поняття «складні життєві обставини» (СЖО): «... це умови, що негативно впливають на життя дитини, стан її здоров'я та розвиток (інвалідність, тяжка хвороба, безпритульність, перебування у конфлікті із законом, залучення до найгірших

форм дитячої праці, залежність від психотропних речовин, інші види залежності, жорстоке поводження, зокрема домашнє насильство, у тому числі у разі, коли кривдником є дитина, ухилення батьків, осіб, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків, обставини стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф, воєнних дій чи збройних конфліктів тощо), установлені за результатами оцінювання потреб дитини та її сім'ї у соціальних послугах» [5].

Для розкриття важливих аспектів нашого дослідження найбільш прийнятним є визначення Л. Реня: «Сім'я у складних життєвих обставинах – це сім'я, яка в силу об'єктивних чи суб'єктивних причин утратила свої виховні можливості, у результаті чого в ній складаються негативні умови для виховання дитини» [3]. Зазначений дослідник у своїх працях обґрунтував ідею про те, що в умовах деформації інституту сім'ї, коли зростає агресивність, порушуються стосунки батьків і дітей, батьки жорстоко поводяться з дітьми, де прослідковуються факти відмежування дитини від сім'ї, підрастаюче покоління стає навдвовижу незахищеним й уразливим.

Для всебічного розуміння соціально-психологічних особливостей дітей, які виховуються у сім'ях, що опинилися у складних життєвих обставинах, необхідно зупинитися на вітчизняних класифікаціях і типологіях сімей.

Так, український дослідник О. Бондарчук виділяє особливості ролевих і міжособистісних стосунків членів сім'ї, їх взаємодію, що відбивається на емоційному рівні та стійкому психологічному стані сім'ї, тобто на її психологічному кліматі. Психологічний клімат сім'ї, своєю чергою, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхні світовідчуття, самооцінку, життєдіяльність і життєздатність сімейної системи. Відповідно, дослідник пропонує розрізняти сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом [4; 9].

Сім'ї з несприятливим психологічним кліматом – це сім'ї, яким притаманна напруженість або навіть конфліктність міжособистісних стосунків, коли члени сім'ї негативно ставляться один до одного, їм властиві почуття незахищеності, емоційний дискомфорт від перебування у сім'ї.

Окрім того, важливим критерієм у розумінні досліджуваних сімей є міри її порушень:

- конфліктні (виникають розбіжності між бажаннями членів сім'ї);
- кризові (потреби та інтереси перетинаються особливо різко, оскільки торкаються найважливіших сфер життєдіяльності сім'ї);
- проблемні (потребують допомоги в конструктивному рішенні конфліктів);
- функціонально неспроможна сім'я (у силу об'єктивних та суб'єктивних причин не може повноцінно виконувати свої функції. До функціонально неспроможних сімей належать сім'ї, які не мають можливості забезпечити дитині, що в них виховується, необхідний економічний, психологічний, соціальний рівень задоволення її життєвих потреб).

До поширених проблем сучасних українських сімей можна віднести:

- порушення механізму адаптації сім'ї;
- послаблення її захисної функції;
- структурно-функціональну трансформацію сім'ї за невизначеності;
- зниження значення сім'ї у системі життєвих цінностей особистості;
- погіршення дитячо-батьківських взаємин;
- орієнтацію подружжя на малодітну сім'ю;
- загострення суперечностей між партнерами в орієнтації сім'ї на егалітарний або патріархальний розвиток;
- дисфункціональний розвиток сім'ї;
- ускладнення сімейної адаптації молодого подружжя внаслідок неадекватних дошлюбних очікувань, завищених вимог до партнера;
- нестабільність життєвих планів в умовах соціально-економічної і політичної нестабільності [4; 9].

Кожна сім'я, яка опинилася у складних життєвих обставинах, має причину або комплекс причин, які провокують проблеми сімейного життя і з якими члени родини не можуть

упоратися самостійно. Як правило, попередня інформація про сім'ї, які потребують підтримки, формується не на підставі вивчення життєвих обставин родини, а за зовнішніми проявами неблагополуччя, саме зовнішні прояви як наслідки сімейного неблагополуччя стають причинами звернень членів сім'ї до спеціалізованих служб.

Якими б не були зовнішні ознаки сімейного неблагополуччя, вони провокуються внутрішньо-сімейними та зовнішніми проблемами, на подолання яких і має бути орієнтований психологічний супровід дітей.

Особливий інтерес становить сім'я, яка класифікується як «неблагополучна». Під неблагополучною сім'єю у наукових працях використовується визначення: «Це сім'я, у якій порушена структура, розмиті внутрішні межі, знецінюються або ігноруються основні сімейні функції, є явні або приховані дефекти виховання, унаслідок чого порушується психологічний клімат у ній, і з'являються «важкі діти» [2, с. 47–49].

Соціально-психологічний аналіз особливостей дитячо-батьківських стосунків у сім'ях, які опинилися у складних життєвих обставинах, буде неповним без розуміння авторитарного стилю виховання підростаючого покоління. Зазначений стиль характеризується домінуванням зовнішнього впливу на дитину, суворим контролем її поведінки, «емоційною дистанцією», ієрархічністю взаємин. При цьому переважають методи соціального научіння, заснованого на біхевіористичній основі формування очікуваної поведінки дитини («стимул – реакція – підкріплення»). Дитина у таких взаєминах виступає об'єктом (лише підпорядкується батьківським вимогам), а батьки – суб'єктами (визначають умови і вимоги стосовно життєдіяльності своєї дитини, поза їхнього узгодження з очікуваннями дитини, її бажання і особистими потребами) [6, с. 40–44].

Розподіл проблем відповідно до рівнів функціонування сім'ї дає змогу розробляти відповідний соціально-психологічний супровід дітей.

Незалежно від різноманітності підходів у класифікації проблем, що провокують неблагополуччя сімей, існує необхідність формування цілісної системи заходів державної сімейної політики, вироблення відповідних механізмів, які протидіяли б комплексу взаємопов'язаних та взаємозумовлених причин, що детермінують проблеми розвитку і функціонування сім'ї.

Результати

Експериментальною базою дослідження став комунальний заклад «Ліцей «Центральний» Кропивницької міської ради Кіровоградської області. У дослідженні взяли участь 10 сімей, які мають статус таких, які опинилися у складних життєвих обставинах (15 дітей і 24 батьки). За допомогою психодіагностичного тесту-опитувальника В. Століна було визначено ставлення батьків до дітей, що виховуються у сім'ях, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Яскраво представлена шкала «Прийняття – неприйняття», яка демонструє інтегральне емоційне ставлення до дитини. За шкалою «прийняття» батькам подобається дитина такою, яка вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй, багато часу проводять із дитиною, ураховують її інтереси і плани. За шкалою «неприйняття» батьки виховують свою дитину незадовільно, непристосованою до життя, їм здається, що дитина не досягне успіху. Батьки відчують до дитини смуток, злість тощо. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

Отже, у результаті шкали «Прийняття – неприйняття» нами було визначено рівні прийняття дитини батьками: на високому рівні прийняття дітей батьками, які опинилися у складних життєвих обставинах, знаходиться 50% батьків (12 осіб); середній рівень прийняття становить 17% батьків (4 особи); низький рівень прийняття дитини продемонстрували 33% (8 осіб).

Теоретичний аналіз шкали в кількісному еквіваленті зафіксовано і представлено на рис. 1.

Шкала «Авторитарна гіперсоціалізація» відображає налагоджену форму керування поведінкою дитини. Батьки вимагають від дитини дисципліни та виконання всіх вимог. За вияв своєї думки дитину карають. Батьки слідкують за досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, думками тощо.



Рис. 1. Особливості сприйняття батьками дітей за методикою В.В. Століна



Рис. 2. Шкала авторитарної гіперсоціалізації за методикою В.В. Століна

Таким чином, за допомогою тесту-опитувальника В. Століна нами було зафіксовано неоднозначні тенденції у взаєминах між батьками і дітьми. Так, діти, які опинилися на низькому рівні прийняття батьками (33%) та високому рівні авторитарної гіперсоціалізації (21%), потребують соціально-психологічного супроводу.

Використовуючи досвід психологів-практиків та напрацювання автора, доцільно виокремити три напрями роботи з дітьми, які виховуються сім'ями, що опинилися у складних життєвих обставинах:

I. Діагностична, консультативна допомога дитині та її батькам із метою підвищення рівня прийняття дитини, безконфліктного спілкування, вирішення емоційних проблем, розвиток просоціальної поведінки та розвиток умов для розвитку стресостійкості.

II. Психокорекційна та розвивальна робота з дітьми, які мають високий рівень неприйняття батьками, авторитарний стиль виховання, мають високий рівень стресу, поведінкові розлади.

III. Спеціалізована допомога психотерапевтів, невропатологів, психіатрів, які надають кваліфіковану медичну допомогу про посттравматичних стресових розладах, депресивних станах за межами закладу освіти.

Висновки

Таким чином, кризові соціальні, економічні, політичні явища мають безпосередній вплив на функціонування сучасної української сім'ї та сприяють збільшенню кількості сімей, які на законодавчому рівні означені як «сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах». Найбільш уразливою категорією в таких сім'ях є діти, які потребують кваліфікованої соціально-психологічної підтримки і допомоги.

Запропоноване теоретико-практичне дослідження не вичерпує усіх важливих аспектів означеної проблематики, оскільки сучасні соціально-психологічні процеси є достатньо динамічними. Окрім того, представлені емпіричні дані потребують статистичного вимірювання та аналізу взаємозв'язків.

Література:

1. Боровко Н.М. Особливості соціальної роботи з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах в умовах патронатної сім'ї : магістерська робота / Сумський ДПУ ім. А.С. Макаренка. Суми, 2020. 195 с.
2. Волошок О.В. Дисфункціональна сім'я як чинник ризику виникнення порушень у сфері спрямованості особистості. *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика: 2002 рік* : матеріали Всеукр. наук.практ. конф. Київ, 2002. С. 76–81.
3. Рень Л.В. Соціально-педагогічні умови профілактичної роботи з дітьми вулиці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2011. 20 с.
4. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.
5. Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах : Постанова Кабінету Міністрів України від 1 червня 2020 р. № 585. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.04.2023).
6. Кушнерчук М. Вплив батьківських сценаріїв на економічну свідомість. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 40–44.
7. Моцовкіна Е.В. Соціальний супровід дітей із неблагополучних сімей в умовах сучасного суспільства. *Інноваційна наука*. 2016. № 2. С. 29–36.
8. Герило Г.М., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Луценко Ю.А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
9. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.

References:

1. Borovko, N.M. Osoblyvosti sotsialnoi roboty z ditmy, yaki opynylisia u skladnykh zhyttievkykh obstavynakh v umovakh patronatnoi simi [Tekst] : mahister. robota / Sumskyi DPU im. A.S. Makarenka. Sumy, 2020. 195 s.
2. Voloshok O.V. Dysfunktsionalna simia yak chynnyk ryzyku vynyknennia porushen u sferi spriamovanosti osobystosti. Problemy deviantnoi povedinky: istoriia, teoriia, praktyka: 2002 rik: materialy Vseukr. nauk.praкт. конф. Kyiv, 2002. S. 76–81.
3. Ren L.V. (2011) Sotsialno-pedahohichni umovy profilaktychnoi roboty z ditmy vulytsi : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : 13.00.05. Kyiv, 20 s. [in Ukrainian]
4. Pomytkina L.V., Zlahodukh V.V., Khimchenko N.S., Pohorilska N.I. (2010) Psykholohiia simi: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Vyd-vo Nats. aviats. un-tu «NAU-druk», 270 s. [in Ukrainian]
5. Pro zabezpechennia sotsialnoho zakhystu ditei, yaki перебуvaiut u skladnykh zhyttievkykh obstavynakh. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 1 cher. (2020) № 585. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020%D0%BF#Text> (data zvernennia 10.04.2023). [in Ukrainian]
6. Kushnerchuk M. (2006) Vplyv batkivskykh stsenariiv na ekonomichnu svidomist. Sotsialna psykholohiia. № 5. S. 40-44. [in Ukrainian]
7. Motsovkyna E.V. (2016) Sotsialnyi suprovid ditei z neblahopoluchnykh simei v umovakh suchasnoho suspilstva. Innovatsiina nauka. № 2. S. 29 – 36. [in Ukrainian]
8. Orhanizatsiia sotsialno-psykholohichnoho suprovodu ditei, simei, yaki postrazhdaly vnaslidok viiskovykh konfliktiv / Herylo H.M., Hnida T.B., Korniienko I.O., Lutsenko Yu.A. (2018) Kyiv : UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty, 128 s. [in Ukrainian]
9. Stoliarchuk O.A. (2015) Psykholohiia suchasnoi simi : navch. posib. Kremenchuk: PP Shcherbatykh O.V. 136 s. [in Ukrainian]

УДК 159.9/091):1(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-6>

СПРАВЕДЛИВІСТЬ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Матвєєв Дмитро Олександрович,

аспірант кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0003-1302-1185

У статті представлено висвітлення еволюції поглядів на справедливість в історії психології. Автор розглядає трактування поняття справедливості у донауковий період – із давніх релігійних вірувань до часів німецької класичної філософії; та в науковий період психології, зосередившись на характеристиках поглядів представників біхевіористичного й гуманістичного напрямів, а також сучасних дослідників. Автор доводить, що, незважаючи на більш ніж дві тисячі років різниці у часі, досить чітко прослідковується певна схожість у визначенні справедливості у вченнях Конфуція та І. Канта, а саме обґрунтуванні принципу взаємності. Починаючи з класичної філософії Давнього Світу та впродовж подальших епох змінювався підхід до визначення справедливості. Зазначене явище досліджувалося з погляду державної, суспільної ієрархії, політики, економіки, правосуддя, міжособистісної взаємодії, виховання тощо. У статті висвітлюється послідовний розвиток легітимації справедливості у різних суспільствах – від ототожнення справедливості та релігії у Давній Індії, справедливості та закону в Стародавній Греції до поступового прийняття справедливості як відносно суб'єктивного явища для кожного окремого індивіда. Зауважується, що у донауковий період психології справедливість розглядалася виключно як філософська категорія. Власне психологічний погляд на явище справедливості виник за часів наукового періоду. Автор солідаризується з ученими-біхевіористами в частині розгляду справедливості як явища, яке регулює соціальні взаємодії з погляду чесного розподілу між людьми винагород чи покарань за результати їхньої діяльності та докладені зусилля. Актуалізується підхід гуманістичної психології, згідно з яким справедливість розглядається як одна з метапотреб людини, що має бути задоволена, оскільки протилежний процес позначається на психічному здоров'ї особистості та негативно впливає на якість соціальних взаємодій. Наголошується на доцільності комплексно вивчати справедливість, зважаючи на її багатогранність та значення, яке вона має для індивіда, суспільства, держави та людства загалом.

Ключові слова: справедливість, міра винагород і покарань, моральний імператив, моральна цінність, метапотреба.

Matvieiev Dmytro. Justice in the dimension of psychology

The article presents the evolution of views on justice in the history of psychology. The author considers the interpretation of the concept of justice in the pre-scientific period - from ancient religious beliefs to the times of German classical philosophy; and in the scientific period of psychology, focusing on the characteristics of the views of representatives of behaviorist and humanistic trends, as well as modern researchers. The author proves that, despite more than two thousand years of difference in time, certain similarities regarding the definition of justice in the teachings of Confucius and I. Kant, in particular the principle of reciprocity, can be clearly traced at both. Starting with the classical philosophy of the Ancient World and during subsequent eras, the approach to defining justice changed. This phenomenon was studied from the point of view of the state, social hierarchy, politics, economy, justice, interpersonal interaction, education, etc. The article highlights the consistent development of the legitimation of justice in different societies - from the identification of justice and religion in Ancient India, justice and law in Ancient Greece, to the gradual acceptance of justice as a relatively subjective phenomenon for each individual. It is noted that in the pre-scientific period of psychology, justice was considered exclusively as a philosophical category. The psychological view of the phenomenon of justice arose during the scientific period. The author is in solidarity with behavioral scientists in terms of considering justice as a phenomenon that regulates social interactions from the point of view of fair distribution of rewards or punishments between people for the results of their activities and efforts. The approach of humanistic psychology is updated, according to which justice is defined as one of the metaneeds of a person, which must be satisfied, because the reverse process affects the mental health of the individual and negatively affects the quality of social interactions. The article emphasizes the expediency of comprehensively studying justice, considering its multifaceted nature and the importance it has for the individual, society, state and humanity in general.

Key words: justice, measure of rewards and punishments, moral imperative, moral value, metaneed.

Вступ

Процеси євроінтеграції, що почали активно розгортатися в Україні впродовж останнього десятиліття, зумовили, серед іншого, значні соціокультурні та політичні зміни в українському суспільстві. Вони сформували консенсус щодо контурів майбутньої держави, одним із яких є демократична система, де в основі різних процесів – верховенство права. Ядром такої системи є справедливість, яка має пронизувати всі сфери державного та суспільного життя, існування окремо взятої особистості. Не відчуваючи захищеності, люди будуть нехтувати інтересами інших на користь власних. Проте, незважаючи на значення вищезгаданої категорії, дати повне визначення справедливості є досить складним завданням, оскільки її вивчали переважно в контексті інших понять (державного устрою, права, соціальної взаємодії, метапотреб, виховання тощо), а не як окреме самодостатнє явище.

Представники різних галузей наукового знання: права, соціології, педагогіки, економіки досліджували справедливість у певному предметному вимірі. Із погляду етимології справедливість походить від слова «правда», а латинський її переклад зводиться до поняття права та пов'язаних із ним явищ – ставлення людей один до одного відповідно до закону. Беззаперечним є факт віднесення справедливості до низки етичних категорій та визначення її як моральної цінності [1], яка регулює соціальні взаємодії [2], утверджує принципи рівності [3], у тому числі гендерної [4], й адекватного розподілу між людьми винагород і покарань за результати їхньої діяльності.

Сучасна психологічна наука скеровує увагу на людину – носія цінності (якості) справедливості, яка в процесі соціалізації та зростання засвоюється спочатку як соціальна цінність, інтеріоризується та трансформується в особистісну цінність [5], що мотивує до моральної поведінки та справедливості взаємодій [2]. Предметом вивчення є також етнопсихологічні уявлення про справедливість, які передаються від одного покоління до іншого та виявляються на універсальному й парціальному рівнях [6], розвивають почуття справедливості [7] та спонукають особистість відстоювати власні гідність і самодостатність.

Різноманітний спектр застосування поняття справедливості у своїй основі ґрунтується на базовому розумінні цього соціально-психологічного явища. Останнє виходить із рефлексії поглядів дослідників донаукового (філософського) періоду психології та вчених, які здійснювали наукові розвідки в науковий її період. Визначення схожого і відмінного у їх поглядах дає можливість дати відправне визначення справедливості, яке стане основою для подальших досліджень її психологічного конструкту.

Мета статті полягає у висвітленні поглядів різних дослідників на справедливість, окресленні еволюції філософської думки та визначенні положень психологічних підходів, які можуть бути покладені в основу подальшого вивчення цього явища.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети були застосовані методи теоретичного дослідження. Основним методом виступив аналіз праць філософів, у яких презентовано вивчення проблеми справедливості в різні часи донаукового періоду психології та положень біхевіористичного й гуманістичного підходів до тлумачення цього явища у науковий період. Був застосований порівняльний метод у частині виявлення відмінностей у визначенні справедливості різними дослідниками. Методи систематизації й узагальнення теоретичних даних дали можливість визначити зміст поняття справедливості та окреслити лінію подальшого проведення психологічного дослідження.

Результати

Історично роль регулятора відносин в тій чи іншій формі (політеїстичні вірування, релігії, закони) розвивалася у міру того, як зростали людські об'єднання: чим більшою ставали родина, община чи плем'я, тим складніше було врегульовувати принципи співіснування, розподіл благ та соціальні ролі. Однак вищезазначені регулятори суспільних відносин та міжосо-

бистісної взаємодії складно назвати справедливими. Фетишизм, анімізм, тотемізм та інші релігійні вірування у багатьох людських об'єднаннях передбачали жертвоприношення та численні нерациональні табу, привілеювали одну касту та дискримінували інші.

У давньому світі важливим було виправдати жорстокість чи експлуатацію одних людей щодо інших, а не встановлювати загальні норми моралі. Яскравим прикладом цього може слугувати кастова система у Стародавній Індії. Індостан мав надзвичайно різноманітний етнічний склад населення. Із часом почали формуватися потужні суспільні класи жерців, воїнів та землеробів, які поступово захопили та частково знищили інші класи. Для того щоб легітимізувати своє панування, було введено закриту кастову систему, в основі якої лежав поділ людей на класи за народженням. Таким чином, жорстоку експансію виправдали і перетворили на божественний замисел бога-творця Брахми.

Деяко прогресивнішими порівняно з індійською кастовою системою були погляди Конфуція. Згідно з поглядами філософа, кожна людина відповідальна за стан справ у державі, оскільки принцип справедливості реалізують саме громадяни [8, с. 14]. Тим не менше Конфуцій уважав, що справедливість полягає у тому, що кожна людина має поводитися згідно зі своїм статусом. Ще одним наріжним каменем справедливості у вченні китайського філософа став принцип взаємності, який полягав у тезі не робити іншим те, що людина не хоче, щоб робили їй.

Визначення справедливості у більш звичному нам розумінні зародилося в античній Греції, а саме в Афінах, які на відміну від деяких інших полісів мали демократичний лад. Одним із афінських філософів був Сократ. Про його погляди ми можемо дізнатися з Платонівської апології Сократа, зокрема про ототожнення справедливості та закону: «І скрізь – і в бою, і в суді – треба виконувати те, що велить Держава і Батьківщина, а якщо ми не згодні з їхніми веліннями, можна переконати змінити їхню думку, але законним способом» [9, с. 21]. На підтвердження цього Сократ, якого засудили до смертної кари, відмовився втікати з в'язниці, незважаючи на те що вважав себе невинним, оскільки це була б наруга над законом, а отже, несправедливо.

Учень Сократа – Платон розвинув концепцію справедливості у діалозі «Держава». Філософ розглядав державу з погляду її специфічних функцій, які стали можливими через поділ праці. На думку філософа, держава буде справедливою за умови, коли кожна людина виконуватиме належне їй завдання: одні мають займатися науками і керувати державою, другі – сумлінно виконувати закони і захищати Батьківщину, треті – забезпечувати необхідні запаси та коритися правителям. Саме в узгодженому і сумлінному виконанні вищезазначених ролей й виявляється досконалість держави, яку Платон і називає справедливістю. Справедливість виражається у відданості всіх станів своїй справі, у тому, щоб кожен виконував доручені йому обов'язки, що говорить про те, що справедливість не може означати рівність. Тобто Платон розглядав справедливість здебільшого через призму суспільної взаємодії.

Найбільш повно дослідив явище справедливості Аристотель у п'ятій книзі «Нікомахової етики». Філософ розрізняв два види справедливості – зрівняльну та розподільчу. Розподільча справедливість передбачає пропорційний розподіл благ згідно з чеснотами та внесками громадян [10, с. 215]. У зрівняльній справедливості Аристотель виділяв справедливість як відповідність закону (справедливим є те, що наказує закон) та справедливість у взаємовідносинах осіб (люди прагнуть мати рівне), тобто справедливість виявляється у рівності прав та обов'язків. Філософ погоджувався зі своїми вчителями – Сократом і Платоном – у тому, що закон, навіть якщо він є недосконалим чи несправедливим, має виконуватися, оскільки є кращою альтернативою хаосу.

Важливий філософський спадок залишило вчення Цицерона, який розмежовував справедливість і закон. На відміну від Платона та Аристотеля, які дивилися на справедливість крізь призму полісу, Цицерон розглядав її із загальнолюдських, гуманістичних позицій, що певною мірою відділяє людину від полісу та робить її більш самостійною та космополітичною.

У добу Середньовіччя європейська філософська думка була значною мірою підпорядкована християнству. Мислитель тієї епохи А. Аврелій уважав, що людина отримує справедливість, як і

будь-яке інше благо, від Бога. Разом із тим філософ стверджував, що справжньої (істинної) справедливості немає ніде, окрім республіки, засновником і правителем якої є Бог. Інший філософ Середньовіччя Т. Аквінський розглядав справедливість через призму людських чеснот, які поділяв на розумові, моральні та богословські. Теолог відносив справедливість до моральних чеснот і зазначав, що справедливість виражається через ставлення людей один до одного. Як і А. Аврелій, Т. Аквінський уважав, що абсолютної справедливості в людському світі немає [11, с. 643].

Погляди філософів в епоху Відродження знову зосередилися на людині на відміну від теоцентричної доби Середньовіччя. Починали відбуватися технологічні, культурні та соціальні зміни, що створили передумови для формування буржуазного ладу та буржуазних революцій. Зазначений розвиток подій призвів до розшарування суспільства та зростання нерівності в матеріальному плані, з одного боку, та до усвідомлення широкими масами концепції природних і невідчужуваних прав людини – з іншого. Зростає кількість людей, що займалися розумовою працею чи мистецтвом. Своєю чергою, це призвело до того, що суспільство почало актуалізувати проблему загального блага, основою якого мали б бути рівність можливостей та справедливість.

Відмінною рисою філософії Нового часу [12; 13] є реакція на досить авторитарні концепції справедливості, права і закону. Зокрема, Т. Гоббс зазначав, що справедливість (дотримання угод) є правилом розуму, що забороняє нам робити щось згубне для нашого життя. Таким чином, справедливість уподібнювалася до природного закону. На ідеях епохи Нового часу та Реформації/Контрреформації була створена нова концепція справедливості та прав людини, яка суттєво відрізнялася від концепцій минулих епох. Філософи, науковці та державні діячі намагалися встановити за допомогою розуму універсальні принципи й аксіоми моралі, права і справедливості.

Д. Юм уважав справедливість невіддільною від життя у суспільстві. Філософ зазначав: «Якби люди жили поза суспільством, власність не була б відома, і ні справедливість, ні несправедливість ніколи б не існували». Підтримувати справедливість у суспільстві є завданням держави [11 с. 138]. Мислитель заперечував теологічне чи «договірне» розуміння справедливості та зазначав, що право виникає у суспільстві для вирішення конкретного завдання – втілити ненавмисницьке узгодження різноспрямованих інтересів. Тобто справедливість уважалася такою, що мала слугувати для підтримки порядку і стабільності відносин у суспільстві, у першу чергу в питаннях власності.

Представник німецької класичної філософії І. Кант запропонував розглядати два види справедливості – моральну і правову. Філософ уважав, що людина може робити добро не лише заради корисливих міркувань, а й заради самої ідеї добра. Моральність можлива лише за умови, якщо людина робить цей вибір добровільно за відсутності будь-якого тиску чи страху [11, с. 267]. Згідно з філософією І. Канта, справедливість – це категоричний імператив (правило поведінки, існуюче через загальну природу людини) і розглядається ним як благо. Відповідно до цього твердження, покарання злочинця справедливе тому, що, виявивши бажання здійснити злочин, він як людина розумна сам стверджує, що так можна поводитись і з ним. Оскільки І. Кант уважав справедливість категоричним імперативом, для її розуміння він застосовував три основні формулювання: 1) «дій тільки згідно з такою максимрю, керуючись якою ти водночас можеш побажати, щоб вона стала загальним законом»; 2) «золоте правило» – не робити іншим нічого такого, що ти сам не хотів би зазнати з боку інших; 3) «дій так, щоб ти завжди ставився до людства й у своїй особі, і в особі всякого іншого також як до мети і ніколи не ставився б до нього тільки як до засобу» [там само]. І. Кант довів необхідність розглядати справедливість як соціальну, економічну, політичну і юридичну субстанцію.

Виразно прослідковується взаємозв'язок ідеї справедливості з ідеєю свободи у вченні Г.В.Ф. Гегеля. На його думку, конституція, у якій «розумна воля доходить до свідомості й розуміння самої себе», і є «...існуюча справедливість як дійсність свободи і розвитку її розумних визначень». На противагу І. Канту Гегель висунув ідею абсолютної моралі, яка

характеризувалася ним як тотальна цілісність морального буття, як загальне і дух народу. У межах гегелівської філософії ідеї справедливості та права розглядалися через призму філософії об'єктивного духу.

Отже, у донауковий період психології ідея справедливості незалежно від філософської доби завжди була однією з визначальних. Це поняття розглядалося з різних позицій: суспільного блага, Божого закону, буржуазії, моральності. Разом із тим різні мислителі сходилися на думці, що справедливість необхідна людям для ефективної взаємодії, розвитку та загального блага.

Власне наукові дослідження справедливості у царині психології почалися у ХХ ст. Представники різних психологічних напрямів зазвичай пояснювали справедливість опосередковано – через висвітлення пов'язаних із нею явищ: винагороди, покарання, заохочення.

Так, справедливість стала предметом вивчення представниками біхевіоризму. Як відомо, в основі цього напрямку лежить експериментальне/емпіричне вивчення поведінки, а основною формулою є «стимул – реакція» [14]. У поясненні справедливості вчені Р. Г'юсман і Дж. Гетфілд виходили з того, що люди оцінюють свої взаємовідносини з іншими шляхом порівняння того, який внесок вони здійснюють, і того, що одержують натомість. У результаті оцінки може виникнути одна з трьох ситуацій: 1) дійдуть висновку, що їх недооцінюють (тобто вони вкладають більше, ніж отримують); 2) відчувають, що їх переоцінюють (одержують більше, ніж вкладають); 3) внесок на рівні віддачі – у цьому разі взаємодія оцінюється як справедлива.

Отже, біхевіоризм здебільшого розглядав справедливість через призму розподілу благ – відповідно до внеску у справу. Такий підхід певним чином перегукується з ученням Аристотеля.

Особливу увагу проблемі справедливості приділяли представники гуманістичної психології. Цей напрям психології базується на тому, що людина розглядається як гармонійна істота, спрямована на максимальну реалізацію своїх здібностей і потреб. Однією з таких потреб є справедливість.

Гуманістична психологія на відміну від біхевіоризму розглядає людину як унікальну, неповторну особистість, основними мотивами, рушійними силами і детермінантами особистісного розвитку якої є прагнення до усвідомлення власних можливостей, прагнення до самореалізації, самовираження, самоактуалізації, до здійснення життєвих цілей і досягнення сенсу власного існування [15].

У своєму вченні А. Маслоу виділив кілька метапотреб: добро, справедливість, краса, істина, які, на думку дослідника, біологічно зумовлені, а їх незадоволення зумовлює виникнення метапатологій. Симптомами останніх можуть бути цинізм, апатія, відчуження тощо. Тобто А. Маслоу вважав, що справедливість для людини є невід'ємною цінністю і потребою для реалізації. Із точки зору вченого, прогресивний розвиток суспільства відбувається не революційним шляхом і не завдяки соціальним перетворенням, а через задоволення гуманістичних потреб людини, до яких належить справедливість [16, с. 321].

У психологічній науці другої половини ХХ – початку ХХІ ст. вивчення справедливості згідно з предметом, методом та сферою інтересу дає змогу виокремити кілька головних напрямів її дослідження. Свого часу Дж. Адамсом була розроблена теорія еквівалентної справедливості [10], яка об'єднала теоретико-емпіричні напрацювання з багатьох сфер соціально-психологічного знання, у тому числі теорії когнітивного дисонансу, соціального обміну та відносної депривації, і залишалася, незважаючи на критику, такою, що запропонувала одну з головних соціально-психологічних моделей справедливості, на яку орієнтувалися науковці. Згідно з вихідними положеннями теорії, особистість, спираючись на власне світосприйняття, оцінює співвідношення отриманої власної винагороди за докладені зусилля та міру винагороди, що отримали інші, докладаючи подібні зусилля. Несправедливістю вважається отримання іншим більшої винагороди, що супроводжується значним психологічним напруженням.

Дещо з інших позицій розглядав справедливість М.М. Слюсаревський – як невід'ємний компонент соціальної системи [18]. Згідно з поглядами науковця, справедливість займає

особливе місце у свідомості людей (колективній чи індивідуальній), оскільки саме через власне визначення справедливості людина усвідомлено й осмислено формує свої погляди та визначає власну поведінку.

Справедливість як цінність, що виявляє себе на рівні мотиву, спонуки, свідчить про зрілість особистості, чіткість її позиції. Рівень цінності справедливості як мотиваційної структури особистості забезпечує прагнення людини визначати характер та спрямованість своїх учинків у звичних ситуаціях відповідно до тих внутрішніх суб'єктивних сенсів, якими вона наділяє діючі моральні норми. Людина оцінює конкретні вчинки (свої та оточення) як прийнятні чи неприйнятні по відношенню до системи ціннісних норм, суб'єктивно виправдовує чи засуджує – з погляду їх екзистенційної виправданості. Подібна позиція є суб'єктною, а тому адаптивною, бо має можливість урахувати специфіку ситуації, здійснювати свідомий вибір у ній [18].

Окремої уваги заслуговує дослідження справедливості як конструкту у працях Н.В. Хазратової [19] та К.П. Гавриловської [20]. Під час здійснення психологічного аналізу системи відносин «громадянин – держава» Н.В. Хазратова емпірично виводить конструкт «справедлива/несправедлива держава». Дослідниця зауважує, що однією з функцій держави є забезпечення дотримання встановленого законами та іншими нормативно-правовими актами порядку, для чого справедливість є незамінною: «Оскільки правопорядок так чи інакше ґрунтується не стільки на примусі, скільки на соціальних репрезентаціях; щодо ідеалу справедливості, то його рівень без сумніву, залежить від рівня духовного розвитку державоутворюючої спільноти» [19].

Схожих поглядів дотримується К.П. Гавриловська, наполягаючи на необхідності поглибленого аналізу феномену справедливості у нормативно-правовій регуляції правової поведінки. Учена зазначає, що такий психологічний механізм нормативно-правової регуляції правової поведінки, як легітимація, пов'язаний з уявленнями особистості про відповідність конкретної норми права внутрішньому екзистенційному переживанню особистістю соціальної справедливості, тому очевидним постає факт, що суб'єктність особистості у нормативно-правових ситуаціях є неможливою без наявності в її внутрішній картині світу достатньо визначеної та цілком самодостатньої оціночної шкали справедливого/несправедливого [20].

Висновки

Виходячи з вищезазначених позицій, як із філософського, так і з психологічного погляду можемо дійти висновку, що, незважаючи на суттєву кількість вчень, поглядів та досліджень, поняття справедливості є надзвичайно важливим у суспільному житті людей. Велика кількість підходів та теорій указує на багатогранність цього поняття та доцільність комплексно підходити до його вивчення. Висвітлення поглядів провідних мислителів донаукового періоду психології та вчених, які досліджували феноменологію справедливості у науковий період, дає змогу стверджувати, що за різних трактовок справедливості вона визначається як моральна цінність, підкреслюється її регулятивна роль у соціальних взаємодіях.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення психологічного конструкту справедливості, її розвитку як моральної якості у процесі становлення особистості.

Література:

1. Тофтул М.Г. Сучасний словник з етики. Житомир : ЖДУ, 2014.
2. Клочек Л.В. Психологія соціальної справедливості у педагогічній взаємодії : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2019.
3. Сидоренко І. Історичні інтерпретації принципу справедливості. *Культура і сучасність*. 2014. С. 8–12.
4. Потапова О., Салахова Я. Від дискримінації до гендерної справедливості. Київ : МОМ, 2018.
5. Бех І.Д. Виховання особистості. Київ, 2004.
6. Фальковська Л.М. Справедливість як предмет соціально-психологічного дослідження. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*. 2011. № 11. С. 290–299.
7. Власюк Ж.І. Виховання почуття справедливості у молодших школярів у позаурочній діяльності. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015.

8. Тофтул М.Г., Шмат Р.П. Конфуцій про справедливість. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 13. С. 13–21.
9. Платон. Діалоги. Київ, 1999. 395 с.
10. Аристотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
11. Філософський енциклопедичний словник / В.І. Шинкарук та ін. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
12. Околіта С.В. Справедливість та законність: історико-філософський аспект. Київ : ЦГО НАН України, 1998. 70 с.
13. Гусев В.І. Гносеологічні засади політичної теорії Джона Локка. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Філософія та релігієзнавство*. 2005. Т. 37. С. 15–23.
14. Біхевіоризм. Велика українська енциклопедія. Київ : Енциклопедичне видавництво, 2016. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%91%D1%96%D1%85%D0%B5%D0%B2%D1%96%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC>.
15. Трач Р. Психологія з людським обличчям: гуманістичний підхід у західній психології ХХ століття. *Сучасність*. 2002. № 9. С. 82–99.
16. Причепій Є.М., Черній А.М., Гвоздецький В.Д., Чекаль Л.А. Філософія. Київ : Академія, 2001. 576 с.
17. Equity theory by John Stacy Adams. URL: <https://worldofwork.io/2019/02/adams-equity-theory-of-motivation/>.
18. Слюсаревський М.М. Ілюзії і колізії. Київ : Гнозис, 1998. 234 с.
19. Хазратова Н.В. Психологія відносин особистості й держави : монографія. Луцьк : Вежа, 2004. 276 с.
20. Гавриловська К.П. Психологічні механізми нормативно-правової регуляції поведінки особистості : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008.

References:

1. Toftul, M.G. (2014) Modern Dictionary of Ethics. Zhytomyr: Ivan Franko State University. [in Ukrainian]
2. Klochek L.V. (2019) Psychology of social justice in pedagogical practice. Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Psychological Sciences. Kyiv. [in Ukrainian]
3. Sydorenko I. (2014) Historical interpretations of the principle of justice. *Culture and modernity*. No. P. 8–12. [in Ukrainian]
4. Potapova, O., Salakhova, Ya. (2018) From discrimination to gender justice. Kyiv: MOM. [in Ukrainian]
5. Beh I.D. (2004) Personality education. Kyiv. [in Ukrainian]
6. Falkovska, L.M. (2011) Justice as a subject of socio-psychological research. *Problems of political psychology and its role in becoming a citizen of the Ukrainian state*. No. 11. P. 290–299.
7. Vlasiuk, Z.I. (2015) Education of a sense of justice in younger schoolchildren in extracurricular activities. Zhytomyr: Ivan Franko State University. [in Ukrainian]
8. Toftul M.G., Toftul R.P. (2022). Confucius on Justice: *Visnyk of Lviv University. Psychological sciences series*. No. 13. P. 13-21. [in Ukrainian]
9. Plato. (1999) Dialogues. Kyiv. 395p. [in Ukrainian]
10. Aristotle. (2002) Nicomachean ethics (translated from ancient Greek by Viktor Stavnyuk). K.: Aquilon-Plus. 480 p. [in Ukrainian]
11. Philosophical encyclopedic dictionary. (2002) V.I. Shinkaruk and others. Kyiv: Abrys. 742 p. [in Ukrainian]
12. Okolita C.B. (1998) Governance and legality: the topical-philosophical aspect. K.: CPO NAoS of Ukraine. 70 c. [in Ukrainian]
13. Hysiev B.I. (2005) Gnostic tasks of John Locke's political theory. Scientific notes of National University «Kyiv-Mohyla Academy». T. 37: Philosophy and religious studies. Edited by: B. Briuchovetskyi and othrer. K.: NUKMA. С. 15–23.
14. Behaviorism. The Great Ukrainian encyclopedia (2016) K.: DNU «Encyclopedic Publishing House». [in Ukrainian] URL: <https://vue.gov.ua/%D0%91%D1%96%D1%85%D0%B5%D0%B2%D1%96%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC>.
15. Trach R. (2002) «Psychology with a human face»: a humanistic approach in Western psychology of the 20th century. *Modernity*. No. 9. P. 82-99. [in Ukrainian]
16. Prychepiy E.M., Chernii A.M., Gvozdet'skyi V.D., Chekal L.A. (2001) Philosophy: Handbook for students of higher educational institutions. K.: Publishing center «Akademiya». 576 p. [in Ukrainian]
17. Equity theory by John Stacy Adams. URL: <https://worldofwork.io/2019/02/adams-equity-theory-of-motivation/>.
18. Sliusarevskyi M.M. (1998) Illusions and collisions. K.: Gnosis. 234 p. [in Ukrainian]
19. Hazratova N.V. (2004) Psychology of relations between the individual and the state: Monograph. - Lutsk: «Tower» RVV Lesia Ukrainka Volyn State University. 276 p. [in Ukrainian]
20. Havrylov'ska K.P. (2008) Psychological mechanisms of normative and legal regulation of individual behavior. Manuscript. Dissertation for obtaining the scientific degree of candidate of psychological sciences. K.P. Gavrylov'skaya. K. [in Ukrainian]

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗА РІЗНИХ РІВНІВ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мельничук Ірина Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3545-2117

Горська Галина Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-7686-8223

У статті розкрито сутність копінг-стратегій особистості як важливого складника стрес-долаючої поведінки. Розглянуто наукові підходи до феномену стресу, причин його виникнення та специфіки розвитку стресостійкості. Розглянуто класифікацію копінг-стратегій особистості. З'ясовано структурно-функціональні компоненти, детермінанти проявів стресу особистості у контексті взаємозв'язку з провідними копінг-стратегіями.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження з використанням діагностичної методики «Інвентаризація симптомів стресу» (Т.А. Іванченко) і тесту Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (R. Lazarus, S. Folkman). Розкрито психологічні особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. З'ясовано, що найбільш поширеною копінг-стратегією серед студентів є «пошук соціальної підтримки», що свідчить про те, що у стресових ситуаціях вони не схильні знаходити внутрішні ресурси для їх подолання, а очікують і шукають допомоги в оточуючих. Установлено, що досліджувані студенти з високим рівнем стресу надають перевагу таким копінг-стратегіям, як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки»; із середнім рівнем стресу – «побудова плану дій», «позитивна переоцінка», «прийняття відповідальності»; із низьким рівнем – «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання, «уникнення – відхід». Підкреслено роль ситуативного підходу у використанні копінг-стратегій.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стресогенні ситуації, стрес-долаюча поведінка, копінг-стратегії, види копінг-стратегій.

Melnychuk Iryna, Horska Halyna. Peculiarities of using coping strategies at different levels of stress in youth

The article reveals the essence of individual coping strategies as an important component of stress-overcoming behavior. Scientific approaches to the phenomenon of stress, the causes of its occurrence and the specifics of the development of stress resistance are considered. The classification of personality coping strategies is considered. The structural and functional components, determinants of the manifestations of personality stress in the context of the relationship with leading coping strategies are clarified.

The results of an empirical study were analyzed by using the diagnostic method «Stress Symptom Inventory» (T.A. Ivanchenko) and the «Ways of Coping Questionnaire» (WOCQ) test (R. Lazarus, S. Folkman). The psychological features of the use of coping strategies at different levels of stress in youth are revealed. It was found that the most common coping strategy among students is «seeking for social support», which indicates that in stressful situations they are not inclined to find internal resources to overcome them, but expect and seek for help from others. It was realised that the students with a high level of stress prefer such coping strategies as «confrontation», «seeking for social support»; with an average level of stress - «building an action plan», «positive reassessment», «accepting responsibility»; with a low level - «seeking for social support», «distancing», «avoidance-withdrawal». The role of the situational approach in the use of coping strategies is emphasized.

Key words: stress, stress resistance, stressful situations, stress-overcoming behavior, coping strategies, types of coping strategies.

Вступ

Проблема копінг-поведінки набуває усе більшої популярності в зарубіжній і вітчизняній психології. Цьому сприяють підвищення стресогенності соціального життя і трудової діяльності людини, розширення спектру соціальних криз, природних катаклізмів, техногенних катастроф і війн. Різноманітність стресогенних ситуацій і чинників, а також індивідуально-психологічних особливостей особистості зумовлюють різні способи, стратегії та стилі копінг-поведінки людини.

Сьогодні проблема копінг-стратегій активно досліджується в найрізноманітніших сферах діяльності. Значна увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, із його емоційним станом, здоров'ям, успішністю у соціальній сфері [1; 2; 5]. При цьому копінг-стратегії оцінюються з позиції їх ефективності/неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження почуття уразливості до стресів і підвищення рівня стресостійкості.

Існує багато підходів до вивчення проблеми дослідження стресостійкості та копінг-поведінки, але недостатньо дослідженим залишається питання щодо взаємозв'язку провідних копінг-стратегій із рівнем стресу в юнацькому віці.

У зв'язку із цим метою дослідження є виявлення змісту структурно-функціональних компонентів, детермінант, проявів стресу особистості у взаємозв'язку з провідними копінг-стратегіями.

Матеріали та метод

Теоретичні, методичні та практичні питання розвитку стресу і протидії йому знайшли відображення у роботах Л. Гримака, В. Корольчук, В. Крайнюка, М. Кудінова, Т. Титаренко, R. Lazarus та інших дослідників.

Фундатором першої теорії стресу вважається канадський учений Г. Сельє, який розглядав стрес із позиції фізіології, а саме як реакцію організму на різні подразники (інфекції, травми, емоційні та нервові потрясіння тощо). Учений висловив припущення про існування загального адаптаційного синдрому як певного зусилля організму, спрямованого на пристосування до змін за допомогою сформованих захисних механізмів.

Під впливом досліджень Г. Сельє сформувалося багато наукових концепцій, які в подальшому відобразилися у всіх психологічних підходах розуміння стресу та копінг-стратегій. Науковці вважають, що стрес є нормальною психологічною реакцією на непересічну ситуацію, з якою стикається людина. Стрес виконує функцію самозбереження, сприяє зосередженню на конкретній небезпеці, а також підготовці до дій щодо запобігання виникненню рецидивів [3].

Детермінанти виникнення стресу бувають трьох типів: 1) ті, які фактично не залежать від людини (ціни, податки, погода, характер людей, які нас оточують); 2) ті, на які може і повинна впливати особистість (необачливі дії, неспроможність керувати своїм часом); 2) вигадані події та явища, які людина сама перетворює на проблеми.

Психологи виділяють найбільш розповсюджені причини стресу [2]:

- вплив навколишнього середовища (спека, холод, шум, екологічне забруднення, погане освітлення тощо);
- інтенсивне навантаження, виконання великої кількості термінових і надскладних завдань;
- фізіологічні чинники (хвороба, ослаблена імунна система, травма);
- емоційні чинники, пов'язані з ідентичністю, близькістю або ізоляцією, негативними почуттями: гнівом та роздратуванням, страхом, заздрістю, ревнощами, а також радістю, що може викликати стресову ситуацію;
- важкі життєві ситуації, такі як хвороба, смерть близьких людей, інші труднощі, пов'язані з кардинальними змінами умов життя тощо;
- виробничі труднощі, пов'язані із суттєвими змінами у роботі або навчанні, труднощами і конфліктами. Певною мірою до виробничих чинників виникнення стресу можна віднести і монотонність у навчальній чи трудовій діяльності;
- особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості.

Залежно від прояву симптомів стресових розладів учені виокремлюють п'ять основних структурних компонентів стресу: мотиваційний, емоційний, когнітивний, вегетативний і фізичний [4, с. 158]. Емоційний складник проявляється у пригніченому настрої, плаксивості, роздратованості або загальмованості. Когнітивні прояви виражаються у невпевненості та негативному сприйманні. Мотиваційний складник характеризується пасивністю, нездатністю приймати самостійні рішення. Фізичний компонент пов'язаний із утратою апетиту, порушеннями сну, головними болями тощо [4, с. 159–160].

У науковій літературі стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність [4]; необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних чинників середовища і професійної діяльності [1]; як здатність до соціальної адаптації, до збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я [3].

В. Корольчук визначає поняття «стресостійкість» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну рису людини, як наслідок трансактного процесу сутички зі стресогенним чинником, що поєднує когнітивну репрезентацію, неупереджену характеристику обстановки та вимоги до особистості [2].

Детермінанти стресостійкості у зв'язку зі сприйняттям чинників визначаються як динамічні в часі, що виникають під впливом об'єктивних факторів, таких як контрольованість, мінливість, валентність, повторюваність, невизначеність, а також під впливом суб'єктивних показників: когнітивної репрезентації стресора, інтернального контролю, динамічної репрезентації, невизначеності, досвіду подолання стресів.

Так звані копінг-стратегії, або копінг-поведінка, – це система цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу, які людина створює протягом життя для того, щоб справитися зі стресовими ситуаціями.

Копінг-поведінка визначається комплексом поведінкових копінг-стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення), особистісно-середовищних (Я-концепція, локус контролю, емпатія, сензитивність до уникнення) і когнітивних копінг-ресурсів. Розвиток комплексу копінг-стратегій і копінг-ресурсів виконує ключову роль у формуванні результатів поведінки.

Р. Лазарус, узагальнивши результати досліджень, виокремив п'ять основних завдань копінгу: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення; 2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримання позитивного «образу Я», упевненості у своїх силах; 4) підтримання емоційної рівноваги; 5) підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [6, с. 146].

Успішність подолання стресу залежить від реалізації перерахованих завдань. Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами, запобігає дистресу [5].

Кожен спосіб психологічного подолання стресу є специфічним, визначається суб'єктивним значенням стресової ситуації та відповідає переважно одному із завдань: вирішення реальної проблеми або її емоційного переживання, коригування емоційного стану або регулювання взаємин із людьми. Механізм реалізації цих зусиль заснований на процесах когнітивного оцінювання стресогенної ситуації та особистісних ресурсів. Тому більшість класифікацій побудовано навколо двох запропонованих Р. Лазарусом модусів психологічного подолання, спрямованого на вирішення проблеми або зміну власного стану і установок стосовно ситуації.

Учені виділяють три групи копінг-стратегій [3]:

– стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, за якої людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

– стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших;

– стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем.

Психологами розроблено концепцію проактивного подолання стресу, що включає превентивні, екзистенційні й духовні стратегії – адаптивні реакції людини, залежні від її здатності до символізування, прогнозування, саморефлексії, духовного прояву, саморозвитку і самовдосконалення [3, с. 165]. У цей перелік можна також включити колективні стратегії, що означають узгодження зусиль усіх членів групи для вирішення проблеми (ці стратегії можуть мати більше значення, ніж просто отримання соціальної підтримки), а також можна додати творчі стратегії, спрямовані на пошук і знаходження нових рішень проблеми. Вони будуються на вивченні минулого досвіду, але породжуються уявою і дослідженням нових шляхів та засобів розв'язання проблеми.

У методичному плані вимірювання ефективності певної копінг-поведінки пов'язане з певними труднощами. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень копінг-поведінки, досі не з'ясовано багатоконцептуальні та емпіричні питання у поясненні успішності процесу подолання стресу.

Результати

Емпіричне дослідження проводилося у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка на факультеті педагогіки, психології та мистецтв. Загальна кількість досліджуваних – 62 студенти віком 17–19 років.

Для проведення емпіричного дослідження з метою визначення особливостей використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу було застосовано діагностичну методику «Інвентаризація симптомів стресу» (Т.А. Іванченко) і тест Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (R. Lazarus, S. Folkman).

За допомогою опитувальника «Інвентаризація симптомів стресу» нами було виявлено різні рівні стресу у досліджуваних студентів: низький, середній і високий. При цьому високий рівень стресу було виявлено у 42% студентів, середній – у 36%, низький – у 22% респондентів.

У результаті дослідження копінг-стратегій за тестом Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (R. Lazarus, S. Folkman) ми отримали такі дані: у 35% опитаних провідною є стратегія вирішення проблем, у 49% – стратегія пошуку соціальної підтримки, у 16% – стратегія уникнення.

Аналіз отриманих результатів дає змогу зробити висновок про переважання копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» у досліджуваних нами студентів. Це свідчить про те, що більшість респондентів у стресових ситуаціях нездатна самостійно вирішувати проблеми, знаходити внутрішні ресурси для їх подолання, а очікує і шукає допомоги в оточуючих.

Відповідно до рівнів прояву стресового стану, що є притаманними для даної групи вибірки, ми більш детально дослідили особливості стрес-долаючої поведінки досліджуваних за всіма шкалами методики Ways of Coping Questionnaire. Результати отриманих діагностичних даних за методикою WOCQ відображено на рис. 1.

Серед респондентів із низьким рівнем стресу найбільш поширеними виявилися стратегії «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання», «уникнення – відхід». Домінуючою стратегією адаптації як до самої стресової ситуації загалом, так і до її наслідків є «уникнення – відхід». Ця стратегія адаптації вказує на прийняття бажаного за дійсне, а також на поведінкові зусилля, які спрямовані на відхід від існуючої проблеми. Така стратегія не є конструктивною, оскільки проблема не може просто зникнути, як здається на перший погляд, а лише витісняється, але найменше нагадування про неї провокує «ремісію» і пов'язаний із психічною травмою стресовий стан.

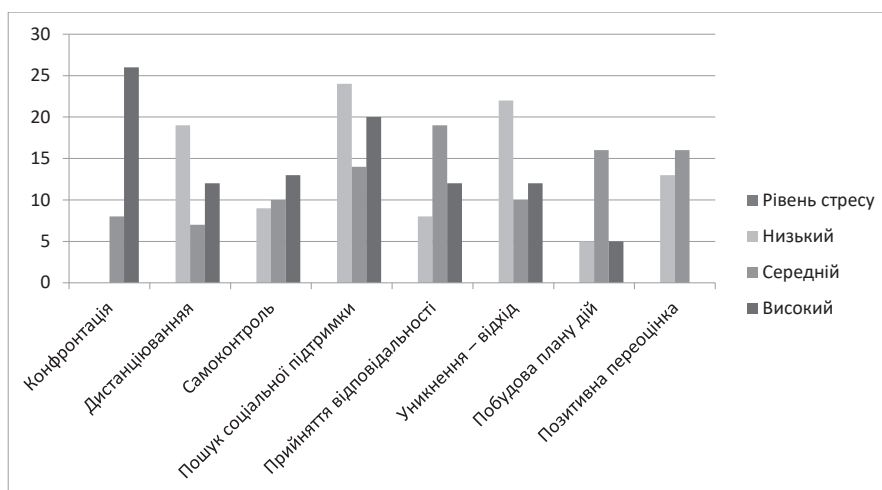


Рис. 1. Результати діагностування стрес-долаючої поведінки за методикою Ways of Coping Questionnaire (R. Lazarus, S. Folkman) у досліджуваних із різними рівнями стресу

Серед досліджуваних із середнім рівнем стресу найбільш поширеними способами подолання стресової ситуації виявилися стратегії «прийняття відповідальності», «побудова плану дій», «позитивна переоцінка», що свідчить про здатність аналізувати труднощі, вірити у власні ресурси, а також упевненість у наявності виходу з будь-якої ситуації. Також переважання даних копінг-стратегій указує на зорієнтованість більшості респондентів саме на проблему та її вирішення. Проте є ймовірність, що обстежуваний, фокусуючись на вирішенні проблеми, може нівелювати особистісну сферу та власні переживання щодо певної стресової ситуації.

Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів із середнім рівнем стресу здатні самостійно вирішувати проблеми, знаходити внутрішні ресурси для їх подолання. Також вони зорієнтовані саме на проблему та її вирішення.

У респондентів із високим рівнем стресу переважає копінг-стратегія «конфронтація», що свідчить про відкрите і послідовне протиставлення своєї позиції, агресивні зусилля щодо зміни стресової ситуації, певну ступінь ворожості та готовності до ризику.

Стратегія «побудова плану дій», за якої особистість за допомогою постановки цілей і підбору необхідних засобів для їх досягнення буде долати стресові ситуації, виявилася найменш розвиненою у респондентів із низьким і високим рівнями стресу. У зв'язку із цим виникає необхідність розвитку навичок вибору ефективних копінг-стратегій, на основі яких можна вибудовувати реальний план дій для успішного подолання стресових ситуацій.

Загалом показники, отримані в результаті діагностики стрес-долаючої поведінки, свідчать про недостатньо розвинену здатність студентів справлятися з наслідками психічної травми (зокрема, з наслідками війни) самостійно, а також указують на те, що досліджувані вибирають неконструктивні та навіть руйнуючі стратегії адаптації до стресових ситуацій.

Слід зазначити, що успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній стресогенній ситуації не гарантує її ефективність в інших ситуаціях. Ефективність певної стратегії подолання стресу залежить не лише від реальної ситуації, а й від її когнітивної оцінки суб'єктом та від його індивідуальних особливостей. Також важливо розуміти, що в стресовій ситуації людина може звертатися не лише до однієї стратегії подолання стресу.

Висновки

Стресостійкість особистості розглядається нами як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що включає у себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки.

Результати психологічного діагностування, яке проводилося з метою встановлення взаємозв'язку рівнів стресу особистості з провідними копінг-стратегіями, дали змогу виявити певні тенденції та закономірності використання студентами стрес-долаючої поведінки. Зокрема, отримані дані дають змогу зробити висновок, що досліджувані з високим рівнем стресу надають перевагу таким копінг-стратегіям, як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки»; із середнім рівнем стресу – «побудова плану дій», «позитивна переоцінка», «прийняття відповідальності»; із низьким рівнем – «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання», «уникнення – відхід».

Узагальнюючи одержані дані, можна констатувати, що досліджувані із середнім рівнем стресу прагнуть використовувати найбільш конструктивні способи адаптації до стресових ситуацій, що проявляється у позитивному ставленні, здатності до побудови плану дій, самостійності та прийнятті відповідальності.

Окремо хочемо зазначити, що недоцільно поділяти копінг-стратегії на ефективні та неефективні без урахування конкретної стресової ситуації та всіх її компонентів.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми використання копінг-стратегій під час стресових ситуацій. Перспектива його продовження буде пов'язана з пошуком ефективних способів індивідуальної та групової допомоги у розвитку стратегії «вирішення проблем» та гнучкого застосування різних копінг-стратегій.

Література:

1. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К. В. Методики для дослідження mental health персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1. Вип. 54. С. 15–22.
2. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2018. № 1(45). С. 156–173.
5. Мельничук І.Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. *Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості»*. Херсон, 2021. С. 166–169.
6. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

References:

1. Karamushka L.M., Kredencer O.V., Tereshenko K.V. (2019) Metodiki dlya doslidzhennya «mental health» personalu organizacij. Aktualni problemi psihologiyi: zb. nauk. pr. Institutu psihologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukraini. T. 1: Organizacijna psihologiya. Ekonomichna psihologiya. Socialna psihologiya. Vip. 54, S. 15–22. [in Ukrainian]
2. Korolchuk V.M. (2017) Chinniki formuvannya ta rozvitku stresostijkosti osobistosti. Problemi zagalnoyi ta pedagogichnoyi psihologiyi: Zbirnik naukovih prac Institutu psihologiyi im. G.S. Kostyuka NAPNU. T. XII. ch.7, S. 252–261. [in Ukrainian]
3. Krajnyuk V.M. (2007) Psihologiya stresostijkosti osobistosti: monografiya K.: Nika-Centr. 432 s. [in Ukrainian]
4. Kudinova M.S. (2018) Strukturno-komponentnij analiz fenomena stresostijkosti osobistosti. Visnik Shidnoukrayinskogo nacionalnogo universitetu imeni V. Dalya. Teoretichni ta prikladni problemi psihologiyi. № 1 (45), S. 156–173. [in Ukrainian]
5. Melnichuk I.Ya. (2021) Strategiyi podolannya stresiv u yunackomu vici. Zbirnik materialiv III Mizhnarodnoyi nauково-praktichnoyi konferenciyi «Sociokulturni ta psihologichni vimiri stanovlennya osobistosti». Herson., S. 166-169. [in Ukrainian]
6. Lazarus R.S. (1997) Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. Press, P. 144–157.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ПТСР

Розумовська Тетяна Вікторівна,

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи

факультету педагогіки, психології та мистецтва

Центральноукраїнського державного

університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-3264-0032

У статті представлено результати теоретико-аналітичного висвітлення проблеми проявів та наслідків ПТСР особистості внаслідок воєнного стресу. Мета: на підґрунті системного підходу визначити психологічні особливості дії арттерапії впродовж корекції осіб, що страждають на ПТСР.

Методи: застосовано принцип системності до висвітлення психологічної природи емоційної травми, ПТСР, психодіагностичні методики: Шкала оцінки впливу травматичної події IES (Impact of Event Scale); Міссісіпська шкала ПТСР для учасників бойових дій (Mississippi Scale for Combat-Related PTSD); методи арттерапії, що сприяють корекції негативних проявів ПТСР.

Результати: визначено провідні засоби арттерапії як дієвого засобу психокорекції негативних наслідків ПТСР. Розроблено авторську модель арттерапії, що базується на системному і транстеоретичному підходах, біопсихосоціальної концепції станів психосоціальної дезадаптації, психологічній концепції особистості як системи взаємин людини з оточенням і концепції творчості як засобу підтримки та регуляції ідентичності і форми захисно-адаптивної поведінки. Виявлено, що такий процес зачіпає різні рівні біопсихосоціальної організації особистості: біологічний, психологічний, соціокультурний.

Висновки. Отже, корекція негативних наслідків ПТСР засобами арттерапевтичного втручання в умовах психотерапевтичного процесу уможливується завдяки: впливу на симптоматичний рівень і рішення тактичних завдань: емоційній стабілізації й організації поведінки, підвищенню мотивації клієнта до психологічної роботи й отримання психологічної допомоги, адаптації до умов оточення; підвищенню значущості завдань особистісної реконструкції, пов'язаних із особистісною реконструкцією, корекцією неадекватних емоційних, когнітивних і поведінкових стереотипів, розвитком більш адаптивних моделей поведінки.

Ключові слова: арттерапія, воєнний стрес, емоційна травма, ПТСР, системний підхід.

Razumovskaya Tetyana. Art therapy as an effective means of correcting the negative consequences of PTSD

The article presents the results of the theoretical and analytical coverage of the problem of manifestations and consequences of PTSD of the individual as a result of military stress. Purpose: on the basis of the systemic approach, the psychological features of the polysystemic structure of the integrity of the individual are determined. Methods: applying the principle of systematicity to highlight the psychological nature of emotional trauma, PTSD, psychodiagnostic techniques: 1) Impact of Event Scale (IES), Mississippi Scale for Combat-Related PTSD; art therapy methods that contribute to the correction of negative manifestations of PTSD. Results: definitely the leading means of art therapy as an effective means of psychocorrection of the negative consequences of PTSD. An author's model of art therapy based on systemic and transtheoretical approaches, a biopsychosocial concept of states of psychosocial maladaptation, a psychological concept of personality as a system of human relationships with the environment, and a concept of creativity as a means of maintaining and regulating identity and a form of protective-adaptive behavior has been developed. It was found that such a process involves different levels of biopsychosocial organization of the individual: biological, psychological, sociocultural. Conclusions. Therefore, the correction of the negative consequences of PTSD by means of art therapy intervention in the conditions of the psychotherapeutic process is possible due to: influencing the symptomatic level and solving tactical tasks: emotional stabilization and organization of behavior, increasing the client's motivation for psychological work and receiving psychological help, adaptation to environmental conditions; increasing the importance of personal reconstruction tasks related to personal reconstruction, associated with the correction of inadequate emotional, cognitive and behavioral stereotypes, the development of more adaptive behavior models.

Key words: art therapy, war stress, emotional trauma, PTSD, systemic approach.

Вступ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – психічний стан, що віддзеркалює розвиток характерних симптомів, що виникають після переживання сильного стресу (Діагностичний та статистичний покажчик із психічних розладів, 4-е видання [DSM-IV]; Американська психіатрична асоціація, 1994). Ці симптоми охоплюють відтворення подій, що постійно повторюються, відповідних образів, думок, почуттів, що викликають важкі емоційні переживання; постійне запобігання стимулам, що пов’язані з травмою; оціпеніння, блокування емоційних реакцій, сукупність постійних симптомів напруження, що постійно збільшується, й збудження. Зазвичай такий розлад переживається понад місяць і викликає клінічно значущий емоційний стан або порушення у професійній та соціальній життєдіяльності.

Особистість, яка пережила травматичну подію, що мала загрозливий для життя характер, під час відтворення такої події відчувала страх доволі інтенсивного прояву, а також безпорадність чи навіть жах. Якщо тривалість симптомів менше за три місяці, то фахівці розглядають такі прояви як «гострий ПТСР», якщо тривалість симптомів перевищує три місяці, то розлад вважається хронічним. Спостерігаються події, коли симптоми виявляються через місяці або навіть роки після пережитої травми. У таких випадках визначають як «ПТСР із пролонгованою дією».

Більшість осіб, що постраждали від травм, із часом поновлюються. Проте у великій кількості виникають симптоми ПТСР, та без необхідного лікування вони можуть призвести до розвитку серйозного й стійкого психічного розладу.

Таким чином, метою статті є висвітлення особливостей проявів ПТСР в умовах воєнного стресу та його негативних наслідків, а також можливості ефективної корекції емоційної травми засобами арттерапії.

Теоретичне обґрунтування проблеми. ПТСР характеризується постійним переживанням симптомів, що мають прояв:

- 1) як ті, що повторюються, й нав’язливі спогади про подію;
- 2) сновидіння, що повторюються, про подію;
- 3) дії, ніби події відбулися знов;
- 4) інтенсивні важкі переживання, що були спричинені зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події, або ті, що символізують її;
- 5) фізіологічні реакції на стимули або ситуації, що нагадують про подію.

Тобто розлад має на увазі симптоми запобігання та емоційного оцінювання. Вони можуть охоплювати:

- зусилля щодо запобігання думкам, почуттям, бесідам про подію;
- зусилля щодо запобігання діяльності, уникнення місць або людей, які асоціюються з подією;
- нездатність згадати про важливі аспекти події;
- помітне зниження зацікавленості щодо того, що раніше сприяло задоволенню;
- відчуття відчуженості, дістаційованості від інших людей;
- обмеження аспекту емоційних переживань;
- почуття зменшення життєвих перспектив, що супроводжується значущою нестачею планування майбутнього.

Окрім цього, наявні симптоми збудження, що не мали місця до травматичної події, а саме:

- труднощі із засипанням або поганим сном;
- подразливість або спалахи гніву;
- утруднення з концентрацією уваги;
- підвищений рівень настороженості, постійне очікування небезпеки або повторне переживання ситуації, що загрожує життю;
- гіпертрофована реакція на переляк.

Цікаво, що не всі люди, які пережили травму, відчувають ПТСР. Так, у дослідженнях Бреслау зазначено, що майже 25% осіб, які пережили травматичну подію, у подальшому відчули наслідки ПТСР, у 9% оформилося у тривале захворювання. У 5% жінок ПТСР був хронічним. Також було виявлено ПТСР у 8% осіб, у яких цей розлад простежується впродовж життя.

Звичайно, що ПТСР має високі показники в «групах ризику». Так, у дослідженнях проблем реадптації в'єтнамських ветеранів виявлено, що, передусім, найвищу психологічну ціну за військові дії сплачують власне солдати: у 30% з 3,1 млн ветеранів війни у В'єтнамі оформлюється ПТСР. Зазначимо, що 15% із них страждають на ПТСР, незважаючи на те що після закінчення війни пройшло 15 років.

Також у групі ризику й особи, які пережили насилля. У дослідженнях Кілпатрика наголошується про те, що впродовж життя 13% американських жінок відчували сексуальне насильство. Майже у третью частину з них розвинувся ПТСР. Зазначено, що 4% американських жінок страждають на ПТСР, що пов'язано із сексуальним насильством.

Згідно з результатами епідеміологічних досліджень, виявлено гендерну різницю щодо переживання травм і розвитку ПТСР. Так, понад 60% чоловіків і 50% жінок відчувають негативну дію травматичних подій. Утім, жінки (12%) більше схильні до розвитку ПТСР, аніж чоловіки (6%). Тобто наведені дані виявляють реальну гендерну різницю стосовно вразливості щодо ПТСР, яка, можливо, пов'язана з біологічними, психологічними та соціальними диференціаціями. Також може бути виявлений прямий зв'язок із типом травмуючих подій, що, передусім, переживають чоловіки та жінки. Так, для жінок у 10 разів вище ймовірність пережити сексуальне насилля, а для чоловіків удвічі більша ймовірність загрожуючих травмуючих подій, нападів, аварій.

У дослідженнях Бреслау виявлено, що жертви насилля мали найвищі показники ПТСР. Проте найчастіше провідною причиною ПТСР серед населення (31%) є неочікувана й несподівана смерть близької людини через високу поширеність такого виду травматичної події (60%). У цьому дослідженні відстежено, що ПТСР триваліше у жінок, аніж у чоловіків (найчастіше понад шість місяців (74%)), а також триваліше, якщо травматична подія відбулася безпосередньо із самою людиною. У дослідженні виявлено расову різницю у розвитку ПТСР: населення, яке не відноситься до білої раси, вдвічі вразливіше до ПТСР, аніж біле.

Отже, ПТСР є доволі поширеним. Найчастіше фахівці відзначають, що у клінічній практиці значна частина осіб переживала травмуючі події, з приводу чого вони й звертаються за допомогою. Тобто постає питання щодо об'єктивної діагностики й оцінювання ПТСР.

Діагностичні методики у галузі психічного здоров'я часто оцінюються на підґрунті їх діагностичної значущості, типу критеріальної валидності, що відноситься до можливості тесту прогнозувати діагностичний статус. Існує три кроки у визначенні діагностичної значущості такої методики:

Передусім, вибирається «золотий стандарт». У психологічних дослідженнях найчастіше це діагноз, що ґрунтується на клінічному інтерв'ю, він також може бути отриманий завдяки декільком витокам інформації.

Окрім цього, золоті стандарти й новітні розроблені тести застосовуються до експериментальної групи учасників. Потім розкид отриманих даних перевіряється для визначення його діагностичної значущості, норми або, інакше кажучи, здатності прогнозувати діагноз, що визначається золотим стандартом. Оптимальні оцінки норми для тесту можуть прогнозувати найбільшу кількість випадків із діагнозом чи без нього для первинної вибірки.

Усі існуючі методи вимірювання психічних розладів далекі від ідеальних. Існує два основних вимірювання похибки, що є в тесті: помилково позитивна і помилково негативна. Помилково позитивне вимірювання виникає у тому разі, коли оцінка пацієнта є вище за норму, але в дійсності він не є хворим. Помилково негативне вимірювання виникає тоді, коли пацієнт набирає оцінки нижче за норму, а в дійсності він є хворим. Діагностична значущість часто описується у термінах чутливості й специфічності тесту. Власне, такі вимірювання беруть до уваги помилки, що

здійснюються у прогнозуванні. Сенситивність – це вимірювання істинності позитивних оцінок або ймовірність того, що люди, котрі мають такий розлад, отримають оцінки вище, ніж вказано нормою. Специфічність – це істинні негативні оцінки тесту, або ймовірність того, що люди, які не мають такого розладу, одержать бали нижче вказаної критичної оцінки. Сенситивність є низькою, якщо тест надає багато помилкових негативних вимірювань, тоді як специфічність є низькою, якщо тест надає забагато помилкових позитивних вимірювань.

Вибір тестів варто здійснювати у відповідності отриманим даним їх психометричним властивостям за допомогою такого інструментарію.

Багато вимірювань взаємозамінюються, тому що отримані дані стабільні за винятком деяких варіацій у методах та підходах, що застосовуються. Вибираючи конкретний інструмент, рекомендується перевіряти дані, що наявні саме для цього інструменту на даній вибірці. У такому разі максимізуються точність та ефективність тесту, що застосовується.

Таким чином, найважливішими клінічними симптомами ПТСР, згідно з DSM-IV, є такі:

I. Травматична подія наполегливо повторюється в переживанні одним (або більше) з таких способів:

1. Повторюване і нав'язливе відтворення події, відповідних образів, думок і сприймань, викликає тяжкі емоційні переживання.

2. Повторювані важкі сни про подію.

3. Важкі дії або відчуття, ніби травматична подія переживалася знову (включає відчуття «пожвавлення» досвіду, ілюзії, галюцинації і дисоціативні епізоди – «флешбек-ефекти», включаючи ті, які з'являються у стані інтоксикації).

4. Інтенсивні важкі переживання, які були викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події або символізує їх.

5. Фізіологічна реактивність у ситуаціях, які зовні чи внутрішньо символізують аспекти травматичної події.

II. Постійне уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, блокування емоційних реакцій, заціпеніння (не спостерігалось до травми). Визначається за наявністю трьох (або більше) з перерахованих нижче особливостей:

1. Зусилля з уникнення думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою.

2. Зусилля з уникнення дій, місць або людей, які будять спогади про травму.

3. Нездатність згадати про важливі аспекти травми (психогенна амнезія).

4. Помітно знижений інтерес або неучасть у раніше значимих видах діяльності.

5. Відчуття відстороненості або відокремленості від решти людей.

6. Знижена вираженість афекту (нездатність, наприклад, до почуття любові).

7. Відчуття відсутності перспективи в майбутньому (наприклад, відсутність очікувань із приводу кар'єри, одруження, дітей або бажання довгого життя).

III. Постійні симптоми зростаючого порушення (які не спостерігалися до травми). Визначаються з наявності принаймні двох з нижче перерахованих симптомів:

1. Труднощі із засипанням або поганий сон (ранні пробудження).

2. Дратівливість або вибухи гніву.

3. Утруднення із зосередженням уваги.

4. Підвищений рівень стривоженості, стан постійного очікування загрози.

5. Гіпертрофована реакція переляку.

Обов'язковою умовою для діагностики ПТСР є встановлення тривалості протікання розладу. ПТСР діагностуються лише в тому разі, коли тривалість прояву описаних вище симптомів становить не менше одного місяця. Не менш важливою умовою для винесення діагнозу є обставина, що розлад викликає клінічно значущий тяжкий емоційний стан або порушення у соціальній, професійній чи інших важливих сферах життєдіяльності. Сьогодні є різні підходи до виділення типів ПТСР.

Отже, можна визначити таку класифікацію ПТСР: гострі симптоми зберігаються менше трьох місяців; хронічні симптоми зберігаються три і більше місяців; відстрочені симптоми виникають щонайменше через шість місяців після психотравматизації.

В окремих випадках ПТСР протікають протягом багатьох років і переходять у хронічну зміну особистості: гострі симптоми виникають у межах місяців після травми і зберігаються не більше шести місяців; хронічні симптоми проявляються після шести місяців і тривають понад шість місяців; відстрочені проявляються після прихованого періоду (місяці, роки) і тривають понад шість місяців.

Окрім цього, деякі автори виділяють так звані вторинні ознаки ПТСР. До них відносять: алкогольну, медикаментозну або наркотичну залежність; схильність до суїцидальних думок і спроб; депресію; захворювання серцево-судинної системи; болі різної етіології, сексуальні дисфункції, девіантну поведінку та ін. Таким чином, психологічні наслідки участі в бойових діях мають різноманітні прояви за змістом, формою і динамікою. Закріплюючись в особистісних структурах і поведінці ветеранів, вони визначають поведінку через багато років після закінчення їх участі у військових подіях. Негативні наслідки психотравми, інтегруючись у цілісний симптом, утворюють клінічну картину посттравматичного стресового розладу – патологічного психічного розладу.

Окрім того, ПТСР – не стільки клінічне, скільки соціально орієнтоване поняття. Не випадково дана проблема виникла після локальних і «неприйнятих» суспільством воєн (В'єтнам, Афганістан), коли з'явилася можливість виділяти, вивчати і здійснювати мінімальну соціально-державну підтримку відносно невеликої кількості ветеранів.

Істотно й те, що на ПТСР значно частіше страждають особи «армій, що програли війну», хоча «особиста поразка» (моральна) може відноситися і до військовослужбовців сторони, що перемогла. Важливий сам факт «поразки» (катастрофа своїх ідеалів, зміна понять «добра і справедливості»), що створює для її учасників принципово іншу соціально-психологічну ситуацію, негативна проєкція якої може простиратися як на їхнє життя, так і на життя їхніх близьких. Нашарування на подібні (найчастіше неусвідомлювані або ті, які активно заперечуються) переживання почуття «непоясненої провини» (за загиблих товаришів, убитих мирних жителів та ін.), а також «украй невдячного» відношення з боку суспільства (що сприймає тих, хто воював як «агресор», «окупант» та ін.) негативно впливає на морально-психологічний стан комбатантів, значною мірою провокуючи розвиток «специфічних» посттравматичних розладів, а також відповідних (по відношенню до суспільства) «захисно-протестних» форм поведінки.

Профілактика і реабілітація осіб, що піддалися стресу, повинна проводитися задовго до початку хворобливого процесу. Причому успішність її значною мірою буде визначатися зміною відношень суспільства (засобів масової інформації, державних інститутів) до комбатантів, а також якістю їх професійного добору і підготовки, обмеженням термінів перебування в екстремальних умовах і своєчасним виявленням осіб зі схильністю до розвитку психічних розладів. Для виявлення військовослужбовців із проявами посттравматичного стресового розладу може бути використаний Міссісіпський опитувальник для бойових ПТСР (США, 1985), придатний для використання в різних умовах обстеження.

Матеріали та метод

Звісно, арттерапія є цілеспрямованим використанням підготовленим терапевтом елементів мистецької творчості, музики, танцю, танцювального руху, драми й поезії у психотерапії, консультуванні, додатковій освіті або реабілітації.

Фахівці, які працюють у цій галузі, наголошують на особливому значенні невербальної форми інтервенцій, використанні ключових кінестетичних подразників із метою отримати доступ до спогадів чи образів, а також на позитивній ролі занять творчістю й спонтанності самовиявлення у зниженні інтенсивності почуття безпорадності й підвищення самооцінки.

По-перше, символічні засоби самовираження, які актуалізуються через творчу діяльність, можуть забезпечувати більш детальний доступ до прихованих систем пам'яті, а також візуально-кінестетичних схем. Уважається, що травматичний досвід і пов'язані з ним викривлені

схеми можуть зберігатися у цих нелексічних формах. Забезпечуючи доступ до травматичних схем, арттерапія може посилювати вплив інших терапевтичних процесів, наприклад десенсибілізації, когнітивного рефреймінгу та навчання.

По-друге, використання творчих і соціально значущих мистецьких методів може мати терапевтичний ефект й у психосоціальной сфері. Арттерапія може підвищити у клієнтів із ПТСР почуття власної гідності, надію, просоціальну поведінку, зменшити почуття сорому й провини шляхом сув'язання травмуючого матеріалу з адаптивними й естетичними засобами виявлення.

У арттерапії задіяні унікальні невербальні й творчі компоненти та більш загальні терапевтичні процеси, що вважаються загальноновизнаними методами лікування травми (релаксація, занурення, десенсибілізація, когнітивні інтервенції, нарративні техніки й відволікання).

Більшість емпіричних досліджень стосовно ефективності арттерапії було здійснено у галузі терапії мистецькою творчістю. Доволі часто дитячі малюнки мають зображення таких деталей: геніталії, відсутність кінцівок, відсутність пальців і голова без тілу.

Існують дослідження, що доводять ефективність арттерапії у лікуванні наслідків травм. Арттерапія вважається корисною у зниженні алекситимії, тривожності, дисоціації, депресії, зменшенні нічних кошмарів, підвищенні емоційного контролю, покращенні міжособистісних взаємин, покращенні уявлення про власне тіло.

Найчастіше виокремлюють три групи осіб, для яких арттерапія може бути найкориснішою:

- діти, яким буває важко сконцентрувати увагу на абстрактному вербальному обговоренні власних особистих переживань; залучення у гру – найчастіше єдиний і найкращий засіб доступу до цих переживань;

- травмовані клієнти, що відчують труднощі у вербальному висловленні власних почуттів; використання невербальних засобів вираження дає змогу клієнтам отримати більш повний доступ до травматичних спогадів і потім пропрацювати їх більш детально;

- високоінтелектуально розвинені клієнти, котрі використовують мову абстракцій упродовж обговорення травматичного матеріалу; арттерапевтичні методи можуть допомогти їм уникнути захисних механізмів запобігання.

Незважаючи на відносно широке застосування арттерапії, ефективність її засобів не була встановлена через емпіричні дослідження. Утім, вона може стати ефективним доповненням лікування за таких умов:

- арттерапія здійснюється підготовленим фахівцем, що практикує у цьому напрямі;
- терапія здійснюється з дозволу клієнта.

Терапія здійснюється у поєднанні з іншими видами лікування. Джерело терапевтичної ефективності арттерапії під час лікування ПТСР не було визначено, ймовірно, може бути пов'язане із загальними психологічними процесами (розкриття терапія, релаксація, когнітивне переопрацювання) й специфічними невербальними і творчими елементами.

Загальні принципи організації роботи. Взаємодія з клієнтами повинна проводитися у спеціально організованому арттерапевтичному середовищі. Цей простір має дві зони: ту, що призначена для мистецької роботи, й іншу – для обговорення учасниками групи. Необхідно забезпечити вільний доступ до різних матеріалів і засобів роботи. Мистецькі матеріали – це зазвичай акварельні, гуашеві й масляні фарби, кольорові олівці, воскова крейда, пастель, мистецька глина для ліплення, папір різного кольору, формату і фактури, старі журнали для створення колажів, а також такі матеріали, як скотч, нитки, скріпки, фольга, харчова плівка та ін.

Необхідні матеріали клієнти можуть приносити з дому або брати з природи. З урахуванням того, що робота в групі часто поєднана зі спільною діяльністю двох або декількох осіб, робоча зона повинна бути доволі просторою і мати підлогу та стіни, що легко миються. Одна зі стін повинна бути відведена для закріплення на ній паперу, що може бути необхідним. У кабінеті бажано мати музичну апаратуру, декілька мольбертів, а також місце, де клієнти можуть зберігати мистецьку продукцію.

Із відомих різновидів арттерапевтичних підходів виокремимо тематично-аналітичний завдяки об'єктивним перевагам цієї форми групової арттерапевтичної роботи з контингентом клієнтів із прикордонними психічними розладами. Тематичний підхід характеризується відносно високою структурованістю й директивністю роботи, що відповідає очікуванням більшості клієнтів, можливістю проведення курсів з невеликою або середньою тривалістю й доступністю для раніше не бравших участі у психотерапії й тих, хто взагалі не мав досвіду мистецької творчості, з використанням широкого набору різних чинників лікувально-корекційного впливу.

Аналітичний компонент має на увазі «м'який», опосередкований аналітичний розбір створених витворів на підґрунті інтерпретувань прихованого сенсу створених образів, символів, значень застосованих кольорів або форми у поєднанні з аналізом процесів, що відбуваються у групі, взаємин окремих учасників один з одним і з ведучим.

Сесії тривалістю 2–2,5 години (залежно від теми, техніки або вправи, що виконується) проводять 3–5 разів на тиждень упродовж шести тижнів. Заняття мають звичайну для групової арттерапії структуру: уведення, «розігрів»; етап вибору теми та образотворчої роботи; обговорення робіт і завершення сесії.

Індивідуальні малюнки виконують на папері формату А3. Перед цим етапом обговорення організовують невеличку перерву, під час якої клієнти можуть розташувати малюнки у просторі кабінету. Кількість учасників може варіюватися від 7 до 10 осіб. Групи варто комплектувати гомогенними за нозологічною та віковою ознаками.

Перед тим як розпочати арттерапевтичну роботу, ставлять такі завдання:

- зменшення у клієнтів симптомів, оптимізація і стабілізація їхнього психічного стану та соціального функціонування;
- досягнення більш високого рівня психосоціальної адаптації, формування навиків саморегуляції, а також розвиток здатності розуміти себе, вербально та невербально виявляти власні почуття й думки;
- укріплення почуття «Я», удосконалення здібностей щодо прийняття самостійних рішень, до дії у конфліктній та напруженій ситуації, формування стійкої системи соціально значущих зв'язків, інтересів, захоплень.

Етапи арттерапевтичного процесу:

1. Підготовчий етап представлений першою зустріччю з клієнтом, отриманням від нього первинних даних, поясненням особливостей підходу, правил поведінки у групі, знайомством з арттерапевтичним простором, проведенням проєкційних малюнкових тестів.

2. Етап формування системи психотерапевтичних взаємин і початку образотворчої діяльності клієнтів пов'язаний із формуванням психотерапевтичного альянсу й переходом до образотворчої діяльності, у процесі якої відбувається початкове відреагування ними власних почуттів, конфліктів і потреб, а також переживань, що відображають їхнє ставлення до психотерапевта. Визначення необхідного для клієнта рівня директивності й емоційної підтримки засновується на ступені порушення соціального функціонування та якості життя клієнта, характері поведінкових порушень, що є в нього, механізмах психологічних захистів, проявів інтроспективних рис особистості. На цьому етапі використовують методики, що сприяють розвитку більш вільної взаємодії з образотворчими матеріалами, творчої уяви, активізації клієнтів, укріпленню особистих границь і підвищенню самоконтролю (техніка журнального фотоколажу, вправи з кольорами, малювання гербів, портретів, парні вправи на прийняття агресії). Також виправдано застосування технік з елементами аутогенного тренування і релаксації (малювання мандал, метод керованої візуалізації у поєднанні з образотворчою роботою).

3. Етап укріплення й розвитку психотерапевтичних відносин полягає у створенні більш складної образотворчої продукції. Використовують вправи, що дають змогу клієнтам виявляти у мистецькій та драматичній формах власні почуття, пов'язані зі значущими проблемними ситуаціями («Моя проблема», «Яскравий спогад із дитинства», «Маска», піскова терапія). На

даному етапі використовують групові техніки інтерактивного характеру, що спрямовані на розвиток комунікативних навиків, укріплення почуття ідентичності, усвідомлення конфліктних ситуацій та актуалізацію механізмів психологічного захисту. Ці прийоми також сприяють проясненню й усвідомленню клієнтами системи власних взаємин, а також ставлення до себе («Драматична арена», групова малоструктурна робота з вибором теми, гештальт-вправи з використанням створених образів). Мультимодальний підхід дає змогу учасникам групи розширити сферу засобів самовиявлення завдяки застосуванню імпровізаційно-танцювальної, музично-поетичної, описової та інших форм.

4. Завершальний етап є логічним продовженням тих процесів, що були ініційовані на попередніх етапах роботи. Він також розглядається як період підведення підсумків і оцінки результатів психотерапії. Для цього використовують техніки та вправи, що дають змогу акумулювати набутий досвід групової та індивідуальної роботи, а також здійснити більш м'який вихід із психотерапевтичного процесу («Метафора термінації», виготовлення подарунків, спільне планування останнього заняття, показ театральних вистав). Завершення завжди заплановано, його строк спеціально обговорюється й визначається тривалістю курсу арттерапії.

Чинники психотерапевтичних впливів та змінювань. Спостереження за процесом групової арттерапевтичної роботи клієнтів із ПТСР дає змогу констатувати дію основних чинників і механізмів психотерапевтичних змін: мистецької експресії, психотерапевтичних відносин, інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Особливості динаміки мистецької експресії виявляються у спонтанній взаємодії клієнтів із мистецькими матеріалами, що пропонуються, використанні різних груп матеріалів в одній праці, зануренні у творчий процес, часто стремління створити витвір, що відповідає естетичним стандартам, що може говорити про бажання підкреслити власну індивідуальність й отримати визнання з боку ведучого та учасників групи. Образи часто мають символічний характер і відображають глибинні психологічні конфлікти, ситуації, що спричиняють психотравми та нереалізовані потреби.

Динамка внутрішньогрупових процесів у взаєминах також відрізняється збільшенням спонтанності у поведінці клієнтів, розширенням засобів комунікації (за рахунок частого використання сенсомоторного й драматично-рольового засобів), зменшення залежності від ведучого зі збереженням зацікавленості у прямій емоційній підтримці. Клієнти починають брати більш активну участь у структуруванні сесій, пропонуючи власні теми, що може свідчити про потреби у глибинній психотерапевтичній допомозі. Специфічною ознакою є феномен перенесення.

Тематична група від самого початку матиме високий рівень вербальної активності її учасників. Обов'язкові для тематичних сесій обговорення створених праць на початку арттерапевтичного процесу відбуваються зазвичай доволі жваво.

Клієнтів зацікавлює, що за сенс матимуть колір, форма, вони намагаються самостійно висловити припущення стосовно особистісних властивостей учасників групи на підґрунті створених ними витворів. У подальшому самостійно організують дискусії, що допомагають визначити найзначущі для учасників запитання й оцінити систему їхніх стосунків.

Що стосується інтерпретувань психолога, то їх можна застосувати в дусі психодинамічного підходу, що найбільш виправданий у роботі з клієнтами пограничного профілю, тому що симптоми часто вкорінюються у інфантильних переживаннях і потребах клієнта, а вправи, що пропонуються, надають специфічний доступ до них. При цьому важливо запобігати прямим інтерпретуванням праць клієнтів, тому що це може спричинити вторгнення у їхнє крихке «Я», посилення залежності від терапевта й нав'язування дискурсивних моделей, зумовлених культурним і професійним досвідом ведучого.

Сьогодні найбільш коректною можна вважати множинну інтерпретаційну стратегію. Запропонований нею інтерпретаційний репертуар і формулювання гіпотез складаються з декількох підходів.

Як один із варіантів вербального зворотного зв'язку використовують вільні мистецькі описи образотворчої продукції: клієнтам пропонують створити на основі власних малюнків казку, вірш або записати низку пов'язаних із ними асоціацій. Іноді ключем для розуміння переживань клієнта й основою для подальшого продуктивного діалогу може слугувати назва малюнку, який найчастіше вибирається інтуїтивно. Використання техніки прояснення допомагає підвести клієнта до усвідомлення глибинного змісту його образотворчої продукції.

Суттєвою у практичній діяльності з ПТСР є авторська модель арттерапії, що базується на системному і транстеоретичному підходах, біопсихосоціальной концепції станів психосоціальної дезадаптації, психологічній концепції особистості як системи взаємин людини з оточенням і концепції творчості як засобу підтримки та регуляції ідентичності і форми захисно-адаптивної поведінки. Такий процес зачіпає різні рівні біопсихосоціальної організації особистості клієнта: біологічний, психологічний, соціокультурний.

Арттерапевтичне втручання в умовах психотерапевтичного процесу складається з двох блоків:

– вплив на симптоматичний рівень і рішення тактичних завдань: емоційна стабілізація й організація поведінки, підвищення мотивації клієнта до психологічної роботи та отримання психологічної допомоги, адаптація до умов оточення;

– підвищення значущості завдань особистісної реконструкції, пов'язаних з особистісною реконструкцією, корекцією неадекватних емоційних, когнітивних і поведінкових стереотипів, розвитком більш адаптивних моделей поведінки.

Провідні компоненти системної арттерапії:

1. Психологічна стабілізація, створення безпечного середовища, засвоєння простих засобів саморегуляції, а також підтримка і пошук нових засобів комунікації та самопрояву.

2. Екстерналізація і первинне опрацювання травматичного досвіду на підґрунті використання як звичних, так і альтернативних засобів комунікації та терапевтичних стосунків. Однією з особливостей цього компонента є первинний вираз емоційно зарядженого психологічного матеріалу з підвищеною увагою до утримання та підтримки оптимального рівня навантаження.

3. Змістове особистісне опрацювання досвіду психічної травми, а також особистісна реконструкція з перебудовою й розвитком системи значущих відносин, поступове змінювання схем реагування та самооцінки.

Висновки

Бажання захистити й урятувати тих, хто знаходиться у небезпеці, є доволі сильним устремлінням людини. Більшість фахівців людинознавчих професій дійсно бажає допомагати. І робота з людьми, які пережили травматичний досвід, надає об'єктивні можливості для запобігання виникненню багатьох психічних розладів. Передусім під час роботи з травмою необхідно мінімізувати хронічні посттравматичні реакції.

Одним із суттєвих негативних чинників, що впливають на інтегрованість складників особистості, є посттравматичний стресовий розлад особистості, що набуває поширеності через війну. Посттравматичний стресовий розлад в осіб, які перебувають в умовах бойових дій, що відбуваються на теренах нашої країни, висуває питання щодо необхідності визначення природи зазначеного порушення й висвітлення сучасних наукових поглядів на його сутність.

Отже, травматичні переживання призводять до багатьох фізіологічних та психологічних реакцій на погрозу, що спричинюють прояв певних симптомів. Зазначені симптоми виявляють тенденцію поступово зменшуватися після вирішення травматичних ситуацій, якщо ми отримуємо підтримку від інших людей, і неодноразово ділитися власними переживаннями.

Якщо психологічна травма є серйозною або хронічною, у людини може розвиватися посттравматичний стресовий розлад, котрий викликається порушенням регуляції нейробіологічних процесів, що відповідають за оцінювання погроз та реагування на них. Коли ця система припиняє регулювання, то організм реагує у такий спосіб, ніби психологічна травма, що була пережита в минулому, переживається у теперішній момент. Три загальні групи симптомів

посттравматичного стресового розладу: гіперзбудження, вторгнення спогадів і запобігання ним віддзеркалюють дезінтеграцію між нейронними мережами, які контролюють пізнання, відчуття, афекти й поведінку.

Суттєвою у практичній діяльності з ПТСР є авторська модель арттерапії, що базується на системному і транстеоретичному підходах, біопсихосоціальной концепції станів психосоціальной дезадаптації, психологічній концепції особистості як системи взаємин людини з оточенням і концепції творчості як засобу підтримки та регуляції ідентичності і форми захисно-адаптивної поведінки. Такий процес зачіпає різні рівні біопсихосоціальной організації особистості клієнта: біологічний, психологічний, соціокультурний.

Арттерапевтичне втручання в умовах психотерапевтичного процесу складається з двох блоків:

– вплив на симптоматичний рівень і рішення тактичних завдань: емоційна стабілізація й організація поведінки, підвищення мотивації клієнта до психологічної роботи та отримання психологічної допомоги, адаптація до умов оточення;

– підвищення значущості завдань особистісної реконструкції, пов'язаних з особистісною реконструкцією, корекцією неадекватних емоційних, когнітивних і поведінкових стереотипів, розвитком більш адаптивних моделей поведінки.

Література:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington, 1994. DC: Author.
2. American Psychological Association. Standards for educational and psychological testing. Washington, 1986. DC: Author.
3. Breslau N., Davis G.C., Andreski P., Peterson E. Traumatic events and post-traumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Archives of General Psychiatry*. 1991. 4, 9, 216–222.
4. Breslau N., Kessler R.C. Chilcoat H.D., Schultz L.R., Davis G.C., Andreski P. Trauma and posttraumatic stress disorder in the community. The 1996 Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry*, 1998. 55, 626–632.
5. Effective treatments for PTSD. Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. Ed. Be Edna B/Foa, Terence M. Keane, Matthew J. Friedmann. New York, London, 2000: The Guilford Press.
6. Kilpatrick D., Edmonds C.N., Seymour A.K. Rape in America: A report to the nation. Arlington, 1992. VA: National Victims Center.

Наукове видання

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Серія:
Психологія

Випуск 1

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *Н. С. Кузнєцова*

Підписано до друку 27.06.2023 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 7,91. Зам. № 0823/489
Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.