

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2>

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

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Серія:
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 2(4)



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 136 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

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

Члени редакційної колегії:

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

Карпенко Зіновія Степанівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», Україна; 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, професор, завідувач кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

Лушин Павло Володимирович, доктор психологічних наук, професор, Монтклерський університет (штат Нью-Джерсі, США)

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 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 № 1 від 27.08.2024 року).

Видання «Наукові записки. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України
Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1396 від 25.04.2024 року.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 1543 від 20 грудня 2023 року (додаток 4).

Галузь знань: Соціальні та поведінкові науки.

Спеціальність: 053 – Психологія.

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

ISSN 2786-8680 (Online)
ISSN 2786-8672 (Print)

© Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2024
© Оформлення «Видавничий дім «Гельветика», 2024

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2>

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

RESEARCH BULLETIN

**Series:
PSYCHOLOGY**

Issue 2(4)



Publishing house
“Helvetica”
2024

Research Bulletin. Series: Psychology. Issue 2(4). Kropyvnytskyi: Publishing House “Helvetica”, 2024. 136 p.

EDITORIAL BOARD:

Editor-in-Chief:

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

Editorial Board:

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

Karpenko Zinoviia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Theoretical and Practical Psychology of the Institute of Law, Psychology and Innovative Education, Lviv Polytechnic National University, Ukraine; Professor at the Department of Neurocognitive Psychology, Pedagogical University named after the National Education Commission 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, PhD in Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Lushyn Pavlo, Doctor of Psychology, Professor, Professor of Educational Foundation Department, Collage of Education and Engaged Learning, Montclair State University, New Jersey, USA

Yalanska Svitlana, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Crisis Psychology, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, 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 № 1 dated August, 27, 2024).

Research Bulletin. Series: Psychology is registered by the Ministry of Justice of Ukraine
Registration of Print media entity: Decision of the National Council
of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 1396 as of 25.04.2024

Professional registration (category «B»): Decree of MES No. 1543 (Annex 4) dated December 20, 2023.
Subject area: Social and behavioral sciences.
Specialty: 053 – Psychology.

Frequency: 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

ISSN 2786-8680 (Online)
ISSN 2786-8672 (Print)

© Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, 2024
© Design “Publishing House “Helvetica”, 2024

ЗМІСТ

БОРИСОВА О. О. ПСИХОЕДУКАЦІЯ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЕДУКАЦІЙНА МОДЕЛЬ «АРХІВ ПАМ'ЯТІ».....	9
БУРОВИЦЬКА А. І. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	17
ВОЙТЕНКО О. В. ЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ УПРАВЛІНСЬКОГО ЛІДЕРСТВА З ПРОФЕСІЙНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПРАЦІВНИКІВ.....	24
ГАВРИЛОВСЬКА К. П., КРАВЧИНСЬКА Л. О. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ.....	30
ГАЛУШКО Л. Я. МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННЕ ПІЗНАННЯ ФЕНОМЕНУ «ВТЕЧА У ХВОРОБУ» ЯК ВНУТРІШНЬОЇ СТАБІЛІЗОВАНОЇ СУПЕРЕЧНОСТІ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА.....	36
ГЕЙКО Є. В. ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У ЗВО.....	44
ДМЕТЕРКО Н. В. ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ПСИХОЛОГІВ МЕТОДАМИ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.....	51
ЗІНЧЕНКО О. В., БАБАТІНА С. І. АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	57
КАБАНЦЕВА А. В. ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ ЗАХОДИ ЯК СКЛАДОВА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	63
КАЙМАНОВА Я. В., РЯБОКОНЬ Н. С. ЦИФРОВА ДЕТОКСИКАЦІЯ: ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ.....	71
ЛАВРЕНЮК Я. В., КУЛЕШОВА О. В. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО МЕДИКО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ОГЛЯД НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНИХ ПРАКТИК ТА ВТРУЧАНЬ.....	77
МЕЛЬНИЧУК І. Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....	82
МЕЛЬНИЧУК С. К. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СУПРОВОДУ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН З ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ У ХОДІ ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ.....	88
MOROZ R. A. STRATEGIES FOR OVERCOMING PANIC ATTACKS AND HYPOCHONDRIA IN YOUNG PEOPLE.....	95
НОВИЦЬКИЙ О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУДОВОГО ПРОЦЕСУ.....	102
ПАРАСЕЇ-ГОЧЕР А. О., ЩЕРБАНЮК В. Л. ФЕНОМЕН ПРОЩЕННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗЦІЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	107

ПОНОМАРЕНКО Я. С., ШИЛІНА А. А. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСИВНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ	115
ПРЯДКО Б. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРО КАР'ЄРНИЙ УСПІХ	122
ШЕВЧЕНКО Н. Ф., ПРИТ В. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕНУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ.....	128

CONTENTS

BORISOVA O. PSYCHO-EDUCATION IN THE PSYCHO-REHABILITATION PROCESS OF COMBATANTS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR: THE PSYCHO-EDUCATIONAL MODEL OF THE “MEMORY ARCHIVE”.....	9
BUROVYTSKA A. PECULIARITIES OF STUDENT RESILIENCE DURING STUDYING IN TIMES OF WAR.....	17
VOITENKO O. RELATIONSHIP OF MANAGERIAL LEADERSHIP STYLE WITH PROFESSIONAL WELL-BEING OF EMPLOYEES.....	24
HAVRYLOVSKA K., KRAVCHYNSKA L. MENTAL HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ACADEMIC SUCCESS.....	30
HALUSHKO L. MOTIVATIONAL-DEEP COGNITION OF THE PHENOMENON OF “ESCAPE INTO ILLNESS” AS AN INTERNAL STABILIZED CONTRADICTION PSYCHE OF THE SUBJECT.....	36
GEIKO Ye. FORMATION OF INTEGRITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS AT THE STAGE OF PREPARATION IN HIGHER EDUCATION.....	44
DMETERKO N. OVERCOMING PROFESSIONAL DEFORMATIONS OF PSYCHOLOGISTS BY METHODS OF IN-DEPTH PSYCHOCORRECTION.....	51
ZINCHENKO O., BABATINA S. ANALYSIS OF THE FACTORS OF DEVELOPMENT OF CIVILIAN SUBJECTIVITY DURING THE WAR.....	57
KABANTSEVA A. PSYCHOEDUCATIONAL MEASURES AS A COMPONENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY.....	63
KAIMANOVA Ya, RIABOKON N. DIGITAL DETOX: IMPACT ON PSYCHOLOGICAL PROSPERITY AND IMPLEMENTATION STRATEGIES.....	71
LAVRENYUK Ya., KULESHOVA O. A COMPREHENSIVE APPROACH TO THE MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL: A REVIEW OF EVIDENCE-BASED PRACTICES AND INTERVENTIONS.....	77
MELNYCHUK I. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPMENT AND CORRECTION OF RESILIENCE.....	82
MELNYCHUK S. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SUPPORT AND ADAPTATION OF CITIZENS WITH DISABILITIES WHO WERE INJURED DURING MILITARY ACTIONS IN UKRAINE: SPECIFICITY OF THE FORMATION OF SELF-CONFIDENCE.....	88
MOROZ R. STRATEGIES FOR OVERCOMING PANIC ATTACKS AND HYPOCHONDRIA IN YOUNG PEOPLE.....	95
NOVITSKYI O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE JUDICIAL PROCESS.....	102
PARASIEL-HOCHER A., SHCHERBANYUK V. THE PHENOMENON OF FORGIVENESS AS AN INTEGRAL COMPONENT OF THE PSYCHOLOGICAL HEALING OF THE PERSONALITY.....	107

PONOMARENKO Ya., SHYLINA A. COMPARATIVE ANALYSIS OF AGGRESSION AMONG REPRESENTATIVES OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR	115
PRIADKO B. GENDER FEATURES OF STUDENTS ' PERCEPTIONS ABOUT CAREER SUCCESS.....	122
SHEVCHENKO N., PRIT V. PSYCHOLOGICAL PRECONDITIONS OF THE JEALOUSY MANIFESTATION AS A PHENOMENON OF MARRIED LIFE.....	128

УДК 159.9(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1>

ПСИХОЕДУКАЦІЯ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЕДУКАЦІЙНА МОДЕЛЬ «АРХІВ ПАМ'ЯТІ»

Борисова Олеся Олегівна,

кандидатка юридичних наук,

старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-8174-476X

У статті представлено матеріал, який є синтезом теоретичного осмислення та практичного застосування психоедукації під час надання психореабілітаційних послуг учасникам та учасницям бойових дій російсько-української війни. Психоедукація або психопросвіта є окремою психологічною послугою, потенціал користі якої наразі починає розкриватись в процесі роботи з травмами війни. Адже раніше використання цього виду психологічних послуг було недостатньо представлено в психотерапевтичних процесах, а у науковій літературі спостерігається дефіцит профільних досліджень про роль психоедукації в психологічній практиці та психореабілітації. Психоедукація у широкому розумінні – це психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Використання психоедукації ефективно під час роботи з посттравматичним стресовим розладом, розладами адаптації, гострій стресовій реакції тощо. А також під час проходження психореабілітації, метою якої є відновлення особистості після руйнівного впливу травм війни. Особливо доцільним є використання психоедукаційних моделей, як цілісних комплексів заздалегідь підготовлених матеріалів, що стають дієвим інструментом в роботі психолога, допомагаючи підвищити обізнаність отримувача психологічної допомоги про особливі механізми його внутрішнього психічного життя та сприяє стабілізації психоемоційного стану. В статті зосереджено увагу на інформуванні отримувачів послуг, які мають в анамнезі інтрузії у формі флешбеків, щодо коріння цього явища, пояснюється механізм виникнення захоплюючих інтрузивних епізодів (флешбеків). Розглядається вища психічна функція – пам'ять, наводиться інформація про різні види пам'яті, аналізується процес обробки спогадів. Складну структуру пам'яті в психології прийнято поділяти на чотири основні мнемічні процеси: запам'ятовування; збереження; відтворення; забування.

Пропонується до уваги цілісна психоедукаційна модель, під назвою «Архів пам'яті», яка складається з трьох складових: теорія про психічні та біологічні процеси людського організму; метафора, яка візуалізується на схемі; приклад з реального кейсу. На практиці ця модель застосовується при роботі з отримувачами психореабілітаційних послуг, які скаржаться на наявність флешбеків. Відзначено, що флешбек є регресією в епізод окремої історії, в якій людині довелося зустрітись з важким стресом від екстремальних факторів, які несли пряму загрозу життю, супроводжувались переживанням сильних емоцій – відчаю власного безсилля і жаху. Таким чином, можна припустити, що найбільш жахливий епізод цього спогаду немов «відколюється» від цілісної послідовності подій, стаючи, свого роду, «уламком». Таке порушення цілісності спогаду робить не можливим внутрішню переробку психічною системою цього вражаючого досвіду, заважаючи його переходу в «Архів пам'яті».

Ключові слова: інтрузія, спогад, флешбеки, психоедукація, психоедукаційна модель, психореабілітація, психореабілітація учасників бойових дій, експліцитна та імпліцитна пам'ять.

Borisova Olesya. Psycho-education in the psycho-rehabilitation process of combatants of the russian-Ukrainian war: the psycho-educational model of the “Memory Archive”

The article presents material that is a synthesis of theoretical understanding and empirical application of psychoeducation during the provision of psychorehabilitation services to participants in the combat operations of the russian-Ukrainian war. Psychoeducation, or psychoeducation, is a separate psychological service, the potential benefit of which is currently beginning to be revealed in the process of working with war trauma. After all, earlier the use of this type of psychological services was not sufficiently represented in psychotherapeutic processes, and in the scientific literature there is a shortage of profile studies on the role of psychoeducation in psychological practice

and psychorehabilitation. Psychoeducation in the broadest sense is psychological education, the general purpose of which is to explain and convey to people the necessary information about mental health, psychological problems and their consequences for the individual.

The use of psychoeducation is effective when working with post-traumatic stress disorder, adjustment disorders, acute stress reaction, etc. It is especially appropriate to use psychoeducational models as integral complexes of pre-prepared materials that become an effective tool in the psychologist's work, helping to increase the awareness of the recipient of psychological help about the special mechanisms of his inner life and contributing to the stabilization of the psycho-emotional state. The article focuses on informing recipients of services who have a history of intrusions in the form of flashbacks about the roots of this phenomenon, explains the mechanism of occurrence of such a phenomenon as an exciting intrusive episode (flashback). The higher mental function – memory – is considered, information is given about different types of memory, the process of processing memories is analyzed. The complex structure of memory in psychology is usually divided into four main mnemonic processes: memorization; preservation; playback; forgetting.

A holistic psycho-educational model called «Archive of Memory» is proposed, which consists of three components: the theory of mental and biological processes; metaphor, which is visualized on the diagram; an example from a real case and is used when working with recipients of psycho-rehabilitation services who complain about the presence of flashbacks. It is noted that a flashback is an episode of a separate story in which a person had to face severe stress from extreme factors that directly threatened life, accompanied by the experience of strong emotions – feelings of own powerlessness and horror, which seemed to «split» from the integral sequence of events, becoming of a kind, «fragment». Such a violation of the integrity of the memory makes it impossible for the mental system to internally process this impressive experience, preventing its transition to the «Memory Archive».

Key words: intrusion, memory, flashbacks, psychoeducation, psychoeducational model, psychorehabilitation, psychorehabilitation of combatants, explicit and implicit memory.

Вступ

Питання та проблеми реабілітації учасників і учасниць бойових дій наразі мають першочергове значення для української держави. Психологічна реабілітація Захисників та Захисниць Батьківщини відбувається в медичних і реабілітаційних закладах усіх форм власності, українські фахівці пропонують власні підходи і моделі організації психореабілітаційного процесу. Наразі вітчизняна наукова та навчально-методична галузь наповнюється матеріалом теоретико-практичного змісту, який є «українським інтелектуальним продуктом», адже напрацьовується в полі нашого складного та унікального досвіду, не маючи впливу ідей, теоретичних і практичних матеріалів, створених в полі країни-агресора. Фокусування уваги на посиленні ефективності, вдосконаленні психореабілітаційного процесу українського зразка та вітчизняних моделей, є актуальним і необхідним в умовах сьогодення.

Матеріали та метод. Варті уваги роботи українських науковців та практиків, в яких автори представляють матеріал в контексті роботи з травмами війни та відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, які брали безпосередню участь в захисті України. Це науково-методичний посібник, підготовлений колективом авторів Д. Ю. Старков, В. В. Ярій, О. В. Олішевський; методичний посібник авторства О. М. Кокун, В. М. Мороз., Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; практичний посібник Н. Череповська, Н. Дідик; методичний посібник С. М. Хоружий, І.О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. Чисельні наукові статті таких авторів як О. С. Чабан, М. М. Матяш, Н. Ф. Дідик, О. А. Блінов, Н. А. Агаєв, О. І. Романчук та ін. Метою статті є розробка психоедукаційної моделі для інформування отримувачів психореабілітаційних послуг про причини виникнення інтрузивних вторгнень (флешбеків) при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР).

Мета статті: розробити структуровану психоедукаційну модель, яка стане інструментом інформування отримувачів послуг з психологічної допомоги другого рівня (психореабілітації) при роботі із такими скаргами, як флешбеки, в контексті посттравматичного стресового розладу.

Врегульований законодавчо в Україні процес надання психологічної допомоги ветеранам і ветеранкам вже прицільно розглядався нами у одній з попередніх публікацій [1]. За пройдений

період часу практичного досвіду роботи з комбатантами стало більше і спираючись на емпіричну базу ми фіксуємо хороші результати використання психоедукації, особливо на початку психореабілітаційного процесу, коли отримувачу психологічної допомоги важливо отримати інформацію про причини свого стану, пояснення щодо особливостей біологічних та психологічних реакцій на важкий стрес, вплив психотравмуючих подій на функціонування особистості та ін.

Психоедукація – пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. За даними наукових досліджень краще усвідомлення та розуміння себе після пояснення певних симптомів вже приносить полегшення військовим. Виходячи з цього важливим завданням постає вміння високо професійно проводити психоедукацію на практиці [11, с. 321].

Забезпечення процесу психоедукації є важливою компонентою сучасної реїблітації: це не тільки пояснення природи психологічної травми, окреслення «дороги зцілення», а й надання літератури з самопомоги для самостійного опрацювання, використання на психоедукаційних заняттях різних засобів для ознайомлення із психологічною проблемою входження комбатантів в мирне життя – інформаційних буклетів, книжок, відеофільмів тощо [7].

Психоедукація у широкому розумінні – це психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. Психоедукація є одним з важливих засобів забезпечення профілактики стресогенних станів і подолання травми війни у тому числі. Метою психологічної просвіти для комбатантів є просування психологічної культури щодо розуміння власного психологічного стану, як реакції на перенесений бойовий стрес, психологічну травму, а також розуміння вияву наслідків травматичних подій, які переживає інша людина. Така обізнаність щодо власної проблеми, може деякою мірою полегшити життя з цим станом: завдяки інформованості комбатант вже хоча б розуміє «що» і «чому» з ним відбувається. Саме розуміння цього сприяє подоланню травми війни на етапі, коли доводиться деякий час жити з ознаками нервового та психологічного розладу. Психологічним механізмом, який запускає оптимальний вплив психоедукації на людину, є отримання інформації, важливих знань щодо психологічних реакцій, порушень, їх проявів. Якщо спеціалісти розрізняють фізіологічний і психологічний види стресу, а психологічний, у свою чергу, має емоційну та інформаційну складові, то саме подолання інформаційного дефіциту надає комбатантам більшої впевненості в собі, стимулює їхню стресостійкість [12, с. 89–90].

Саме психоедукація є інструментом підготовки військових до участі у бойових діях і виконання бойових розпоряджень, стаючи профілактичним та стабілізаційним засобом. Розуміння людиною своїх внутрішніх процесів, біологічної та психологічної природи, дає можливість впливу на свій стан. А оскільки психоедукація передбачає також навчання навичкам саморегуляції, її застосування можна порівняти з поставкою медичних аптечок бійцям. Засоби надання першої допомоги і самопомоги можуть бути не тільки матеріального вираження, а знання – це теж зброя [13].

У відомій статті С.О. Ніколаєнко наводить чотири основні напрямки психологічної допомоги при наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в учасників бойових дій і першим напрямком є «освітній». Освітній напрямок включає в себе інформаційну підтримку, обговорення книг і статей, знайомство з основними концепціями фізіології та психології. Наприклад, тільки просте знайомство клієнта з діагностичною симптоматикою ПТСР допомагає учасникам бойових дій усвідомити те, що їх переживання і труднощі не унікальні, а, навпаки, є нормальною реакцією людини, яка опинилася в ненормальній ситуації, і це дає їм можливість здійснювати контроль за своїм станом, вибирати засоби і методи, якими можна домогтися одужання [6, с. 56].

На важливість психопросвіти, як теоретичної, так і практичної (тобто – з елементами навчання навичкам саморегуляції психоемоційного стану) багаторазово наголошують у своїх посібниках українські науковці О.М. Кокун, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. Пропонуючи різноманітні алгоритми втілення технік психоедукації та психокорекції, які можуть застосовуватись як під час реабілітаційного процесу та лікування, так і з тими військовими, які проходять службу [5, с. 301].

Іноземні автори працювали над розробкою та використанням структурної психоосвітньої моделі. Психопедагогічна допомога (психопедагогічне втручання) та лікування як спеціалізована форма втручання, яка спрямована на допомогу людині, що бореться з розладами соціальної адаптації, спирається на структурну модель психоедукації Жіля Жендро (Gilles Gendreau). Модель Жендро виникла з освітніх моделей, що ґрунтуються на когнітивному розвитку, в поєднанні з екосистемними перспективами втручання. Вона складається з 8 професійних процесів: спостереження, попередня оцінка, планування, організація, виконання лікувальних заходів, використання, післяоцінка та спілкування [14, с. 1–5].

Проаналізувавши роботи колег, науковців і практиків, нами було вже запропоновано використання оформлених блоків психологічного інформування, названих психоедукаційними моделями [2]. У цій статті буде запропоновано ще одну психоедукаційну модель – інформування отримувача психологічних послуг про таке явище, як інтрузії у формі флешбеків, відомі людям, що страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Флешбеки – це спогади, котрі здійснюють фактичне вторгнення в свідомість людини, захоплюючи її увагу, створюючи «перенесення» з сучасності в екстремальні (найчастіше – загрозливі) події, учасником/учасницею або свідком яких людина була в минулому.

Чисельні сучасні дослідження підтверджують версію, що головна «поломка» у випадку наявності флешбеків, відбувається у механізмах такої психічної функції, як пам'ять. Пам'ять відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, зберігання та наступного відтворення інформації. Феномен пам'яті належить до найбільш складних як у сенсі теоретичного вивчення його сутності, так і щодо екстраполяції розгляду функціонування пам'яті у контексті розв'язання практичних задач, пов'язаних з реальними умовами діяльності людини. З одного боку, вона виступає засобом збереження й актуалізації індивідуального досвіду людини, а з другого – пам'ять є засобом передачі та засвоєння суспільного досвіду, а розуміння будови і функціонування пам'яті з позицій системного підходу дає можливість розглядати її у цілому як багатофункціональну систему із складною архітектонікою операційних та регуляторних механізмів [4, с. 176, 184].

Пам'ять є необхідною умовою психічного розвитку людини, адже нові утворення ґрунтуються на основі зафіксованих здобутків. Завдяки пам'яті відбувається становлення особистісної ідентичності, усвідомлюється її єдність і цілісність, а людина набуває потрібних для діяльності знань, умінь та навичок.

Ще у давньогрецькій міфології виявляється визнання важливої ролі пам'яті у розвитку культури людства. Особливо шанована греками була богиня пам'яті Мнемозина, яка була матір'ю дев'яти муз – покровительок науки, поезії і мистецтва. На ім'я цієї богині пам'ять в психології часто називають мнемічною діяльністю [11].

Складну структуру пам'яті в психології прийнято поділяти на чотири основні мнемічні процеси: запам'ятовування; збереження; відтворення; забування. Наявність або відсутність усвідомлення, здатності дати собі звіт про роботу власної пам'яті в такому її аспекті, як відтворення, служить підставою для виділення експліцитної й імпліцитної пам'яті [8, с. 25].

Експліцитна пам'ять – це довільна і свідомо актуалізація зафіксованого досвіду. Спогади в ній доступні суб'єктові на усвідомлюваному рівні. Це – явна пам'ять, «пам'ять з усвідомленням», тобто з розумінням причин і цілей витягання інформації. Цей вид пам'яті пов'язаний з дозріванням певних структур мозку і розвитком мови – з'являється після двох років. Це нара-

тивна пам'ять, організована за допомогою мови. Реалізується, зокрема, через лобну кору і гіпокамп. Складається із фактичної та автобіографічної пам'яті. Є складовою так званої повільної нейрональної мережі оцінки ситуації – коли інформація аналізується, порівнюється з минулим досвідом, накопиченими знаннями і тоді генерується більш свідомо «кіркова» реакція на подію. Спогади контрольовані, різні складові спогадів інтегровані, є суб'єктивне відчуття минулого/теперішнього (вони немов розділи книжки). Вимагає свідомої уваги. Піддається активній реорганізації в ході життя. Роль гіпокампу дуже важлива – він інтегрує різні фрагменти пам'яті, «сплітає», архівує, організовує пам'ять, пов'язує з ідеями, нарративним автобіографічним контекстом (у цьому процесі інтеграції задіяна теж фронтальна та інші відділи кори мозку) [9].

Імплицитна пам'ять не включає свідому і довільну актуалізацію досвіду. Це неявна, невизначена пам'ять, «пам'ять без усвідомлення». Витягання інформації тут відбувається з несвідомою опорою на існуючий досвід. Є від народження, це первинна пам'ять. Зумовлює «швидке», первинне сприйняття подій (наприклад, ситуації як небезпечної) та генерування відповідних емоційних реакцій на подію (наприклад, страх), поведінкових (втікай/нападай/завмири) та тілесних станів (наприклад, активація симпатичної системи, приведення тіла у «бойову готовність») – відповідно є складовою так званої швидкої нейрональної мережі оцінки ситуації та первинної «підкіркової» оцінки й відповідної реакції на ситуацію. Веде також до формування певних ментальних моделей (і зв'язку між певними характеристиками середовища й відповідними реакціями на них). Не має суб'єктивного відчуття спогаду, тобто минулого часу («те, що згадується, переживається так, наче воно відбувається зараз»). Не потребує свідомої уваги, автоматична. Включає перцептивну, емоційну, поведінкову і тілесну пам'ять, фрагменти перцепції не інтегровані. Регулюється мигдалеподібним тілом: це наша швидка, автоматична, когнітивно неопрацьована реакція на події [9].

Наявність при ПТСР інтрузій у формі флешбеків пояснюється порушенням роботи механізмів пам'яті: найбільш екстремальні моменти загрозливих подій, немов «відколюються» від історії (нарративу), і спогад втрачає свою цілісність. Відсутня цілісна історія того дня чи ночі, тих обставин. В доступі для пригадування один чи кілька найяскравіших епізодів, які «записані» на біологічному рівні гормонами – високими емоційними піками чи афектами. Слушним є також наступне пояснення: «Порушення автобіографічної пам'яті полягають у розриві між системами нарративної та сенсорної пам'яті. У цій моделі під час травматичного стресу інформація записується лише у сенсорному вигляді, а не вербально-нарративному. Саме це призводить до характерних симптомів інтрузії – особи з ПТСР відчувають симптоми вторгнення як перцептивні спогади з сильним відчуттям «теперішності», а не пригадування спогадів як минулих в контексті нарративу життєвої історії. Також існує чимало доказів того, що спогади щодо травми, як правило, фрагментовані та не мають зв'язного оповідання» [10, с. 31]. Більш детально на процесі обробки центральною головною мозком травматичних спогадів та активації не стандартних протоколів реагування нервової систем на спогади при ПТСР, було зосереджено увагу в іншій нашій статті [3, с. 31].

Психоедукаційна модель – це структурований короткий блок інформації про окреме явище психічного життя людини (або психофізіологічний процес, або іншого змісту), який містить в собі пояснення щодо того, як саме функціонує та чи інша психічна система, роз'яснює зв'язок причин і наслідків та містить просту інструкцію, як вплинути на цей процес, щоб відновити (або покращити) психологічний (психоемоційний, психофізичний) стан людини. В ідеалі психоедукаційна модель має супроводжуватись метафоричним малюнком, або схемою. Структура психоедукаційної моделі складається з наступних складових:

1. Теоретична інформація, підібрана таким чином, щоб найбільш чітко і зрозуміло описувати окреме явище людської психіки (наприклад, що таке психотравма і як вона створюється, який вплив має на людину та її якість життя, яким чином можна працювати з травматичним матеріалом, що таке посттравматичний стресовий розлад, що таке флешбек і т.д.).

2. Конкретні приклади, якими супроводжується теоретична інформація, на яких демонструється взаємозв'язок подій зовнішнього життя і реакцій людської психіки на них.

3. Супровід викладання інформації метафорою, яку можна зобразити на малюнку або схемі. Сприймання інформації через зорові центри є найбільш ефективним для більшості людей. Загальновідомо, що 90% інформації про навколишній світ людина отримує через зір, 8% доводиться на органи слуху. Тому доповнення матеріалу, що подається в усній формі, візуальним, однозначно покращує його сприйняття і гарантує більш глибоке розуміння інформації.

Результати

Враховуючи вище наведену інформацію, вбачається актуальним запропонувати текст та візуальне супроводження психоедукаційної моделі «Архів пам'яті», яку буде викладено у формі прямої мови, адресованої отримувачу/отримувачці психологічних послуг.

«Щоб запропонувати пояснення механіки внутрішнього психологічного процесу і дати відповіді на питання: «Що таке флешбеки і чому вони виникають?», нам треба спочатку звернути увагу на таку психічну функцію, як пам'ять. Саме пам'ять забезпечує цілісність картину світу, яку має кожна психічно здорова людина, а також цілісність самої особистості, завдяки запам'ятовуванню її історії життя.

Пам'ять фіксує весь наш досвід, за допомогою спеціальних механізмів – запам'ятовування, зберігання та наступного відтворення інформації. Ці механізми певним чином впорядковані біологією організму, тобто – вони, зазвичай, відбуваються за конкретними алгоритмами. І ми можемо говорити, що існує окрема система сприйняття, обробки та зберігання інформації в середині нашої пам'яті, яка зазвичай функціонує добре, дозволяючи нам викликати спогади тоді, коли цього бажаємо.

Ми можемо метафорично уявити, що існує «Архів пам'яті», таке собі сховище, в якому зберігаються спогади з усього нашого життя. І в цьому архіві є різні розділи: в одному зберігається інформація з далеких від сьогодення часів – спогади дитинства, юності. Ми називаємо це довготривалою пам'яттю. В іншому розділі будуть спогади про події, які відбулись нещодавно, або навіть сьогодні. Це – короткочасна пам'ять. Класифікація цих розділів у сховищі також відбувається за іншими критеріями, наприклад – чи усвідомлені наші спогади, які стали частиною автобіографічної пам'яттю, чи ні. В розділі «Автобіографічних спогадів» зберігаються цілісні спогади, свого роду – історії якоїсь події, або окремого дня. Ці історії є нам доступними для пригадування від початку і до кінця, ми можемо пригадати ланцюжок подій, немов «прокрутити кадри на фотоплівці», а під час контакту з цією інформацією, наш емоційний фон не буде змінюватись екстремально сильно. Так чітко в пам'яті записуються спогади подій, які не були для нас травматичними і під час обробки на метафоричній «станції сортування спогадів» система розпізнала їх як цілісні, спрямувавши на зберігання в сховище «Автобіографічні спогади».

Якщо ми були учасниками або свідками стресових, небезпечних обставин, знаходились в екстремальних умовах, де була пряма загроза життю, тоді наше тіло реагувало на небезпеку високими показниками гормонів стресу, які створювали сильний емоційний відгук на подію. Ці процеси можуть впливати на якість запам'ятовування – система збереження інформації в такому разі не завжди спрацьовує добре. Спогад не буде цілісним, а найбільш емоційно «гарячий» епізод може немов відколотись і лишитись окремо, тоді цей інформаційний матеріал не зможе пройти внутрішню обробку, вбудовуючись в історію того дня, коли сталася подія. Він немов розіб'ється на шматки, або уламки, в яких закарбуються емоції, що залишаються «гарячими», як в момент реальної небезпеки. Такі спогади не потрапляють в «Архів пам'яті», а можуть лишитись, або навіть «застрягнути», умовно кажучи, на «станції сортування спогадів». Ось ці уламки спогадів і стають флешбеками – це епізоди стресових або небезпечних подій, які психіка не змогла переробити як цілісний спогад і перевести в Архів, зробивши частиною біографії життя.

Але, ми можемо допомогти нашій пам'яті відновити цілісність такого спогаду, здійснивши певну когнітивну (мисленево-образну) роботу. Приділяючи увагу тій історії, епізоди (уламки) якої створюють флешбек, з часом вдасться «зібрати уламки» в єдину цілісну послідовність – пригадати і розказати, або записати всю історію і знизити високий емоційний заряд, який зберігався в окремих точках. Тоді цей ансамбль подій стане частиною життєвої історії і перейде в розділ автобіографічної пам'яті. Флешбек, або захоплюючий свідомість спогад, який є епізодом (уламком) екстремальної історії з минулого, більше не турбуватиме вас».

Використовуючи візуальну схему психолог може пояснити, що тільки цілісні спогади можуть бути поміщеними в «Архів пам'яті» і для цього треба зібрати розрізнені частини спогаду (епізоди), відтворивши цілісність історії, в яку відбувається флешбек. Під час роботи в цьому контексті можуть бути використані техніки травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії.

В якості прикладу може бути наведений матеріал реального кейсу. Отримувач послуг скаржився на флешбек, який здійснював активне вторгнення в свідомість, викликаючи завмирання та активацію регресії в епізод травмивної події – евакуація пораненого бійця, який в результаті поранення втратив обидві ноги. В момент регресії перед очима була картина того моменту, обличчя пораненого бійця і сказана ним фраза: «Мені холодно!». Отримувач послуг допоміг перенести пораненого побратима в машину евакуації і мав сісти за кермо, але обставини склались таким чином, що за кермо сіла інша людина. На жаль, поранений побратим помер в дорозі. Отримувач послуг весь час задавався питанням: «Можливо, як би за кермом був я, то встиг би його довести?». Під час роботи з історією того дня, отримувач послуг пригадав, де раніше чув цю фразу і зрозумів, чому вона йому запам'яталась. Також пригадав багато подробиць тих подій, які раніше були поза фокусом уваги. Зібрані факти допомогли створити цілісну картину подій і когнітивно опрацювати всі контексти. Після завершення роботи, в процесі якої застосовувались техніки травмафокусованої когнітивно-поведінкової терапії та десенсибілізації і переробки травматичних спогадів за допомогою руху очей (ДПРО), метод Френсіс Шапіро, інтрузивне вторгнення з цим епізодом більше не турбувало.

Висновки. Великий потенціал психоедукації в межах психореабілітаційного процесу ветеранів та ветеранок розкривається позитивним впливом під час інформування отримувачів/отримувачок послуг в зручній та зрозумілій формі заздалегідь підготовлених моделей. Психоедукація може мати два напрямки – теоретичний і практичний. Теоретичний представлений інформацією, а практичний – навчанням та розвитком певних навичок щодо когнітивно-поведінкового репертуару, які допомагають особам регулювати власні психоемоційні, мисленнєві та поведінкові процеси, дають змогу здійснювати менеджмент симптомів.

Неможливо не погодитись із наступним твердженням: «Психоедукація або психологічна провіта, як ресурс, працює за принципом «знання – сила» і передбачає спочатку отримання корисних теоретичних знань різної спрямованості – інформацію, а потому – підтвердження, ілюстрування їх у форматі візуального образу» [12, с. 95]. Вбачається доцільним напрацювання широкого кола різноманітних психоедукаційних моделей, які супроводжуватимуть процес відновлення учасників/учасниць бойових дій під час проходження курсу психореабілітації з метою зцілення травм війни.

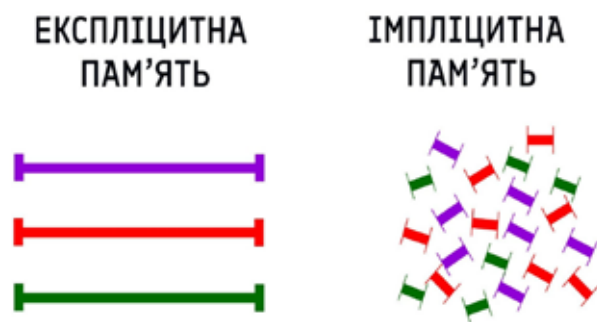


Рис. 1. Візуалізація: ліворуч – цілісний спогад, праворуч – спогад, розбитий на уламки

Література:

1. Борисова О.О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 49. 2023. С. 16–21. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2>.
2. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *«Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2023. № 3. С. 7–12. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>.
3. Борисова О.О. Інтрзії у формі флешбеків як ядерний маркер посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 18. С. 10–20. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.2>.
4. Гуменюк Г. Аналіз властивостей пам'яті та їх специфіки: системний підхід. *Збірник наукових праць КАПН України імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Випуск 14. С. 176–185. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>.
5. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021.
6. Кузнецов М.А., Заїка Є.В., Ходикіна Ю.Ю. Психологія моторної пам'яті: прикладні аспекти. Монографія. Харків: Діса Плюс, 2019. 446 с.
7. Мосієнко О. Психоедукація – первинний засіб в роботі з воїнами АТО. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-pervinnii-zasib-vroboti-z-voinami-ato> (дата звернення 02.06.2024).
8. Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд Філософія-Релігія*. 2014. № 7. С. 51–61.
9. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. НЕЙРОNEWS. 2012. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf.
10. Старков Д.Ю., Ярій В.В., Олішевський О.В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом: науково-методичний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.
11. Христюк О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2019. № 3 (14). С. 317–329.
12. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с. С. 89–90.
13. Як проводиться психоедукація з новоприбулими «холодноярцями». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/11/08/yak-provodytsya-psyhoedukacziya-z-novoprybulymy-holodnoyarcyamy/> (дата звернення 01.05.2024).
14. Jean-Yves Bégin, Catherine Arseneault, Jonathan Bluteau, Jocelyne Pronovost, Ph.D. Psychoeducation in Quebec: A Psychoeducational Intervention Method. *Journal of Theories and Research in Education* 7. № 1 (2012). P. 1–22.

УДК 159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Буровицька Аліна Ігорівна,

викладач кафедри англійської мови

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0002-0661-1190

У статті розглядається питання психологічної стійкості студентів у часи війни та їхніх можливостей подолання стресу. Виходячи з факту, що студенти переживають різні труднощі під час війни, такі як евакуація, втрата близьких, насильство та інші негативні події, автори статті обґрунтовують актуальність вивчення психологічної резильєнтності у цій категорії населення. У статті проводиться аналіз різних підходів до визначення понять «резильєнтність» та «резилієнс», а також розглядаються методи діагностики та емпіричне дослідження рівня психологічної резильєнтності серед студентів під час війни. У роботі також визначаються основні чинники, що впливають на формування та розвиток резильєнтності у студентів. Сьогодні ця термінологія широко використовується в психології, медицині, соціальній роботі та інших галузях соціальних наук, де вивчається вплив негативних (екстремальних, загрозливих, стресових) умов на людину та її здатність до нормального (здорового) функціонування. Розрізнення між поняттями резилієнсу та резильєнтності полягає в тому, що резилієнс – це процес, тоді як резильєнтність – це властивість (або здатність) особистості. Згідно з цим, ми розглянемо визначення резилієнсу та резильєнтності, які наведені у різних джерелах. Резильєнтність, яка визначається як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, є предметом активного дослідження у світовій психології з 70-х років минулого століття. Ця концепція передбачає не лише подолання труднощів, а й досягнення позитивного результату в майбутньому. Методологічно стаття базується на теоретичному аналізі, а також на емпіричних методах дослідження, таких як спостереження та тестування. Загальною метою роботи є встановлення зв'язку між рівнем резильєнтності студентів та їхньою здатністю ефективно подолати стресові ситуації, які виникають у часи війни. Автори статті вбачають у вивченні резильєнтності студентів під час війни можливість розробки програм та стратегій психологічної підтримки для цієї вразливої категорії населення.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, стрес, стратегії адаптації, психічна стійкість, ментальне здоров'я, стратегії подолання стресу.

Burovytska Alina. Peculiarities of student resilience during Studying in times of war

The article discusses the issue of psychological resilience of students during times of war and their ability to overcome stress. Given that students face various difficulties during war, such as evacuation, loss of loved ones, violence, and other negative events, the article's authors justify the relevance of studying psychological resilience in this category of society. The article analyzes different approaches to defining the concepts of "resilience" and "resiliency." It examines methods of diagnosis and empirical research on the level of psychological resilience among students during the war. Currently, this terminology is widely used in psychology, medicine, social work, and other social sciences, where the impact of adverse (extreme, threatening, stressful) conditions on individuals and their ability to function normally (healthily) is studied. The distinction between the concepts of resilience and resiliency lies in the fact that resilience is a process, whereas resiliency is a trait (or ability) of personality. Accordingly, we will further consider the definitions of resilience and resiliency provided in various sources. Resilience, defined as the ability to function normally under stress and recover after trauma, has been the subject of active research in global psychology since the 1970s. This concept not only involves overcoming difficulties but also achieving positive outcomes in the future. The paper also identifies the main factors influencing students' formation and development of resilience. Methodologically, the article is based on theoretical analysis and empirical research methods such as observation and testing. The work aims to establish a connection between students' resilience level and their ability to cope effectively with stressful situations that arise during war. The authors of the article see in the study of students' resilience during the war the possibility of developing programs and strategies for psychological support for this vulnerable population category.

Key words: psychological resilience, stress, adaptation strategies, mental stability, mental health, stress coping strategies.

Вступ

У часи воєнного конфлікту студенти стикаються з низкою випробувань, які можуть призвести до стресу та психологічних складнощів. Це включає евакуацію зі своїх місць проживання, втрату близьких, випадки насильства та інші труднощі. Дослідження показують, що постійний стрес стає невід'ємною частиною студентського життя. Цей стрес впливає на навчання та може заважати академічному успіху, особливо в умовах війни, коли зростають загрози та небезпека для життя. Проблеми з успішністю також збільшують загальний рівень стресу, що стає важким для студентів. Необхідно, щоб студенти адаптувалися до нових умов навчання, подолали перешкоди та змінили свої соціальні ролі. З урахуванням ситуації в Україні та світі, питання психологічної стійкості, зокрема психологічної стійкості студентів у часи війни, стає надзвичайно актуальним.

Феномен резильєнтності вивчають за кордоном досить давно Connor&Davidson, Luthar, Cicchetti, Becker. Наразі цим питанням займаються сучасні вчені-психологи, Hatta, Yatti, Indra, Sutton, Benard, Hurley, Cherry, Riopel, Richards. У сучасній вітчизняній психології немає єдиного підходу до опису феномена резильєнтності. Можна навіть натрапити на різні його написання, наприклад, резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та ін. (Грішин, Кокун, Лазос, Лукомська, Чиханцова та інші).

З науки про людину це поняття увійшло з механіки та фізики, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан після механічного стискання. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) її функціонування.

Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [1]. Відповідно до цього принципу ми надалі й розподілимо визначення резилієнсу та резильєнтності, що наводяться в різних джерелах [3; 5].

Резильєнтність, визначена як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, є предметом активного вивчення у світовій психології з 70-х років минулого століття. Ця концепція не лише передбачає подолання труднощів, а й позитивний результат у майбутньому.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому [2, с. 212].

Також резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм визначають резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. Резильєнтність стосується динамічного процесу, який приводить до адаптації в умовах значних негараздів [3; 9].

• Об'єктом дослідження була резильєнтність студентської молоді, а предмет дослідження даної роботи склали психологічні особливості резильєнтності студентів 1–3 курсів під час війни. Провести теоретико-методологічний аналіз основних підходів до вивчення психологічної резильєнтності. Завданнями дослідження було:

• Визначити методи діагностики особливостей резильєнтності студентів на основі анкетування.

• Провести емпіричне дослідження рівня психологічної резильєнтності студентської молоді під час війни на прикладі студентів 1–3 курсів ЧНУ імені Петра Могили, визначити рівень резильєнтності студентів в умовах воєнного часу.

• Визначити основні чинники, що активно впливають на формування та сприяння резильєнтності у студентів.

Матеріали та метод

Серед використаних методів дослідження ми можемо зазначити:

- теоретичні: елементи аналізу, узагальнення, систематизації дослідних даних.
- емпіричні: спостереження, тестування (були використанні такі матеріали як: коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CDRISK) та розроблений тест для оцінки чинників, що впливають на формування та зміцнення резильєнтності),
- методи математичної та статистичної обробки даних.

Визначення поняття резильєнтності неможливе без розуміння поняття стресу, відображає реакцію організму на зовнішні чинники, що потребують змін. Ця реакція може бути як позитивною (еустресом), так і негативною (дистресом). Фактори, які сприяють переходу стресу в дистрес, включають емоційно-когнітивні аспекти, такі як почуття безпорадності та негативний прогноз ситуації, а також недостачу необхідної інформації. Крім того, тривалість та інтенсивність стресу також можуть впливати на те, чи перетвориться він на дистрес. Розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації.

Загалом резильєнтність, або резилієнс може одночасно характеризуватися як:

- нестача нормального 8-годинного сну;
- відставання у дедлайнах відповідно графіку навчального процесу;
- велика кількість пропусків з якого-небудь предмету;
- відсутність на потрібний момент курсової роботи або проекту з дисципліни;
- погана успішність або недостатньо повні знання з дисципліни;
- перевантаження або занадто мале робоче навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу;
- конфлікт ролей, може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації (викладача). У цій ситуації студент може відчувати напругу і неспокій, тому що хоче бути прийнятим групою, з одного боку, і дотримувати вимоги викладача – з іншого;
- відсутність інтересу до дисципліни або запропонованої студенту роботи;
- погані фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум та ін.).

Розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації. Це один із ключових елементів формування резилієнтності, яка допомагає людині пристосовуватися до викликів і стрімкості життя в контексті: психології, як риси особистості, як процес та адаптаційно-захисний механізм. Щоб дослідити резильєнтність в умовах воєнного часу ми провели дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. На дослідницькому етапі це було емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності студентів під час війни. Для цього ми використали такі методики, як «Шкала резилієнтності Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної та ін., а також коротку шкалу резильєнтності. Також ми розробили власний опитувальник, що допоміг нам зрозуміти, чинники, що впливають на формування та підтримку резильєнтності студентів.

На етапі обробки та інтерпретації даних ми провели якісний та кількісний аналіз отриманих результатів та їхню інтерпретацію. Ми порівняли особливості резилієнтності між громадянами України, які проживають у небезпечних зонах близько до лінії фронту, та тими, які проживають віддаленіше від цієї лінії.

На етапі формулювання висновків ми узагальнили теоретичні та емпіричні аспекти нашого дослідження та сформулювали загальні висновки.

Для проведення дослідження були використані методи спостереження, анкетування та тестування, для цього використовувались опитувальники на визначення рівня тривоги,

депресії, ПТСР та рівня психологічної резильєнтності. Дослідження було розподілено на три етапи. Початковим кроком було формування вибірки, яку склали 36 студентів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили з різних спеціальностей. Другим етапом було проведення опитування респондентів, яке включало три блоки питань і вказівки для кожного з них.

Перший блок питань стосувався загальних аспектів, таких як стать, вік, місце проживання та статус переміщення респондента. Другий блок містив інструкції до короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР, а також питання з самої шкали для первинного скринінгу цих психічних станів. Третій блок містив шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) та інструкції для її заповнення.

Аналіз та обробка отриманих результатів становили третій етап дослідження, який включав підведення підсумків. Для проведення дослідження використовувалися три типи опитувальників: коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), та шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Для проведення дослідження використовувалися опитувальники для визначення рівня тривоги, депресії, ПТСР та рівня психологічної резильєнтності. Для обробки результатів дослідження застосовувалися описовий метод та кореляційний аналіз, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона. Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі була сформована вибірка, яку склали 36 студентів Чорноморського Національного університету імені Петра Могили різних спеціальностей. Це студенти 1, 2, 3 курсів, 8 студентів – 1 курс, 14 студентів – 2 курс, 14 студентів – 3 курс.

На другому етапі було проведено опитування респондентів за допомогою опитувальника, який складався з чотирьох блоків питань та мав інструкцію для кожного блоку. Перший блок містив загальні питання про респондента, такі як стать, вік, місце проживання та статус переміщеної особи або біженця. Другий блок складався з інструкції до короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР, а також питань з самої шкали для первинного скринінгу тривоги, депресії та ПТСР. Шкала короткої резильєнтності відрізняється від інших шкал резильєнтності тим, що вона не намагається виміряти або навіть визначити особисті характеристики та соціальні ресурси, які можуть бути у когось або розвиватися, щоб сприяти адаптації. Шкала короткої резильєнтності була розроблена виключно для оцінки концепції резильєнтності відповідно до її первісної етимології або міри здатності [8].

Третій блок містив шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) з інструкцією для проходження шкали.

Третім етапом був аналіз та обробка отриманих результатів дослідження, а також підведення підсумків. Для проведення дослідження були використані три опитувальники: коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS); та шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Дані методики були використані у дослідженні через їх ефективність та простоту в обробці та розумінні респондентами. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР та питання від автора дослідження були використані для аналізу психологічного стану студентів закладів вищої освіти під час війни. Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) для визначення рівню психологічно резильєнтності студентів закладів вищої освіти.

Результати

Нещодавні дослідження вказують на значення резильєнтності як здатності повертатися до нормального функціонування після стресового періоду. Це визначається як адаптивний процес, який дозволяє людині зберегти стабільність під час викликів. Резильєнтність стає важливою перевагою в умовах конкурентноспроможності, особливо у кризових ситуаціях, коли важливо зберегти розвиток і подальше зростання [9, с. 70].

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за віком

Вік досліджуваних	Кількість досліджуваних	Відсоткове співвідношення у %
16–17 років	8	22
18–19 років	20	56
20–21 рік	8	22

Як бачимо із таблиці 1 більшість досліджуваних становили особи 18–19 річного віку (56%). Однакова частка досліджуваних припадає на осіб 16–17 та 20–21 року (по 22%). Що стосується статевої приналежності, то у дослідженні взяли участь як представниці жіночої статі, так і представники чоловічої статі. Більшість досліджуваних становили представниці жіночої статі, 26 осіб (72%). Представники чоловічої статі становили меншу кількість досліджуваних (28%).

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення досліджуваних за статевою приналежністю

Стать досліджуваних	Кількість досліджуваних	%
Дівчата	20	72
Хлопці	8	28

Результати анкетування за шкалами та додатковим опитуванням від автора показали, що чинники, що впливають на резильєнтність студентів, можуть бути дуже різноманітні та включати різні аспекти їхнього життя та середовища. Ось деякі з найбільш важливих факторів:

1. Соціальна підтримка: Рівень підтримки з боку родини, друзів, викладачів та інших членів спільноти може значно впливати на резильєнтність студентів. Можливість отримати допомогу та підтримку у стресові часи може допомогти студентам подолати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій.

2. Ментальні стратегії подолання стресу: Індивідуальні підходи до подолання стресу можуть включати позитивне мислення, зосередження на розв'язанні проблем, відмову від відчуття безсилля та розробку здатності до саморегулювання емоцій.

3. Самосвідомість та самостійність: Здатність розуміти власні емоції, переконання та цінності, а також приймати рішення незалежно, може сприяти розвитку резильєнтності.

4. Академічний досвід: Опитувальне дослідження часто показує, що студенти з вищим рівнем академічного досвіду, зокрема, ті, які мають успішний досвід вирішення проблем та відстоювання власних думок, можуть мати більшу резильєнтність.

5. Фізичне здоров'я та активність: Здоровий спосіб життя, який включає в себе регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та достатню кількість сну, теж сприяє розвитку резильєнтності.

6. Емоційна едукація: Здатність розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей, є важливим аспектом резильєнтності.

7. Самоефективність: Віра у власні можливості та здатність до поставлення та досягнення цілей може сприяти розвитку резильєнтності.

Резильєнтність студентів є результатом взаємодії багатьох чинників, і розуміння цих факторів може бути важливим для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності у студентському середовищі. Відповідно до відповідей студентів найбільший показник покращення самопочуття студентів та боротьби зі стресом є бажання пробувати нові активності, такі як спорт, танці, творчу діяльність.

1. Рівень резильєнтності в ЧНУ Петра Могили у вибірці студентів:

Дослідження показало, що студенти виявляють різні рівні резильєнтності. З 36 опитуваних, 30% виявили високий рівень резильєнтності, 42% – середній рівень, тоді коли 28% – низький рівень резильєнтності.

2. Чинники, що впливають на резильєнтність студентів:

Дослідження на базі опитування показало, що найбільше стресу студенти отримують через нестабільну та загрозливу ситуацію в країні – 64 % та надмірним навчальним навантаженням – 30%, ще 20% зазначили економічні труднощі та неможливість знайти роботу, та у 16 відсотків спостерігаються проблеми у сім'ї, які вони вважають є їх найбільшим фактором розвитку стресу.

Дослідження виявило фактори, які пов'язані з вищим рівнем резильєнтності у студентів, у даному разі це такі як підтримка соціуму в реальному житті та соціальних мережах, наявність позитивних ментальних стратегій та визначених цілей у житті, стабільність сімейного середовища, фінансова стабільність, тощо.

Також виявлено, що деякі фактори, такі як велике навантаження з навчання, соціальний стрес або економічні труднощі, пов'язані з низьким рівнем резильєнтності.

Результати опитування показали, чому студенти віддають перевагу для зменшення стресу та тривожності:

- 35% опитуваних обрали спілкування з однодумцями та друзями;
- 25% – активностям, що зменшують тривожність через прочитання книг/газет/журналів;
- 20% – перегляду фільмів та серіалів, таким чином відволікаючись від реальності;
- лише 10% використовують певні медитативні практики, практики дихання, тощо.
- 80% респондентів відповіли, що куріння та алкоголь не допомагають їм подолати стресу, а іноді й погіршують ситуацію.

Для загартовування стресостійкості близько 60% студентів вважають за необхідне виходити із зони свого комфорту, пробуючи різні активності та інші 40% обрали розширення своїх знань через навчання та пізнання нових активностей.

При виникненні складних психологічних ситуацій 40% респондентів відповіли, що скоріш за все вони подолають їх самостійно або звернуться за допомогою до рідних, ще 45% – звернуться за допомогою до друзів і лише 15% готові звернутись за кваліфікованою допомогою, наприклад психолога, що свідчить про надзвичайно високий рівень важливості соціальної підтримки студентської молоді у сім'ї та соціумі.

Більше 80% респондентів, що мають високий рівень психологічної резильєнтності відповіли, що крім навчання і приватного життя вони присвячують час додатковим захопленням, що допомагають справлятися з психологічним напруженням та тривогою. Ці діяльності більшою мірою пов'язані зі спортом та активними заняттями, як танці, та трохи менший відсоток набрала творча діяльність, як малювання, ліплення, в'язання, вишивання і т. д. В той же час 30% відсотків опитуваних зазначили, що не мають жодного захоплення, але багато спілкуються з близькими людьми та домашніми тваринами з метою покращення психологічного стану та подолання стресових ситуацій.

Висновки

Резюмуючи, ми можемо стверджувати, що в процесі дослідження виявлено позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та загальним психічним здоров'ям у студентів, що пов'язаний з рівнем тривожності у воєнний час. Також було виявлено, що більшість студентів з вищим рівнем резильєнтності не мають проблем у родині та фінансових проблем.

Ми визначили методи діагностики особливостей резильєнтності студентів на основі анкетування та провели емпіричне дослідження рівня психологічної резильєнтності студентської молоді під час війни, визначивши основні чинники, що активно впливають на формування та сприяння резильєнтності у студентів.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність різного рівня резильєнтності української студентської молоді під час війни, що свідчить про їхню здатність, від низького до високого, проте переважно більшість склав середній та високий рівень резильєнтності, що свідчить про готовність студентів адаптуватися та відновлюватися під час стресових ситуацій.

Виявлені основні чинники, які впливають на формування та сприяють розвитку резильєнтності у студентів, що можуть стати основою для подальшого вдосконалення психологічної підтримки та навчання та розробки програми корекції.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість вивчення та підтримки психологічної резильєнтності студентів у воєнний період, що може мати значний вплив на їхнє загальне благополуччя та успішність навчання.

Детальне дослідження психологічної резильєнтності студентів під час війни може виявити конкретні фактори, які впливають на цей рівень та допомагати у вдосконаленні програм та стратегій та спеціальних програм для забезпечення психологічного благополуччя студентів. Такі дослідження можуть розкрити ефективні методи психологічної підтримки та розвитку психологічної стійкості студентів, що допоможе їм подолати психологічні труднощі в умовах війни та покращити їх психічне здоров'я.

Література:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. С. 62–81.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс -довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених, зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів, 14–16 грудня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ "ХПІ", 2022. С. 349–350.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pedagogy.lnu.edu.ua/>.
6. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
7. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018. (42). С. 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.
8. Шкала короткої резильєнтності (BRS), 2019. URL: <https://positivepsychology.com/connor-davidson-brief-resilience-scale/>.
9. Школїна Н.В. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школїна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11.

УДК 159.9.07(043.2)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-3>

ЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ УПРАВЛІНСЬКОГО ЛІДЕРСТВА З ПРОФЕСІЙНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПРАЦІВНИКІВ

Войтенко Олена Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Державного торговельно-економічного університету

ORCID ID: 0000-0002-9407-4574

Професійне благополуччя працівників є важливою темою численних досліджень, що пов'язано із запитами управлінської практики, а також із потребою в повному розумінні того, що саме сприяє професійному благополуччю особистості. Серед безлічі проміжних організаційних факторів найважливішою змінною в організації є стиль лідерства. Сучасні дослідження доводять, що стиль лідерства може впливати на багато умов роботи в організації, але вивчення того, як лідери можуть сприяти професійному благополуччю працівників, залишається відносно новою сферою наукових пошуків. Метою цього дослідження є визначення характеру взаємозв'язку між різними стилями управлінського лідерства та професійним благополуччям працівників. Мету дослідження було реалізовано за допомогою методу поперечного зрізу з використанням Шкали сприйманого лідерства «Багатофакторного опитувальника лідерства» (MLQ, форма 5X-Short) Басса та Аволіо та Шкали задоволеності роботою (JSS) Спектора. У дослідженні взяли участь 85 академічних працівників закладів вищої освіти України, відібраних методом випадкового відбору. Встановлено, що позитивні характеристики лідерства, які виходять із першорядного значення людини з її потребами, стимулювання задоволення яких виступає основою професійного благополуччя працівників, мають помітні позитивні кореляції з професійним благополуччям. Навпаки, характеристики лідерства, що перешкоджають у силу своєї специфіки задоволенню актуалізованих потреб працівників, не корелюють, або мають негативні кореляції з їх професійним благополуччям. Стиль лідерства пов'язаний з благополуччям працівників, хоча цей зв'язок представляється опосередкованим іншими факторами робочого середовища, зокрема задоволенням потреб працівників. Висновок потребує емпіричного підтвердження опосередковуючої ролі потреб у взаємозв'язку між стилем лідерства та професійним благополуччям, що є перспективою наших подальших досліджень.

Ключові слова: стиль лідерства, професійне благополуччя, детермінанти професійного благополуччя, організаційне середовище.

Voitenko Olena. Relationship of managerial leadership style with professional well-being of employees

The occupational well-being of employees is an important topic of numerous studies, what is related to the demands of managerial practice, as well as the need to fully understand what exactly contributes to the occupational well-being of an individual. Among the many intervening organizational factors, the most important variable in an organization is leadership style. Current research proves that leadership style can influence many conditions of work in an organization, but the study of how leaders can contribute to the professional well-being of employees remains a relatively new area of scientific research. The purpose of this study is to determine the nature of the relationship between different managerial leadership styles and the professional well-being of employees. To realize the purpose of the study, a cross-sectional method was applied using the Perceived Leadership Scale of the Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ, Form 5X-Short) by Bass and Avolio and the Job Satisfaction Scale (JSS) by Spector. The participants of the study were 85 academic staff of higher education institutions of Ukraine, selected by the method of random selection. It has been established that the positive characteristics of leadership, which focus on the primary importance of a person and his needs, the stimulation of whose satisfaction is the basis of the professional well-being of employees, have noticeable positive correlations with professional well-being. On the contrary, the characteristics of leadership, which by virtue of their specificity prevent the satisfaction of actualized needs of employees, do not correlate, or have negative correlations with their professional well-being. Leadership style is related to employee well-being, although this relationship appears to be mediated by other factors in the work environment, particularly the satisfaction of employee needs. The conclusion needs empirical confirmation of the mediating role of needs in the relationship between leadership style and professional well-being, which is the perspective of our further research.

Key words: leadership style, professional well-being, determinants of professional well-being, organizational environment.

Вступ

Ефективне управління персоналом має вирішальне значення для успіху будь-якої організації. Традиційно ефективність лідерства в організаціях вивчалась у зв'язку з такими показниками, як робоча продуктивність працівників та якість їх роботи [4; 11]. Останніми роками значно виріс інтерес дослідників до впливу управлінського лідерства на благополуччя працівників на робочому місці з урахуванням вже багаторазово встановленої наявності позитивних кореляцій між благополуччям і продуктивністю працівників [1; 11]. Працівники з високим рівнем благополуччя більше залучені в робочі процеси та забезпечують більший внесок в організаційні результати за рахунок високої ефективності праці та низької плинності кадрів.

Дослідники все частіше визнають вплив стилю лідерства на різні аспекти благополуччя працівників: відомо, що деструктивний стиль може підірвати впевненість працівників, знизити продуктивність і значно підвищити рівень стресу [4; 7]; показано, що благополуччя на робочому місці пов'язане з управлінською культурою [12]. Попередні дослідження визначили як лідери організацій координують різні види діяльності і створюють робоче середовище, що впливає на благополуччя працівників, зокрема через специфіку взаємодії з підлеглими: демонстрацію визнання та поваги до працівників [9], підтримку атмосфери психологічної безпеки [6; 14]. Однак вивчення того, як лідери можуть напругу сприяти професійному благополуччю працівників через свою поведінку і стиль керівництва є відносно новою сферою наукових пошуків. Дослідження ще остаточно не визначили, яка конкретно поведінка керівника рекомендується для підтримки благополуччя працівників. Є низка емпіричних досліджень взаємозв'язку між стилем лідерства та різними аспектами професійного благополуччя працівників, які демонструють помірні докази як позитивного, так і негативного впливу лідерства на задоволеність працівників роботою та їх професійне здоров'я. З одного боку, лідерська поведінка розглядається як ресурс для підтримання здоров'я працівників [15; 21]. Найсильнішими предикторами збереження психічного здоров'я серед підлеглих виявилось лідерство, орієнтоване на стосунки та робочі завдання, а також трансформаційне лідерство [13], яке стимулює творче мислення і враховує потреби кожного працівника [2]. З іншого боку, відомо про негативний вплив високого управлінського тиску на емоційний стан працівників [7]. Встановлено, що висока дистанція влади з властивою їй жорсткістю ієрархії в групі, ускладнює обговорення з керівництвом питань, пов'язаних зі стресорами на робочому місці, такими як робоче перевантаження, несприятливе робоче середовище, дисбаланс між роботою й особистим життям, тим самим підвищуючи рівень стресу працівників [16]. Отже, поведінка лідера й відносини між лідером і підлеглими є важливими детермінантами їх професійного благополуччя. Проведений огляд свідчить про те, що різні стилі лідерства можуть робити унікальний внесок у пояснення професійного благополуччя працівників, і визначає потребу в більш добре спланованих дослідженнях контекстуальних факторів взаємозв'язку між цими змінними і того, як лідерство має здійснюватися на практиці для забезпечення професійного благополуччя працівників. **Метою** цього дослідження є визначення характеру взаємозв'язку між різними стилями управлінського лідерства та професійним благополуччям працівників.

Матеріали та метод

Мету цього дослідження було реалізовано за допомогою методу поперечного зрізу з використанням Шкали сприйманого лідерства «Багатофакторного опитувальника лідерства» (MLQ, форма 5X-Short) Басса та Аволіо та Шкали задоволеності роботою (JSS) Спектора. Переклад оригінальних шкал з англійської мови на українську здійснювався методом зворотного перекладу.

Для діагностики стилю лідерства була застосована шкала оцінки сприйманого лідерства «Багатофакторного опитувальника лідерства» (MLQ, форма 5X-Short) Бернарда Басса та

Брюса Аволіо [3], який є найбільш поширеним діагностичним інструментом у науковій та організаційній практиці. У науковій літературі існує достатньо емпіричних доказів надійності психометричних властивостей MLQ-5X, які були неодноразово перевірені в різних країнах і показали високу факторну і конвергентну валідність, а також внутрішню узгодженість і надійність при тестуванні [2]. Опитувальник призначений для оцінки широкого спектру типів лідерства: містить 5 шкал трансформаційного лідерства («Поведінковий вплив», «Особистісний вплив», «Надихаюче мотивування», «Інтелектуальне стимулювання», «Індивідуальний підхід»), 2 шкали транзакційного лідерства («Умовні винагороди», «Активне управління за винятком»), 2 шкали пасивного уникнення («Пасивне управління за винятком», «Лідерство-невтручання») і 3 шкали оцінки ефективності лідерства («Додаткові зусилля», «Задоволеність лідерством», «Ефективність»). Ці елементи оцінюються за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «часто, якщо не завжди». Обробка результатів відбувається через групування елементів по шкалах відповідно до ключа і розрахунок середнього значення по кожній шкалі.

Для оцінки професійного благополуччя був використаний **Опитувальник задоволеності роботою** (Job Satisfaction Survey, JSS) Пола Спектора [18]. Шкала визначає відношення працівника до своєї роботи за такими параметрами, як: заробітна плата, визнання (грошові та нематеріальні заохочення за трудові досягнення), колеги (задоволеність колективом), робочі умови (внутрішні правила, бюрократичні перешкоди), керівництво (безпосередній керівник), додаткові пільги, просування (можливість кар'єрного зростання), характер роботи (зміст виконуваних задач) і спілкування (інформування з робочих і загальних питань), також отримати оцінку загальної задоволеності своїм положенням в організації. Кожен аспект оцінюється по чотирьох пунктах, і по всіх пунктах вираховується загальна оцінка. Респондентам пропонується шість варіантів відповідей на кожен пункт у діапазоні від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Шкала задоволеності роботою є придатною для широкого спектру типів організацій. Автором наведені високі показники психометричних властивостей шкали [18].

У дослідженні взяли участь 85 академічних працівників закладів вищої освіти України, відібраних методом випадкового відбору. Найважливіші соціально-демографічні характеристики респондентів представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Загальна характеристика вибірки академічних працівників закладів вищої освіти (N=85)

Вік	N	%	Стать	N	%	Статус	N	%
25-35	14	16	Чол.	24	28	Керівник підрозділу	11	13
36-45	30	35				Викладач	9	11
46-55	22	26				Старший викладач	9	11
> 56	19	22				Доцент	41	48
			Жін.	61	72	Професор	15	18
Всього	85	100		85	100		85	100

Як видно за даними таблиці 1, у дослідженні представлені всі вікові категорії й академічні позиції респондентів, що підтверджує репрезентативність досліджуваної вибірки.

Для статистичної обробки даних було застосовано аналіз кореляцій. Сила та направленість зв'язку між змінними оцінювались параметричним лінійним коефіцієнтом кореляції r-Пірсона. Для характеристики спостережень було розраховано описову статистику (середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес). Здійснено перевірку вихідних даних змінних на предмет відповідності закону нормального розподілу. Розрахунки проводилися в SPSS Statistics 23.0.

Результати

Установлено наявність статистично значущих кореляцій між характеристиками лідерства та професійним благополуччям працівників, крім показника Активне управління за винятком

(Management-by-Exception (Active)) ($p > .05$) (табл. 2). Значення показників асиметрії та ексцесу всіх досліджуваних змінних перебувають у діапазоні від -1 до +1, що є одним із свідчень відповідності емпіричних даних закону нормального розподілу.

Таблиця 2

Описова статистика та кореляції між змінними дослідження (N=85)

Характеристики лідерства	M	SD	S	K	Професійне благополуччя
Поведінковий вплив (BI)	3,62	1,02	-,541	-,465	,511**
Особистісний вплив (AtI)	3,64	,93	-,632	-,149	,659**
Надихаюче мотивування (IM)	3,76	,97	-,476	-,709	,608**
Інтелектуальне стимулювання (IS)	3,31	,80	-,812	,829	,592**
Індивідуальний підхід (IC)	3,22	,87	-,288	-,678	,631**
Умовні винагороди (CR)	3,72	,91	-,581	-,370	,538**
Активне управління за винятком (MEA)	3,16	,69	-,033	,348	,178
Пасивне управління за винятком (MEP)	3,15	,69	,440	-,227	-,251**
Лідерство-невтручання (LL)	2,39	,78	,789	-,033	-,462**
Мобілізація колективу на надзусилля (ExE)	1,93	,88	-,638	,437	,546**
Задоволеність лідерством (Sat)	3,35	,84	-,554	,212	,597**
Ефективність (Ef)	3,72	1,04	-,687	-,277	,663**
Психологічна безпека	23,12	3,56	-,131	,079	,487**

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; S – асиметрія; K – ексцес;

** – кореляція статистично значуща на рівні 0,001 (2-стороння)

* – кореляція статистично значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих позитивних кореляцій між усіма показниками трансформаційного лідерства та професійним благополуччям працівників: поведінковий вплив ($r = ,511$; $p < ,001$), особистісний вплив ($r = ,659$; $p < ,001$), надихаюче мотивування ($r = ,608$; $p < ,001$), інтелектуальне стимулювання ($r = ,592$; $p < ,001$), індивідуальний підхід ($r = ,631$; $p < ,001$). Згідно з мотиваційно-ціннісною моделлю професійного благополуччя [20], яка є концептуальною основою нашого дослідження і яка представляє професійне благополуччя як інтегрований стан, що формується у зв'язку з тим, наскільки у професійній діяльності реалізовано потреби особистості, з урахуванням індивідуальних цінностей і смислів, виявлені зв'язки мають логічне пояснення. Відомо, що при трансформаційному стилі лідерства в організації працівники мають високий рівень довіри та визнання з боку своїх керівників [5], що сприяє задоволенню психологічних потреб працівників, зокрема потреби у безпеці та повазі, і, відповідно, сприяють високому рівню професійного благополуччя. Частково підтверджено кореляції професійного благополуччя з характеристиками транзакційного лідерства, крім показника Активне управління за винятком (Management-by-Exception (Active)) ($r = ,178$; $p > .05$). Активне управління за винятком – це стиль управління, при якому лідер постійно бере безпосередню участь у справах своїх підлеглих, щоб уникнути помилок і певних відхилень від встановлених стандартів [10]. Такий управлінський підхід заважає реалізації базових потреб особистості в автономії та компетентності [17], а отже і професійному благополуччю. Встановлено помірну позитивну кореляцію професійного благополуччя з Умовними винагородами ($r = ,538$; $p < ,001$). Умовні винагороди – це провідний атрибут транзакційного лідерства, сфокусований на схваленні працівників за добре виконану роботу і на винагороді за досягнені результати [2]. Надання керівником позитивного відгуку підвищує самооцінку працівника [10], що є важливим аспектом його професійного благополуччя. Негативні кореляції професійного благополуччя з Пасивним управлінням за винятком ($r = -,251$; $p < ,05$) та Лідерством-невтручанням ($r = -,462$; $p < ,001$) також дозволяють інтерпретацію в межах мотиваційно-ціннісної моделі. Обидві ці характеристики лідерства асоціюються з невтручанням лідера в робочі процеси, наданням більшої свободи працівникам, ризиком виникнення хаосу та санкціями за порушення

певних стандартів [10]. Все це суперечить прагненням працівників до порядку, стабільності, свободи від стресу, тобто задоволенню потреби у психологічній безпеці, що є важливим аспектом благополуччя працівників [20]. Отже, одержані результати підтверджують наше припущення про зв'язок стилю лідерства та професійного благополуччя працівників.

Висновки

Метою цього дослідження було визначення характеру взаємозв'язку між різними стилями управлінського лідерства та професійним благополуччям працівників. За результатами емпіричної перевірки встановлено, що безпосередня поведінка лідера та специфіка його взаємодії з підлеглими є важливими детермінантами їх професійного благополуччя. Одержані результати свідчать про те, що різні стилі лідерства роблять унікальний внесок у пояснення професійного благополуччя працівників. Встановлено, що позитивні характеристики лідерства, які виходять із першорядного значення людини з її потребами, стимулювання задоволення яких виступає основою професійного благополуччя працівників, мають помітні позитивні кореляції з професійним благополуччям. Навпаки, характеристики лідерства, що перешкоджають у силу своєї специфіки задоволенню актуалізованих потреб працівників, не корелюють, або мають негативні кореляції з їх професійним благополуччям. Отже, специфіка лідерства в організації визначає цінну можливість створити робоче середовище, що сприяє благополуччю працівників. Стиль лідерства пов'язаний з благополуччям працівників, хоча цей зв'язок представляється опосередкованим іншими факторами робочого середовища, зокрема задоволенням потреб працівників. Висновок потребує емпіричного підтвердження опосередковуючої ролі потреб у взаємозв'язку між стилем лідерства та професійним благополуччям, що є перспективою наших подальших досліджень.

Література:

1. Almahri Kh., Abd Wahab S. Effectiveness of Psychological Safety on Employees Productivity. *International Journal of Scientific and Management Research*. 2023. V. 6(10). P. 37–42.
2. Bajcar B., Babiak J. Transformational and Transactional Leadership in the Polish Organizational Context: Validation of the Full and Short Forms of the Multifactor Leadership Questionnaire. *Frontiers in psychology*. 2022. V. 13. 908594. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.908594>.
3. Bass B.M., Avolio B.J. Transformational leadership development: Manual for the multifactor leadership questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1990. 65 p.
4. Dahlan M., Omar R., Kamarudin S. Influence of Toxic Leadership Behaviour on Employee Performance in Higher Educational Institutions in Saudi Arabia. *International Journal of Organizational Leadership*. 2024. V. 13(1). P. 79–101.
5. Duan J., Li C., Xu Y., Wu C.-h. Transformational leadership and employee voice behavior: A Pygmalion mechanism. *Journal of Organizational Behavior*. 2017. V. 38(5). P. 650–670.
6. Edmondson A.C., Bransby D.P. Psychological safety comes of age: Observed themes in an established literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. V. 10. P. 55–78.
7. Harms P. Leadership and stress: A meta-analytic review. *The Leadership Quarterly*. 2017. V. 28. P. 178–194.
8. Kahn W.A. Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*. 1990. V. 33. P. 692–724.
9. Kaushal N. Respect and Recognition of the Work as Building Blocks of the Workplace: A Work-Psychological Perspective. In: Dhiman, S.K. (eds) *The Palgrave Handbook of Workplace Well-Being*. Palgrave Macmillan, Cham. 2021. P. 1329–1352.
10. Kiran Gehani Hasija, Anukool M. Hyde, Vivek S. Kushwaha. A Study of Management by Exception: Active, Passive & Laissez-faire Leadership Style of Leaders in B School. 2019. V. XI. P. 151–161. URL: <https://www.researchgate.net>.
11. Krekel C., Ward G., De Neve J.-E. Employee Wellbeing, Productivity, and Firm Performance. *SSRN Electronic Journal*. 2019. <https://doi.org/doi:10.2139/ssrn.3356581>.
12. Liang L.H., Coulombe C., Brown D.J., Lian H., Hanig S., Ferris D.L., Keeping L.M. Can two wrongs make a right? The buffering effect of retaliation on subordinate well-being following abusive supervision. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2022. V. 27(1). P. 37–52.

13. Montano D., Schleu J.E., Hüffmeier J. A Meta-Analysis of the Relative Contribution of Leadership Styles to Followers' Mental Health. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2023. V. 30(1). P. 90–107.
14. Newman A., Donohue R., Eva N. Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*. 2017. V. 27(3). P. 521–535.
15. Nielsen K., Taris T.W. Leading well: Challenges to researching leadership in occupational health psychology – and some ways forward. *Work and Stress*. 2019. V. 33 (2). P. 107–118.
16. Oruh E.S., Dibia C. Employee stress and the implication of high-power distance culture: empirical evidence from Nigeria's employment terrain. *Employee Relations: The International Journal*. 2020. V. 42(6). P. 1381–1400.
17. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY : Guilford Press. 2017. 756 p.
18. Spector P.E. *Job satisfaction: From Assessment to Intervention*. New York City: Routledge. 2022. 166 p.
19. Vasconcelos C., Costa de Oliveira H., El-Aouar W. Organizational Culture, Organizational Support, and Positive Psychological Capital: Validation of a Theoretical Model. *International Journal of Behavior Studies in Organizations*. 2022. V. 7, P. 1–13.
20. Voitenko E., Zazymko O., Myronets S., Saryk V., Kushnirenko K. The mediating role of values in the relationship between needs and professional well-being of university academic staff. *International Journal of Organizational Leadership*. 2024. V. 13(1). P. 102–116.
21. Yao L., Li P., Wildy H. Health-Promoting Leadership: Concept, Measurement, and Research Framework. *Frontiers in psychology*. 2021. V. 12. 602333.

УДК 159.9.072.43:316.628.23

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-4>

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ

Гавриловська Ксенія Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної та практичної психології

Житомирського державного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0001-5919-6421

Кравчинська Людмила Олександрівна,

практичний психолог

Житомирського базового фармацевтичного фахового коледжу

ORCID ID: 0009-0004-2172-2480

Одним із важливих чинників академічної успішності є стан психічного здоров'я, а також життєстійкість здобувачів. За результатами емпіричного дослідження ($n=77$) виявилось, що більшість досліджуваних старшокласників мають середній (з тенденцією до високого) рівні прояву стабільності психічного здоров'я та життєстійкості та не мають проявів соціальної фобії й шкільної тривожності. Встановлено існування прямого зв'язку між стабільністю психічного здоров'я здобувачів та рівнем їх академічної успішності ($r=0,25$; $p\leq 0,05$) та оберненого зв'язку між рівнем академічної успішності здобувачів й фрустрацією потреби в досягненні успіху ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), проблемами і страхами у стосунках з учителями ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). Чим більше здобувачі переживають нездатність задовільнити свою потребу в досягненні навчальних цілей та мають проблеми у стосунках з вчителями, тим нижчим буде їх рівень академічної успішності. Статистично значимого зв'язку між академічною успішністю та життєстійкістю і соціальною фобією за результатами нашого дослідження виявлено не було, тобто, рівень навчальної успішності більшою мірою залежить від соціального прийняття. Таким чином, стан психічного здоров'я здобувачів, і можливість перебувати під час навчання у підтримуючому, толерантному, дружньому соціальному середовищі має важливе значення для підвищення рівня академічної успішності. У взаємодії з учителями позитивну роль можуть зіграти кількість та якість отриманих здобувачами «емоційних поглажувань», наявність емоційної підтримки (особливо у стресових ситуаціях), поцінування позанавчальних досягнень, різноманітність соціальних ситуацій взаємодії, завдання, що дозволяють сконцентруватися на процесі тощо. Важливо будувати безбар'єрне, дружнє до здобувачів шкільне середовище, в якому можна розраховувати на прийняття і соціальну підтримку.

Ключові слова: психічне здоров'я, педагогічна взаємодія, життєстійкість, шкільна тривожність, соціальна фобія, академічна успішність, соціальна підтримка.

Havrylovska Kseniia, Kravchynska Liudmyla. Mental health of high school students with different levels of academic success

One of the important factors of academic success is the state of students' mental health and hardiness. The results of the empirical study ($n=77$) showed that the majority of the studied high school students have the average with a tendency to a high level of mental health stability and hardiness and have no manifestations of social anxiety and school anxiety. There is a strong connection between the students' mental health stability and the level of their academic performance ($r=0,25$; $p\leq 0,05$) and the inverse relationship between the level of academic performance and frustration of the need to succeed ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), problems and fears in relations with teachers ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). The more the students experience the inability to satisfy their need to achieve educational goals and have problems in relations with teachers the lower their level of academic performance. According to our study the statistically significant relationship between academic performance, hardiness and social anxiety wasn't found. That is, the level of academic success depends to a greater extent on social acceptance. Thus, the state of mental health of the students and the opportunity to be in a supportive, tolerant, friendly social environment while studying is important for increasing the level of academic success. The amount and quality of emotional caresses received by students, availability of emotional support, (especially in stressful situations), appreciation beyond educational achievements, a variety of social situations of interaction, tasks that allow to concentrate on the process, etc. can

play a positive role in the interaction with teachers. It is important to build a barrier-free, student-friendly school environment in which you can count on acceptance and social support.

Key words: *mental health, pedagogical interaction, hardiness, school anxiety, social anxiety, academic performance, social support.*

Вступ

Дослідження психологічних чинників академічної успішності є важливими для педагогів, шкільних психологів, репетиторів, батьків школярів. Нині здобувачі навчаються в умовах дії воєнного стану (частина дітей змушена навчатись дистанційно), що впливає як на організацію навчального процесу, так і на психічне здоров'я всіх його учасників. На дітей та підлітків війна має довготривалий вплив і вони можуть переживати такі наслідки, як тривожні розлади, дисоціативні розлади та поведінкові розлади. Досвід переживання війни є фактором розвитку гострих стресових реакцій і тривалих форм дезадаптації [1]. Д. Сміт називає такі чинники, які впливають на дітей під час війни: відсутність базових ресурсів, порушення сімейних стосунків, стигматизація і дискримінація [2].

Попри складні умови навчання, важливою складовою перебування здобувачів у освітньому середовищі є їх академічна успішність, яка (принаймні з погляду вчителів і більшості батьків) пов'язана з отриманням подальшої освітньої та професійної кваліфікації, з можливістю реалізуватися в професії, мати хорошу роботу, належне матеріальне забезпечення, визнання колег та розуміння близьких людей. Саме тому традиційно актуальним є пошук чинників високої академічної успішності. Умовно їх можна поділити на внутрішні (мотивація до навчання, здатність до самоконтролю та саморегуляції, здатність до критичного мислення та аналізу, здатність до співпраці та комунікації) та зовнішні (рівень підготовки вчителя, наявність необхідних матеріальних та технічних засобів, наявність підтримки батьків тощо). Одним із важливих внутрішніх чинників академічної успішності є стан психічного здоров'я здобувачів.

Психічне здоров'я здобувачів ми розглядаємо як той стан, при якому вони можуть ефективно навчатись, брати активну участь в житті школи, справлятися зі стресовими ситуаціями та тривожними станами; перебувати в стані психологічного добробуту та емоційного комфорту.

У світовому науковому дискурсі відомі дослідження, у ході яких було емпірично встановлено наявність позитивної кореляції між психічним здоров'ям і академічною успішністю здобувачів [3; 4]. Також є дослідження, які доводять існування взаємозв'язку між шкільною тривожністю та академічною успішністю учнів. Шкільна тривожність – це стан психічної напруги, стресу чи тривоги, який виникає у дітей або підлітків у зв'язку з навчанням та іншими аспектами їхнього шкільного життя. Високий рівень тривожності може спричинити погіршення навчальних досягнень та знизити загалом продуктивність навчальної діяльності. Так, дослідження, проведене у 2014 році в Індії [5], виявило негативну кореляцію між навчальними досягненнями та академічною тривожністю. Академічна успішність групи здобувачів з нижчим рівнем тривожності виявилась вищою, ніж успішність групи з вищим рівнем тривожності.

Здобувачі з розладом соціальної тривоги можуть відчувати переживання, страх перед критикою, бояться засудження та відмови інших. Найбільшим їхнім страхом є боязнь зганьбитися в очах інших людей. Це призводить до уникання соціальних ситуацій та постійного контролю своєї поведінки. Соціальна тривога у підлітків може бути пов'язана з академічною успішністю. Учні, які мають підвищений рівень тривоги, уникають відповідей на уроках через страх сказати щось не те. Також для них є дуже складним розказати вірш напам'ять перед класом. Вони надають перевагу письмовим роботам і уникають участі в обговореннях та дискусіях, що обмежує можливості в отриманні знань.

У 2021 році було опублічено результати дослідження, метою якого було перевірити, чи пов'язана соціальна тривога з академічною успішністю. Результати дослідження показали, що симптоми соціальної тривоги не мають прямого впливу на академічну успішність, але вони

позитивно пов'язані з концентрацією учня на уроці [6]. Також цікавими є результати дослідження [7], які вказують на відсутність прямого зв'язку між соціальною тривогою та академічною успішністю, але показують значний опосередкований зв'язок між симптомами соціальної тривоги та навчальними досягненнями через зменшення соціальної активності учня. Одним із симптомів соціальної тривоги є уникання ситуацій соціальної взаємодії, що в освітньому середовищі призводить до утримання від участі в навчальних та позакласних заходах, що в свою чергу веде до зниження навчальної успішності.

Важливою складовою психічного здоров'я здобувачів є їх життєстійкість (здатність особи пристосовуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після них). С. Мадді визначає життєстійкість як такий набір уявлень про себе, навколишнє середовище, людей та відносин з ними, який дозволяє людині ефективно справлятися з стресовими ситуаціями та щоденними негараздами. Життєстійкість складається з трьох самостійних компонентів: залученість, контроль, прийняття ризику [8]. В контексті освітнього середовища, здобувачі, які мають високий рівень життєстійкості, краще долають труднощі у навчанні, їм легше адаптуватися до змін, викликів, нових умов, якими переповнене шкільне життя. Здобувачі з високим рівнем життєстійкості можуть бути більш наполегливими у досягненні своїх навчальних цілей, не зважаючи на труднощі і перешкоди. Життєстійкість також пов'язана з емоційною стійкістю. Здобувачі здатні керувати своїми емоціями і стресом, і це може позитивно відобразитися на їхній зосередженості, пам'яті, когнітивних функціях, що, в свою чергу, сприяє академічним успіхам.

Взаємозв'язок життєстійкості і навчальних успіхів учнів було досліджено емпірично і виявлено позитивний вплив життєстійкості на академічну успішність [10]. Життєстійкість допомагає також справлятися з академічними невдачами, формує толерантне ставлення до своїх помилок. Здобувачі з високим рівнем життєстійкості розглядають навчання як цікаву та захоплюючу гру, отримують від нього задоволення, ставлять високі цілі, досягають їх та успішно долають труднощі.

Отже, стан психічного здоров'я, а також життєстійкість можуть бути пов'язані з рівнем академічної успішності здобувачів.

Матеріали та метод

Метою нашого емпіричного дослідження є з'ясування особливостей взаємозв'язку психічного здоров'я здобувачів та рівня їх академічної успішності.

Ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між успішністю старшокласників і станом їх психічного здоров'я: 1) існує взаємозв'язок між успішністю старшокласників і тривожними розладами (шкільною тривожністю і соціальною фобією): чим нижчий рівень тривожності і соціальної фобії, тим вищим є рівень академічної успішності здобувачів; 2) існує взаємозв'язок між успішністю старшокласників і їх життєстійкістю: чим вищий рівень життєстійкості, тим вищим є рівень академічної успішності здобувачів.

Методи дослідження: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза, методика дослідження шкільної тривоги Філіпса, Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory), «Тест життєстійкості» С. Мадді. Для виявлення рівня академічної успішності було здійснено аналіз шкільного журналу успішності та підрахунок середнього балу. Для статистичної обробки даних застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

Вибірка складалася із 77 учнів двох дев'ятих класів і одного восьмого класу однієї із загальноосвітніх шкіл м. Житомира. Учні не навчаються за однаковими програми, серед них є один клас з поглибленим вивченням англійської мови. Вік учнів – 14–15 років.

Результати

Аналіз результатів дослідження стабільності психічного здоров'я дозволив встановити, що у старшокласників переважає помірний рівень (55%), 36% мають високий рівень, 9% мають

низький рівень. Можна припустити, що більшість учнів у достатній мірі відчуває щастя, зацікавленість та задоволення життям, приналежність до соціуму, мають теплі та довірливі стосунки з іншими, сенс та мету життя, задоволені собою тощо.

Аналіз результатів дослідження життєстійкості здобувачів дозволив встановити наступне. За компонентом «залученість», половина досліджуваних має середній рівень залученості, 38% – низький та 12% – високий. За компонентом «контроль» більшість здобувачів є на середньому рівні (59%), решта мають високий (26%) та низький (16%) рівні. За компонентом «прийняття ризику» більшість здобувачів має середній (47%) та високий (43%) рівні і лише 10% здобувачів мають низький ступінь вираженості даного компоненту життєстійкості. За загальним показником *життєстійкості*, половина досліджуваних (50%) мають середній рівень, 26% – високий та 24% – низький.

Отже, більшість досліджуваних старшокласників мають середній з тенденцією до високого рівні стабільності психічного здоров'я та життєстійкості. Це виражається у помірній зі схильністю до високої міри задоволеності та цікавості до життя, в опірності стресу, у залученості до виконання діяльності, у прагненні справлятися із повсякденними справами, виражати себе, мати впевненість у собі, своїх рішеннях та майбутньому, ресурс для власного розвитку, у здатності діяти та приймати ризики, приймати свої невдачі та минуле, ставити та досягати цілі.

Вивчення особливостей шкільної та соціальної тривожності здійснювалося за допомогою «Тесту шкільної тривожності Філіпса» та «Шкали оцінки соціальної фобії SPIN». Дані тестові методики дають змогу дослідити страх, унікаючу поведінку та фізіологічні прояви, що дозволяють встановити рівень соціальної фобії в цілому; та тривожність у школі, до якої входять переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, ситуації перевірки знань, невідповідності очікуванням оточення, низька фізіологічна опірність стресові та оцінка проблем і страхів у стосунках з учителями.

За шкалою оцінки соціальної фобії SPIN виявилось, що у 66% досліджуваних соціальна фобія відсутня, у 17% школярів наявний її середній ступінь вираженості, 14% – легкий, і лише 3% – важкий. Тобто, переважна більшість досліджуваних не має тенденції переживати страх соціальних подій, діяльності при можливих спостерігачах, впливових людях чи керівництві; не уникає розмов з незнайомими людьми, діяльності та комунікації з іншими, вечірок, перебування в центрі уваги та виступів із промовами, розмов з керівництвом чи впливовими людьми; та в них не спостерігаються такі фізіологічні реакції як почервоніння обличчя, потовиділення, прискорене серцебиття й тремтіння при взаємодії з іншими людьми.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса». За результатами визначення рівня прояву шкільної тривожності виявилось, що переважна більшість (77%) досліджуваних не має ознак тривожності у школі, і лише в третини були виявлені підвищений (14%) та високий (9%) рівні прояву. Це може свідчити про переважання позитивного загального емоційного фону у вибірці, що може бути зумовлено якісним проживанням різних форм включення у життя школи.

Показники вираженості *переживання соціального стресу*: у більшості (84%) здобувачів відсутнє дане переживання. Підвищений рівень – 12%, високий рівень – 4%. Показники вираженості *фрустрації потреби в досягненні успіху*: більшість (91%) не переживає почуття фрустрації потреби в досягненні успіху, і лише 9% учнів мають підвищений рівень фрустрації потреби в досягненні успіху. Показники вираженості *страху самовираження*: більшість (69%) здобувачів не мають страху самовираження, але частина вибірки має підвищений (22%) та високий (9%) рівні страху самовираження. Показники вираженості *страху ситуації перевірки знань*: більше половини досліджуваних (59%) не має страху, проте в 41% – все ж наявний підвищений рівень страху ситуації перевірки знань. Показники вираженості *страху невідповідності очікуванням оточення*: більшість досліджуваних (68%) не має страху невідповідності очікуванням оточення, але частина загальної вибірки має підвищений (19%) та високий (13%)

рівні страху невідповідності очікуванням оточення. Показники вираженості *низької фізіологічної опірності стресу*: у переважній більшості учнів (86%) не було виявлено труднощів з цим, але підвищений (7%) та високий (7%) рівні низької фізіологічної опірності стресу розподілені у вибірці порівну. Показники вираженості *проблем і страхів у стосунках з учителями*: переважна більшість учнів (74%) не має труднощів та страху при взаємодії з учителями, 24% – мають підвищений рівень та 2% – високий ступінь прояву вираженості проблем і страхів у стосунках з учителями.

Отже, більшість досліджуваних не мають вираженої соціальної тривоги та шкільної тривожності. Загалом, це проявляється у переважно позитивному емоційному стані здобувачів та у позитивній тенденції до переживання дружньої взаємодії з однолітками, у можливості виражати себе та свої здібності, задовольняти потребу в успіху, у впевненості під час перевірки знань, перебування у сприятливому середовищі, що розвиває опірність до стресу, сприяє формуванню доброзичливих стосунків із педагогічним колективом.

Для того, щоб встановити особливості взаємозв'язку між показниками психічного здоров'я та академічної успішності, було здійснено аналіз шкільного журналу успішності і підрахунок середнього балу за оцінками. Майже половина досліджуваних (48%) має достатній рівень, 33% – високий, та 19% – середній рівень академічної успішності. У цілому, високий та достатній рівні академічної успішності можуть свідчити про високий рівень самодисципліни та саморегуляції досліджуваних, що стимулює їх до досягнення високих стандартів у навчанні та активній участі у шкільному житті (позитивний досвід реалізації власних амбіцій, бажань і мрій, соціальне схвалення з боку ровесників та вчителів, визнання, повага, любов, захоплення, почуття домінування та успіху формують відповідні конструктивні шаблони у дорослому житті, що виражається в активній, вольовій взаємодії з соціальним середовищем, намаганням нав'язати свою волю, захистити свої інтереси та втілити свої ідеї у життя, – розкрити індивідуальний потенціал та досягти оптимальних умов життя, задовольнивши усі свої потреби якісним чином).

Статистичний обрахунок даних проводився за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона. За результатами кореляційного аналізу ми виявили існування прямого зв'язку між стабільністю психічного здоров'я здобувачів та рівнем їх академічної успішності ($r=0,25$; $p\leq 0,05$). Також виявили наявність оберненого зв'язку між рівнем академічної успішності здобувачів та фрустрацією потреби в досягненні успіху ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), проблемами і страхами у стосунках з учителями ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). Решта коефіцієнтів кореляції були статистично незначимі і не дозволяють робити обґрунтовані висновки. Загалом, нам вдалося вивити, що чим більше здобувачі переживають нездатність задовільнити свою потребу в досягненні навчальних цілей та отримати знання, мають негативні почуття в навчальному процесі, холодні стосунки з вчителями, відчуття власної не-цінності, тим нижчим буде рівень їх академічної успішності. Пояснити це можна важливістю соціальної підтримки та соціального оточення в цілому. Дитина, у взаємодії з оточенням, адаптується до нього, пристосовуючи свої потреби під вимоги середовища (принцип реальності). Ті види соціальної діяльності та форми оточення, що формують позитивний досвід задоволення потреб, стають емоційно значимими. Тобто, формується установка на успіх в емоційно привабливій сукупності конкретних форм соціальної взаємодії.

Отже, можна стверджувати, що відсутність задоволення потреби в досягненні та негативні емоції у стосунках з учителями утворюють взаємодію, що може призводити до зниження академічної успішності школярів. У взаємодії зі здобувачами позитивну роль можуть зіграти кількість та якість «емоційних поглажувань» від педагогів, наявність емоційної підтримки (особливо, у стресових ситуаціях), поцінування позанавчальних досягнень, різноманітність соціальних ситуацій взаємодії, завдання, що дозволяють сконцентруватися на процесі тощо. Важливу роль грає власна вольова спрямованість старшокласників, наявність у них

мрій, бажань, цілей та вміння їх досягати, навіть через перешкоди, формувати резистентність до деструктивного впливу несприятливих факторів соціального середовища (сімейного, навчального).

Висновки

На основі теоретичного та емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку психічного здоров'я та академічної успішності здобувачів закладів середньої освіти виявилось наступне. Академічна успішність старшокласників визначається великою кількістю чинників, одним із яких є стабільність психічного здоров'я здобувачів. За результатами емпіричного дослідження виявлено, що більшість досліджуваних має середній з тенденцією до високого рівні прояву стабільності психічного здоров'я та життєстійкості та не мають значних проявів соціальної фобії й шкільної тривожності.

Статистичний аналіз результатів, що проводився за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона, показав існування прямого зв'язку між стабільністю психічного здоров'я здобувачів та рівнем їх академічної успішності ($r=0,25$; $p\leq 0,05$) та оберненого зв'язку між рівнем академічної успішності здобувачів й фрустрацією потреби в досягненні успіху ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), проблемами і страхами у стосунках з учителями ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). Тобто, чим більше здобувачі переживають нездатність задовільнити свою потребу в досягненні навчальних цілей та мають проблеми у стосунках з вчителями, тим нижчим буде їх рівень академічної успішності.

Статистично значимого зв'язку між академічною успішністю та життєстійкістю і соціальною фобією за результатами нашого дослідження виявлено не було, тобто, рівень навчальної успішності більшою мірою залежить від соціального прийняття. Таким чином, стан психічного здоров'я здобувачів, та можливість перебувати під час навчання у підтримуючому, толерантному, дружньому соціальному середовищі має важливе значення для підвищення рівня академічної успішності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективи дослідження вбачаються у розробці корекційних програм для вчителів загальноосвітніх шкіл з метою побудови в перспективі безбар'єрного, дружнього до здобувачів шкільного середовища, в якому можна розраховувати на прийняття і соціальну підтримку.

Література:

1. Joshi P.T., O'Donnell D.A. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2003. 6(4). P. 275–292.
2. Smith D. Children in the heat of war. *Monitor on Psychology.* 2001. 32(8). URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>.
3. Thapliyal P. Mental Health in Relation To Academic Achievement of Students At Senior Secondary Level In Delhi. *International Journal of All Research Education & Scientific Methods.* 2022. 10. P. 270–273.
4. Mali S. Study The Role Of Mental Health In Relation To Academic Achievement Of Adolescent Students. *Think India Journal.* 2021. 22 (5), P. 5598–5603.
5. Mohd S. Academic Anxiety as a Correlate of Academic Achievement. *Journal of Education and Practice.* Vol. 5. No. 10. 2014. P. 29–36.
6. Leigh E., Chiu K., Clark D.M. Is concentration an indirect link between social anxiety and educational achievement in adolescents? *PLoS One.* 2021. 16(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249952>.
7. Scanlon C.L., Del Toro J., Wang M.T. Socially Anxious Science Achievers: The Roles of Peer Social Support and Social Engagement in the Relation Between Adolescents' Social Anxiety and Science Achievement. *J Youth Adolesc.* 2020. 49(5). P. 1005–1016.
8. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.* 2002. № 54. P. 173–185.
9. Karimi A., Venkatesan S. Mathematics anxiety, mathematics performance and academic hardiness in high school students. *International Journal of Educational Science.* 2009. 1. P. 33–37.
10. Benishek L.A., Feldman J.M., Wolf-Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment.* 2005. 13. P. 59–76.

УДК 159.9.072:37011

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-5>

МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННЕ ПІЗНАННЯ ФЕНОМЕНУ «ВТЕЧА У ХВОРОБУ» ЯК ВНУТРІШНЬОЇ СТАБІЛІЗОВАНОЇ СУПЕРЕЧНОСТІ ПСИХІКИ СУБ'ЄКТА

Галушко Любов Ярославівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-6323-5307

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз категорій «втеча» та «втеча у хворобу». Конкретизовано заданість системи психологічних захистів, яка породжує відступ від реальності та спотворення соціально-перцептивної інформації. Наголошено, що механізм «вимушеного повторення», який пов'язаний із фіксацією на драматичній ситуації життя минулого досвіду суб'єкта поєднаний з інтеграційно-деінтеграційними процесами. Акцентовано у вагу на формуванні механізму вимушеного повторення спричиненого із переживанням суб'єктом едіпової ситуації. Виділено, що слідові ефекти травмуючих подій дитинства визначають виникнення фіксацій на драматичних переживаннях. Суб'єкт не усвідомлює витоків дисгармонії відносин із оточенням і те, що переживання дитинства, які супроводжувалися відчуттям образи, ненависті, фатуму життя (слабкості), переносяться у реальність за ставленням до себе та до навколишнього світу. Підкреслено, що психіка людини шукає реалізацію у заміщеннях лібідних об'єктів через моделювання емоційного клімату в реальне життя. Увиразнено, що енергія, фіксована під впливом едіпальних конфліктів, характерна для динаміки, яка узгоджується з необхідністю соціальної адаптації суб'єкта. Виокремлено, що між психічним та соматичним простежується латентний зв'язок. Окреслено форму психогенної реакції, яка виявляється психічними, соматовегетативними та іншими розладами, які виникають і зберігаються у зв'язку з несприятливою для індивідуума ситуацією, що надає можливість своєрідного ухилення від неї. Діагностико-корекційний робота передбачає контекстність і опосередкованість ведення процесу, логічну послідовність у використанні методик активного соціально-психологічного пізнання. Така особлива функція у психокорекційному процесі відводиться діалогічній взаємодії психолога з респондентом і вибудовується на основі інтерпретаційного психоаналізу поведінкового матеріалу протагоніста.

Ключові слова: втеча у хворобу, внутрішні протиріччя, механізми психологічного захисту, вимушене повторення, мотиваційно-глибинне пізнання.

Halushko Lyubov. Motivational-deep cognition of the phenomenon of “escape into illness” as an internal stabilized contradiction psyche of the subject

The article provides a theoretical and methodological analysis of the categories “escape” and “escape into illness”. The task of the system of psychological defenses, which creates a deviation from reality and distortion of socio-perceptual information, is specified. It is emphasized that the mechanism of “forced repetition”, which is connected with fixation on the dramatic situation of the subject's past life experience, is combined with integration-disintegration processes. Emphasis is placed on the formation of the mechanism of forced repetition of the Oedipal situation caused by the subject's experience. It was highlighted that the residual effects of traumatic childhood events determine the emergence of fixations on dramatic experiences. The subject is not aware of the origins of the disharmony of relations with the environment and the fact that the experiences of childhood, which were accompanied by a feeling of resentment, hatred, the fate of life (weakness), are transferred into reality by the attitude towards oneself and the surrounding world. It is emphasized that the human psyche seeks realization in substitutions of libidinous objects through simulation of the emotional climate in real life. It is highlighted that the energy fixed under the influence of oedipal conflicts is characteristic of the dynamics, which is consistent with the need for social adaptation of the subject. It is outlined that there is a latent connection between mental and somatic. The form of psychogenic reaction is outlined, which manifests itself as mental, somatovegetative and other disorders that arise and persist in connection with an unfavorable situation for the individual, which provides the possibility of a kind of evasion from it. Diagnostic-corrective work involves the contextuality and indirectness of conducting the process, logical sequence in the use of methods of active social-psychological cognition. Such a special function in the psychocorrective process is assigned to the dialogic interaction of

the psychologist with the respondent and is built on the basis of interpretive psychoanalysis of the behavioral material of the protagonist.

Key words: *escape into illness, internal contradictions, psychological defense mechanisms, forced repetition, motivational and deep cognition.*

Вступ

У складних умовах сьогодення особливого значення набуває психологічна підтримка особистості в її прагненні до самоактуалізації, конструктивної позиції суб'єкта та власного життєвого шляху, адаптивної готовності до змін, що відбуваються у навколишньому світі. Тому важливого значення набуває вирішення проблем, пов'язаних з почуттям смисловтрати, знецінення власного життя, наслідком яких може бути зростання самогубств, психічних хвороб, зокрема, неврозів. Це може призвести до екзистенційного вакууму та відчуття порожнечі.

Мета статті: здійснити теоретико-методологічний аналіз мотиваційно-глибинного пізнання феномену «втеча у хворобу» як внутрішньої стабілізованої суперечності суб'єкта.

Матеріали та метод

Відповідно до положень психодинамічної теорії, психологічний захист виконує подвійне навантаження: з одного боку, сприяє реалізації інфантильних неусвідомлюваних інтересів суб'єкта, що створює (хоча й уявними способами) відчуття внутрішньої інтегрованості, а з іншого боку – охороняє соціальне «обличчя» ідеалізованого Я. Це шлях суб'єктивно-інтегративної реалізації глибинних цінностей при їх асиміляції в адаптивні форми соціальної поведінки. Тому процес адаптації завжди обтяжений «захисними» похибками, що задаються глибинними нереалізованими інтересами Я, які підпорядковані спрямованості та активності прихованої мотивації [2].

Система психологічних захистів породжує відступ від реальності та спотворення соціально-перцептивної інформації. Це спричинює дисфункції психіки і призводить до дезадаптації, що вкрай небажано для суб'єкта, оскільки задає ризик негативної дезінтеграції. Автоматизовані форми захисту, що підсилюються очікуваннями та ілюзіями ідеалізованого Я, заподіюють шкоду психіці та створюють передумови для деструктивних процесів, чим завдають імпульс новому витку активності захисту, що породжує феномен «хибного кола». Така багат шаровість прояву психологічних захистів знижує емоційну чутливість суб'єкта і породжує закритість для нового досвіду. Так, захисти, з одного боку, інтегрують психіку (на апокрофічно-ілюзорних засадах), а з іншого, – дезінтегрують через відступи від реальності, створюючи передумови для стабілізації протиріч. Відступи від реальності здебільшого представлені у такій формі захисту, як «втеча у хворобу» (синонім – «ховатися у хворобі»).

Цей термін тлумачиться, як-от: категорія, що фіксує і розкриває причини і механізми низки психічних захворювань і розладів (в особливостях неврозів); наявність неусвідомлюваного прагнення суб'єкта до захворювання і пошкодження в хворобі; спосіб захисту від проблем реальності або психотравмивних переживань; потреба бути хворим, з «любов'ю» до хвороби, з якою респонденти себе несвідомо ідентифікують; одна з форм реакції особистості на несприятливу, психогенно травмивну ситуацію; пошук у неврозі засобів для позбавлення від своїх психічних конфліктів; форма реакції індивіда на вплив негативного подразника; прагнення уникнути важкої соціальної ситуації [5]. Отже, у результаті здійсненого аналізу словникових джерел феномен «втеча у хворобу» є захисною реакцією суб'єкта на незадовільну реальність, що виникає внаслідок внутрішньої суперечності. Актуалізацію «втеча у хворобу» З. Фрейд пов'язував із внутрішніми протиріччями суб'єкта. Вчений визначав, як «втечу від несприятливої дійсності», де виділив три компоненти інфантильного розвитку суб'єкта (спрямованість на те, щоб не було жодних спогадів та повторень забутої травми, тобто фіксація на деструктивній тенденції; протиспрямованість конструктивних та деструктивних реакцій, у результаті якої виникають внутрішньоособистісні конфлікти; ранні травматичні переживання, які зна-

ходилися у латентному періоді (відстрочки, амнезії) і зумовлені тими дитячими враженнями, які мають сексуально-агресивну природу та сприяють виникненню неврозу. Тому немає нічого дивного в тому, що, намагаючись уникнути небезпеки, що підстерігають людину, її Я вибудовує такі захисту, серед яких «втеча у хворобу» має далеко не останню роль. Невротичний симптом, як наголошує З. Фрейд, не тільки створюється, а й підтримується Я. Вирішення конфлікту за допомогою утворення невротичного симптому зазвичай стає найбільш зручним і бажаним виходом зі складного становища у якому виявляється людина, а втеча в хворобу – її життєва стратегія. Тому екологічна відповідність стресовій емоції поведінки з тих чи інших причин неможлива, оскільки відбуваються психосоматичні порушення [5]. Переживання сильної емоції, на думку дослідника К. Ізард, обов'язково супроводжується тілесними реакціями та серйозними фізіологічними змінами в організмі. Необхідно зазначити, що стан хвороби, відповідно до позиції А. Менегетті, – це стан гомеостазу в регресивній тенденції... і є завжди мовою «цілісної людини», це слово, яке прагне бути зрозумілим» де здійснюється зміщення на власне тіло (фізичні захворювання, відчуття болю мнимо чи реальне)» [3].

В аспекті психодинамічної парадигми феномен «втеча у хворобу» характеризується як: регресивна форма психологічного захисту (Ю. А. Святенко), форма психологічної смерті, яка виступає захистом від травмівних переживань (І. В. Калашник) [5; 6]. Таким чином, між психічним та соматичним простежується латентний зв'язок: нереалізовані в активності дії створюють енергетичні «блоки», що трансформуються у соматичні реакції.

Категорія «втеча» тлумачиться як сенс відмови від боротьби, від ухвалення рішення, зняття із себе відповідальності. Прагнення суб'єкта уникнути реальності у світ ілюзій, фантазій характеризується як ескапізм [7]. Тому «втеча в хворобу» може виступати варіантом «рятівної втечі». Тенденція уникати невдачі, але не прагнути успіху окреслюється А. Адлером як «турбота через слабкість» [1]. Тому феномен «втеча» можна порівняти з пошуком суб'єктом порятунку. Захисний механізм, що функціонує неусвідомлено і за змістом спотворює реальність та задає умови втечі від дійсності окреслюється як «врятуватися через хворобу». Таким чином, задоволення значущої для суб'єкта потреби, яку він не міг реалізувати поза хворобою має «вторинну вигоду від хвороби». Наприклад, турбота: оточуючі відносяться до хворого з увагою, співчуттям. Парадокс у тому, що, з одного боку, хвороба знижує почуття провини та відчуття меншовартності, а з іншого – посилює їх. При цьому людина певною мірою часто має розуміння себе тягарем для навколишніх. Це посилює її почуття провини та тривогу. Саме за таких умов виникає «хибне коло»: суб'єкт намагається вирішити протиріччя, бажаючи звільнитися від почуття провини та відчуття неповноцінності завдяки яким і здійснює «втечу у хворобу», але симптоми «відчуття болю» завдають йому страждання і викликають невдоволення собою. Звільнитися від них людина не може, оскільки не усвідомлює каузальних зв'язків виникнення їх і не хоче втратити набуте розуміння «хвороби» та «вигоди» як такої.

У контексті сказаного вище актуальним є механізм «вимушеного повторення», який пов'язаний із фіксацією на драматичній ситуації життя. Вимушене повторення відтворює переживання з минулого, яке немає можливості бути задоволеним і створює «ситуацію перегонів, які є програмими для суб'єкта заздалегідь. Це гонки із власною тінню-моделлю, які призводять до символічної смерті» [5], оскільки визначають повтори драматичної ситуації. Цю позицію дотримується Р. Грінсон, він стверджує, що повторення минулого спрямоване на задоволення фрустрованих потреб у цьому минулому. Перенесення (повторення) минулого досвіду є помилковим розумінням реальності засобами минулого, воно тісно пов'язане із почуттям провини, нереалізованої агресією, та з інстинктом смерті [5; 7].

Вимушене повторення стверджує, як стверджує М. Канн, створює ілюзію вдалого завершення ситуації, яка повторюється. Ситуація із позитивним завершенням не може відрізнитися від тієї, що зумовлена конфліктом, фрустрацією та почуттям провини [1; 6]. Отже, вимушене повторення пов'язане з динамікою енергії витіснення подій, що відбувалися у дитячий період

життя суб'єкта. Важливим у позиціях вищезгаданих дослідників є центрування на тому, що вимушене повторення відновлює травмівні переживання минулого та визначає спотворення реальності, а з тим і дезадаптаційні прояви у поведінці суб'єкта. Тенденція до вимушеного повторення пов'язана з нереалізованими переживаннями, почуттям провини тощо.

Феномен вимушеного повторення ототожнюється, як стверджує Ф. Перлз, з незакінченою ситуацією чи неповним гештальтом. Дослідник зазначає, що як тільки створюється гештальт, він стає частиною організму людини. Зміна ж пов'язана з виштовхуванням його з фону та втратою енергії для реорганізації цього гештальту [1; 5]. Механізм вимушеного повторення орієнтований не стільки на смерть, а скільки на життя, бо спрямований на подолання травмівної ситуації, щоб виникла як можливість розвитку особистості. Порушення енергетичного балансу створює неповний гештальт, незакінчена ситуація, яка спрямовує організм на пошук шляхів (інтеграції) відновлення втраченої, заблокованої енергії.

Вимушене повторення діє на несвідомому рівні і може виявлятися у відчутті внутрішнього дискомфорту, нападах тривоги, які сигналізують про несвідоме повторення травмівної події, де емоції, які виникали, були повністю відреаговані. Розкриваючи зміст парадоксу повторення ролей у житті суб'єкта О. Феніхель зазначає, що людина неусвідомлено шукає повторення ситуації, що травмує, де Я суб'єкта несвідомо потребує повторення травми для звільнення від внутрішньої напруги, але така дія лише актуалізує цю напругу, що визначає хибне коло» [5; 6]. Застосування поняття «хибне коло» для опису повторення травмівного досвіду суб'єкта належить О. Феніхель. Він стверджує, що засобами вимушеного повторення суб'єкт є нездатність позбутися травмуючих переживань дитинства, адже кожна спроба приносить невдачу, а з тим і травмуючі переживання. Щоразу, коли організм має внутрішню напругу, відбувається розрядка шляхом повторення ситуації, яка й викликала так її. Про схожі драматичні переживання, які можуть повторюватися нескінченно, спочатку в уяві та пам'яті, а потім і в діях стверджують А. Бергсон та Ж. Делез. Витоки таких повторень уможливорюються позаяк травмівному минулому суб'єкта. Повторення різних елементів свого минулого досвіду є долею людини (А. Бергсон). Досліджуючи феномен вимушеного повторення Ж. Делез, переносить його на історичні процеси та вказує на його символічну вираженість. Він стверджує, що повторення відбувається після значних подій незалежно від їх валентності [1; 5].

Відповідно до психодинамічної теорії, вимушене повторення минулого досвіду суб'єкта пов'язано з інтеграційно-дезінтеграційними процесами. Формування механізму вимушення повторення пов'язане із переживанням суб'єктом едіпової ситуації. Переживання травмуючих подій дитинства визначає виникнення фіксацій на драматичних переживаннях. У цей період відбувається формування внутрішніх протиріч, оскільки дитина одночасно любить батьків і відчуває мортидні почуття. Така суперечливість особистості може визначати негативне сприйняття нею навколишніх, очікування від них безумовного прийняття, любові, уваги чи навпаки – агресії, неприйняття, відчуження. на несвідомому рівні намагається уникати невдач, тобто переживання слабкості навіть шляхом відступу від реальності. Суб'єкт виносить із сім'ї характерний емоційний клімат, який поєднував його з об'єктом лібідо, та реалізує такий гештальт у взаєминах з іншими людьми. Останнє свідчить про те, що психіка людини шукає реалізації у заміщеннях лібідних об'єктів через моделювання емоційного клімату в реальне життя. Вимушене повторення пов'язане з принципом задоволення, адже суб'єкт на несвідомому рівні моделює ситуацію, де можлива реалізація витіснених потреб (у коханні, розумінні, підтримці тощо), що приносить задоволення. Так відбувається самопсихотерапія, адже особистість через заміщення реалізує свої потреби у прийнятті, коханні, тобто об'єднується з об'єктом лібідо.

Результати

Проілюструвати вищесказане спробуємо на фрагменті психокорекційного діалогу (із групи активного соціально-психологічного пізнання), який сприяє об'єктивуванню усталених характеристик психіки протагоніста К [8]. Внутрішня суперечливість психіки К. має індивідуально-

неповторну вираженість. Протагоніст К. представляє проблему гармонізації власного внутрішнього світу та стосунків з іншою людиною (зокрема, з власним чоловіком). Дисгармонія виражається у тому, що існує тенденція руйнування стосунків. Така суперечність породжує глибокі внутрішні страждання, відчуття слабкості, психологічної незахищеності, нівелювання яких і намагається здійснити психолог.

П.: (до К.) Спробуйте виразити вдячність чоловікові.

Пропозиція психолога спрямована на прояснення бар'єрів у вираженні конструктивних почуттів до чоловіка.

К.: Я вдячна тобі, що я маю від тебе розумних дітей. Я обрала тебе по таких якостях: людяність, добре ставлення до людей (плаче). Я вдячна тобі за допомогу, інакше б не обрала спеціальність психолога. Хочу виразити вдячність за те, що відчула кохання, адже лише ти дарував мені щасливі хвилини. Це було дуже давно, але я усе пам'ятаю. Ти не забуваєш своїх дітей і багато зробив для того, щоб я отримала життєвий досвід. Ти дав мені змогу повірити у свої сили, показав, що не зможу сама впоратися з вихованням дітей, бо крім моєї любові дітям потрібна ще і чоловіча, батьківська любов. Я вдячна за те, що ти допомагаєш матеріально, забезпечуєш навчання дітей: ти є моєю опорою. (Плаче).

П.: Приємно чути, що багато за що ви вдячні цій людині. Але вам нелегко торкатися цього у процесі спілкування з чоловіком, адже виникають психологічно навантажливі почуття, стан підвищеної тривожності, у якому ви зараз перебуваєте. Якщо виражаєте вдячність, то одразу виникають сльози. Це і є та перепона, яка зашкоджує вам у позитивному ставленні до чоловіка. Ви плачете, бо у вас актуалізувалося почуття провини: не виправдали сподівань чоловіка, втратили гармонію стосунків. До того ж, ви сумніваєтесь, чи може чоловік сказати вам подібні щирі слова. Виразити вдячність – це дотик до чогось хорошого, і тому природною була б радість. Коли ви говорили про погане, то не плакали, сльози з'явилися тоді, коли заговорили про хороше в чоловікові.

Психолог здійснює інтерпретацію, яка дозволяє К. прояснити почуття та внутрішні мотиви поведінки.

К.: Погане я вже виплакала.

П.: Виплакали, лише по-іншому: з-за образи, невиправданості своїх сподівань.

Психолог акцентує увагу на неусвідомлюваних мотивах поведінки.

К.: Коли я починаю плакати, чоловік гнівається, і тому я перестала плакати під час спілкування з ним.

П.: З ваших слів вимальовується світлий образ чоловіка, а ви при цьому плачете. Це парадокс, який звертає увагу.

Психолог звертає увагу на суперечність у поведінці К.: проголошені мотиви поведінки не співпадають з реальною поведінкою.

К.: Зараз я зрозуміла, що мене гнітить почуття провини, але не можу зрозуміти, у чому я провинилась. Можливо, це пов'язано із батьківською сім'єю і смертю матері.

Під впливом інтерпретації психолога протагоніст самостійно віднаходить зв'язки актуальної поведінки та почуттів зі значущими людьми дитинства та драматичними подіями життя.

П.: Тоді можна думати, що у актуальних стосунках з чоловіком ви вивільняєтеся від почуття провини, яке вас бентежить: ви здійснюєте проекцію на іншу людину.

Комунікат психолога поглиблює зв'язок між інфантильними почуттями (провина) та актуальною поведінкою К.

К.: Так і є!

П.: У вас була можливість дякувати чоловікові, а ви повернули висловлювання так, що він у чомусь винен. Чи зможете зараз проговорити, у чому він винен?

Психолог прояснює особливості проекції Л.

К.: Можу, але важко це робити.

П.: Звичайно! Це означає, що у цьому аспекті ви і він – одне і те ж, тобто відбувається проекція: «в чому я винна, у тому і він». Доторкуватись до власного почуття провини вам дуже важко, ви можете говорити лише в соціально-побутових аспектах, а не в глибинно-психологічних.

Психолог показує, що існує суттєва різниця між тим, що усвідомлюється, і глибинно психологічними механізмам фактології.

К.: Чоловік винен, що залишив мене ще на початку нашого життя, коли було відчуття, що у мене все болить тіло. Тут виникає двоїсте почуття: і подяка, і звинувачення. Це дозволило мені відчути силу у собі, щоб вийти із цього стану, хоча це потребувало від мене великих зусиль, щоб це зробити. Намагаюсь зрозуміти, чому я так вчиняю – руйную стосунки? Я знаходжусь кожного разу в якомусь повторі.

П.: Почуття провини, фіксоване з дитячого періоду, викликає тенденцію до самопокарання. А заодно караються оточуючі: діти, чоловік.

К.: Дійсно! Пригадую, батько говорив: «Ти не повинна робити проступок, інакше я від тебе відмовлюсь». Твоя мати це зробила і померла. У моєму випадку проступок полягав у тому, що я знайду чоловіка. Я розумію, що є Едипова залежність, але не можу знайти силу і послабити інфантильну енергетичну залежність. Коли мені було 18 років, батько фізично мене покарав за те, що я без його дозволу поїхала у гості до свого однокласника. Проте я вирвала із рук батька ремінь і сказала: «Не дам цього зробити». Тоді мені стало шкода його; він був жалюгідний, в очах у нього світилася наївність. Я віддала ремінь: «покарай, якщо хочеш». Після того я перестала приїжджати додому. Зараз я намагаюсь відрегулювати відносини. Чим більше намагаюсь, тим менше мене не розуміють і батько, і чоловік. Спілкуючись зі мною, чоловік стає таким самим як батько.

Точна діагностика проблематики К. дозволяє їй самостійно актуалізувати драматичні події дитинства, зв'язок з якими до цього часу не усвідомлювався, проте емоційно впливав на К.

П.: Знову – такий самий. Що вас не влаштовує в ньому?

Відбувається прояснення сутності амбівалентного ставлення до чоловіка.

К.: Він стає черствим, неуважним, дріб'язковим. Як тільки приїжджає – то такий, як був раніше, коли ми один одного кохали. Можливо, зовнішні обставини його змушують мінятися на гірше. Якби не батько, він не регресував би до такого стану.

П.: А як ви змінюєтеся?

К.: Я менше починаю говорити і сперечатися, більше «згладжувати» ситуацію.

П.: Виходить, чоловік стає жорстокішим, менш терпеливим, більш прискіпливим, дріб'язковим. Ви ж стаєте на основі цього все кращою і кращою, «згладжуєте» ситуацію і терпите. Значить, вам внутрішньо потрібна саме така поведінка – щоб ви стали доброю, терпеливою. Можливо, чоловікові не вистачає доброти? Чомусь вам потрібно стати мовчазною. Значить, ви щось сказали таке, що спровокувало у чоловікові зміну на гірше. Можливо, його ваша відстороненість не влаштовує?

Психолог опосередковано показує К. її власний внесок у деструктування стосунків з чоловіком.

К.: Можливо. Він навмисне вводить мене в той стан, коли можна сказати: «мені подобається у тобі стервозність». Я не хочу бути такою.

П.: Ви справді широко вірите у те, що йому подобається ваш бунт?

Психолог звертає увагу на викривлення у сприйнятті іншої людини.

К.: Коли я граю таку роль, чоловік стає лагідним, йому це подобається. Налагоджуються стосунки.

П.: Значить, ви вмієте налагоджувати стосунки. У чому тоді полягає проблема?

Комунікат психолога спрямований на привернення уваги протагоніста до наявності суперечності.

К.: Я зрозуміла – відбувається боротьба за те, чия проблематика виявиться сильнішою, прирізом так, як це відбувалося у стосунках з батьком. Дякую вам за діалог, відчуваю внутрішнє полегшення.

Як засвідчує фрагмент психокорекційної роботи, діалог має свою динаміку, яка дозволяє пізнавати статистику захисних механізмів (у випадку з К. – ригідність психіки та усталене почуття провини, від якого є потреба вивільнитися за допомогою поглиблення самоусвідомлення). При цьому пріоритетності набуває усвідомлення та прояснення самим протагоністом мотивів власної поведінки і глибинно-психологічних детермінант почуттів, які були супутніми особистісній проблемі.

Аналіз емпіричного матеріалу дозволяє констатувати, що тенденції до «психологічної смерті», «психологічної імпотенції», «втеча до хвороби» є неусвідомлюваним суб'єктом. Зокрема, суб'єкт може фіксувати лише окремі їх показники: негативний стан, почуття пригніченості, невдоволення, злість, образу, почуття незахищеності, відчуття самотності, почуття неповноцінності, неможливість самореалізації, соціальне відчуження, недовіра до оточуючих, ускладнення у налагодженні відносин із іншими людьми тощо. Такі деструктивні прояви є суб'єктивною реальністю, оскільки психіка не виділяє ілюзорне, уявне і сьогодення, реальне через маскування системою психологічних захистів. Для психіки об'єктивна та суб'єктивна (бажана) реальність – єдині. Невидимими для суб'єкта також є глибинні передумови деструкцій психіки, пов'язані з травматичний досвід дитинства. Усвідомлення суб'єктом об'єктивної реальності відбувається у корекційному процесі.

Висновки

Встановлено, що механізм вимушеного повторення виступає інтеграційним компонентом у психіці суб'єкта, який об'єднує його з об'єктом лібідо. Суб'єкт «невидимо» для себе «моделює» ситуацію повторення драми, тому що пережите відчуття слабкості (загрози для психологічного чи фізичного існування) зумовило виникнення енергетичного дисбалансу (дезінтеграції), що може бути пов'язане із фізичною травмою. Енергія, фіксована під впливом едипальних конфліктів, характерна для динаміки, яка узгоджується з необхідністю соціальної адаптації суб'єкта. Водночас така активність переслідує інфантильний інтерес, який порушує рівень адаптивності та знаходить прояв у об'єктних відносинах. Вимушене повторення драматичних переживань відбувається на несвідомому рівні та може бути формою парадоксальної адаптації суб'єкта до пережитої драматичної події. Глибинне пізнання сприяє об'єктивування тих проблем респондента, виникнення яких пов'язано із системою психологічних захистів, які сприяють розумінню суб'єктом залежності поведінки від минулого (дитячого) досвіду, бачення інфантильних витоків фіксованих поведінкових проявів, повторюваних у ситуаціях спілкування. Тому участь у психокорекційному процесі мотиваційно-глибинного пізнання уможливорює розуміння особистісних протиріч, які не будучи представлені в свідомості, можуть виявлятися у певних актах поведінки.

Література:

1. Багрій Я. Психоаналіз: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2016. 138 с.
2. Галушко Л.Я. Мотиваційні детермінанти глибинного пізнання в контексті психологічних захистів. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27–28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 26–29.
3. Манегетті А. Тезаурус. Словник онтопсихологічних термінів. ННБФ Онтопсихологія. 2019. 382 с.
4. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

5. Некрут Т. В. Глибинне пізнання особистісних протиріч студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Луцьк, 2016. 23 с.
6. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.
7. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Ткаченко К. В. Актуалізація прагматичного та логічного мислення в глибинному пізнанні психіки. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. № 31. С. 188–196. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/32.pdf>.
8. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics*. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 2022. 31(1). P. 187–232.

УДК 316.6+159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-6>

ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У ЗВО

Гейко Євгенія Вікторівна,

доктор психологічних наук,

професор, доцент кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-2386-9679

Web of Science Researcher ID: AAK-7192-2020

У статті на основі системного цілісного підходу розглянуто історичні передумови становлення психології цілісності, виявлено особливості поняття «цілісність особистості» та умови розвитку цілісності у майбутніх психологів на етапі підготовки у ЗВО. Емпіричні дані підтверджують особливості формування цілісності особистості майбутніх психологів в процесі опанування людинознавчих професій.

Особливу увагу приділено історичному внеску Лейпцизької школи, яка ввела в науковий обіг поняття цілісності та виокремила важливі структурні компоненти цілісності особистості.

На основі результатів математико-статистичного аналізу отриманих емпіричних даних виявлено основні чинники цілісності сучасних майбутніх психологів.

Ключові слова: Лейпцизька школа, майбутні психологи, психологія цілісності, цілісність особистості.

Geiko Yevheniia. Formation of integrity of future psychologists at the stage of preparation in higher education

The article considers the historical background of the formation of integrity psychology on the basis of a systemic holistic approach, reveals the peculiarities of the concept of «personality integrity» and the conditions for the development of integrity in gifted youth at the stage of preparation for scientific research. The empirical data confirm the peculiarities of the formation of the integrity of the personality of future psychologists in the process of mastering humanities professions.

Particular attention is paid to the historical contribution of the Leipzig School, which introduced the concept of integrity into scientific circulation and identified important structural components of personality integrity.

Based on the results of the mathematical and statistical analysis of the empirical data obtained, the main factors of integrity of modern future psychologists are identified.

Key words: Leipzig School, future psychologists, integrity psychology, personality integrity.

Вступ

Майбутні психологи, які навчаються у закладах вищої освіти, мають можливість реалізувати власний творчий потенціал на етапі дослідницької діяльності. Проте важливу роль у цьому процесі відіграє цілісність особистості. Розглянемо історичні аспекти становлення цілісної психології, яка запропонувала науці поняття цілісності особистості.

На початку минулого століття існувало чимало психологічних шкіл, які прагнули вивести психологію з методологічної кризи та перевести її в русло розвиненого систематичного знання з власним тезаурусом, предметом і методами дослідження. Багато таких шкіл сформувалося в Німеччині. Наприклад, Берлінська школа гештальтпсихології та Лейпцизька школа, об'єднані в «Німецьку холистичну психологію», протистояли традиційній асоціоністській психології з її елементалізмом і механіцизмом.

Часто порушувалося питання про те, що вся наука має під собою підґрунтя або догму, але насправді це не так. Представники холистичної психології в Лейпцигу зробили одну з перших спроб переглянути методологічні засади, що лежать в основі науки. Таким чином, вони сформулювали принцип цілісності у вивченні психічного життя.

Центральним принципом холістичної психології є принцип первинної цілісності всіх психічних переживань. Для цього пропонується метод «цілісного аналізу», тобто відокремлення власного безпосереднього досвіду від його приватних аспектів. Згідно з ученням Лейпцизької школи, цілісний досвід має певний динамічний зв'язок між цілим та його частинами. Феноменологічно, функціонально і генетично ціле домінує і визначає частини, в той час як частини можуть чинити зворотний вплив на ціле. Цей взаємозв'язок вивчала Лейпцизька школа. Таким чином, процес психічного розвитку в усіх його формах (онто-, філо-, антропо- та актуалгенез) від складних якостей до гештальт-характеристик іде від менш досконалих, від гештальт-переживань до більш досконалих гештальтам. Таким чином, на певних етапах розвитку дитячий досвід дифузний, недиференційований, неповноцінний і не настільки значущий, як досвід дорослих. Тільки коли вони виростають, їхній досвід стає диференційованим і осмисленим.

Однак питання про цілісність психічного життя в Лейпцизькій школі пов'язане з емоціями. Іншими словами, емоції визначають ритм психічного життя та особливість усіх психічних процесів, включно зі сприйняттям, пам'яттю та мисленням. Емоції – це характеристика кожної цілісної істоти.

Ще одна важлива концепція цієї школи – природа структури.

Із загальної структури душі можна виокремити часткові структури, які лежать в основі пам'яті, мислення, естетичного досвіду тощо. Найважливішою з часткових структур є структура цінностей, що становить ядро особистості та характеру. Загальна структура душі визначається насамперед структурою надособистісної душі (спільної для родин, етнічних груп і рас). Суть людського життя полягає у створенні людиною цінностей. Однак ціннісна орієнтація залежить від структур, успадкованих від предків. Індивіди можуть розуміти ці структури через емоції, пов'язані зі структурним ядром «Я», і діяти відповідно до того, що закладено в цих структурах.

Об'єктивні психічні структури (мова, мистецтво тощо) співвідносяться з особистісними та надособистісними структурами душі. Що більше об'єктивних психічних структур проявляється в рамках індивідуальних і надіндивідуальних структур, то повнішою стає структура душі.

Іншими словами, духовне життя постає як єдине ціле, а одиницею аналізу духовного життя є загальний комплексний досвід. Лейпцизька школа вивчала різні душевні утворення відповідно до їхньої ролі в загальній душевній структурі та намагалася розв'язати проблему формування природи часток за характером усього досвіду, а також системи в розвитку душевного життя. Іншими словами, цілісний підхід до аналізу психічних явищ дає змогу об'єднати когнітивні та афективні процеси. І особливо на ранніх етапах генетичного розвитку емоційні процеси відіграють тут провідну роль. По суті, Лейпцизька школа довела, що відмінності між людьми важливо шукати не в особливостях психічних процесів, а в відмінностях ціннісних структур, що визначають психічне життя індивідів.

Таким чином, у контексті розглянутої нами проблеми формування цілісності особистості також є суттєвим аспектом. Цілісність або внутрішня узгодженість особистості означає взаємозв'язок усіх частин-систем суб'єкта. Таким чином, інтегративна особистість – це особистість, яка: прагне значних самоперетворень; приймає та оцінює свій власний досвід як важливий ресурс для таких самоперетворень; здатна орієнтуватися та використовувати інший позитивний досвід для своїх самоперетворень.

Тому мета цієї статті – виокремити основні характеристики цілісності в обдарованих осіб на етапі наукового дослідження.

Матеріали та метод

Таким чином, науковці, які керують процесом самоорганізації цілісності власної особистості, приймають і підтримують усі спроби самоперетворення. Вони відсторонюються від

власних оцінок, вподобань і відкидань, повністю приймають і використовують власний досвід як необхідний ресурс для самоперетворення. Посідають мета-позицію щодо власних переконань та особистого стилю життя.

Цілісність особистості – це не тільки умова, а й показник успішної наукової діяльності в галузі психології. Без таких якостей навіть талановиті майбутні науковці не зможуть перетворити себе. Що стосується внутрішнього досвіду, то й тут не відбувається суттєвого самоперетворення.

У випадку з особистісною цілісністю науковий керівник трансформує цю цінну якість і сприяє організації довіри та формуванню цілісності в майбутнього науковця: на думку Дж. Беккіо [1], С. Гілліган [3], особистість здатна впоратися зі своїми вадами, реалізувати свій потенціал, віднайти унікальність та ідентифікувати себе з науковим співтовариством, створити унікальну саме цілісність особистості, фахівця галузі людинознавчих професій сприяє прагненню до творення стилю життя і нового способу життя в творенні життя. Цілісність особистості – це її власна історія формування, інтеграції, диференціації та реінтеграції, що ґрунтується на визнанні цінності її досвіду, досвіду себе, іншого та Всесвіту. Цілісність в аспекті міжособистісної взаємодії – це адаптація до іншого як до системи, прагнення до творчої співпраці з різними системами – людьми, організаціями та сутностями. Хоча форми вираження можуть бути різними, намір і мотивація завжди спрямовані на розвиток і саморозвиток.

С. Гілліган зазначив, що успіхи М. Еріксона як у терапії, так і у викладанні були пов'язані з сумлінністю вчителя [3].

Однак багаторічні пошуки відповідей на запитання про те, як науковці можуть домогтися успішних змін за допомогою неймовірних і навіть екстраординарних стратегій, не дали позитивних результатів. М. Еріксон розмірковував про прийняття та використання внутрішньої реальності [2]. Він виявив, що відповіді на запитання, чи можемо ми цього досягти, не знайдено. Тільки знайомство і подальше навчання могли знайти відповідь. Таким чином, М. Еріксон попереджав, що суб'єкт завжди має бути захищеним як людська істота, наділена певними правами, привілеями та безпосередністю внутрішнього життя, й усвідомлювати, що в гіпно-тичній ситуації він перебуває в уразливому становищі [2]. Незалежно від того, наскільки поінформований суб'єкт, завжди існує загальна тривога, свідомо чи несвідомо, з приводу того, що станеться, що він скаже чи не зробить.

Результати

Крім того, організацію цілісності особистості та взаємопов'язані з цим феноменом психологічні характеристики було докладно розглянуто на студентах, які навчаються у виші за освітньою програмою «Психологія управління» та «Психологія».

Отже, кореляційна матриця містить 63 змінні, але за допомогою методу головних компонент було виключено 12 чинників із власними значеннями, більшими за одиницю. Фактори, отримані в результаті варімакс-обертання, пояснюють 87,3 % загальної дисперсії.

Фактор II «само актуалізація».

Фактор III «мотивація».

Фактор IV «ефективність».

Фактор V «довільність».

Фактор VI «образ світу і людини».

Фактор VII «асертивність».

Фактор VIII «пізнавальна активність».

Фактор IX «допитливість».

Фактор X «самобичування»; високий рівень цього фактора спричиняє самодезінтеграцію, підвищене відчуття провини, регресивні процеси та дестабілізацію Я в силу емоційної незрілості.

Фактор XI «успіх»; ортогональним пунктом цього фактора є «мотивація до зміни поточної діяльності», де запобігання невдачі домінує над мотивацією до досягнення, а страх невдачі стимулює успіх. У міжособистісних стосунках переважає пасивний і загальмований стиль.

Фактор XII «асертивність».

Для студентів факультету психології, педагогіки та мистецтва конкретний зміст самоорганізації цілісності особистості пов'язаний із представленими факторами, але домінуючими є: «життєва творчість», «самоактуалізація» та «мотивація». Самосвідомість і прагнення до само розвитку домінують у процесі формування цілісності особистості. Однак негативні ознаки особистісної самодезінтеграції впливають на самовизначення як на особистісному, так і на професійному рівні та перешкоджають процесу інтеграції.

За вибіркою студентів другого курсу факультету психології, педагогіки та мистецтва (за кореляційною матрицею) було представлено 63 змінні, з яких методом головних компонент було виокремлено 15 чинників із власними значеннями, що перевищували 1. Ці чинники було повернуто за допомогою методу варімакс. Фактори, отримані в результаті варімакс-повертання, пояснили 88,5 % загальної дисперсії.

Далі знаходиться фактор «творчість у житті». Ортогональним пунктом цього фактора є «цікава робота», тенденція до трудоголізму, головна цінність – робота і прагнення втекти від екзистенціальних проблем. Фундаментальне питання про сенс життя втілюється в постійному зануренні в професійну діяльність. Відбувається професійна трансформація особистості, і межа між особистістю і професійною роллю практично зникає.

Фактор II – «самоактуалізація».

Фактор III – мотивація. Ортогональними точками цих чинників є «значущість результатів діяльності» і «мотивація до зміни поточної діяльності»: запобігання невдачі домінує над мотивацією до досягнення, а страх невдачі стимулює мотивацію до успіху. У міжособистісних стосунках переважає пасивний і гальмівний стиль.

Фактор IV – «інтегративний». Ортогональним пунктом цього чинника є «самобичування», і високий рівень цього чинника призводить до самодезінтеграції, посилення почуття провини та дестабілізації самості через регресивні процеси та емоційну незрілість. Він також включає в себе зневагу до «здоров'я», здорового способу життя та безвідповідальне ставлення до власного фізичного, психічного та психологічного здоров'я.

Фактор V – «довільність». Ортогональною точкою цього чинника є «дослідницька діяльність», коли концентрація на одному виді діяльності негативно позначається на реалізації інших видів діяльності, коли погляди й позиції однобічні й упереджені, коли «контакт» на рівні багатосторонніх стосунків і виключення спілкування призводить до надсоціальності, але перешкоджає рефлексії та самоаналізу.

Фактор VI – «внутрішня свобода». Ортогональним пунктом цього чинника є «етноцентричні цінності» (наявність сім'ї) як можливість зануритися в утилітарні потреби і піти від прагнення до саморозвитку, самореалізації та любові, що проявляється як хвороблива залежність від партнера.

Фактор VII – «установка на очікування від інших». Це спроба самоствердитися і бути визнаним іншими, яка в ситуації фрустрації сприймається оточенням як ворожа.

Фактор VIII – «самоактуалізація». Ортогональними пунктами цього фактора є «надмірна захопленість розвагами», екстравагантність, обурливість в усьому, екстремальний настрій, життєрадісність та грайливість.

Фактор IX – «освіта». Ортогональний пункт цього фактора – «високий соціальний статус», снобістські нахили, статус як показник значущості людини.

Фактор X – «ефективність». Ортогональною точкою цього чинника є почуття прекрасного. Щоб позбутися реальних проблем і внутрішніх конфліктів, індивіди занурюються у світ краси та естетичної насолоди.

Фактор XI – «повага». Ортогональним пунктом цього чинника є «релігійність» – ціннісне ставлення до віри, дотримання норм, чеснот, але нехтування світським життям, ігнорування соціальних і психологічних проблем суспільства та відрив від необхідності саморозвитку й самовдосконалення як заперечення служіння істинній правді.

Фактор XII – «самоконтроль». Ортогональним пунктом цього фактора є «високий матеріальний статус», схильність оцінювати людину за матеріальним статусом та економічним становищем, переважання матеріальних цінностей.

Фактор XIII – «пізнавальний інтерес».

Фактор XIV – «соціальна активність».

Фактор XV – «ефективність».

Фактор XVI – «соціальний статус».

Таким чином, для студентів другого курсу факультету психології, педагогіки та мистецтва характерними чинниками самоорганізації цілісності є «життєтворчість», «самоактуалізація», «мотивація» і «цілісність». Незважаючи на репрезентативність цих чинників, кожен із них справляє власний вплив на процес організації цілісності особистості.

За вибіркою студентів третього курсу факультету психології, педагогіки та мистецтва (за кореляційною матрицею) було представлено 63 змінні, з яких методом головних компонент було виокремлено 15 чинників із власними значеннями, більшими за одиницю. Ці чинники були повернуті за методом варімакс. Фактори, отримані в результаті варімакс-повертання, пояснили 95,5 % загальної дисперсії.

Далі йде фактор «самоактуалізація». Ортогональною точкою цього фактора є «конкурентоспроможність», яка орієнтована на досягнення, кар'єру і сприймає інших як конкурентів, що унеможливорює чесні стосунки з оточуючими.

Фактор II – «респектабельність».

Фактор III – «довільність».

Фактор IV – «респектабельність». Ортогональним пунктом цього фактора є «здоров'я» – нехтування здоровим способом життя, безвідповідальне ставлення до фізичного, репродуктивного та психологічного здоров'я, «ставлення до інших», негативне ставлення до людства, дихотомії, полеміка, крайнощі у висновках і негативізм.

Фактор V – «інтегративний». Ортогональним пунктом цього фактора є «егоцентризм», тобто прагнення до самоаналізу, внутрішні каральні реакції, самокритика та «самобичування». Високий рівень цього чинника призводить до самодезінтеграції, посилення почуття провини та дестабілізації самості через регресивні процеси та емоційну незрілість.

Фактор VI – «повага». Ортогональним пунктом цього фактора є «свобода», коли прагнення до незалежності обертається відсутністю відповідальності та втратою емоційної близькості в міжособистісних стосунках. «Мотивація уникнення» – спроби піти від відповідальних рішень, уникнення відповідальності, страх перед життєвими труднощами.

Фактор VII – «мотивація». Ортогональним пунктом цього фактора є «важливість результатів діяльності», який наголошує на результатах діяльності та відсуває на другий план процесуальні та мотиваційні аспекти діяльності.

Фактор VIII – «цікавість». Ортогональним пунктом цього фактора є «приємне дозвілля». Орієнтація на відпочинок, дозвілля та різні форми насолоди призводить до епікурейства, але суперечить самореалізації та саморозвитку.

Фактор IX – «творчість життя».

Фактор X – «ефективність». Ортогональною точкою цих чинників є «любов», а любовна залежність характеризується прагненням злитися з партнером. Інтереси, звички та потреби партнера домінують над усіма потребами індивіда, що призводить до втрати або зникнення його самості.

Фактор XI – «успіх». Ортогональними точками цього чинника є «пізнавальна активність» та «естетична спрямованість». За переважання когнітивної та естетичної спрямованості втрачається реалістичність і виникає бажання зануритися у свій внутрішній світ як альтернативу реальності.

XII фактор – «ефективність». Нездатність об'єктивно оцінити результати власної діяльності та зосередженість на почутті «обману» через невдачі, розчарування, фрустрації, очікування, невідповідність надій і результатів діяльності.

Фактор XIII – «об'єктивна самооцінка». Ортогональним пунктом цього чинника є «комунікація», що проявляється як гіперсоціальність, концентрація на комунікативних аспектах взаємодії та прагнення сховатися від власних екзистенціальних питань через призму спілкування.

Фактор XV – «образ світу, образ людини».

Таким чином, для студентів третього курсу факультету психології, педагогіки та мистецтва характерними чинниками самоорганізації цілісності є «самореалізація», «повага», «довільність» і «повага». Незважаючи на репрезентативність цих чинників, кожен із них по-своєму впливає на процес організації цілісності особистості.

За вибіркою студентів четвертого курсу факультету психології, педагогіки та мистецтва (за кореляційною матрицею) було представлено 63 змінні, з яких методом головних компонент було виокремлено 12 чинників із власними значеннями, більшими за одиницю. Ці чинники були повернуті за допомогою методу варімакс. Фактори, отримані в результаті варімакс-повертання, пояснили 97,4% загальної дисперсії.

Таким чином, це фактор «самоактуалізація». Ортогональною точкою характеризованих чинників є «освіта». Фактори: концентрація на академічних заняттях, що стимулює шкільне навчання, переважання навчальної мотивації та уникнення практичної реалізації, нездатність застосувати свої знання на практиці, відчуття безсилля в контексті академічних занять.

Фактор II – «мотивація». Ортогональним моментом цього чинника є значущість досягнень. Запобігання невдачі домінує над мотивацією досягнення, тоді як страх перед невдачею стимулює мотивацію успіху. У міжособистісних стосунках переважає пасивний і гальмівний стиль.

Фактор III – «інтегративний». Ортогональним пунктом цього фактора є «самобичування». Високий рівень цього фактора призводить до самодезінтеграції, посилення почуття провини та дестабілізації самості через регресивні процеси та емоційну незрілість.

Фактор IV – «внутрішня свобода». Ортогональним пунктом цього чинника є «етноцентричні цінності» (наявність сім'ї) як можливість зануритися в утилітарні потреби та піти від потреби в «коханні», що проявляється у вигляді саморозвитку, самореалізації та хворобливої залежності від партнера.

Фактор V – «самоактуалізація». Проявляється у вигляді екстравагантності, надмірності в усьому, екстремальних настроях, життєрадісності та грайливості.

Фактор VI – «ефективність». Ортогональним пунктом цього фактора є «високий матеріальний статус», тенденція оцінювати людину за її матеріальним статусом та економічним становищем, переважання матеріальних цінностей.

Фактор VII – «повага».

Фактор VIII – «ефективність». Ортогональним пунктом цього фактора є «ефективність». Нездатність об'єктивно оцінювати результати власної діяльності. Орієнтується на невдачі, розчарування та незадоволеність; відчуває «обман» від невідповідності між очікуваннями, сподіваннями та результатами діяльності.

Фактор IX – «творчість у житті».

Фактор X – «пізнавальний інтерес». Ортогональним пунктом цього фактора є «високий соціальний статус», який проявляється у вигляді снобістських тенденцій, статусу як показника значущості людини.

Фактор XI – «об'єктивна самооцінка».

Фактор XII – «асертивність».

Таким чином, для студентів четвертого курсу факультету психології, педагогіки та мистецтва характерними чинниками самоорганізації цілісності є «самоактуалізація», «мотивація», «цілісність» і «внутрішня свобода». Незважаючи на репрезентативність цих чинників, кожен із них справляє свій вплив на процес організації особистісної цілісності.

Висновки

На підставі отриманих експериментальних даних слід зазначити домінуючі чинники, що сприяють самоорганізації цілісності особистості майбутніх психологів, а саме: «життєтворчість», «самореалізація», «мотивація», «цілісність», «ефективність», «респектабельність», «духовність», «довільність», «образ світу, образ людини» та «респектабельність». При цьому виокремлюються ортогональні полюси чинників (від'ємне значення чинників), які, навпаки, гальмують або не сприяють самоорганізації цілісності особистості: «важливість результатів діяльності», «мотивація до зміни поточної діяльності», «самобичування», «етноцентричні цінності», «корисливість», «освіта», «цікава робота», «конкурентоспроможність», «конкурентоздатність» та «здоров'я».

Дослідження показали, що структурні компоненти майбутніх практикуючих психологів мають тенденцію змінюватись протягом навчання в університеті. Цілісність особистості характеризується наявністю базового конструкту та низки додаткових конструктів, які змінюються в процесі навчання. Можна відзначити, що відбувається зсув від егоцентризму до професійних інтересів, планування майбутнього та прагнення домогтися визнання й поваги. Однак є один елемент, який можна виявити у студентів усіх курсів. Він проявляється в побудові внутрішніх стандартів, творчому самовираженні, реалізації своїх здібностей та вмінні жити в сьогоденні (тобто пережити теперішнє свого життя в усій повноті). Тому вважається, що цей елемент справляє самоорганізаційний вплив на формування та розвиток цілісності особистості.

Література:

1. Vecchio J., Suarez B. Du nouveau dans l'hypnose. Les techniques d'activation de conscience. Paris : Odile Jacob. 2021. 168 p.
2. Erickson M.N. Hypnotic psychotherapy. The Medical Clinics of North America. P. 571–584. New York W.D.Sounders Co. Reprinted in Ericson. 1980.
3. Gilligan S.G. Ericksonian approaches to clinical hypnosis. In J.K. Zeig (Ed.), Ericksonian approaches to hypnosis and psychotherapy. New York: Brunner/Mazel. 1982. P. 87–103.

УДК 159.9.072.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-7>

ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ПСИХОЛОГІВ МЕТОДАМИ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Дметерко Наталія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
ORCID ID: 0000-0002-6333-8696

У статті поставлена проблема можливостей попередження виникнення та подолання професійних деформацій психологів методами глибинної психокорекції. Розглянуто феномен професійних деформацій як негативних змін в особистості фахівця під впливом професійної діяльності. Показано, що одним із проявів професійної деформації є синдром емоційного вигорання. Проаналізовано чинники виникнення, особливості прояву професійних деформацій у представників різних професій. У контексті обґрунтування методу попередження та подолання професійних деформацій виокремлено групу психологічних чинників (психологічні захисти, мотивація, негативні емоційні переживання, стрес та ін.). Стверджується, що одним із чинників професійних деформацій є особистісна проблема суб'єкта. У зв'язку із цим надання психологічної допомоги майбутнім психологам у розв'язанні їх особистісної проблематики є передумовою попередження виникнення професійних деформацій та емоційного вигорання.

Розглянуто особливості організації та методи глибинної психокорекції, яка ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що розвивається у дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Основними методам глибинної психокорекції є візуалізована репрезентація, глибинно-корекційний діалог, інтерпретація. Засадничим у застосуванні цих методів у процесі глибинного пізнання є врахування динаміки групових та індивідуально-особистісних змін учасників, які підпорядковуються законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку. Це надає можливість надання психологічної допомоги респонденту у розв'язанні особистісної проблеми, і як наслідок попередження виникнення або подолання професійних деформацій.

Ключові слова: професійні деформації, емоційне вигорання, чинники професійних деформацій, глибинна психокорекція, психодинамічний підхід, особистісна проблема, психологічні захисти.

Dmeterko Natalia. Overcoming professional deformations of psychologists by methods of in-depth psychocorrection

The article presents the problem of the possibilities of preventing the occurrence and overcoming of professional deformations of psychologists by methods of in-depth psychocorrection. The phenomenon of professional deformations as negative changes in the personality of a specialist under the influence of professional activity is considered. It is shown that one of the manifestations of professional deformation is the syndrome of emotional burnout. The factors of emergence, features of manifestation of professional deformations in representatives of various professions were analyzed. In the context of substantiating the method of preventing and overcoming professional deformations, a group of psychological factors (psychological defenses, motivation, negative emotional experience, stress, ect.) was identified. The subject's personal problem it's claimed is one of the factor professional deformations. As regard, providing psychological help to future psychologist in solving their personal problems to is prerequisite for preventing occurrence of professional deformation and emotional burnout.

The features of the organization and methods of in-depth psychocorrection, which are based on the methodology of psychodynamic approach developed in the researches of academician of the NAPS of Ukraine T.S. Yatsenko, are considered. The main methods of in-depth psychocorrection are visualized representation, in-depth correction dialogue, interpretation. Fundamental to the application of these methods in the process of in-depth cognition is taken into account the dynamics of group and individual-personal changes of the participants, which are determined by the laws of positive disintegration of the psyche and its secondary integration at a higher level of development. This provides an opportunity to provide psychological help to the respondent in solving a personal problem, and as a result prevent or overcoming of professional deformations.

Key words: professional deformation, emotional burnout, factors of professional deformation, deep psychocorrection, psychodynamic approach, personal problem, psychological defenses.

Вступ

Сучасні умови життя українського суспільства, швидкий розвиток технологій та зростаючий обсяг інформації вимагають від фахівців різних галузей, зокрема психологів, високого рівня професійної компетентності та стресостійкості. Одним із чинників, який негативно впливає на ефективність професійної діяльності та психічне та фізичне здоров'я працівників, є професійні деформації. Професійні деформації – це негативні зміни в особистості та поведінці фахівця, що виникають під впливом специфічних умов професійної діяльності. Вони можуть проявлятися у різних формах, таких як емоційне вигорання, втрата мотивації, підвищена тривожність, депресивні стани та ін. Ці деформації не лише знижують якість виконання професійних обов'язків, але й можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Особливо негативний вплив професійні деформації мають на діяльність психологів, які покликані надавати психологічну допомогу іншим людям.

У психології поняття «деформація», яке запозичене з фізики, почало вживатися відносно недавно для позначення надмірного вираження, гіперболізації особистісних характеристик, установок особи, пов'язаних із професійною діяльністю.

У наукових джерелах визначено сутність понять «професійна деформація» та «емоційне вигорання»; розкрито психологічні особливості професійної деформації у представників різних професій. Професійну деформацію (від лат. *deformatio* – спотворення) розглядають як «вид емоційно-когнітивного спотворення, що виникає під впливом професійної діяльності. Це проявляється у професійних обов'язках та інтересах, у повсякденних звичках та поведінці, спілкуванні з близькими та реакціях на те, що відбувається [1, с. 115].

Дотичним до поняття «професійна деформація» є поняття «професійна деструкція». Професійні деструкції у найбільш широкому розумінні – це порушення вже засвоєних способів діяльності, руйнування сформованих професійних якостей, поява стереотипів професійної поведінки та психологічних бар'єрів при освоєнні нових професійних технологій, нової професії або спеціальності. Це також зміни структури особистості при переході від однієї стадії професійного становлення до іншої [4]. Деструкції проявляються у спотворенні реальності, знеціненні значущості того, що відбувається, неадекватній професійній «Я-концепції», цинічному ставленні до світу, перенесенні відповідальності або її суб'єктивному неприйнятті, звуженні життєвих смислів до рівня професійних, центруванні на миттєвих вигодах [5].

Професійні деформації виявляють негативний вплив як на рівень професіоналізму, здатність фахівця виконувати свої професійні обов'язки, породжують зниження продуктивності професійної діяльності, стереотипність способів дій, так і на особистісні характеристики людини, виникнення психічного напруження [3; 4; 6; 7; 8]. У зв'язку із цим важливого значення набуває проблема методів упередження виникнення та нівелювання професійних деформацій та професійних деструкцій особи.

Матеріали та метод

Професійні деформації мають певні особливості прояву у представників різних професій (О. Кірбят'єв, А. Мудрик, Н. Пенькова, В. Семиченко та ін.) [3; 4; 6; 8]. Соціально-психологічна деформація особистості педагога зумовлює звернення в педагогічному спілкуванні до насильницьких стилів поведінки, що веде до порушення взаємин між учнем і педагогом, запускає механізм конфронтації, призводить до розвитку позиційного конфлікту особистості учня, що не робить школу закладом психологічної безпеки для кожного учня. Саме тому в останні роки загострився інтерес до визначення цього важливого соціально-психологічного феномена, розгортаються дослідження, що дозволяють вимірювати психологічну безпеку освітнього середовища, проектуються умови, за яких вона забезпечується [7].

Проявом професійної деформації є синдром емоційного вигорання (СЕВ), що є станом фізичного та емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе та постійного стресу. У дослідженні А. Мудрик представлено дослідження СЕВ у психологів з різним стажем професійної діяльності. Встановлено, що «групу ризику» виникнення емоційного вигорання становлять фахівці зі стажем від 5 до 10 років. У психологів зі збільшенням стажу професійної діяльності серед проявів синдрому емоційного вигорання більш властивими є переживання, що викликані об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети, характерний своєрідний емоційний стан, ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи [4].

Проблема професійних деформацій, особливостей прояву, чинників виникнення та впливу на професійну діяльність фахівця представлено у дослідженнях А. Мудрик, В. Папуша В. Семиченко та ін. Недостатньо дослідженою є проблема методів не лише подолання, а і профілактики і попередження виникнення професійних деформацій та емоційного вигорання фахівців в системі професій «людина-людина», зокрема психологів.

Мета статті – проаналізувати чинники професійних деформацій, обґрунтувати глибинну психокорекцію як метод попередження та нівелювання професійних деформацій та емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Обґрунтування методів попередження та нівелювання професійних деформацій фахівця передбачає визначення чинників їх виникнення. Крім таких чинників як умови праці і вік, що зумовлюють професійні деформації та професійній деструкції, у наукових джерелах розглядають і низку інших.

У статті А. Мудрик представлено узагальнення основних психологічних детермінант виникнення професійних деформацій. Передумови розвитку професійних деформацій криються вже в мотивах вибору професії. Пусковим механізмом деформації стають деструкції очікування на стадії входження в самостійне професійне життя. Перші невдачі, негативні емоції ініціюють розвиток професійної дезадаптації особистості. Основою для утворення професійних деструкцій особистості є професійні стереотипи. З одного боку, професійні стереотипи спрощують виконання діяльності, підвищують її визначеність, полегшують взаємини з колегами, надають професійному життю стабільність, сприяють формуванню досвіду, однак, з іншого боку, визначають усталеність дій, їх типовість. Психологічними детермінантами виникнення деформацій є різні форми психологічного захисту. На виникнення професійних деструкцій найбільший вплив мають такі психологічні захисти як заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, ідентифікація, відчуження. Розвитку професійних деформацій сприяє емоційна напруженість професійної праці. Часто повторювані негативні емоційні стани із зростанням стажу професійної діяльності знижують фрустраційну толерантність фахівця, що призводить до розвитку професійних деструкцій. Утворення різних деформацій ініціює стагнація професійного розвитку, умови для якої виникають на стадії професіоналізації у міру становлення індивідуального стилю діяльності, що може супроводжуватись зниженням рівня професійної активності особистості. Значний вплив на розвиток деформацій фахівця здійснює зниження рівня його інтелекту. Помічено, що із зростанням стажу роботи він знижується. Звичайно, тут мають місце вікові зміни, але основна причина полягає в особливостях нормативної професійної діяльності. Деформації зумовлені також тим, що у кожної людини є межа розвитку рівня освіти та професіоналізму. Вона залежить від соціально-професійних установок, індивідуально-психологічних особливостей, емоційно-вольових характеристик. Серед чинників, що сприяють розвитку професійних деформацій, називають різні акцентуації характеру особистості. У процесі багаторічного виконання однієї і тієї ж діяльності акцентуації професіоналізуються, «вплітаються в тканину» індивідуального стилю діяльності і трансформуються в професійні

деформації фахівця. Ще одним фактором, який ініціює утворення деформацій, є вікові зміни, пов'язані зі старінням [4].

У статті В. Папуші основні детермінанти професійних деструкцій розглянуто за параметром «об'єктивність» і «суб'єктивність». Виокремлено три групи основних детермінант професійних деструкцій, які за своєю природою становлять різні види психологічних стрес-факторів, що опосередковують виникнення стрес-синдромів:

1) об'єктивні детермінанти, пов'язані із соціально-професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно-просторове середовище) – зовнішні стрес-фактори;

2) суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості та характером професійних взаємин – внутрішні стрес-фактори;

3) об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, породжувані системою та організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників, організаційні стреси [5].

Узагальнюючи вищесказане зазначимо, що серед різноманітних чинників професійних деформацій окрему групу становлять психологічні чинники, як то невинуваті очікування, негативні емоційні переживання, стрес, система психологічних захистів, мотивація.

Врахування психологічних чинників є важливим при визначенні та обґрунтуванні методів упередження та нівелювання професійних деформацій психологів. Оскільки впливаючи або усуваючи причину, ми можемо упередити виникнення певних наслідків. І саме психологічні чинники можуть бути об'єктом психокорекційного впливу.

Зазначимо, що при розгляді детермінант професійних деформацій та емоційного вигорання поза увагою науковців залишився феномен особистісної проблеми, що породжується різноспрямованістю внутрішніх тенденцій психіки (тенденція «до життя» і тенденція «до психологічної смерті»). З позицій психодинамічного підходу особистісна проблема (об'єктивна дезінтеграція психіки) розглядається як стабілізована внутрішня суперечність психіки, що детермінована глибинно-психологічними тенденціями, яка не піддається самостійному раціональному пізнанню [9]. Свідченням особистісної проблеми фахівця є деструкції спілкування, підвищена конфліктність, тривожність, агресія, закритість до нового досвіду, нечутливість до протиріч та ін. Наявність особистісної проблеми у психолога в доповнення до несприятливих умов праці та стрес-факторів, зумовлених професією, посилює енергетичне виснаження, відчуття спустошення, зниження активності, вразливість до стресу та невміння йому протистояти та ін.

З огляду на вищесказане вважаємо, що надання психологічної допомоги у розв'язанні особистісної проблеми є передумовою упередження та нівелювання професійних деформацій майбутніх психологів вже на етапі їх підготовки в ЗВО.

Результати. Попередження виникнення та подолання професійних деформацій та емоційного вигорання психологів уможливлено принципами, методами та організацією глибинної психокорекції, яка ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що розвивається у дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Методологія психодинамічного підходу акцентує увагу на таких феноменах як цілісність психіки в єдності і взаємозв'язку сфер свідомого і несвідомого, різноспрямованість внутрішніх тенденцій психіки (тенденція «до життя» і тенденція «до психологічної смерті»), психологічні захисти.

Глибинна психокорекція спрямована на надання психологічної допомоги суб'єкту у пізнанні його особистісної проблеми, що має глибинно-психологічні витоки. Вище зазначалось, що особистісна проблема як чинник професійних деформацій посилює негативний вплив несприятливих умов праці та стрес-факторів, зумовлених професією. Це, у свою чергу, актуалізує дію психологічних захистів.

Захисні реакції є одним із способів совладаючої поведінки, «копінг-стратегій» (R. S. Lazarus, S. Folkman та ін.), що допомагають впоратись зі складними ситуаціями. Вже власне феномен

«емоційного вигорання» розглядають як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи, психотравмуючі дії, набутий стереотип емоційного захисту [4, с. 439].

Слід зазначити, що психологічні захисти, як неусвідомлюваний процес усунення або послаблення негативних, травмуючих або неприйнятних переживань, з одного боку, дозволяють знизити негативний вплив психотравмівних ситуацій, а з іншого – породжують викривлення у відображенні соціальної реальності. Це ускладнює визначення конструктивних способів взаємодії як в ділових, службових відносинах, так і міжособистісних, оптимальних способів реагування в стресових чи конфліктних ситуаціях.

У глибинній психокорекції створюються умови для ослаблення дії психологічних захистів та об'єктивації психічного змісту з метою пізнання та надання психологічної допомоги людині у розв'язанні особистісної проблеми.

Глибинна психокорекція асимілює практику психоаналітичного підходу, гуманістичного підходу, трансперсонального підходу, когнітивної психотерапії та ін. На відміну від психоаналітичної терапії, яка в своєму ортодоксальному варіанті скерована на лікування невротичних розладів, глибинна психокорекція орієнтована на роботу зі здоровими людьми.

Глибинна психокорекція, що є різновидом групових форм психокорекції, з одного боку, має специфічні особливості, що для них притаманні, як-то: груповий вплив, наявність групової динаміки, емоційна підтримка групою її учасників, забезпечення конструктивного зворотного зв'язку. З іншого боку, глибинна психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) має сутнісні відмінності від інших видів групової психокорекції. Глибинна психокорекція скерована на реалізацію пізнавальної мети – пізнання феномену психічного в його цілісності та взаємозв'язку сфер свідомого і несвідомого.

Основними методами глибинної психокорекції є візуалізована репрезентація, глибинно-корекційний діалог, інтерпретація, застосування яких підпорядковується законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку [9].

Засоби візуалізованої репрезентації можуть бути як вербальними («Казка про власне життя» та ін.), так і невербальними (моделювання із каменів, авторські рисунки, репродукції художніх творів та ін.). Засоби візуалізації предметнено репрезентують емотивно значущий психічний зміст, який зберігається під блоком опору та витіснення, що робить його доступним для подальшого усвідомлення. За допомогою засобів предметної самопрезентації суб'єкт, з одного боку, об'єктивує назовні, проектує на зовнішній об'єкт свої почуття і переживання, несвідомі прагнення, внутрішні конфлікти, у такий спосіб немов би відокремлює, самодистанціюється від емотивно значущого психічного змісту, а з іншого – ідентифікується з образом, зберігаючи внутрішній зв'язок зі змістом власної психіки [2].

Особливе місце серед методів глибинної психокорекції займає методика психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків, розроблена Т.С. Яценко. Дана методика передбачає виконання респондентом психомалюнків за запропонованими темами (41 тема). Аналітична інтерпретація комплексу рисунків будується на діалогічній взаємодії психолога з їх автором. Повний комплекс психорисунків цілісно аналізується в усій сукупності тем, що надає можливість пізнання різноспрямованих тенденцій психіки, що породжують особистісну проблему.

Діагностико-корекційна робота з малюнком в межах психодинамічного підходу має сутнісні відмінності від проєктивно-тестового. Ця відмінність полягає, перш за все, у відсутності стандартизованої інтерпретації образів рисунку психологом. В глибинній психокорекції розкриття символічного значення образів малюнку відбувається у процесі діалогічної взаємодії психолога з респондентом, яка сприяє актуалізації рефлексії останнього.

Об'єктивацію психічного змісту уможливорює поєднання візуалізованих репрезентантів із іншими методами, зокрема психокорекційним діалогом та інтерпретацією. Візуалізовані

репрезентанти передають не стільки певний психічний зміст, а в більшій мірі глибинні смисли, емоційне ставлення суб'єкта, додаткові відтінки його висловлювань, що потребує їх дешифрування, демаскування.

Одним із методів глибинної психокорекції є діалогічна взаємодія психолога з респондентом (П-Р). Психокорекційний діалог дотримується не правил повсякденного спілкування, а реалізує пізнавальну функцію. Діалогічна взаємодія психолога з протагоністом, ефективність якої визначається нероздільністю процесів діагностики й корекції, дозволяє розкрити логічну впорядкованість психіки в її суперечливій сутності.

Застосування вищезазначених методів у процесі глибинного пізнання визначається не певним алгоритмом, а динамікою групових та індивідуально-особистісних змін учасників, на управління якою і скерована увага керівника групи АСПП [2].

Висновки

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що проходження майбутніми психологами особистісної психокорекції за методом АСПП сприяє професійній адаптації майбутніх психологів та попередження виникнення або подолання їх професійних деформацій та емоційного вигорання. У глибинній психокорекції задаються умови для нівелювання чинника професійних деформацій – особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки) суб'єкта. Методи глибинної психокорекції, як то психоаналіз комплексу тематичних малюнків, психокорекційних діалог, інтерпретація, застосування яких визначається законами позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки, забезпечують пізнання витоків утворення особистісної проблеми та надання психологічної допомоги респонденту в її розв'язанні.

Література:

1. Білова М.Е., Коваль Г.Ш., Дорошенко К.Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 114–118.
2. Дметерко Н.В., Шайда Н.П. Дослідження розвитку рефлексивного мислення психологів-практиків на засадах психодинамічного підходу. *Психологічний часопис*. 2019. № 8 (19). С. 120–134. URL: <http://www.apsijournal.com>.
3. Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. *Юридичний вісник*, 2019. № 4. С. 204–210.
4. Мудрик А.Б. Психологічний аналіз особливостей прояву професійних деформацій особистості на різних етапах її професіоналізації. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. Випуск 23. С. 434–446.
5. Папуша В.В. Професійна деструкція як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2023. Випуск 4. С. 5–9.
6. Пенькова Н.Є. Профілактики професійної деформації особистості як попередження віктимізації військовослужбовців Національної гвардії України. *Південноукраїнський правничий часопис*. 4-2022, Ч. 3. С. 239–244.
7. Психологічна безпека освітнього середовища: *Вісник психологічної служби Київщини*. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. 228 с.
8. Семиченко В.А. Психологічні зміни педагогічних працівників і їх врахування у професійній підготовці і післядипломній освіті. *Чорноморський національний університет імені Петра Могили*, 2015. С. 17–27. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/metodser/111/3.pdf>.
9. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища школа, 2004. 679 с.

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-8>

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Зінченко Олександр Володимирович,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології і туризму
Київського національного лінгвістичного університету
ORCID ID: 0000-0003-4625-7533

Бабатіна Світлана Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і туризму
Київського національного лінгвістичного університету
ORCID ID: 0000-0001-7241-2010

Метою статті є аналіз чинників розвитку суб'єктності цивільних під час війни. У публікації визначено теоретичну й практичну актуальність обраної тематики. У процесі дослідження використано такі теоретичні методи, як аналіз, узагальнення, моделювання. Проаналізовано наукові джерела, що висвітлюють проблему суб'єктності у психологічній науці. Суб'єктність визначено як характеристику активного впливу на зовнішню та внутрішню реальність, що передбачає трансформації ментальних моделей. Встановлено основні властивості цього психічного явища: самостійність, унікальність, самодостатність, готовність брати на себе відповідальність і діяти в кризових ситуаціях. З'ясовано, що розвиток суб'єктності цивільного населення в умовах війни в цілому визначається індивідуальною архітектурою психіки й соціальними чинниками. Проаналізовано вплив розвитку інтелекту й творчості на суб'єктну активність цивільних громадян у воєнний час. Акцентовано увагу на ролі критичного мислення в досліджуваних процесах. Охарактеризовано значення стресостійкості та самосвідомості. Здійснено опис біологічних чинників як основи збереження психічного здоров'я, зокрема типу нервової системи і фізіологічних показників нервових процесів. Надано загальні рекомендації стосовно оптимізації впливу означених чинників. У якості провідних соціальних чинників розвитку суб'єктності цивільних громадян під час війни визначено ситуації постійної загрози й невизначеності. Проаналізовано прояви інформаційного поля під час війни, що впливають на показники суб'єктності особистості. Увагу було зосереджено на таких блоках деструктивної інформації: висвітлення подій на фронті, процесів внутрішньої та зовнішньої політики. Описані інформаційні тенденції впливають на розвиток суб'єктності цивільних громадян. Визначено значущість безпосереднього соціального оточення особистості для вияву суб'єктної активності в ситуації воєнного часу. Зроблено висновки відповідно до отриманих результатів дослідження. Зазначено подальші перспективи дослідження проблематики, що полягають у підготовці емпіричних досліджень змін суб'єктності цивільних у період війни.

Ключові слова: суб'єктність, суб'єкт, цивільне населення, війна, чинники розвитку суб'єктності, життєві цілі.

Zinchenko Oleksandr, Babatina Svitlana. Analysis of the factors of development of civilian subjectivity during the war

The purpose of the article is to analyze the factors of development of civilian subjectivity during the war. In the article, the theoretical and practical relevance of the chosen topic has been determined. In the course of the research, the following theoretical methods are used: analysis, generalization, and modeling. The scientific sources that highlight the problem of subjectivity in psychological science are analyzed. Subjectivity is defined as a characteristic of active influence on external and internal reality, which involves the transformation of mental models. The main properties of this psychological phenomenon are established: independence, uniqueness, self-sufficiency, readiness to take responsibility and act in crisis situations. It has been established that the development of the subjectivity of the civilian population in wartime is generally determined by the individual architecture of the psyche and social factors. The impact of the development of intelligence and creativity on the subjective activity of civilians in wartime has been analyzed. The role of critical thinking in the studied processes is emphasized. The importance of stress resistance and self-awareness is characterized. It has been described the biological factors as

the basis for maintaining mental health, in particular, the type of nervous system and physiological indicators of nervous processes. General recommendations for optimizing the impact of these factors have been provided. The situations of constant threat and uncertainty are identified as the leading social factors in the development of civilian subjectivity during the war. The manifestations of the information field during the war that affect the indicators of personality subjectivity have been analyzed. Attention is focused on the following blocks of destructive information: coverage of events at the front, domestic and foreign policy processes. The described information trends affect the development of subjectivity of civilians. The significance of the immediate social environment of the individual for the manifestation of subjective activity in a wartime situation has been determined. Conclusions are drawn according to the results of the study. Further prospects for studying the issue, which consist in the preparation of empirical studies of changes in the subjectivity of civilians during the war have been indicated.

Key words: *subjectivity, subject, civilians, war, factors of subjectivity development, life goals.*

Вступ

Війна – жахлива трагедія, що назавжди змінила життя українського народу після 24 лютого 2022 року. Постійний стрес, тривога, депресія стали звичайним емоційним фоном реалій воєнного часу. Банально, але попри всі труднощі й небезпеки, життя триває, що залишає лише один справді продуктивний варіант – продовжувати жити, досягати цілей, робити правильні вибори в складний час, брати відповідальність за власне життя. Усі перераховані аспекти стосуються феномену, що відомий у психологічній науці під назвою «суб'єктність». Дослідження цього психічного явища значно актуалізувалися в останні десятиліття, коли гуманістичні тенденції в суспільстві й науці стали більш популярними. Це виявляється в зростанні кількості наукових праць з означеної тематики (О. Бондаренко, В. Галузяк, О. Галян, П. Дітюк, С. Кузікова, Д. Мещеряков, М. Назар, М. Павлюк, І. Рябець, М. Смульсон, О. Штепа та ін.). Утім дослідження суб'єктності часто не виходять за межі теоретичного поля й залишаються в руслі загальнотеоретичного, філософського аналізу. Проте жодне психічне явище, зокрема й суб'єктність, неможливо розглядати ізольовано поза соціокультурним контекстом. Ураховуючи актуальну ситуацію в країні, сутність і розвиток суб'єктності особистості необхідно вивчати у світлі подій військового часу. Також слід диференціювати особливості життя військових і цивільного населення під час війни. Зазначимо, що такі дослідження майже відсутні в психологічній науці, що конкретизує актуальність заявленої наукової проблематики. Крім того, теоретичний аналіз особливостей та чинників розвитку суб'єктності цивільних у воєнний час створює фундамент для методологічно обґрунтованих емпіричних досліджень проблематики й подальшого розроблення програм психологічної допомоги під час війни.

Відповідно до зазначених аспектів *метою статті* є аналіз чинників розвитку суб'єктності цивільних під час війни.

Матеріали та метод

Пропоноване дослідження передбачає використання комплексу теоретичних методів. Аналіз наукових джерел є провідним інструментом цієї наукової розвідки. Він зосереджувався на результатах сучасних досліджень суб'єктності в психологічній науці. Важливими методами є узагальнення (дозволяє зробити висновки з проведеного аналізу) й моделювання, орієнтоване на створення цілісного теоретичного опису чинників розвитку суб'єктності цивільних у контексті війни.

Результати

Проблема суб'єктності є однією з найбільш перспективних у сучасній психологічній науці, оскільки її вивчення дозволяє конкретизувати шляхи розкриття й продуктивного розвитку особистості. О. Галян констатує значне зростання актуальності дослідження явища в багатьох наукових галузях, особливо психології [3]. І. Рябець фіксує велику кількість методологічних підходів щодо досліджуваної проблеми [7]. Актуальними й сучасними є погляди М. Смульсон, яка разом з колегами приділяла багато уваги дослідженню понять «суб'єкт» і «суб'єктність». Зокрема, суб'єкт трактується як носій ментальної моделі світу, тобто людина, здатна до актив-

ного інтелектуального пізнання світу. Відповідно, суб'єктність інтерпретують як характеристику активного впливу на зовнішню та внутрішню реальність, що передбачає трансформації наявних ментальних моделей. Відповідно, цей феномен є одним з ключових критеріїв особистісної зрілості й характеризується такими властивостями, як самостійність, унікальність, самодостатність, готовність брати на себе відповідальність і діяти у кризових ситуаціях [8]. Д. Мещеряков характеризує явище суб'єктної активності як умотивовану, інтелектуально обґрунтовану діяльність, що базується на особистих інтересах і реалізується в межах досягнення самостійно визначених цілей і розв'язання задач [5]. Такі думки відповідають підходу М. Павлюк, згідно з яким основними характеристиками суб'єктності є досягнення цілей, а також зв'язок із системою ціннісних орієнтацій [6].

Схожі думки знаходимо в інших науковців. Зокрема, С. Кузікова розглядає феномени суб'єкта й суб'єктності в контексті потреби й здатності особистості до саморозвитку в різних соціальних сферах [4]. О. Штепа зазначає, що складовими суб'єктної активності є особистісні переконання, система цілей, життєві компетенції, життєва стійкість. З огляду на це авторка вважає за доцільне аналізувати суб'єктність разом з поняттям «психологічна ресурсність» [9]. В. Галузьяк виокремлює такі основні риси суб'єктності: активність, рефлексійність, автентичність, вільний вибір, креативність, вплив на дійсність, сформована волева структура, здатність брати відповідальність за свої вчинки [2]. Цікавим є підхід О. Бондаренка, який аналізує суб'єктність в етичному вимірі. Науковець трактує феномен як здатність до реалізації екзистенційної потреби бути особистістю в контексті різних соціальних спільнот і набуття індивідуальних смислів [1]. Узагальнюючи зазначені думки, можемо стверджувати, що спільним у розумінні досліджуваного явища є орієнтація на мету, творення себе, фокус на системі цінностей, зв'язок із самосвідомістю, самореалізація.

Розглядаючи розвиток суб'єктності особистості в умовах війни, потрібно розуміти його детермінованість зовнішніми й внутрішніми чинниками. Ми не претендуємо на вичерпне вивчення предмета дослідження, але доцільно запропонувати оглядовий аналіз проблеми. При цьому варто зауважити, що про повноцінну суб'єктність ми можемо говорити з початком повноліття.

Суб'єктивні чинники розвитку суб'єктності відображають конкретні характеристики психіки, що впливають на досліджуване явище. Ці психічні феномени можуть також розглядатися як властивості суб'єктності. Проаналізуємо специфіку їх прояву в умовах війни.

1. *Розвиток інтелекту* впливає на ефективність продуктивного перетворення дійсності в контексті розв'язання життєвих задач. Умови воєнного часу ставлять складні завдання як перед цивільним населенням, так і перед військовими, що потребують адекватного розв'язання за обмежений час. Тому в період війни зростає значення швидкості й гнучкості інтелектуальних процесів. Серед метакогнітивних інтеграторів інтелекту виключна актуальність під час війни належить рефлексії. Зміна соціальних обставин після 24 лютого визначила необхідність перегляду власних внутрішніх ресурсів і ставлення до себе в нових умовах, що вимагає розвинутої рефлексії. Інтелектуальна оцінка ситуації передбачає трансформацію ментальних моделей світу в контексті змін у соціумі. Саме якість інтелекту відіграє одну з ключових ролей у подоланні відомої суперечності – «жити під час війни, неначе війни немає». Проблема проявляється у формуванні нових поведінкових програм, заснованих на прогнозуванні подальших власних дій і змін навколишнього світу, що є одним з базових елементів суб'єктності. Прогностична функція інтелекту в умовах війни часто не реалізується ефективно й проявляється через межові емоційні оцінки (наприклад, «війна скоро завершиться, і все буде добре» або «ми обов'язково програємо, і далі буде лише гірше»). У контексті суб'єктності під час війни важливим елементом є критичне мислення, що забезпечує адекватну оцінку та реагування на інформаційне поле суспільства, особливо в межах засилля фейків та дезінформації. Саме тому важливим напрямом роботи є організація тренінгів з інформаційної грамотності, спрямова-

них на формування відповідних інтелектуальних інструментів аналізу воєнних подій. Водночас варто констатувати, що без особистої мотивації й позитивного емоційного ставлення такі заходи є безперспективними, оскільки не можуть забезпечити належного ефекту. Справді, правила інформаційної гігієни й критичного мислення доволі прості, але без готовності їх застосовувати в діяльності вони залишаються просто непотрібним багажем даних.

2. *Творчість* є обов'язковим чинником становлення суб'єктності, що забезпечує формування нових поведінкових реакцій у контексті зміни соціальної ситуації. З іншого боку, творчість у різних сферах може бути засобом самореалізації під час війни (поезія, створення картин, блогерство тощо). Важливо, щоб продукти творчої діяльності особистості реалізовувалися в контексті загальних суспільних тенденцій, а не розглядалися як механізм втечі від реальності. Варто також акцентувати увагу на необхідності гармонійного поєднання творчого осмислення життєвих проблем і їх раціонального аналізу для ефективної діяльності в екстремальних ситуаціях.

3. *Стресостійкість* – глобальний чинник і характеристика суб'єктності, що особливо актуалізується під час війни. Ця особистісна характеристика дозволяє стабілізувати негативні емоційні прояви (тривогу, депресію, фрустрацію), що особливо актуалізуються в кризові періоди. Відповідно, дестабілізація емоційної сфери заважає особистості ефективно використовувати інтелект і творчо реагувати на події. По суті описаний чинник визначає відому тріаду реакції в ситуації стресу: 1) «бийся» – активний вплив на обставини, прагнення змінити реальність (мобілізація до армії, волонтерство, активна життєва позиція в інформаційному просторі, переважання активних емоцій); 2) «біжи» – максимальне дистанціювання від небезпеки (еміграція, постійне переживання страху й тривоги); 3) «замри» – активація механізму «втечі від реальності», що проявляється в прагненні «жити, як до війни». В умовах воєнного часу можуть спостерігатися суттєві зміни резильєнтності – людина, що стійко реагувала на життєві труднощі і була успішною в мирний час, може демонструвати розгубленість і депресивні прояви. Особливо це проявляється в процесі суттєвої зміни простору особистого комфорту (втрата житла, вимушене переселення, можливість мобілізації, погіршення фінансово-економічного стану). Зростає необхідність активізації вольової сфери особистості. Підвищення стресостійкості у воєнний час вимагає цілеспрямованої роботи над собою. Використання цілеспрямованих програм підвищення емоційної стійкості може мати проблеми, що вже були описані вище в процесі аналізу конструкту інтелекту: людина не зможе змінитися, якщо не буде системних змін у процесах самоусвідомлення.

4. *Самосвідомість особистості* визначає широкий спектр феноменів (ставлення до себе, самооцінку, Я-концепцію, самоповагу та ін.). Рівень усвідомлення себе є інтегративним чинником суб'єктності особистості, що визначає активність інших психічних сфер. Розуміння себе, ставлення до себе, самоповага визначають перш, ніж емоційно-вольові реакції в життєвих ситуаціях. Чесна відповідь на екзистенційне питання «Хто Я?» після 24 лютого 2022 року вже не забезпечує формування повноцінної суб'єктності. Ключове питання сучасних реалій, що визначає продуктивні зміни ментальної моделі, виглядає як «Хто Я під час війни?»

5. *Біологічний чинник* охоплює широке коло феноменів (тип і фізіологія нервової системи, соматичні хвороби, вроджені дефекти тощо), що визначають суб'єктну позицію. Цей чинник слід аналізувати диференційовано. З одного боку, окремі аспекти біологічної підструктури особистості можна формувати й контролювати. Зокрема, виховання темпераменту має будуватися на компенсуванні слабкостей акцентуванням на сильних аспектах психіки. Водночас є біологічні чинники, що дестабілізують психіку, і їх неможливо подолати без кваліфікованої психотерапевтичної або психіатричної допомоги. Тут необхідно звернути увагу на вживання антидепресантів – препаратів, що допомагають зафіксувати баланс нейромедіаторів і стабілізувати емоційну сферу. Такі медикаменти мають уживатися лише за відповідного нагляду лікаря й рецептурного обґрунтування. Описана тема є особливо актуальною під час війни, коли

депресивні й стресові реакції можуть зростати за експонентою. Медикаментозна стабілізація емоційної сфери може часто проявлятися в таких деструктивних стратегіях: 1) безконтрольне вживання препаратів на основі самолікування без консультації з лікарями і відсутності базової обізнаності в елементарних медичних питаннях (наприклад, можуть використовуватися сильні седативні препарати або навіть плацебо, що жодним чином не впливають емоційну стабілізацію); 2) упереджене ставлення до психотерапевтичної й психіатричної допомоги медикаментозного характеру, засноване на стійких соціальних стереотипах. Обидва поведінкових підходи негативно впливають на емоційний стан особистості й можуть руйнувати суб'єктну активність.

Об'єктивні чинники розвитку суб'єктності під час війни охоплюють специфічні характеристики соціуму:

1. *Ситуація постійної загрози життю і здоров'ю* – це своєрідний соціальний фон війни, що відображає системне порушення безпекових потреб суспільства. Такі тенденції загострюють стресові реакції та погіршують емоційну стійкість, але водночас створюють додаткові умови для розвитку високої суб'єктної активності. Саме в обставинах відчуття перманентної небезпеки актуалізується проблема складних виборів, що передбачає збереження ціннісної структури. Вектор індивідуальної реакції в цьому випадку залежить від суб'єктивної структури людини. Знову варто згадати відому формулу: «бий – тікай – замри», що особливо рельєфно проявляється в ситуації війни.

2. *Ситуація соціальної невизначеності* – відсутність чітких життєвих орієнтирів, що унеможлиблює впевненість у власному житті. Дуже гостро позначається на розвитку суб'єктності, оскільки визначає нестабільність системи життєвих цілей через динамічну зміну життєвих обставин. Образ майбутнього результату постійно змінюється і навіть руйнується, тому що війна кожного дня ставить нові виклики різноманітного характеру. У цьому контексті важливо фіксувати систему близьких цілей з подальшим їх досягненням, що хоча б мінімально дає відчуття контролю над власним життям.

3. *Інформаційний простір* у контексті війни характеризується високим впливом дезінформації, фейків, інформаційно-психологічних операцій. Усі ці тенденції створюють додаткове навантаження на психіку, продуктивність діяльності й суб'єктність особистості. Основним джерелом цих процесів є інтернет. На нашу думку, можна виділити кілька деструктивних тематичних блоків інформаційного поля війни, що особливо впливають на психічні показники громадян: 1) інформація, що оцінює ситуацію на фронті (експертні думки, «інсайди очевидців» тощо) – небезпечними в цьому випадку є крайні тенденції («дуже добре» або «дуже погано»), що негативно впливають на емоційну сферу, викликаючи тривогу, депресію, розчарування, безпідставну надію з подальшим руйнуванням позитивних очікувань; 2) інформація про внутрішні проблеми в країні, заснована на фактах з додаванням маніпуляції й викривлення інформації, формує умови для тотального розчарування з приводу актуальної політики держави; 3) інформація про світові події – загальна ідея цього блоку полягає у формуванні уявлення про зраду міжнародних партнерів і невідворотність перемоги ворога. Ключовим інтелектуальним інструментом реагування на описані виклики є критичне мислення.

4. *Безпосереднє соціальне оточення особистості* – сім'я, друзі, колеги, одногрупники, товариші по спільному хобі. Цей чинник відображає соціально-психологічні процеси в групах найближчого оточення. Ключовим аспектом тут є домінуючий емоційний фон спільноти. Ці тенденції визначають переважання позитивних чи емоційних переживань у соціальній групі. Особливо актуальними є стосунки в сім'ї, де формується єдине ціннісне поле, що має суттєве значення для розвитку характеристик суб'єктності. Важливим у контексті описаного чинника є формування відчуття взаємопідтримки в соціальних групах. Найбільш продуктивним у плані суб'єктної активності є така соціальна взаємодія, що поєднує емоційну стабільність і реалістичну оцінку актуальної воєнної й суспільної ситуації.

Висновки

У межах нашого дослідження суб'єктність характеризується як вияв активного впливу на зовнішню та внутрішню реальність, що супроводжується зміною ментальних моделей і характеризується такими властивостями, як самостійність, унікальність, самодостатність, готовність брати на себе відповідальність і діяти в складних життєвих ситуаціях. Розвиток суб'єктності цивільного населення в умовах війни визначається індивідуальною архітектурою психіки й соціальними чинниками. Ключовими суб'єктивними чинниками розвитку суб'єктності в період війни є розвиток інтелекту, творчість, стресостійкість, самосвідомість, біологічні характеристики людини. Усі перераховані компоненти психіки відображають рівень продуктивності перетворення дійсності відповідно до ціннісних орієнтацій та актуальних життєвих цілей з урахуванням кризових обставин. Соціальне середовище впливає на структуру суб'єктності цивільного населення через ситуації постійної небезпеки й невизначеності, деструктивні процеси інформаційного простору, безпосереднє соціальне оточення. Зауважимо, що розглядати ці групи чинників ізольовано некоректно, оскільки їхній вплив на психіку цивільних реалізується в комплексній взаємодії. Подальші перспективи дослідження проблематики вбачаємо в підготовці емпіричних досліджень змін суб'єктності цивільних у період війни.

Література:

1. Бондаренко О. Ф. Суб'єктність як етичний вимір: у пошуках вітчизняної традиції у психотерапії. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії*. Київ : Либідь, 2006. С. 52–70.
2. Галузьяк В. М. Сутнісні ознаки суб'єктності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч 1. С. 262–267.
3. Галян О. Суб'єктність особистості: ретроспектива поглядів та перспектива втілення в педагогічний процес. *Психологія особистості*. 2017. Вип. 8 (1). С. 59–67.
4. Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: потенціал суб'єктності як модус самозмінювання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки* : збірник наукових праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Том 1. Вип. 1. С. 53–58.
5. Мещеряков Д. С. Технології розвитку суб'єктної активності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 3(11). С. 210–225.
6. Павлюк М. М. Суб'єктність у контексті самостійності особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2016. Том XI. Вип. 14. С. 109–119.
7. Рябець І. В. Науково-теоретичний аналіз категорій «суб'єктність» та «суб'єктність майбутнього фахівця». *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2014. Додаток 1 до Вип. 27. Т. VIII (41). С. 317–322.
8. Смульсон М. Л., Мещеряков Д. С., Назар М. М., Дітюк П. П. Концепція проектування віртуального освітнього простору з потенціалом розвитку суб'єктності дорослих. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Том 7. № 1 (33).
9. Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2015. Вип. 27. С. 661–775.

УДК 159.942+.95

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-9>

ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ ЗАХОДИ ЯК СКЛАДОВА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кабанцева Анастасія Валеріївна,

кандидат психологічних наук,

завідувачка відділення клінічної психології

Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ORCID ID: 0000-0001-7678-6052

Життя в умовах стресових подій, коли червоною лінією проходять воєнні дії провокують загрозу безпеці, посилюють страхи майбутнього, відчуття тривоги. Подібне призводить до виснаження психологічних ресурсів особистості та загострення сприйняття того що відбувається навколо, а недостатній рівень необхідних знань про самодопомогу у таких випадках значно збільшують ризики розвитку психосоматичної, психічної та соматичної патології серед населення. Одним із завдань клінічної психології є попередження розвитку несприятливих станів психіки та зміцнення ментального здоров'я населення, що забезпечується реалізацією психоедукації. У даній статті наводиться досвід запровадження психоедукаційних заходів щодо зміцнення ментального здоров'я дітей і дорослих за розробленою авторською програмою до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей «ХВИЛЯ ЗМІН». Програма складалася з 15 зустрічей, що проводилися один раз у два тижні. Кожна нова зустріч ґрунтувалася на попередній. Реалізована Програма серед учасників сприяла посиленню рівня знань про стрес, засоби та методи його подолання на 70%, розуміння власних емоцій та причин, що їх викликають на 50%, покращенню навичок самоконтролю, надання допомоги дитині справитися з її емоціями, забезпечення психосоціальної підтримки іншим дорослим особам на 40% відповідно. Введення у повсякденне життя практик піклування про власне ментальне здоров'я та відновлення психологічного стану посилювалося на 55% від початку участі у Програмі. Поширення подібних психоедукаційних заходів є важливим засобом формування усвідомленої поведінки, здійснення контролю за власними емоційними реакціями, а також створення самою особистістю психологічно екологічного оточення для себе, своєї сім'ї, громади, що посилює як внутрішню гармонію окремої особистості, так і сприятиме відновленню соціального балансу серед населення та в державі в цілому.

Ключі слова: психоедукація, клінічна психологія, психологічне благополуччя, ментальне здоров'я, діти, дорослі, стрес.

Kabantseva Anastasiia. Psychoeducational measures as a component of clinical psychology

Living under stressful circumstances, especially when military actions are a red line, poses a threat to security, increases fears about the future, and heightens anxiety. This stress depletes an individual's psychological resources and exacerbates their perception of events around them. Additionally, a lack of essential knowledge about self-help in such situations significantly raises the risk of developing psychosomatic, mental, and somatic disorders among the population. One of the key tasks of clinical psychology is to prevent the development of adverse mental states and to strengthen the mental health of the population. This is achieved through the implementation of psychoeducation. This article presents the experience of implementing psychoeducational measures to strengthen the mental health of children and adults through the author's program, "WAVE OF CHANGES." The program consisted of 15 meetings held once every two weeks, with each new meeting building upon the previous one. Among the participants, the program helped increase knowledge about stress, as well as the means and methods of overcoming it, by 70%. It improved understanding of their own emotions and the reasons behind them by 50%, enhanced self-control skills, helped children cope with their emotions, and provided psychosocial support to other adults by 40%. Since the beginning of participation in the program, the introduction of practices for taking care of one's own mental health and restoring one's psychological state in everyday life has increased by 55%. The dissemination of such psychoeducational activities is crucial for fostering conscious behavior, exercising control over one's emotional reactions, and creating a psychologically healthy environment for oneself, one's family, and the community. This not only enhances the inner harmony of individuals but also helps restore social balance among the population and in the state as a whole.

Key words: psychoeducation, clinical psychology, psychological well-being, mental health, children, adults, stress.

Вступ

Клінічна психологія виступає галуззю широкого профілю, що має міжгалузевий характер та бере участь у вирішенні проблем системи охорони здоров'я, освіти, соціального захисту населенню, а тому виконує широкий ряд завдань. Одним із таких завдань виступає реалізація психоедукації серед населення з метою зміцнення ментального здоров'я та попередження розвитку наслідків психічного спектру, особливо коли мова йде про життя, наповнене стресовими чинниками та різними соціальними викликами (воєнні дії, пандемія, соціально-політичні кризи тощо). Наведені стресові події несуть суттєву загрозу для безпеки особистості.

Відсутність безпеки, наявність страхів майбутнього, постійне відчуття тривоги, хвилювання за рідних та близьких все частіше повертає особистість у її минуле, наче вириваючи її із теперішнього, забираючи відчуття радості та задоволення від ситуації «тут і зараз» [1–3]. Поряд із цим, низька освіченість населення з одного боку та інформаційне перенасичення (легкий доступ до інформації та відсутність цензури) – з іншого, призводить до посилення розвитку психотравм, прогресуванню психосоматичних, соматичних та психічних захворювань. Тому запровадження психоедукаційних заходів серед населення має над актуальність у час воєнних дій та суцільних викликів життя.

Мета статті: представити досвід запровадження психоедукаційних заходів щодо зміцнення ментального здоров'я дітей і дорослих за програмою до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей «ХВИЛЯ ЗМІН».

Матеріали та метод

У рамках науково-дослідної роботи «Методологічні засади короткострокової реабілітації й абілітації дітей та підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни» (термін виконання 2023–2025 рр., номер держреєстрації 0123U100337), що виконується Державним закладом «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», розроблена програма до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей щодо зміцнення ментального здоров'я дітей і дорослих «ХВИЛЯ ЗМІН», авторка Анастасія Кабанцева (далі Програма). Впровадження Програми проводилося на базі закладів дошкільної освіти в Донецькій області. У Програмі взяли участь батьки та педагогічний колектив вихованців. Загальна кількість учасників 40 осіб, з яких: батьків – 60% (24 особи), педагогів – 40% (16 осіб). Зустрічі з батьками та педагогами проводилися у період загострення воєнних дій на території Донецької області, а саме з листопада 2023 по травень 2024 року, тому з метою забезпечення більш безпечних умов заходи проводилися в онлайн-форматі, це також надало можливість збільшити мобільність учасників та підтримати систематичність їх участі.

Програма включала 15 інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей, що проводилися один раз у два тижні. Тривалість однієї зустрічі в середньому займала 50 хвилин. Тематики зустрічей наступні:

1. «Хвилині змін та унікальність кожного»;
2. «Дитина. Дорослий. Стрес.»;
3. «Стресостійкість. Що це і чим вона корисна?»;
4. «Стресостійкість. Навички управління стресом»;
5. «Резилієнс – відновлення після стресу»;
6. «Життєві цінності – складова резильєнтності»;
7. «Сім'я – як життєва цінність і ресурс для особистості»;
8. «Як зберегти себе і свою сім'ю в надзвичайних умовах?»;
9. «Як зберегти себе і свою сім'ю в надзвичайних умовах пролонгованого впливу?»;
10. «Вікно толерантності – оптимальний стан людини»;
11. «Нейрографіка – енергія зміцнення»;
12. «Перша психологічна допомога (ППД): моя користь іншим»;
13. «Особливості ППД при різних реакціях на стрес»;

14. «Інформаційно-психологічна безпека в умовах гібридної війни»;
15. «Хвиля змін: оцінка результатів».

Логіка тематичної послідовності зустрічей полягала, по-перше у тому, щоб вмотивувати учасників до спільної роботи, цінності збереження ментального здоров'я, розширення уявлень про суцільні турбулентні зміни сучасного життя (цьому присвячена перша зустріч); по-друге – це розширити знання про особливості психологічного та психофізіологічного розвитку дитини, вплив стресу на особистість дитини та дорослого, окреслити роль останнього як у всебічному розвитку дитини, так і у попередженні та подоланні негативних психоемоційних, поведінкових проявів у дитини внаслідок стресу (2–4 зустрічі); по-третє – поповнити особисту «валізку» дорослого про психологічні ресурси та джерела їх відновлення (5–7 зустрічі); по-четверте – підтримка власного психологічного балансу і вміння надавати психосоціальну підтримку іншим (8–13 зустрічі) та по-п'яте – це посилення інформаційно-психологічної безпеки дитини і дорослого, з підведенням підсумків всього циклу Програми (14–15 зустрічі). Слід відмітити, що кожна зустріч мала свою чітку структуру: вступ, основна частина, завершальна. Зміст будь-якої зустрічі складався з теоретичної та практичної частини. Теоретична частина включала удосконалення психологічних знань та розширення кругозору за темою зустрічі. Практична складова вміщувала в себе формування навичок самодопомоги в подоланні стресу, відновлення власних ресурсів особистості, знайомству з ефективними вправами та техніками психологічного розвантаження, активізації психічних процесів тощо. У завершенні роботи проводився шерінг (емоційна інтеграція) задля обміну загальних вражень учасників, визначення що нового та цікавого вони дізналися, що викликало ті чи інші складнощі тощо, підводилися загальні підсумки та обговорювалися плани наступної зустрічі, а також здійснювався деролінг задля виведення зі штучного психологічного хронотопу.

Задля оцінки ефективності впровадженої Програми серед учасників перед початком та по завершенню циклу зустрічей проведено онлайн-опитування метою якого стало оцінка знань про стрес, засоби та методи його подолання, розвиток власної психологічної гнучкості, розуміння власних емоцій та причини, що їх викликають, вміння контролювати емоції, відновлювати психологічний стан після стресової події чи насиченого дня. Також визначався рівень володіння навичками щодо надання допомоги дитині справитися з її власними негативними емоціями, знань як допомогти іншим дорослим, наприклад, членам своєї сім'ї, нормалізувати їх психологічний стан в ситуації стресу, а також метою оцінювання було визначити як часто учасники зустрічей застосовують психологічні практики та техніки щодо покращення свого психологічного стану. Оцінювання проводилося за 5-ти бальною системою, бали класифіковані до низького (0–1 – відсутнє чи інколи), середнього (2–3 – іноді), високого (4–5 бали – часто чи постійно) рівнів.

Результати

Сучасний стан дійсності примушує суспільство постійно бути в пошуку нових рішень, відчувати зміни і вміти адаптуватися до них. І діти не виключення з цього. Їм також доводиться бути активними учасниками цього швидкозмінного світу. Сучасні діти це люди нового часу. Вони активно сприймають та швидко опрацьовують інформацію, інтенсивно засвоюють соціальний досвід та дієво відображають систему соціальних зв'язків і відносин [4]. Середовище в якому зростає дитина, безпосередньо відіграє значну роль щодо гармонійності її розвитку, особливо це стосується інформаційного простору. Набуття дітьми необхідних життєвих навичок, особливо вміння реагувати на стресові події, безпечно поводитися в інформаційному просторі і значному сенсі залежить від дорослих, і такими дорослими, в першу чергу, є батьки та педагоги. Тому метою Програми було саме «озброїти» дорослих (батьків, педагогів) необхідним інструментарієм для цього.

Дитина з народження перебуває в інформаційному полі, отримуючи різноманітну інформацію, що може мати як пізнавальний, розвитковий чи навіть творчий характер, вона також може

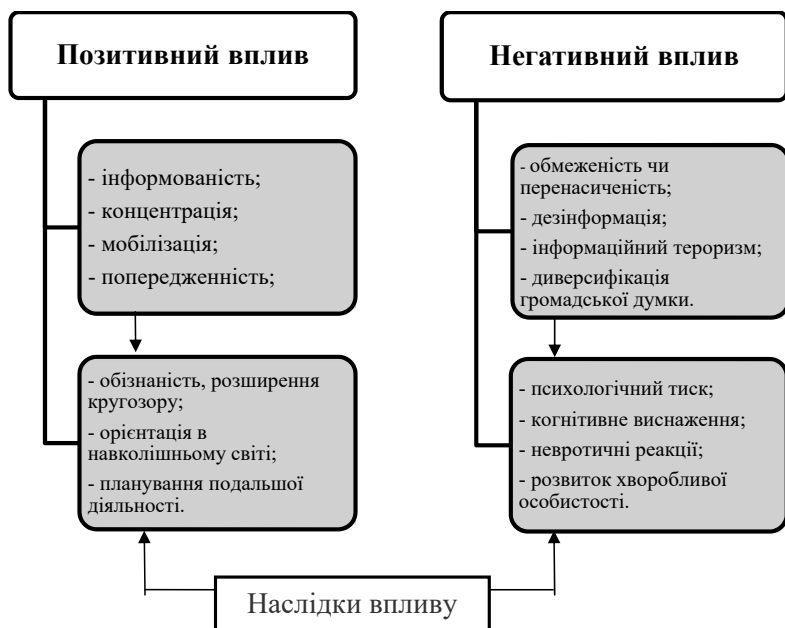


Рис. 1. Наслідки факторів інформаційного впливу

носити руйнівний вплив для дитячої психіки. Якість і важливість потреби останньої, безпосередньо залежить від дорослого. Останній виконує функцію фільтрації щодо отримання інформації дитиною і доволі часто сам дорослий стикається з інформаційними проблемами, що несуть ряд негативних наслідків [5]. Тому виходячи з цього окремою темою Програми стало інформаційно-психологічна безпека особистості дитини і дорослого. Наслідки факторів інформаційного впливу представлено на рисунку 1.

Під час інформаційно-психологічних зустрічей з учасниками розглянуті механізми та основні

засоби інформаційно-психологічного впливу на людську психіку, представлені методи захисту та посилення інформаційно-психологічної культури. Також увага приділялася стресостійкості та резильєнтності (особливості відмінностей та шляхи розвитку), цінностям та ціннісним орієнтаціям (їх різновиди, специфіка формування). Кожна людина має певні орієнтири, що рухають її думками і діями. Саме спираючись на них особистість формує та наповнює своє життя відповідними орієнтирами, що допомагають досягати поставлених цілей. Щоб розуміти власні цілі та не піддаватися впливу негативних подій значущим виступає рівень обізнаності, зокрема щодо особливостей стресу, знань про засоби його подолання, а також навичок розвитку власної психологічної гнучкості. Задля цього здійснено оцінку наявних знань з цих питань (рис. 2).

Окремий блок зустрічей присвячено алгоритмам поведінки в надзвичайних умовах, посиленню знань та навичок надання першої психологічної допомоги, розвитку самоконтролю та саморегуляції. Акцент робився на тому, що при будь-якій ситуації особистість повинна зберегти себе, дорослий будучи в ресурсі, він зможе надати допомогу дитині чи іншим дорослим, а це залежить, в першу чергу, від розуміння власних емоцій та встановлення причин, що їх викликають. Наявність даних якостей та навичок було оцінено серед респондентів (рис. 3).



Рис. 2. Динаміка знань про стрес, засоби та методи його подолання, розвитку психологічної гнучкості

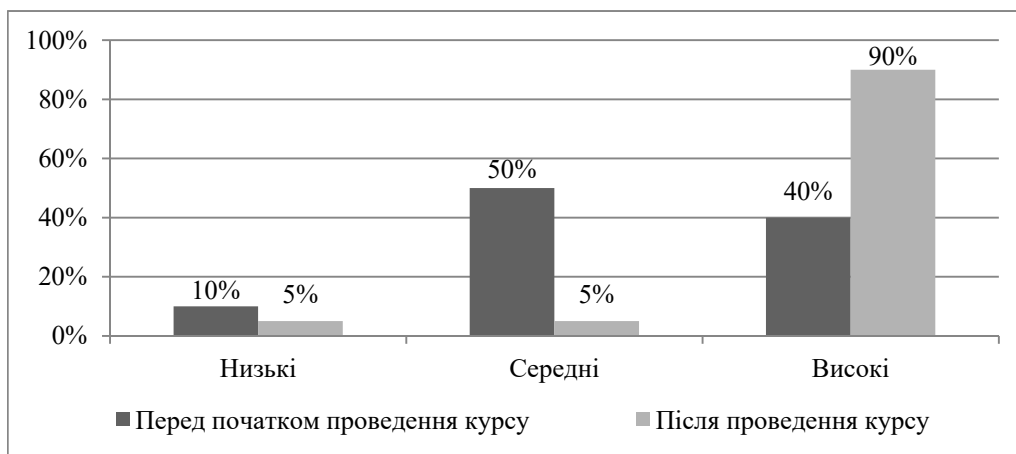


Рис. 3. Оцінки розуміння власних емоцій та причин, що їх викликають

Не менш важливим для збереження ментального здоров'я є вміння контролювати свої емоції як у стані стресу, так і повсякденному житті. Задля визначення таких навичок проведено оцінювання самоконтролю серед респондентів (рис. 4).

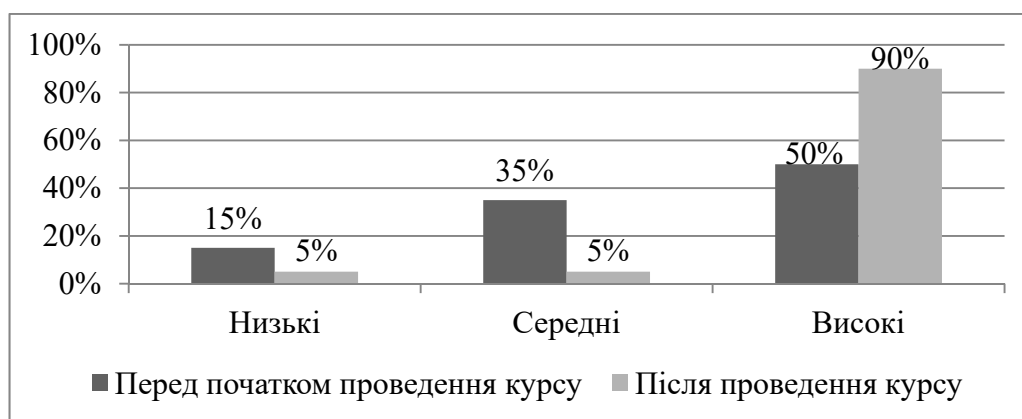


Рис. 4. Оцінки навичок самоконтролю

Під час кожної інформаційно-психологічної зустрічі проводилися техніки зниження психо-емоційного напруження, надавалися практичні рекомендації щодо зміцнення особистих ресурсів, відновлення психологічного стану. Все це мало позитивний ефект щодо формування навичок відновлення психологічного стану після стресової події чи важкого дня серед респондентів (рис. 5).

Зустрічі присвячені першій психологічній допомозі сприяли посиленню знань та навичок щодо надання допомоги дитині справитися з її емоціями чи психосоціальної підтримки іншим дорослим (рис. 6, 7).

По завершенню Програми значно збільшилася кількість респондентів, які стали частіше проводити психологічні практики для покращення свого психологічного стану (рис. 8).

Отриманий від учасників зворотний зв'язок щодо користі реалізованої Програми показав високу ефективність для всіх учасників. Оцінювання проводилися за 5-ти бальною шкалою, чим вище бал, тим вище позитивний ефект (рис. 9).

Завершальні оцінки та відгуки учасників підтвердили ефективність проведених заходів. Висвітливо деякі з наведених відгуків: «Дуже якісна та корисна інформація була надана. Тому враження лише позитивні»; «Якісне та зрозуміле пояснення матеріалу. Висока зацікав-

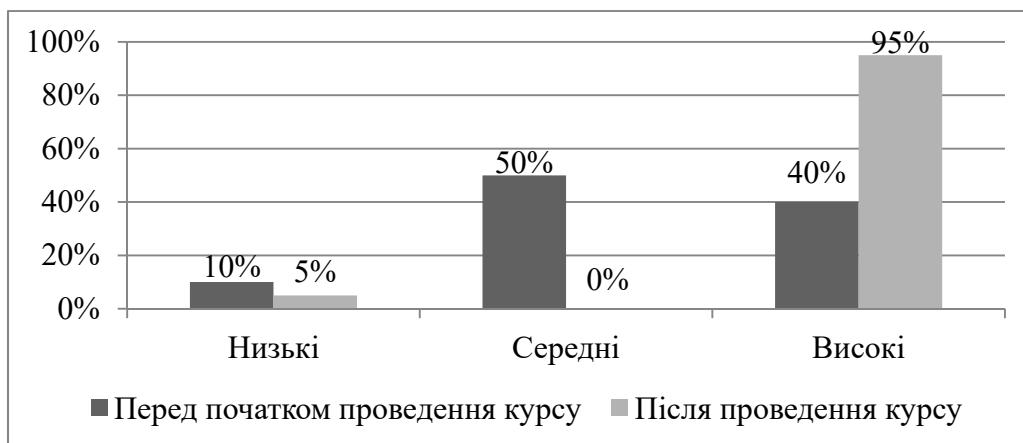


Рис. 5. Навички відновлення психологічного стану після стресової події чи важкого дня

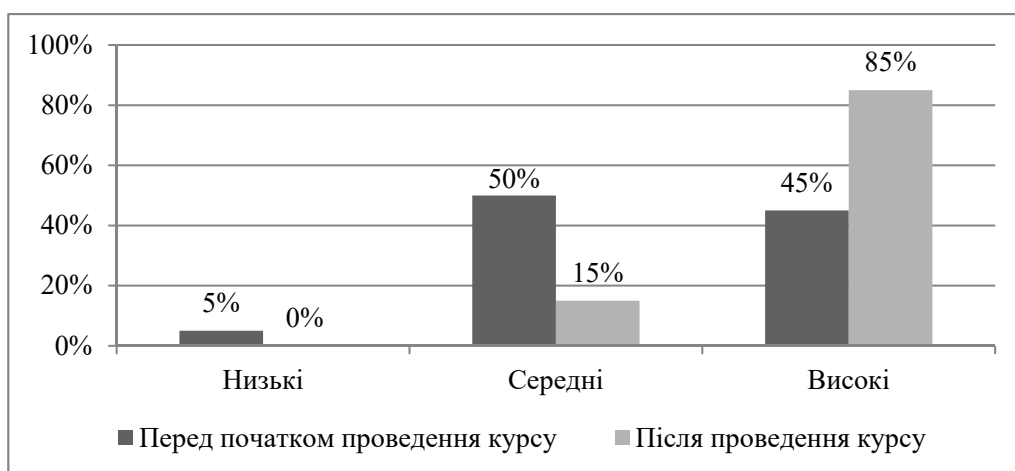


Рис. 6. Динаміка наявності навичок надання допомоги дитині справитися з її емоціями

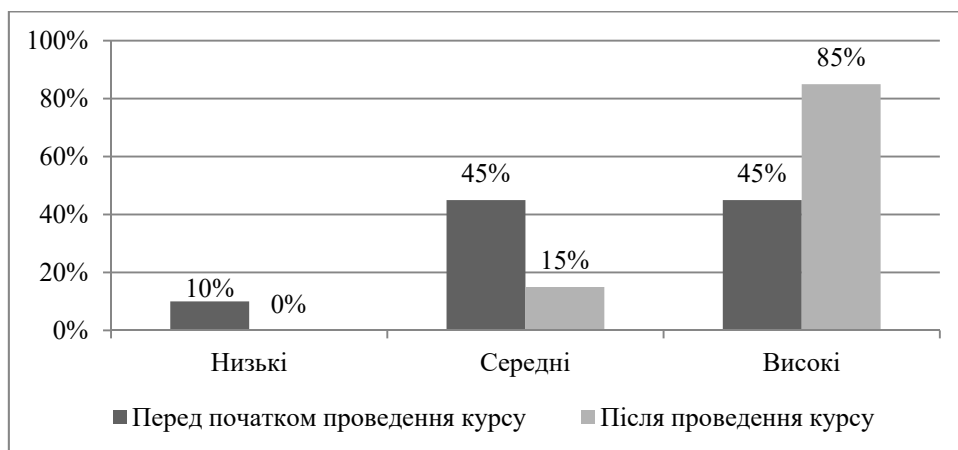


Рис. 7. Динаміка наявності навичок надання психосоціальної підтримки дорослим особам

леність. Корисні поради», «Мені дуже сподобалося, дізналася багато нової корисної інформації, стала краще розуміти свої емоції і тепер знаю як допомогти собі і оточуючим людям. Дуже дякую, сподобалось, залюбки б відвідала ще такі зустрічі, дуже пізнавально»; «Щиро дякую за корисні поради, психологічну допомогу в умовах сьогодення»; «Чудові зустрічі, доступні та цікаві справи».

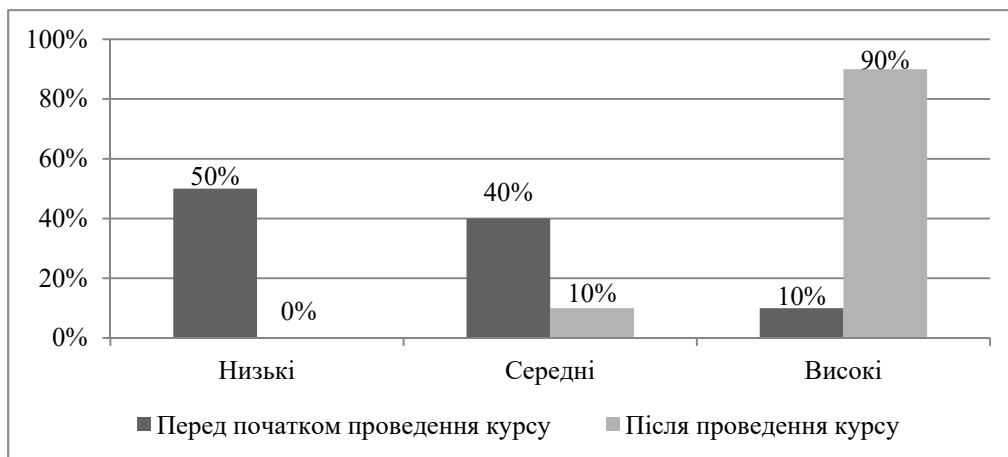


Рис. 8. Динаміка проведення психологічних практик для покращення свого психологічного стану

Після кожної зустрічі батькам та педагогам надавалися тематичні пам'ятки, рекомендації, корисні посилання. Всі презентаційні матеріали розміщувалися на вебсайті закладу освіти для постійного доступу та легкого використання за потреби.

Висновки

Постійні стресові події, що переполюють сучасне життя, серед яких війна обіймає центральне місце, призводять до виснаження психологічних ресурсів особистості та посилюють гостроту сприйняття того, що відбувається навколо, а недостатній рівень необхідних знань про самопомогу значно збільшують ризики розвитку психосоматичної, психічної та соматичної патологій серед населення.

Одним із багатьох завдань клінічної психології є попередження розвитку несприятливих станів психіки та зміцнення ментального здоров'я населення, що забезпечується реалізацією психоедукації. Ненав'язливі періодичні заходи з батьками та педагогами у формі інформаційно-психологічних зустрічей дають гарний ефект щодо покращення рівня психологічної культури як безпосередньо серед самих учасників, так і поширення отриманих знань та навичок серед дітей та інших членів сім'ї.

Реалізована Програма до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей «ХВИЛЯ ЗМІН» сприяла посиленню рівня знань про стрес, засоби та методи його подолання на 70% серед учасників, розуміння власних емоцій та причин, що їх викликають на 50%, покращенню навичок самоконтролю, надання допомоги дитині справитися з її емоціями, забезпечення психосоціальної підтримки іншим дорослим особам на 40% відповідно. Введення у повсякденне життя практик піклування про власне ментальне здоров'я та відновлення психологічного стану посилювалося на 55% від початку реалізації даної програми.

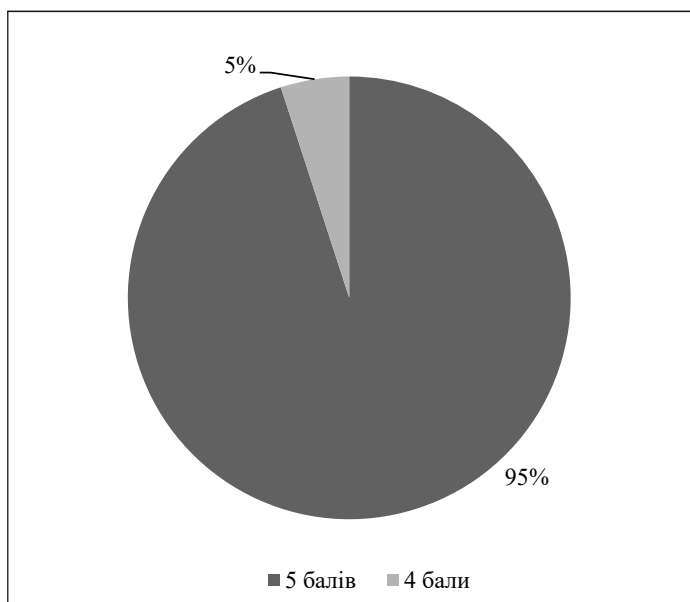


Рис. 9. Користь і ефективність проведених зустрічей

Поширення подібних психоедукаційних заходів є важливим засобом формування усвідомленої поведінки, здійснення контролю за власними емоційними реакціями, а також створення самою особистістю психологічно екологічного оточення для себе, своєї сім'ї, громади, що посилює як внутрішню гармонію окремої особистості, так і сприятиме відновленню соціального балансу в державі. Подальшими перспективами є впровадження наступної психоедукаційної програми зміцнення ментального здоров'я та посилення психологічних ресурсів «ВЕКТОР ВІДНОВЛЕННЯ».

Література:

1. Кутько І.І. Особистість в екстремальній ситуації: соціально-стресові розлади. І.І. Кутько, О.А. Панченко, Г.С. Рачкаускас, О.М. Ліньов. *Новини медицини і фармації*. 2014. № 9–10. С. 3–4.
2. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 35–53.
3. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.)* Маріуполь, 2018. С. 50–52.
4. Кабанцева А. В. Дитина у турбулентному часі. А. В. Кабанцева, Д. О. Костін. The 9th International scientific and practical conference “Dynamics of the development of world science” (May 13–15, 2020). Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2020. 1142 p. С. 543–549.
5. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Сердюк І.А. Інформаційно-психологічні виклики турбулентного часу. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 4. С. 59–64. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/10>.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-10>

ЦИФРОВА ДЕТОКСИКАЦІЯ: ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ

Кайманова Яна Вікторівна,

старший викладач кафедри психології

Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут

Приватного акціонерного товариства

«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID ID: 0000-0002-9540-6606

Рябоконт Надія Станіславівна,

старший викладач кафедри психології

Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут

Приватного акціонерного товариства

«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID ID: 0000-0002-9735-0626

Сучасний світ надає безліч можливостей для споживання інформації, які важко було навіть уявити століття тому. Однак це явище має як очевидні позитивні, так і більш приховані негативні наслідки для людської психіки. Цифрова залежність у сучасному суспільстві стає дедалі серйознішою проблемою і, як з'ясувалося, здатна чинити значний вплив на психічне здоров'я. Дана залежність являє собою складне і багатогранне явище, що характеризується надмірним і компульсивним використанням цифрових пристроїв і технологій. Вона може проявлятися в різних формах, включно з ігровою залежністю, залежністю від соціальних мереж, онлайн-покупок та інформаційного перевантаження. У сучасному суспільстві, де цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, постійне використання смартфонів, соціальних мереж та інтернету спричиняє також значний вплив на психологічне благополуччя особистості. Воно включає її емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, яке впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також впливає на те, як ми переживаємо стрес, як взаємодіємо з іншими та на рішення, які приймаємо. Хороше психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й стан гармонії, під час якого людина усвідомлює свої здібності, справляється зі звичайними життєвими стресами, є продуктивною та сприяє розвитку суспільства. У цьому випадку цифрові пристрої можуть мати як позитивні, так і негативні сторони. Хоча вони забезпечують ефективність і соціальні зв'язки, їх неправильне або надмірне використання може призвести до порушення сну, сприяти малорухливому образу життя та викликати комплекс неповноцінності через соціальне порівняння. Важко оцінити вплив цифрових пристроїв на психічне здоров'я, тому що моделі використання та контенту сильно відрізняються серед користувачів залежно від їхніх конкретних моделей споживання та моделей мислення. Дане дослідження спрямоване на вивчення феномену цифрової детоксикації та її вплив на психологічне благополуччя особистості.

Ключові слова: інформація, цифрова залежність, психологічне благополуччя, цифрова детоксикація.

Kaimanova Yana, Riabokon Nadiia. Digital detox: impact on psychological prosperity and implementation strategies

The modern world provides many opportunities for information consumption that were hard to imagine a century ago. However, this phenomenon has both obvious positive effects and more hidden negative consequences for the human psyche. Digital addiction in modern society is becoming an increasingly serious problem and, as it turned out, can have a significant impact on mental health. This addiction is a complex and multifaceted phenomenon characterized by excessive and compulsive use of digital devices and technologies. It can manifest itself in various forms, including gambling addiction, social media addiction, online shopping, and information overload. In today's society, where digital technologies have become an integral part of everyday life, the constant use of smartphones, social media and the Internet also has a significant impact on the psychological well-being of individuals. Mental well-being includes our emotional, psychological and social well-being, which affects the way we think, feel and

act. It affects how we deal with stress, how we interact with others, and the decisions we make. Good mental health is not just the absence of mental disorders, but also a state of harmony in which a person is aware of their abilities, copes with the normal stresses of life, is productive, and contributes to society. In this case, digital devices can have both positive and negative sides. While they provide efficiency and social connections, their improper or excessive use can lead to sleep disturbances, promote a sedentary lifestyle, and cause inferiority complexes due to social comparison. It is difficult to assess the impact of digital devices on mental health because usage and content patterns vary greatly among users depending on their specific consumption patterns and thought patterns. This study aims to examine explores the phenomenon of digital detoxification and its impact on the psychological prosperity of the individual.

Key words: *information, digital addiction, psychological well-being, digital detox.*

Вступ

У сучасному суспільстві, де цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, постійне використання смартфонів, соціальних мереж та Інтернету спричиняє також значний вплив на психологічне благополуччя особистості, яке включає її емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, яке, в свою чергу, впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо, як ми переживаємо стрес, як взаємодіємо з іншими та на рішення, які приймаємо. Хороше психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й стан гармонії, під час якого людина усвідомлює свої здібності, справляється зі звичайними життєвими стресами, є продуктивною та сприяє розвитку суспільства. Цифрова детоксикація є сучасною практикою, що полягає у свідомому обмеженні використання цифрових пристроїв та Інтернету з метою покращення психологічного та фізичного благополуччя. Відмова від них на певний час допомагає знизити рівень стресу, сприяє кращому сну і відпочинку, дозволяє зосередитися на важливих завданнях, а також дає більше можливостей для живого спілкування і побудови глибших відносин. У світі, де технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, цифрова детоксикація набуває особливого значення [2].

Матеріали та метод

Вивчення цифрової детоксикації, вплив на психологічне благополуччя та стратегії її впровадження є відносно новою областю досліджень, яка привабила увагу багатьох зарубіжних вчених.

Ларрі Розен спеціалізується на психологічних ефектах технологій. Його дослідження охоплюють вплив технологій на стрес, увагу та благополуччя, включаючи цифрову детоксикацію. Жан Твенге відома своїми дослідженнями впливу цифрових технологій на молодь. Вона досліджувала, як надмірне використання смартфонів та соціальних мереж впливає на психологічний стан підлітків та молоді. Адам Альтер досліджує вплив цифрових технологій на поведінку та благополуччя особистості. Його книга «Irresistible» досліджує феномен залежності від технологій та можливості для цифрової детоксикації [5].

Шеррі Теркл відома своїми дослідженнями впливу технологій на людські взаємини та психологічне благополуччя. Її роботи підкреслюють важливість усвідомленого використання технологій. Етан Крос досліджує вплив соціальних мереж на емоційне благополуччя. Його дослідження зосереджені на взаємозв'язку між використанням соціальних медіа та емоційними станами особистості, такими як тривожність та депресія [7].

В Україні також є науковці, які досліджують вплив цифрових технологій на психологічне благополуччя, включаючи аспекти цифрової детоксикації. Ось деякі з них:

Олена Муляр займається дослідженням впливу інформаційних технологій на психологічне здоров'я та благополуччя. Її дослідження охоплюють питання цифрової залежності та цифрової детоксикації. Наталія Лавриненко досліджує вплив технологій на психічне здоров'я та соціальну взаємодію. Вона також проводить дослідження, пов'язані з цифровою грамотністю та безпекою в Інтернеті. Оксана Кісь досліджує питання впливу медіа та технологій на молодь, включаючи проблеми залежності від соціальних мереж та цифрових пристроїв [2].

Тетяна Ткаченко займається дослідженням впливу цифрових технологій на розвиток дітей та підлітків, а також питаннями цифрової детоксикації. Ірина Когут досліджує вплив цифрових технологій на психологічний стан та соціальні взаємодії. Її роботи охоплюють питання цифрового стресу та методи його подолання [1].

Дані науковці зробили значний внесок у розуміння впливу цифрових технологій на психологічне благополуччя особистості.

Результати

Цифровізація внесла цілу низку видозмін у щоденне життя людини та соціуму завдяки своїм невіддільним характеристикам. Серед них можна виокремити як позитивні: розширені можливості комунікації, глобальність, доступність і необмеженість інформації, впровадження нових форм соціальних інтерацій, навчання тощо, так і негативні: підвищення кількості та якості інформаційних потоків, що впливають на індивіда, а також збільшення часу перебування в мережі Інтернет, зокрема і з метою здобуття освіти, оскільки освітні практики в сучасних умовах не можна уявити без застосування технічних засобів, що забезпечують пряме включення в глобальну мережу Інтернет.

Інформаційне перенавантаження – чинник середовища, що призводить до ситуації, коли з посиленням обсягів інформації, що надходить до людини, знижується ефективність її обробки, аналізу та інтерпретації [4].

Нині інформаційне перенавантаження стосується практично всіх людей, адже сьогодні практично всі, починаючи від дошкільного віку і закінчуючи пенсійним, так чи інакше (розвага, відпочинок, навчання) включені в медіасередовище або перебувають у процесі включення в нього. Така повсюдність – одна з головних ознак сучасного інформаційного перенавантаження. Крім того, його причиною видається і те, що інформаційний потік у нинішньому світі виникає з дуже великою швидкістю.

Друга причина – хаотичне споживання інформації, що проявляється в тому, що людина переглядає не просто багато повідомлень, а швидко і безсистемно перемикає увагу. Це призводить до стомлення і вибиває з колії [2].

У зв'язку з цим ми можемо говорити про ризики інформаційних перенавантажень, до яких відносять:

стомлюваність, втрату навички довгої концентрації;

ілюзію діяльності: індивід безперервно включений у кілька інформаційних потоків: написав у чат, прочитав новину, і залишив коментарі під нею тощо, так організовується відчуття безперервної причетності до реальних обставин. А насправді жодної творчої діяльності не реалізовувалося, відбувається колосальний відрив від реальності;

втрату себе: виникають «Я-реальне» і «Я-віртуальне». Поведінка людини в соціальних мережах інша, ніж у реальному житті. Найчастіше «Я-віртуальне» починає переважати над «Я-реальним»;

брак часу: вивчаючи найпоширеніші новини, відкриваючи посилання в пошуку, індивід ходить по колу слідом за мільйонами споживачів вільних і доступних повідомлень, тому робиться дуже схожим на інших і позбавляє себе особистої глибини та ідентичності. І, як наслідок, у людини не залишається часу на те, щоб відчутти себе, почути свої душевні потяги;

зниження ефективності: у численних потоках інформації мозок припиняє адекватно її сприймати і перемикається в простіший режим роботи, переходить до виконання найпростіших завдань. Це послаблює здатність думати і зменшує творчий потенціал;

початок проблем зі здоров'ям, наприклад зниження якості пам'яті, наявність тривожності та розладів сну.

Перебування в безперервному інформаційному полі призводить до різноманітних хвороб на фізичному, психічному, ментальному, емоційному та духовному рівнях:

на фізичному: відбувається зниження активності, уповільнення метаболізму, погіршення зору, постави, імунітету;

на ментальному: розвивається дефіцит уваги, концентрації, немає місця фантазії, вмінню розв'язувати нестандартні завдання, погіршення пам'яті, відсутність інтересу до навчання;

на емоційному: низький рівень емоційного інтелекту, нерозвинені соціальні навички та емпатія;

на духовному: не розвивається критичне мислення [2].

Ситуація, що склалася в сучасному медіасвіті, демонструє, що сьогодні зростає потреба в дослідженні практик застосування віртуальних соціальних мереж і потенціалів зниження проведеного в них часу, а це вже пов'язано з медіаграмотністю, яка, своєю чергою, розглядає інформаційне перевантаження як нав'язане споживання інформації.

На сьогодні існує така стратегія як цифрова детоксикація, яка передбачає свідоме обмеження використання цифрових технологій. Це спосіб життя, за якого люди не заперечують важливість новітніх засобів комунікації та Інтернет-технологій, але при цьому не використовують гаджети кожну вільну хвилину [5].

Насамперед цифрова детоксикація потрібна для того, щоб уникнути залежності або одержимості цифровими пристроями. Також вона сприяє розумовому розслабленню, яке приходить у результаті взаємодії з реальним світом. Цифрова детоксикація дає змогу підтримувати здоровий баланс між нормальним життям і часом, який людина проводить у своєму смартфоні чи ноутбучі.

Численні дослідження говорять про те, що цифрова детоксикація може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості [6]. Розглянемо основні аспекти цього впливу.

1. Зниження рівня стресу. Постійне використання цифрових пристроїв, особливо соціальних мереж та електронної пошти, може призводити до підвищеного рівня стресу через інформаційне перевантаження та постійні переривання. Цифрова детоксикація дозволяє зменшити інформаційний шум (обмеження доступу до численних джерел інформації знижує кількість вхідних повідомлень і новин, що зменшує стрес); збільшити час для відпочинку (відсутність постійних повідомлень дозволяє більше зосередитися на відпочинку та релаксації).

2. Покращення якості сну. Блакитне світло, що випромінюється екранами цифрових пристроїв, може порушувати вироблення мелатоніну – гормону, що регулює сон. Цифрова детоксикація сприяє нормалізації циркадних ритмів (відмова від використання цифрових пристроїв за годину до сну сприяє нормалізації циркадних ритмів та поліпшенню якості сну); покращенню засинання (зменшення стимулів перед сном допомагає швидше засинати та підвищує якість нічного відпочинку).

3. Зменшення тривожності. Соціальні мережі часто є джерелом тривожності через порівняння себе з іншими, страх пропустити щось важливе та негативні новини. Цифрова детоксикація дозволяє зменшити вплив соціальних мереж (обмеження часу в соціальних мережах знижує рівень тривожності та незадоволення собою); скоротити негативні впливи (зменшення впливу негативних новин та контенту сприяє більш спокійному психічному стану).

4. Покращення концентрації та продуктивності. Постійні повідомлення та сповіщення можуть сильно відволікати, що знижує здатність до концентрації. Цифрова детоксикація допомагає підвищити зосередженість (відсутність постійних відволікаючих факторів дозволяє краще зосередитися на виконанні завдань); збільшити продуктивність (покращення концентрації сприяє підвищенню загальної продуктивності та якості виконуваної роботи).

5. Поглиблення міжособистісних відносин. Надмірне використання цифрових пристроїв може зменшити якість живого спілкування. Цифрова детоксикація сприяє покращенню комунікації (більше часу для живого спілкування допомагає поглибити міжособистісні стосунки);

збільшенню соціальної підтримки (покращення якості взаємодії з оточуючими сприяє більшій соціальній підтримці, що позитивно впливає на психічне здоров'я).

6. Підвищення самоусвідомлення та рефлексії. Цифрова детоксикація дає більше часу для саморефлексії та самоусвідомлення. Це сприяє глибшому самопізнанню (відмова від постійного цифрового впливу дозволяє зосередитися на власних думках та почуттях); розвитку особистісного росту (більше часу для роздумів сприяє особистісному розвитку та кращому розумінню своїх потреб і цінностей) [10].

Впровадження цифрової детоксикації може бути ефективним заходом для покращення психологічного благополуччя та зниження рівня стресу.

Наведені нижче стратегії можуть допомогти успішно реалізувати цифрову детоксикацію в різних контекстах [8]:

1. Освітні програми та підвищення обізнаності.

Інформування про негативні наслідки надмірного використання цифрових пристроїв: проводити лекції, семінари та тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності про вплив цифрових технологій на психічне здоров'я.

2. Встановлення правил і меж використання цифрових пристроїв.

Чітке регламентування часу: визначення конкретних часових рамок для використання цифрових пристроїв. Наприклад, встановити правило «без екрану» за годину до сну.

Технологічні рішення: використання програм та додатків для моніторингу та обмеження часу, проведеного перед екраном (наприклад, Digital Wellbeing, Moment, Flipd, Goodnight Chrome, AntiSocial та Forest).

3. Створення альтернативної активності.

Заміна цифрових активностей на фізичні: впровадження програм фізичних вправ, йоги, медитації, які можуть стати заміною цифровим розвагам.

Соціальні активності: заохочення до участі в соціальних заходах, хобі та волонтерських програмах, що сприятимуть особистому розвитку та спілкуванню офлайн.

4. Підтримка на робочих місцях та в навчальних закладах.

Робочі перерви без гаджетів: встановлення політики робочих перерв, під час яких працівники не використовують цифрові пристрої.

Зони без гаджетів: створення зон, вільних від цифрових пристроїв, в офісах, школах та університетах, де люди можуть відпочити та розслабитися.

5. Психологічна підтримка та консультування.

Терапевтичні сесії: проведення індивідуальних та групових психотерапевтичних сесій, спрямованих на подолання залежності від цифрових технологій.

Онлайн-ресурси: надання доступу до онлайн-ресурсів та платформ, що пропонують підтримку та поради щодо цифрової детоксикації.

6. Інтеграція у повсякденне життя.

Сімейні програми: заохочення родин до спільного впровадження цифрової детоксикації, наприклад, через сімейні вечори без гаджетів.

Особисті плани: розробка індивідуальних планів цифрової детоксикації, які включають конкретні цілі та стратегії, що враховують особисті потреби та графік.

7. Використання технологій для підтримки цифрової детоксикації.

Налаштування повідомлень: відключення непотрібних повідомлень та використання режиму «Не турбувати» для зниження числа цифрових переривань.

Використання монохромного режиму: перехід на монохромний режим екрану для зниження привабливості смартфона.

8. Регулярний моніторинг та оцінка ефективності.

Самоспостереження: ведення щоденників для фіксації часу, проведеного за цифровими пристроями та оцінки власного психологічного стану.

Оцінка прогресу: регулярний аналіз змін у рівні стресу, тривожності та якості сну за допомогою опитувальників та самооцінок [8].

Загалом, цифрова детоксикація є важливим кроком до покращення якості життя у сучасному технологічному суспільстві.

Висновки

Цифрова детоксикація може значно покращити психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та тривожності, покращуючи якість сну, підвищуючи концентрацію та продуктивність, поглиблюючи міжособистісні стосунки та сприяючи особистісному розвитку.

Впровадження цифрової детоксикації вимагає комплексного підходу, що включає освітні заходи, встановлення правил використання цифрових пристроїв, створення альтернативної активності, підтримку на робочих місцях та навчальних закладах, психологічну підтримку, інтеграцію у повсякденне життя, використання технологій для підтримки та регулярний моніторинг ефективності. Ці стратегії можуть значно покращити психологічне благополуччя особистості.

Таким чином, цифрова детоксикація допомагає уникнути труднощів через велику кількість інформації або знайти нові можливості реалізувати себе поза віртуальним життям. Використовувати цифрову детоксикацію як стратегію необхідно для того, щоб бути успішним і не потрапляти в тенета інформаційного перенавантаження. Її впровадження на регулярній основі може стати важливою частиною стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості у сучасному цифровому світі.

Література:

1. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2022. 460 с.
2. Іваненко О. В. Вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості та шляхи його покращення. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 17(2). С. 98–104.
3. Стасюк О. М. Цифрова детоксикація як засіб збереження психічного здоров'я у сучасному інформаційному суспільстві. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія*, 2020. № 12. С. 45–52.
4. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. № 1 (12). С. 327–331.
5. Brooks S. Digital detox: Efficacy and impact on wellbeing. *Journal of Mental Health*, 2020. № 29(6). P. 658–666.
6. Dey S., Dasgupta A. Impact of digital detox on mental health: A systematic review. *Journal of Digital Health*, 2019. № 6(3). P. 112–125.
7. Twenge J. M., Campbell W. K. The impact of digital media on mental health: Research evidence and policy recommendations. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. № 16(4). P. 112–124.
8. Gaurang Anandpara, Ashish Kharadi, Prakash Vidja, Yashkumar Chauhan, Swati Mahajan, Jitendra Patel. A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38779255/> (дата звернення: 09.06.2024).
9. Nina Hager, Fabian Josef Stangl, René Riedl Digital Detox Research: An Analysis of Applied Methods and Implications for Future Studies. URL: <https://pure.fh-ooe.at/en/publications/digital-detox-research-analys> (дата звернення: 10.06.2024).
10. Wilcockson T. D. W., Osborne A. M., Ellis D. A. Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31430621/> (дата звернення: 11.06.2024).

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-11>

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ОГЛЯД НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНИХ ПРАКТИК ТА ВТРУЧАНЬ

Лавренюк Ярослава Віленівна,

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0009-0008-5524-2521

Кулешова Олена Віталіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0001-5428-2670

У статті розглядається важливість використання науково обґрунтованих практик у медико-психологічній реабілітації військовослужбовців. Вона підкреслює важливість психологічного консультування для успішної реінтеграції та відновлення солдатів після військової служби і наголошує на вирішальній ролі науково обґрунтованих втручань у цьому процесі. Відмінними рисами цієї моделі реабілітації є те, що це підхід до лікування, заснований на спеціальній методології, яка враховує взаємозв'язок між психологічною травмою і симптомами та індивідуальною дисфункцією, а також те, що процес лікування організовується медичним персоналом, який працює з командою психологів, які пройшли відповідну підготовку для роботи з психологічною травмою. Програми стаціонарної реабілітації є багатограними і використовують різні типи втручань. Це можна описати як «мета-терапію», яка виходить за межі травми і фокусується на людині в цілому.

Аналіз ситуації показує, що багато людей перебувають у серйозній психологічній кризі. Особливо серйозною складною є ситуація військовослужбовців. Військовослужбовці, які проходять або проходили службу на сході України, перебувають у стані внутрішнього стресу з потенційно небезпечними наслідками. На фоні чого можуть відбуватися складні зміни в емоційній сфері, здоров'я, діяльності та стосунках, виникати різні посттравматичні стресові реакції та розлади. Військовослужбовці намагаються знайти вихід, але розлад емоцій і мислення ускладнює планування дій для подолання негативної ситуації. Високий ступінь психологічної травматизації військовослужбовців строкової служби та демобілізованих актуалізує проблему надання їм психологічної підтримки та психологічної допомоги. Створення національної системи медико-психологічної підтримки та реабілітації тільки розпочалося. Психологи, психотерапевти та лікарі намагаються розібратися в їхньому досвіді.

Ключові слова: медико-психологічна реабілітація, інтеграція, програми, лікування, практики, травми.

Lavrenyuk Yaroslava, kuleshova Olena. A comprehensive approach to the medical and psychological rehabilitation of military personnel: a review of evidence-based practices and interventions

This article examines the importance of using scientifically based practices in the medical and psychological rehabilitation of military personnel. She emphasizes the importance of psychological counseling for the successful reintegration and recovery of soldiers after military service and emphasizes the critical role of evidence-based interventions in this process. The distinctive features of this rehabilitation model are that it is an approach to treatment based on a special methodology that takes into account the relationship between psychological trauma and symptoms and individual dysfunction, and that the treatment process is organized by medical personnel working with a team of psychologists, who have received appropriate training for working with psychological trauma. Inpatient rehabilitation programs are multifaceted and use different types of interventions. This can be described as "meta-therapy" that goes beyond the trauma and focuses on the person as a whole.

Analysis of the situation shows that many people are in a serious psychological crisis. The situation of military personnel is particularly serious and difficult. Military personnel who serve or have served in the east of Ukraine are in a state of internal stress with potentially dangerous consequences. Against the background of

which complex changes in the emotional sphere, health, activities and relationships may occur, various post-traumatic stress reactions and disorders may occur. Military personnel try to find a way out, but the disorder of emotions and thinking makes it difficult to plan actions to overcome a negative situation. The high degree of psychological traumatization of conscripts and demobilized servicemen actualizes the problem of providing them with psychological support and psychological assistance. The creation of a national system of medical and psychological support and rehabilitation has only just begun. Psychologists, psychotherapists and doctors are trying to understand their experience.

Key words: *medical and psychological rehabilitation, integration, programs, treatment, practices, injuries.*

Вступ

Актуальність дослідження. Нещодавня кризова ситуація в Україні, яку науковці часто називають екстремальною, викликала у людей відчуття безнадії, самотності та психічного розладу. Війна спричинила великі страждання і величезні втрати. Все це піднімає багато складних питань про участь, співвідповідальність, підзвітність і розподіл страждань. Унікальні перешкоди, з якими стикаються військовослужбовці, можуть мати довгострокові наслідки для їх фізичного та психічного благополуччя. Для забезпечення загального стану здоров'я та готовності до бойових дій вкрай важливо зосередитися на медичній та психологічній реабілітації цих військовослужбовців. Проводячи систематичний огляд доступних науково обґрунтованих практик і втручань для медичної та психологічної реабілітації військовослужбовців, це дослідження спрямоване на визначення ефективних стратегій, які можуть покращити результати та якість життя цих осіб. Отримання розуміння найкращих практик у цій сфері є життєво важливим для постачальників медичних послуг, політиків та інших зацікавлених сторін, залучених до підтримки здоров'я та благополуччя військового персоналу [5].

Завдяки свідомому та організованому застосуванню стратегій, що ґрунтуються на фактичних даних, психологічне консультування може відіграти вирішальну роль у сприянні успішної реінтеграції та відновленню військового персоналу після служби. У статті досліджується надзвичайне значення використання науково обґрунтованих практик у медико-психологічній реабілітації військовослужбовців. З акцентом на роль психологічного консультування у сприянні тріумфальній реінтеграції та відновленню військового персоналу після служби. Комплексний підхід дослідження до реабілітації проливає світло на необхідність цілісного розгляду психологічного аспекту відновлення. Такий підхід не тільки підкреслює необхідність індивідуального втручання, але й наголошує на важливості вирішення різних проблем і травм, яких зазнає військовослужбовець перебуваючи в зоні бойових дій [14].

Матеріали та метод

Ефективне втручання у сфері медико-психологічної реабілітації військовослужбовців потребує впровадження науково обґрунтованих практик. Дослідження Литвиненка привертають увагу до комплексного підходу до реабілітації, який пропонує новий погляд на вирішення психологічного аспекту відновлення. Цей підхід не тільки визнає важливість фізичної реабілітації, але й робить значний акцент на психологічному благополуччі. Ключовий компонент цього підходу передбачає навмисне та цілісне використання науково підтверджених методів для надання психологічної підтримки особам, які її потребують. Налаштовуючи втручання відповідно до унікальних потреб військовослужбовців, наприклад, координуючи зусилля з медичної та психологічної реабілітації в різних країнах, професіонали можуть створити більш цілеспрямовані та ефективні системи підтримки, які конкретно вирішують проблеми, з якими стикається ця група населення [2].

Метою статті є запропонувати вичерпний огляд науково обґрунтованих практик і заходів у сфері медико-психологічної реабілітації військовослужбовців.

Поєднуючи як медичне, так і психологічне втручання, у цій статті систематично розглядаються науково обґрунтовані практики, які виявилися ефективними в реабілітації військовослужбовців. Інтеграція цих двох аспектів має вирішальне значення для надання цілісної

допомоги та підтримки цій групі населення, враховуючи складний характер їхнього досвіду та травм.

Психологічна підтримка військовослужбовців – це спеціалізована форма допомоги воїнам і ветеранам, які переживають гострі або хронічні розлади адаптації. Процес медико-психологічної реабілітації охоплює комплексний підхід, який поєднує медичні, психологічні, психолого-педагогічні та соціально-психологічні заходи. Його основна мета – відновити або компенсувати будь-які порушені психічні функції, стани, особисте самопочуття та соціальний статус, що виникли внаслідок психологічної травми. Для ефективного вирішення основних проблем медичної та психологічної реабілітації вкрай важливо враховувати індивідуальні фактори та гарантувати, що механізми адаптації не перевантажуються. Крім того, реабілітаційна програма повинна відповідати наступним основним принципам:

- психотерапевтична, психологічна робота з військовослужбовцями, ветеранами, які знаходяться на реабілітації в умовах стаціонару повинна проводитися не одним, а групою психологів, які доповнюють один одного;
- склад групи психологів повинен бути гетерогенним, що сприяє створенню можливостей для кращого їх розкриття;
- виникла необхідність спеціальної підготовки психологів для проведення психореабілітаційної роботи (в індивідуальній і в груповій формі психотерапії). Лікування травми в умовах стаціонару можна розглядати швидше як «мета-терапію», що задає контекст безпеки і створює атмосферу, яка допомагає повернути пацієнтові почуття соціальної доцільності й спільності з іншими людьми [1–13].

Результати

Відбувся помітний прогрес у сфері військової охорони здоров'я, зокрема в постійному вдосконаленні та інноваціях технологій, спрямованих на лікування та реабілітацію постраждалих у бойових діях. Крім того, проводяться постійні дослідження з метою вдосконалення та оцінки програм психологічної реабілітації, спеціально розроблених для військовослужбовців. Ці програми мають величезне значення не лише для тих, хто безпосередньо постраждав від війни, а й для їхніх близьких, підкреслюючи важливість психофізіологічної реабілітації для загального благополуччя всіх постраждалих осіб. Військова медицина досягла значних успіхів у використанні сучасних технологій для ефективної організації надання медичної допомоги, надання первинної медичної допомоги та впровадження передових наукових досягнень для забезпечення високоякісної допомоги під час госпіталізації. Цей комплексний підхід охоплює такі методи, як реконструктивна хірургія, відновлювальне лікування та програми реабілітації, розроблені спеціально для військовослужбовців, гарантуючи, що вони отримують найкращий догляд і підтримку протягом усього процесу відновлення. Крім того, відданість системи охорони здоров'я інтеграції наукових досягнень у практичні заклади охорони здоров'я та просуванню інноваційних продуктів і технологій підкреслює відданість безперервному підвищенню рівня медичної допомоги, що надається військовослужбовцям [6].

Основною метою програм медичної реабілітації для військовослужбовців є лікування та усунення фізичних травм і захворювань, які могли бути отримані під час служби. Наслідки мінно-вибухових поранень можуть бути важкими – призвести до втрати працездатності, втрати пам'яті, втрати слуху та труднощів у адаптації до життєвих ситуацій цивільного населення. Щоб задовольнити ці потреби, які є багатовимірними, програма відновлення повинна мати звичайну структуру, щоб вона всебічно допомагала військовослужбовцям, зосереджуючись на заміні плюс відновленні втраченої або пошкодженої функції разом із створенням і компенсацією. Подібним чином, там, де це необхідно (особливо у віддалених районах), висококваліфіковані фахівці повинні бути направлені для надання допомоги та піклування про тих, хто такої допомоги потребує.

Ці програми, як правило, проводяться в спеціалізованих центрах або санаторіях і включають групу експертів, включаючи лікуючих лікарів, фізіотерапевтів та інших медичних працівників [11]. Кінцевою метою медичної реабілітації є повне відновлення фізичного здоров'я та функціональних можливостей військовослужбовців, що дозволить їм повернутися до повсякденної діяльності та виконання обов'язків. Залежно від конкретних потреб кожної людини, програми медичної реабілітації можуть включати низку методів лікування, таких як фізіотерапія, медикаменти та хірургічні втручання. Щоб досягти оптимальних результатів, вкрай важливо прийняти інтегрований підхід, який поєднує як медичну, так і психологічну реабілітацію, як зазначено в комплексному огляді науково обґрунтованих практик і втручань. Такий підхід підкреслює життєву важливість співпраці між медичними та психологічними професіоналами [8; 9]. У країнах-членах НАТО та їхніх партнерах організація реабілітаційних послуг зосереджена навколо багатопрофільної команди, яка пропонує різноманітну медичну та психологічну підтримку військовослужбовцям. Ці спільні зусилля гарантують, що люди отримають цілісну допомогу, яка враховує не лише їх фізичне здоров'я, але й їхнє психічне благополуччя, таким чином сприяючи повному одужанню та успішній реінтеграції в цивільне життя [3–5]. Рухаючись вперед, вкрай важливо продовжувати досліджувати шляхи покращення цього інтегрованого підходу, визначати будь-які існуючі обмеження чи прогалини в поточній практиці та виступати за подальші дослідження та розробки в цій важливій сфері. Визнаючи потенційні слабкі сторони чи упередження та пропонуючи майбутні напрямки досліджень, ми можемо сприяти постійному розвитку знань у сфері реабілітації військовослужбовців і, зрештою, покращити якість догляду, що надається тим, хто служив у наших країнах [4–12].

Висновки

У військовій охороні здоров'я зростає поширеність інтегрованих програм реабілітації, які поєднують медичне та психологічне лікування. Ці програми мають на меті надання всебічної допомоги для задоволення фізичних, емоційних і соціальних потреб осіб, які постраждали від травми. Основною метою цих програм є збереження та відновлення як фізичного, так і психологічного благополуччя, зменшення виникнення та інтенсивності психічних травм, а також сприяння реінтеграції людей у суспільство та їхні професії. Пропонуючи поєднання медичної та психологічної допомоги, ці комплексні програми можуть підвищити загальні результати та покращити якість життя військовослужбовців. Існують не тільки спеціалізовані програми для сприяння відновленню військовослужбовців, але також існує широкий спектр додаткових ресурсів, доступних для підтримки їх психологічної та фізичної реабілітації. Ці ресурси охоплюють програми, які пропонують неурядові організації та фонди, а також ресурси, що надаються державними установами [14–15]. Ці програми можуть пропонувати низку послуг, включаючи консультування та навчання, а також соціальну підтримку. Ефективна координація між зусиллями з психологічної реабілітації та ширшими програмами реінтеграції підвищує стійкість і адаптивність військовослужбовців під час переходу до цивільного життя [7].

Література:

1. Бриндіков Ю. Л. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами: навч.метод. посіб. Хмельницький, 2018. 165 с.
2. Л. І. Литвиненко Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К. : Логос, 2015. Вип. 11. С. 34–51.*
3. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб від 29 листопада 2022 р. № 1338. URL: zakon.rada.gov.ua/go/1338-2022-%D0%BF.

4. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. URL: <https://dzherelo-zhyttia.org/articles/352-mediko-psihologichna-peabilitatsiya-viysykovosluzhbovtsiv-ta-demobilizovanih.html>.
5. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих Релаксаційні вправи для дорослих та дітей, які можна робити під час карантину. URL: dzherelo-zhyttia.org.
6. Медична реабілітація – Кафедра реабілітаційної та спортивної медицини Методичні вказівки підготували: д.мед.н., професор В.М. Сокрут – завідувач медичної реабілітації ДонНМУ; к.мед.н., доцент Алексеєва Л.А. – доцент кафедри медичної реабілітації ДонНМУ. URL: http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/?page_id=445.
7. Модель психологічної реабілітації при ПТСР. URL: www.dkpp.com.ua.
8. Міноборони України; Наказ, Інструкція від 04.11.2016 № 591 «Про затвердження Інструкції про організацію санаторно-курортного лікування, медичної та медико–психологічної реабілітації у Збройних Силах України». URL: zakon.rada.gov.ua/go/z1538-16.
9. Особливості організації медико-психологічної допомоги (PDF). URL: www.researchgate.net.
10. Програма реабілітації та адаптації осіб з інвалідизуючими захворюваннями URL: vseosvita.ua/library/embed/01001npz-d47e.docx.html.
11. Програми психологічної підтримки та медичної реабілітації. URL: poda.gov.ua/news/119429.
12. Психологічна допомога дітям та реабілітація під час війни. URL: biloruska.foundation/mentalnezdorovia.
13. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 82 с.
14. Стратегія НАМН України. URL: amnu.gov.ua/strategiya.
15. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами: навч. метод. посіб. Ю. Л. Бриндіков. Хмельницький, 2018. 165 с.

УДК 159.923 (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

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

У статті проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до поняття резильєнтності. Резильєнтність розглядається як здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після стресової події. Головними ознаками резильєнтності є менталітет уцілілого, ефективна емоційна регуляція, відчуття контролю, навички вирішення проблем, співчуття до себе, соціальна підтримка.

Здійснено аналіз трьох основних етапів становлення і застосування у наукових дослідженнях терміну «резильєнтність» з 1970-х років по теперішній час. Резильєнтність розглядається як багатогранна система, що включає когнітивні, афективні та поведінкові складники. Проаналізовано основні фактори, які впливають на резильєнтність: біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які взаємодіють між собою та визначають, як людина реагує на стресові ситуації. Становлення резильєнтності залежить від досвіду успішного подолання труднощів, моральної стійкості, гнучкості, вміння регулювати емоційні стани та культивувати позитивні емоції, наявності гідної та важливої цілі, вміння турбуватися про свій фізичний стан, здатності проявляти і приймати соціальну підтримку.

Проаналізовано теоретичні підходи до розвитку резильєнтності, такі як: модель Его-психології, модель характерних особистісних рис і контекстуальна модель. Аналіз зарубіжних і вітчизняних програм для формування, розвитку та корекції резильєнтності служить основою для визначення пріоритетних цілей та завдань психологічної допомоги, які включають: осмислення цінностей та сенсу життя; сприяння здатності використовувати внутрішні та зовнішні ресурси і спиратися на набуті навички; удосконалення вмінь контролювати власні емоції та думки; навчання оптимістичному мисленню; планування різних видів діяльності; розвиток соціальних зв'язків та стосунків, а також прояв співчуття і допомоги тим, хто її потребує.

Програма корекції та розвитку резильєнтності повинна бути спрямована на формування стійких адаптаційних ресурсів особистості та підвищення її психологічного здоров'я, а також розвиток навичок самопомоги.

Ключові слова: *резильєнтність, структура резильєнтності, адаптаційні ресурси, посттравматичне зростання, розвиток резильєнтності.*

Melnychuk Iryna. Theoretical and methodological foundations of development and correction of resilience

The article analyzes domestic and foreign scientific approaches to the concept of resilience. Resilience is considered as an individual's ability to face difficult life circumstances and find resources to recover from a stressful event. The main signs of resilience are a survivor mentality, effective emotional regulation, a sense of control, problem-solving skills, self-compassion, and social support.

An analysis of the three main stages of the formation and application of the term "resilience" in scientific research from the 1970s to the present is carried out. Resilience is viewed as a multifaceted system that includes cognitive, affective, and behavioral components. The main factors that affect resilience are analyzed: biological, psychological, social and cultural aspects that interact with each other and determine how a person reacts to stressful situations.

The development of resilience depends on the experience of successfully overcoming difficulties, moral stability, flexibility, the ability to regulate emotional states and cultivate positive emotions, the presence of a worthy and important goal, the ability to worry about one's physical condition, the ability to show and accept social support.

Theoretical approaches to the development of resilience are analyzed, such as: the Ego-psychology model, the model of characteristic personal traits, and the contextual model. The analysis of foreign and domestic programs for the formation, development and correction of resilience serves as the basis for determining the priority goals and tasks of psychological assistance, which include: understanding the values and meaning of life; promoting the ability to use internal and external resources and build on acquired skills; improving the ability to control one's own emotions and thoughts; learning optimistic thinking; planning of various activities; the development of social ties and relationships, as well as the manifestation of compassion and help to those who need it.

The program of correction and development of resilience should be aimed at the formation of sustainable adaptive resources of the individual and improvement of his psychological health, as well as the development of self-help skills.

Key words: *resilience, structure of resilience, adaptive resources, post-traumatic growth, development of resilience.*

Вступ

У сучасних умовах життєдіяльності проблема резильєнтності особистості є особливо актуальною через повномасштабну війну в Україні та необхідність надання психологічної допомоги людям для підвищення їхньої здатності протистояти стресовим чинникам, ефективно відновлюватися та зберігати ментальне здоров'я.

Метою статті є аналіз наукових підходів до розуміння поняття «резильєнтність», умов і особливостей його розвитку на різних етапах формування теоретичних і практичних основ цього феномену.

Матеріали та метод теоретичних основ психології резильєнтності включають аналіз наукових джерел, синтез і узагальнення існуючих теорій та концепцій, що дозволяє визначити основні тенденції та розбіжності у теоретичних підходах до проблеми розвитку та корекції резильєнтності.

Результати

Поняття «резильєнтність» тісно пов'язане з терміном «resilience», який спершу з'явився у механіці для опису властивості матеріалу повертатися до початкового стану після деформації. Для пояснення цього терміну науковці часто використовують метафору м'яча, який при ударі об тверду поверхню тимчасово деформується, але швидко відновлює свою форму після контакту.

Поняття «резильєнтність» і «resilience» схожі за своєю суттю, оскільки обидва вказують на здатність індивіда або системи пристосовуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Проте є певні нюанси у використанні цих термінів, які можуть відрізнитися в залежності від контексту. Термін «resilience» широко використовується в англomовному світі, тоді як «резильєнтність» є його українським аналогом, який застосовується у вітчизняній психології з урахуванням культурних особливостей. Відмінності між цими термінами можуть варіюватися в залежності від конкретного контексту та мовного середовища. Українські психологи при вживанні поняття «резильєнтність» акцентують увагу на витривалості у відновленні після труднощів та здатності адаптуватися [1; 2; 4; 5; 6; 7].

Історія досліджень резильєнтності в психології почалася з наукових пошуків і обґрунтування доцільності цього поняття, а також формування теоретико-методологічних основ цього феномену.

Термін «резильєнтність» почав широко використовуватися в психології у 1970-х роках і пройшов кілька етапів становлення. Перший період (1970–1980-ті роки) пов'язаний з початком використання терміну «резильєнтність», введеного завдяки роботі О. Хамініча [6]. У цей час вчені визнали необхідність глибшого дослідження здатності людини долати труднощі та почали виокремлювати специфічні аспекти цього процесу.

Другий етап (1980–1990-ті роки) характеризується суперечностями щодо визначень терміну, пов'язаними з близькістю до понять «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість»

та інших. Ці розбіжності стали перешкодою для подальших теоретичних і практичних досліджень резильєнтності.

Різноманітність наукових підходів до розуміння цього терміну як особистісної властивості та як динамічного процесу залишається предметом дискусій донині. Третій етап (з 2000 року по теперішній час) ознаменувався визнанням того, що резильєнтність є комплексним явищем, яке охоплює адаптацію, саморегуляцію та здатність долати труднощі з гідністю і відновлюватися після важких подій [1, с. 38].

На сучасному етапі існують різні підходи до визначення резильєнтності, але загальна тенденція полягає в тому, щоб розглядати її як ключову якість або стан, що дозволяє відновлюватися після негативних викликів і вибудовувати повноцінне життя після екстремальних умов.

Розглянемо основні наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність». Зарубіжні психологи описують резильєнтність як здатність людини відновлюватися після або під час потрясінь і розглядають її як динамічний процес, що сприяє адаптації в умовах сильних негативних подій [8]. Також учені визначають резильєнтність як здатність протистояти неприємностям [10], долати життєві труднощі і створювати повноцінне життя в умовах стресу [9].

Психологи наголошують на спроможності людини зберігати свою цілісність і гідність під сильним тиском [4], підкреслюють на важливості резильєнтності для повноцінного функціонування після пережитих несприятливих подій [1; 7].

Резильєнтність розглядається як стан, що характеризується здатністю ефективно розподіляти і використовувати ресурси у важких ситуаціях, підтримувати психологічне благополуччя, сприяти посттравматичному зростанню [1]. Резильєнтність свідчить про ефективні стратегії подолання, які спрямовані на полегшення протікання затяжного стресу [5].

Отже, поняття «резильєнтність» найчастіше аналізується науковцями як здатність людини відновлювати нормальне, повноцінне життя у складних умовах і трактується як компетентність, яка включає особистісні якості, що допомагають людині долати труднощі та виживати в складних і несприятливих для життя умовах.

Дослідження науковців охоплюють широкий спектр факторів, які впливають на резильєнтність: біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які взаємодіють між собою та визначають, як людина реагує на стресові ситуації.

Г. Лазос виокремлює ключові аспекти резильєнтності на основі узагальнень психологічних науково-практичних досліджень. Насамперед резильєнтність аналізується у біопсихосоціальному контексті, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти, які формуються в онтогенезі.

Також учена наголошує на здатності психіки до поновлення після негативних впливів. Резильєнтність трактується психологом як особистісна характеристика або як динамічний процес. Г. Лазос підкреслює важливу роль резильєнтності в спроможності та формуванні посттравматичного стресового зростання [1, с. 35].

Учені визначають резильєнтність як складну і багатогранну систему, що включає когнітивні, афективні та поведінкові аспекти.

На підґрунті нейробіологічної моделі учені розробили структуру резильєнтності, яка складається з шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця та здоров'я [8]. Категорія «бачення» включає постановку цілей, усвідомлення довгострокових планів і самоефективність. Компонент «спокій» передбачає здатність розпізнавати, розуміти та діяти відповідно до ситуації та здійснювати емоційну саморегуляцію. Складник «впертість» ґрунтується на наполегливості та стійкості. Компонент «міркування» включає в себе здатність і винахідливість при розв'язанні проблем. Категорія «співпраця» характеризує психосоціальну взаємодію, взаємодопомогу та підтримку.

Основні складові резильєнтності охоплюють різноманітні вміння та навички, такі як прийняття подій, покладання цілей і їх досягнення, оцінка ситуації, усвідомлення власного стану і стану інших людей.

Крім того, рівень резильєнтності залежить від таких факторів, як вік, стать і культурний контекст, але не обов'язково пов'язаний із рівнем інтелекту або когнітивними здібностями [8].

Г. Лазос підтверджує значущі взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та самооцінкою, впевненістю у собі, емоційним інтелектом, захисними механізмами, типом прив'язаності, особливостями виховання в ранньому дитинстві, а також позитивними взаєминами [1].

У дослідженнях соціокультурних передумов виникнення резильєнтної поведінки особистості виявлено значущі зв'язки між труднощами і травматичними ситуаціями, що виникають у дитинстві та психічним здоров'ям у дорослому віці [10].

Несприятливі фактори можуть включати складні соціально-економічні умови, такі як війни, природні катастрофи, примусове переселення, зловживання алкоголем або наркотиками в родині, злидні, обмежений доступ до соціального забезпечення та медичної допомоги.

Серед психологічних факторів, що перешкоджають розвитку резильєнтності, вчені виділяють психологічні травми, досвід насильства, відсутність емоційної підтримки та захисту від негативного соціального впливу.

При створенні психологічних програм розвитку та корекції резильєнтності важливо звернути увагу на аналіз та переосмислення громадянських і національних позицій; розвиток індивідуальних умінь і навичок, які допомагають особистості самостійно розвиватися за власною траєкторією резильєнтності в екстремальних умовах.

Серед важливих додаткових чинників, які сприяють становленню резильєнтності, можна виокремити: вміння відпочивати та розслабитися, схильність до позитивного настрою та оптимізму. Ці аспекти створюють підґрунтя для розвитку стійкості до стресу і підвищують здатність поновлюватися та долати життєві виклики.

Психолог О. Чиханцова визначила способи розвитку резильєнтності, такі як візуалізація успіху, підвищення самооцінки та самоефективності, розвиток оптимізму, здатність керувати стресом, поліпшення процесу прийняття рішень, вміння звертатися за допомогою та навички розв'язування конфліктних ситуацій [7].

Першорядні аспекти для збереження та підвищення резильєнтності включають прийняття змін як невід'ємної частини життя; розгляд проблем у довгостроковій перспективі; акцентування уваги на позитивних очікуваннях; зосередження на позитивних моментах життя; турботу про здоров'я і задоволення фізичних потреб; підтримку і допомогу іншим людям; визначення та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

У сучасній практичній психології активно застосовуються різні методи та техніки для підвищення рівня резильєнтності особистості. Ефективність цих підходів залежить від індивідуальних особливостей кожної людини, яка прагне розвивати такі якості як самосвідомість, саморефлексія, саморегуляція, самоефективність і впевненість. Наприклад, завдяки саморефлексії людина може краще зрозуміти себе та свій стиль життя, що є ключовим для успішного розвитку резильєнтності.

У сучасній науці найвизнанішими теоретичними моделями подолання стресу є модель Его-психології, модель характерних особистісних рис і контекстуальна модель.

Концепція моделі Его-психології ґрунтується на ідеї копінг-систем, зокрема таких як інстинктивні захисні механізми. Серед них особливо важливі альтруїзм, сублімація, оптимізм і почуття гумору. До менш значущих адаптивних механізмів відносять заперечення реальності, спотворення та ілюзорну проекцію [9].

Модель характерних особистісних рис дозволяє передбачити спосіб подолання стресу завдяки визначенню найбільш поширеного методу та індивідуальних особливостей кожної особистості.

Контекстуальна модель подолання стресу застосовується залежно від конкретної ситуації, умов або обставин. Основна гіпотеза полягає в тому, що спосіб подолання стресу значно впливає на взаємодію між особистістю та контекстом стресової ситуації. Тому важливо проводити

ретельну оцінку стресових обставин і дій, які людина використовує для подолання негативних зовнішніх і внутрішніх факторів.

Згідно з ресурсним підходом, для подолання стресу доцільно опиратися на сильні особистісні якості, активну життєву позицію, професійні досягнення, а також соціальну підтримку, довіру та допомогу від компетентних і значущих людей.

Зокрема, у теорії життєстійкості, яка ґрунтується на наукових працях С. Мадді [9], для відновлення після стресових ситуацій і їх успішного подолання важливе значення мають творчі здібності особистості, завдяки яким людина не лише відволікається, але й розвивається, збагачує свої вміння і навички, наповнює своє життя позитивними емоціями.

У зв'язку з цим, під час надання індивідуальної психологічної допомоги та при проведенні тренінгів із людьми, які постраждали від надзвичайних подій, доцільно включати вправи для розвитку творчого і духовного потенціалу, комунікативних навичок, адаптивних копінг-стратегій, а також активної життєвої позиції у застосуванні внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Серед внутрішніх ресурсів, які сприяють відновленню після стресів і кризових ситуацій, можна виділити емоційний інтелект, саморегуляцію, ціннісні орієнтації, самооцінку, вміння використовувати захисні стратегії, приймати рішення та конструктивно розв'язувати конфлікти.

Зовнішні ресурси, що сприяють подоланню стресів та забезпеченню психологічного благополуччя, включають вміння надавати та приймати соціальну підтримку, лідерство, участь у громадських об'єднаннях, освітні та тренінгові програми.

Для формування резильєнтності особистості доцільно використовувати когнітивно-поведінковий підхід [3], основна ідея якого полягає у розумінні впливу думок на емоційний стан і поведінку людини. Це усвідомлення допомагає розвивати здатність аналізувати когнітивні викривлення та негативні думки, які сприяють виникненню стресу та тривоги.

Інтеграція різних теоретичних концепцій при розробці та впровадженні психологічної програми забезпечує індивідуальний комплексний підхід для допомоги людям у важких ситуаціях. Варто зазначити, що групова робота може бути ефективною для розвитку резильєнтності під час адаптації та інтеграції.

У випадках важких психологічних травм доцільно спочатку проводити індивідуальні сесії з клієнтом, а потім запропонувати участь у групових тренінгах. У процесі корекційно-розвивальної роботи клієнти поступово освоюють різноманітні погляди на ситуацію, навчаються більш помірковано і спокійно реагувати, розвивають навички емоційної саморегуляції, що сприяє розвитку резильєнтності та покращує їх здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми.

Програма корекції та розвитку резильєнтності повинна бути спрямована на формування стійких адаптаційних ресурсів особистості та підвищення її психологічного здоров'я, а також розвиток навичок самопомоги.

Завдання програми включають розвиток здатності усвідомлювати власні пріоритети та цінності, розвиток корисного мислення, навичок емоційної саморегуляції та позитивної самооцінки, формування умінь постановки цілей і планування дій, зміну поведінкових реакцій, розвиток ефективних копінг-стратегій і навичок соціальної підтримки. Ми вважаємо, що реалізація цих завдань забезпечить розвиток резильєнтності особистості.

Висновки. Отже, у теперішній час резильєнтність стала ключовим поняттям у багатьох сферах, таких як психологія, освіта, соціальна робота та медицина. Цей феномен стосується здатності людей адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій або труднощів.

Резильєнтність є біопсихосоціальним явищем, що охоплює особистісний, міжособистісний та соціальний досвід. Резильєнтність є багатовимірним поняттям і залежить від великої кількості внутрішніх і зовнішніх факторів, які включають особистісні якості, соціальну підтримку та умови навколишнього середовища.

У сучасних дослідженнях резильєнтності вчені зосереджуються на розробці стратегій та програм, які допомагають людям зміцнювати свої навички подолання стресу та покращувати здатність до відновлення та посттравматичного зростання. Також увага приділяється пошуку нових методів розвитку резильєнтності та систематизації цих методів для більш ефективного їх застосування. Ці дослідження та практичні розробки стають основою для створення інтервенцій, які можуть підтримати людей у подоланні життєвих викликів та сприяти їхньому загальному благополуччю.

Література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
2. Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»*: Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.
3. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
4. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. str. 453.
5. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*: Всеукраїнська науково-практична конференція Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с.
6. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
7. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
8. Bolton K.W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The university of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
9. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760600619609>.
10. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 2008. 38(2). p. 218–235.

УДК 364.62:355.01-056266:159.923(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СУПРОВОДУ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН З ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯКІ ПОСТТРАВМАТИЧНО ПОСТРАЖДАЛИ У ХОДІ ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

Мельничук Сергій Костянтинівич,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри філософії, політології та психології

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 00000-0001-6507-3946

Метою статті є дослідження психологічних механізмів супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні, з особливим акцентом на специфіці формування базової властивості особистості – впевненості в собі.

Стаття розглядає методи психологічної підтримки, інтервенційні стратегії та фактори, що сприяють розвитку впевненості в собі у даній категорії населення.

Психологічний супровід та адаптація громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні, є надзвичайно важливими аспектами психосоціальної підтримки. Цей процес включає низку кроків і методів, спрямованих на зменшення психологічних наслідків, сприяння соціальної інтеграції та покращення якості життя цих людей.

Наведені основні напрями та методи психологічної підтримки:

1. Психологічна діагностика Перший крок у наданні допомоги – це проведення комплексної психологічної діагностики. Вона включає оцінку психічного стану, рівня стресу, наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних розладів.

2. Психотерапевтична підтримка може включати різні методи та підходи: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка допомагає змінювати негативні мисленнєві патерни та поведінкові реакції на більш адаптивні; експозиційну терапію, яка застосовується для роботи з ПТСР і допомагає зменшити страх та тривогу через поступове опрацювання травматичних спогадів у безпечному терапевтичному середовищі; Еріксонівський гіпноз, який може бути використаний для розслаблення та зменшення симптомів тривоги і стресу; групова терапія як важливий інструмент для надання соціальної підтримки, який сприяє обміну досвідом і взаємній підтримці серед осіб з подібними проблемами.

3. Психоедукація передбачає надання інформації пацієнтам та їх родинам про природу їхніх психічних проблем, методи їхнього подолання, а також доступні ресурси і сервіси підтримки.

4. Соціально-психологічна реабілітація включає заходи для покращення соціальної адаптації та інтеграції осіб з інвалідністю: навчання нових навичок (професійна реабілітація та навчання нових професійних навичок, які можуть бути корисними для працевлаштування); соціальна інтеграція (заходи для покращення взаємодії з соціумом, включаючи участь у громадських заходах, клубах за інтересами, волонтерській діяльності).

5. Робота з родинами осіб з інвалідністю є невід'ємною частиною процесу реабілітації. Вона включає: консультації для членів родин (з метою допомогти родичам зрозуміти потреби постраждалих та як краще підтримати їх); сімейну терапію (для допомоги у вирішенні конфліктів та покращенні комунікації в родині).

6. Використання технологій забезпечує доступ до психотерапевтичної допомоги навіть у віддалених районах. Мобільні додатки: програми для самоконтролю, релаксації та управління стресом.

7. Мультидисциплінарний підхід, який передбачає співпрацю з іншими спеціалістами, є ключовим у наданні допомоги. Співпраця з медиками, соціальними працівниками, фізичними терапевтами та іншими спеціалістами дозволяє забезпечити комплексний підхід до реабілітації.

8. Законодавча та організаційна підтримка є важливою на державному рівні. Вона включає розробку законодавчих актів, які захищають права осіб з інвалідністю, створення програм підтримки, фінансування реабілітаційних центрів та ін.

Комплексна психологічна підтримка громадян з інвалідністю, які постраждали від воєнних дій, є складним і багатоаспектним процесом, який потребує індивідуального підходу та залучення різних спеціалістів. Важливість цього напрямку зростає в умовах сучасних викликів і його успішна реалізація може значно покращити якість життя постраждалих осіб.

Основні завдання програми психологічного супроводу пов'язані із структурою впевненості в собі, включаючи мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Реалізація програми враховує виявлені особливості розвитку структурних компонентів впевненості в собі.

Ключові слова: впевненість у собі, психологічний супровід, тренінг, механізми супроводу, адаптація громадян з інвалідністю.

Melnychuk Serhii. Psychological mechanisms of support and adaptation of citizens with disabilities who were injured during military actions in Ukraine: specificity of the formation of self-confidence

The purpose of the article is to study the psychological mechanisms of support and adaptation of citizens with disabilities who suffered as a result of military actions in Ukraine, with a special emphasis on the specifics of the formation of the basic personality trait – self-confidence.

The article considers methods of psychological support, intervention strategies and factors contributing to the development of self-confidence in this population category. Psychological support and adaptation of citizens with disabilities who suffered as a result of military actions in Ukraine are extremely important aspects of psychosocial support. This process includes a series of steps and methods aimed at reducing the psychological consequences, promoting social integration and improving the quality of life of these people.

The main directions and methods of psychological support are given:

1. Psychological diagnosis The first step in providing assistance is a comprehensive psychological diagnosis. It includes assessment of mental status, stress level, presence of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety and other mental disorders.

2. Psychotherapeutic support can include various methods and approaches: cognitive-behavioral therapy (CBT), which helps to change negative thinking patterns and behavioral reactions to more adaptive ones; exposure therapy, which is used to work with PTSD and helps reduce fear and anxiety by gradually working through traumatic memories in a safe therapeutic environment; Eriksonian hypnosis, which can be used to relax and reduce symptoms of anxiety and stress; group therapy as an important tool for providing social support, which facilitates the exchange of experiences and mutual support among individuals with similar problems.

3. Psychoeducation involves providing information to patients and their families about the nature of their mental problems, methods of overcoming them, as well as available resources and support services.

4. Socio-psychological rehabilitation includes measures to improve social adaptation and integration of persons with disabilities: training of new skills (professional rehabilitation and training of new professional skills that may be useful for employment); social integration (measures to improve interaction with society, including participation in public events, interest clubs, volunteer activities).

5. Work with families of persons with disabilities is an integral part of the rehabilitation process. It includes: counseling for family members (to help relatives understand the needs of victims and how best to support them); family therapy (to help resolve conflicts and improve communication in the family).

6. The use of technology provides access to psychotherapeutic care even in remote areas. Mobile applications: applications for self-control, relaxation and stress management.

7. A multidisciplinary approach, which involves cooperation with other specialists, is key in providing assistance. Cooperation with doctors, social workers, physiotherapists and other specialists allows for a comprehensive approach to rehabilitation.

8. Legislative and organizational support at the state level is important. This is the development of legislation that protects the rights of people with disabilities, the creation of support programs, the financing of rehabilitation centers, etc.

Complex psychological support of citizens with disabilities who suffered from military actions is a complex and multifaceted process that requires an individual approach and the involvement of various specialists. The importance of this direction is growing in the conditions of modern challenges, and its successful implementation can significantly improve the quality of life of the affected persons. The main tasks of the psychological support program are related to the structure of self-confidence, including motivational-goal, cognitive, emotional-evaluative and behavioral components. The implementation of the program takes into account the identified features of the development of structural components of self-confidence.

Key words: self-confidence, psychological support, training, support mechanisms, adaptation of citizens with disabilities.

Вступ

Післявоєнні наслідки залишають тривалі шрами на особистості, спільнотах та суспільстві загалом, впливаючи не лише на фізичне здоров'я, але й на психологічне благополуччя. Серед тих, хто найбільше страждає – це громадяни з інвалідністю, чия доля під впливом війни потребує комплексної психологічної підтримки та стратегій адаптації. У зв'язку з цим, важливо розуміти та вирішувати психологічні потреби цієї категорії населення.

На нашу думку, важливими є дослідження психологічних механізмів, які необхідні для підтримки та адаптації громадян з інвалідністю, постраждалих від війни в Україні. У центрі цього дискурсу – усвідомлення того, як формується основна якість впевненості в собі в умовах воєнного конфлікту. Через міждисциплінарний погляд ми розкриваємо спектр методологій та інтервенцій, спрямованих на полегшення стресу, покращення механізмів самовладання та насичення ресурсами для зміцнення стійкості. Від докладної психологічної діагностики до індивідуально підібраних психотерапевтичних втручань, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), ми відкриваємо багатогранний підхід, необхідний для ефективної психологічної підтримки.

Крім того, ми акцентуємо увагу на важливості психологічної просвіти індивідів та їх родин знаннями та ресурсами, а також на необхідності соціально-психологічної реабілітації для зміцнення соціальної інтеграції та професійної реінтеграції. Подорожуючи крізь нюанси сучасних технологічних втручань та підтримуючи співпрацю різних фахівців, від психологів до законодавців, наша основна мета залишається чіткою: надати індивідам з інвалідністю інструменти самореалізації, зміцнити їх впевненість в собі та полегшити їхню повноцінну інтеграцію у суспільство. Прагнучи досягти цієї мети, ми сподіваємося не лише зняти важкість наслідків війни, але й сприяти зростанню стійкості та створенню більш інклюзивного та підтримуючого середовища для всіх громадян, постраждалих від конфлікту.

Матеріали та метод

Філософський погляд на впевненість у собі, який відображений у працях античних мислителів, таких як Сократ, підкреслює її значущість як складової знання та ключового чинника в еволюції і суспільному розвитку. У цьому контексті розуміння впевненості у собі співвідноситься з розумінням сутності та рушійної сили суспільства та природи. Сучасні дослідження підкреслюють тісний зв'язок між впевненістю у собі та асертивністю, що розглядається як здатність висловлювати власні погляди та інтереси без порушення прав інших. При цьому, асертивність виступає як адаптивний інструмент для взаємодії у соціумі, сприяє збереженню внутрішньої гармонії та ефективному вирішенню конфліктних ситуацій. Сучасні підходи до вивчення впевненості в собі враховують різноманітні фактори, включають соціально-когнітивний аспект, який визначається здатністю особистості до самооцінки та внутрішньої мотивації, а також когнітивно-психологічний аспект, що включає у себе розуміння власних можливостей та готовність до викликів. Важливою є також соціокультурна перспектива, яка розглядає впевненість в собі в контексті культурних стереотипів, гендерних ролей та соціальних очікувань. Ці підходи взаємодіють та доповнюють один одного, створюючи комплексний образ впевненості в собі як ключового аспекту психологічного самопізнання та саморозвитку особистості. Формування впевненості в собі є важливим аспектом психологічного супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні.

У контексті воєнних травм та інвалідності, процес формування впевненості в собі стає складним і часто потребує спеціалізованої підтримки та інтервенції. Постраждалі особи можуть відчувати втрату самовизначення та статусу, стикаючись з фізичними обмеженнями та соціальною відчуженістю. У контексті психологічного супроводу, формування впевненості в собі передбачає роботу з психологічними механізмами, спрямованими на зміцнення позитивного самовідчуття та відновлення внутрішньої гармонії. Це може вклю-

чати розробку індивідуальних програм самореалізації, психотерапевтичну роботу над переживанням травматичних подій, а також надання підтримки у відновленні соціальних зв'язків та адаптації до нових умов життя. Важливою є також робота над розвитком самооцінки та позитивного ставлення до себе, що сприяє впевненості в собі та позитивному сприйняттю власної особистості. Загально визнано, що психологічна підтримка та робота над самопізнанням та самовдосконаленням є важливими компонентами процесу адаптації до нових життєвих обставин та подолання викликів, пов'язаних з інвалідністю. Враховуючи вплив воєнних дій, психологічний супровід має на меті не лише покращення психічного стану та забезпечення емоційного благополуччя, але й активне стимулювання процесів самопізнання та внутрішнього зростання, що сприяє формуванню стійкої впевненості в собі у постраждалих осіб.

Розвиток впевненості у собі та асертивності у осіб з інвалідністю є важливим аспектом їхнього психологічного розвитку та адаптації до нових життєвих обставин. Інвалідність може створювати додаткові виклики для самовизначення та взаємодії зі світом, але ефективний розвиток впевненості у собі та асертивних навичок може допомогти особі з інвалідністю ефективно впоратися з цими викликами.

Один із ключових аспектів розвитку впевненості у собі та асертивності у таких осіб – це прийняття та розуміння їхнього стану. Це може включати усвідомлення власних сильних сторін, прийняття своєї інвалідності як частини себе та розвиток позитивного ставлення до себе. Психологічна підтримка та робота з психотерапевтом часто допомагають в цьому процесі.

Крім того, розвиток впевненості у собі та асертивності передбачає навчання осіб з інвалідністю ефективним способам спілкування та вираження своїх потреб та бажань. Це може здійснюватися з допомогою тренінгів з асертивності, де особа вивчає навички виразного та адекватного вираження своїх думок та відмови від необґрунтованих вимог.

Крім того, важливим є розвиток соціальних навичок та підтримка у встановленні та збереженні здорових міжособистісних відносин. Це включає в себе навчання осіб з інвалідністю ефективним стратегіям міжособистісної комунікації та навичкам розв'язання конфліктів.

В цілому, розвиток впевненості у собі та асертивності у осіб з інвалідністю – це комплексний процес, що включає психологічну підтримку, навчання практичним навичкам та підтримку у формуванні здорових відносин з оточуючими. Цей процес може бути довготривалим та вимагати індивідуального підходу, але він допомагає досягти більшої самостійності та задоволення від життя.

Розвиток впевненості у собі може відрізнятися в різних вікових групах, оскільки психологічні потреби, способи сприйняття себе та світу, а також зовнішні впливи змінюються протягом життя. Відбувається цей процес впродовж усього життя, але його інтенсивність та характер можуть змінюватися з віком. Розглянемо кілька ключових аспектів розвитку впевненості в собі в різних вікових групах.

Дитинство та підлітковий вік: на цій стадії розвитку важливо формувати позитивне самосприйняття та відчуття власної цінності. Підтримка, похвала та визнання досягнень допомагають дітям відчувати себе впевнено. Розвиток соціальних навичок, спроможності виявляти і висловлювати власні думки та бажання також грають важливу роль у формуванні впевненості.

Молодший дорослий вік: на цій стадії особа активно впроваджується у світ дорослого життя. Важливим аспектом є здатність приймати відповідальність за свої дії та вирішувати проблеми. Розвиток впевненості у собі в цьому віці часто пов'язаний з досягненням успіхів у професійній та особистій сферах, а також з побудовою стійких міжособистісних відносин.

Середній вік: у цей період можуть виникати нові виклики, такі як зміни у професійній кар'єрі, сімейні зміни та зміни у фізичному здоров'ї. Розвиток впевненості у собі включає усвідомлення змін та здатність адаптуватися до них. Важливо мати реалістичне уявлення про свої можливості та перспективи.

Похили роки: на цій стадії розвитку роль впевненості у собі може полягати в здатності приймати зміни, пов'язані зі старінням, а також у вирішенні нових емоційних та фізичних викликів. Важливо зберігати позитивне самосприйняття та здатність досягати внутрішньої гармонії.

У кожній віковій групі впевненість у собі розвивається через взаємодію зі світом та навколишніми людьми, особистий досвід та самооцінку. Розуміння цього процесу допомагає підтримати позитивний розвиток особистості на різних етапах становлення.

У різних вікових групах люди стикаються з різними викликами та завданнями, які впливають на їхній розвиток впевненості в собі. У юнацькому віці, молодь зазвичай переживає період самоідентифікації та пошуку свого місця у світі. Важливо, щоб підтримка з боку батьків, вчителів та оточуючого середовища сприяла формуванню позитивного самосприйняття та відчуття власної цінності. Розвиток впевненості в собі у юнацькому віці пов'язаний з самореалізацією та досягненням професійних успіхів.

У дорослому віці, люди набувають стійкості впевненості, опираючись на свій досвід та навички. Важливо зберігати баланс між поставленими перед собою завданнями та реальними можливостями. У похилому віці, може відбуватися переоцінка досягнень та пошук сенсу у житті.

Сприйняття впевненості в собі може змінюватися в залежності від фізичного та психологічного здоров'я. Впевненість в собі може бути розглянута з різних точок зору в залежності від контексту та індивідуальних особливостей, включаючи соціальну, професійну, емоційну, академічну, фізичну впевненість та самооцінку. Кожна з цих категорій взаємодіє між собою, утворюючи комплексне уявлення про впевненість в собі в різних вікових групах.

Впевненість у собі громадян України може бути пов'язана з різними чинниками, які включають культурні, історичні, соціальні та особисті аспекти.

Зазначимо, що українська культура й історія мають багату традиційну спадщину, що може впливати на почуття самоідентифікації та впевненості в собі. Наприклад, гордість за свою країну, національну ідентичність та історичні досягнення можуть зміцнювати впевненість у собі.

Вплив сім'ї, друзів, колег та інших соціальних груп також важливий для розвитку впевненості в собі. Підтримка та визнання значущих людей може збільшити впевненість у своїх здібностях та можливостях.

Економічний статус та доступ до можливостей для освіти, кар'єрного росту та самореалізації можуть впливати на рівень впевненості у собі. Наприклад, стабільність на ринку праці та можливості для особистого розвитку можуть підтримувати впевненість в своїх здібностях.

Можливості для отримання освіти, розвитку навичок та вдосконалення професійних компетенцій можуть сприяти підвищенню впевненості у собі. Наприклад, успіхи у навчанні та професійному розвитку можуть позитивно впливати на впевненість у своїх можливостях.

Індивідуальна самосвідомість та відношення до себе можуть бути ключовими факторами у формуванні впевненості у собі. Позитивне самоприйняття та реалістична самооцінка можуть сприяти розвитку впевненості. Враховуючи ці аспекти, впевненість у собі може бути різноманітною та визначатися комбінацією різних факторів, які впливають на життя та самовизначення.

Робота з адаптацією людей з інвалідністю вимагає інтегрованого підходу, який враховує фізичні, соціальні, психологічні та культурні аспекти. Виокремимо кілька конкретних кроків, які можна запропонувати для полегшення адаптації та формування впевненості в собі у людей з інвалідністю.

Створення доступного середовища: забезпечення фізичного доступу для людей з різними видами інвалідності. Це може включати в себе розширення доступності до будівель, встановлення пандусів, спеціального обладнання та забезпечення адаптованих транспорт-

них засобів. Психологічна підтримка передбачає проведення консультування для індивідів з інвалідністю, спрямованого на вирішення проблем самооцінки, стресу та депресії. Важливо створити сприятливе психологічне середовище, що підтримує самоприйняття та розвиток впевненості в собі.

Програми навчання та тренування, спрямовані на розвиток навичок самостійності, адаптації та вирішення проблем. Це може включати в себе тренінги з роботи з комп'ютером, навичок спілкування та міжособистісних відносин.

Створення можливостей для соціальної інтеграції та участі в різноманітних заходах та подіях. Це може бути організація спеціальних заходів для людей з інвалідністю, а також пропаганда усвідомлення суспільства про їхні потреби та права.

Надання програм та сервісів, спрямованих на підтримку у працевлаштуванні та розвитку професійних навичок. Важливо створити умови для того, щоб люди з інвалідністю мали можливість займати різноманітні посади та розвиватися професійно.

Ці кроки можуть бути ефективними для полегшення адаптації та формування впевненості в собі у людей з інвалідністю, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній інтеграції в суспільство.

Розвиток впевненості у собі – це процес, який може включати різні вправи та практики для зміцнення психологічного стану і самопочуття. Наведемо приклади декількох ефективних вправ. Вправа «Позитивне підтвердження» полягає у створенні списку сильних сторін та досягнень. Рекомендується обдумати, що людина вміє робити добре, які має якості та навички. Необхідно регулярно повторювати цей список і додавайте нові досягнення. При постановці цілей важливо ставити перед собою реалістичні цілі, розбити їх на менші кроки і зосередитися на їх досягненні. Необхідно відхиляти негативні думки і замінювати їх позитивними альтернативами.

При проведенні вправи «Візуалізація успіху» пропонується уявити себе в ситуаціях успіху та досягнень, що сприяє підсвідомому розумінню, що людина здатна досягати успіху.

На нашу думку, регулярна фізична активність сприяє виробленню впевненості в собі через покращення фізичного здоров'я і самопочуття.

Також розвитку впевненості собі буде сприяти участь у публічних виступах. Спочатку можна це здійснювати перед друзями або сім'єю. Пізніше доцільно поступово збільшувати кількість людей перед якими особистість виступає. Це допоможе подолати страх перед виступами та покращить впевненість в собі.

Для розвитку впевненості в собі людині з інвалідністю важливо виходити із зони комфорту, пробувати нові речі та виклики. Це допоможе розширити свої можливості і відчувати себе більш впевнено. Ці вправи можуть бути ефективними для розвитку впевненості в собі, але важливо пам'ятати, що цей процес може займати час і вимагає практики та наполегливості.

Висновки

У даній статті було досліджено психологічні механізми супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні, з фокусом на формуванні впевненості в собі. Це комплексне дослідження розглянуло різні методи психологічної підтримки та інтервенційні стратегії, спрямовані на розвиток впевненості у собі, полегшення процесу адаптації та покращення якості життя цієї категорії населення.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 280 с.
2. Мельничук С.К. Специфіка вивчення проблеми розвитку впевненості в собі у дошкільному дитинстві. Актуальні проблеми сучасного дитинства : монографія / авт. кол. : О. Радул, Т. Довга, Т. Прибора,

Н. Цуканова, І. Баранюк, С. Мельничук, Н. Андросова, Т. Шарапова, С. Куркіна; [за ред. О. Радул]. Харків: Мачулін. 2022. С. 229–263.

3. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: РВВЦДПУ ім. В.Винниченка. 2021. Вип. 192. С. 111–116.

4. Мельничук С.К. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка, 2021. Вип. 201. С. 112–117.

5. Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Науковий журнал «Габітус»*. 2022. Вип. 43. С. 153–157.

UDC 159.922.761

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-14>

STRATEGIES FOR OVERCOMING PANIC ATTACKS AND HYPOCHONDRIA IN YOUNG PEOPLE

Moroz Ruslana Anatoliivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Senior Research Associate at the Ukrainian Scientific and Methodological Center of Practical Psychology and Social Work of the National Academy

of Pedagogical Sciences of Ukraine

ORCID ID: 0000-0001-9776-491X

The article presents the author's view on a current issue – hypochondria and panic attacks in youth. It reveals that a panic attack is an irrational and practically uncontrollable burst of anxiety with extremely high intensity. It has been found that the symptomatology of panic attacks includes a wide range of physiological, emotional, cognitive, and behavioral reactions. The article also analyzes the syndrome of health anxiety, also known as hypochondria, which involves excessive worry and fear about the possibility of having a serious illness, such as cancer, autoimmune diseases, or heart problems. It is determined that this condition is based on the misinterpretation of normal bodily sensations as pathological or threatening.

The author of the article asserts that panic attacks typically occur for the first time in adolescence when mental and emotional stress can be particularly high due to the processes of personality formation and adaptation to changes. Therefore, at this age, young people may experience stressful situations related to education, social relationships, development of self-identity, and sexual maturity, which can contribute to the onset of panic attacks.

The article presents the results of an empirical study conducted among young people. The results of correlation analysis using Pearson's correlation coefficient established a correlation between panic attacks and hypochondria, measured using the Beck Anxiety Inventory and the Health Anxiety Inventory (SHAI), with the data falling within the significance zone of 0.99 with a correlation coefficient $r = 0.647$.

Correlation was also found between panic attacks and trait anxiety, measured using the Beck Anxiety Inventory and the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI), with the data falling within the significance zone of 0.99 with a correlation coefficient $r = 0.462$.

A weaker correlation was established between panic attacks and social anxiety, measured using the Beck Anxiety Inventory and the Social Phobia Inventory (SPIN), with the data falling within the significance zone of 0.95 with a correlation coefficient $r = 0.416$.

Key words: *intervention, hypochondria, cognitive-behavioral therapy, panic attacks, anxiety, adolescence.*

Мороз Руслана. Стратегії подолання панічних атак та іпохондрії у юнаків

У статті представлено авторський погляд на актуальну проблему сьогодення – іпохондрію та панічні атаки у молоді. Розкрито, що панічна атака представляє собою необґрунтований раціонально та практично некерований вибух тривоги з надзвичайно високою інтенсивністю. З'ясовано, що симптоматика панічних атак включає в себе широкий спектр фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій. Також у статті аналізується синдром тривоги за здоров'я, що також відомий як іпохондрія, та є надмірним переживанням та страхом стосовно можливості серйозного захворювання, як-от рак, аутоімунні захворювання або серцеві проблеми. Визначено, що в основі цього стану лежить неправильне тлумачення звичних тілесних відчуттів як патологічних або загрозливих.

Автор статті стверджує, що зазвичай панічні атаки виникають вперше у юнацькому віці, коли психічна та емоційна навантаженість може бути особливо великою через процеси формування особистості та адаптації до змін. Саме тому у цьому віці юнаки можуть переживати стресові ситуації, пов'язані з навчанням, соціальними взаєминами, розвитком самоідентифікації та статевою зрілістю, що може сприяти появі панічних атак.

Подано результати емпіричного дослідження, проведеного серед молоді. Результати дослідження кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона дали змогу встановити наявну кореляцію між панічними атаками та іпохондрією, вимірювані за допомогою шкали тривоги Бека та опитувальника тривоги за здоров'я (SHAI) дані увійшли в зону значущості 0,99 з показником $r = 0,647$.

Кореляційні зв'язки також було встановлено між панічними атаками та особистісною тривожністю, вимірювані за допомогою шкали тривоги Бека та шкали тривоги Спілберґера (STAI) дані увійшли в зону значущості 0,99 з показником $r = 0,462$.

Слабший кореляційний зв'язок був встановлений між панічними атаками та соціальною тривожністю, вимірювані за допомогою шкали тривоги Бека та шкали оцінки соціальної фобії (SPIN) дані увійшли в зону значущості 0,95 з показником $r = 0,416$.

Ключові слова: інтервенція, іпохондрія, когнітивно-поведінкова терапія, панічні атаки, тривожність, юнацький вік.

Introduction

Anxiety disorders are among the leading mental health issues among youth, affecting up to 25% of young people. Meanwhile, panic attacks and hypochondria, as distinct forms of these disorders, are becoming increasingly common among adolescents, significantly impacting their quality of life and psychological well-being.

Contemporary changes in the world, such as armed conflicts, economic crises, natural and man-made disasters, mass diseases, including the COVID-19 pandemic, inevitably increase the psychological disability of society. Young people are particularly vulnerable to these global transformations, which provoke anxiety and worry. All these changes lead to social instability and cause adolescents to feel uncertain about their future and prospects, potentially leading to the onset of panic attacks and hypochondria.

Adolescence is a critical developmental period when young people finalize their self-awareness and identity. The emergence of panic attacks and hypochondria at this age can negatively impact their functioning and quality of life. This can affect academic performance, social relationships, intimate communication, and overall well-being, with inevitable consequences for mental health and well-being in adulthood [1, p. 38–46].

Understanding the psychological characteristics of panic attacks and hypochondria in adolescence is crucial for developing effective prevention and intervention strategies. Research into the relationship between panic attacks and hypochondria is essential for creating more specific and effective methods of psychological support and assistance for young people. Understanding the origins of panic attacks is a key aspect of addressing these issues, and identifying hypochondriac beliefs as a primary cause of panic attacks can aid in developing specialized intervention programs.

Analyzing the correlations between hypochondria and panic attacks can help identify specific triggers and mechanisms that cause panic attacks in young people. With this knowledge, psychologists can develop individualized strategies and therapy programs aimed at supporting adolescents with varying levels of hypochondriac symptoms and panic reactions.

Thus, studying the relationship between hypochondria and panic attacks in adolescence will not only contribute to the development of more effective assistance programs but also to a deeper understanding of the psychological mechanisms underlying these disorders. This leads to more successful treatment and support for young people in Ukraine. Therefore, this issue is extremely relevant and requires more in-depth research.

Materials and method

The study of anxiety in various aspects has been undertaken by I. Kon, D. Feldstein, S. Hall, E. Spranger, S. Buhler, E. Erikson, and others. Psychotherapists and medical professionals frequently address the issue of panic attacks (V. Semko, V. Mendeleovich, and others). One of the most probable causes of panic attacks is a high level of personal anxiety (B. J. Sadock, T. Voznesenskaya), although the number of publications and scientific works on this issue is limited. The conflicting assessments of panic attacks, the conditions of their formation, the personal characteristics of people with panic attacks, the understanding and acceptance of this condition, and rehabilitation all underscore the relevance and appropriateness of our research.

Panic attacks, as a psychophysiological phenomenon, are extremely complex and usually considered in the context of other mental disorders or in their comprehensive study along with other symptoms. Hence, some aspects of panic attacks remain insufficiently studied and understood.

A panic attack represents an irrational and practically uncontrollable explosion of anxiety with extremely high intensity. A panic attack is a sudden and unexpected surge of intense fear or discomfort that peaks within a short time, usually within a few minutes. The symptoms of panic attacks include a wide range of physiological, emotional, cognitive, and behavioral reactions.

During a panic attack, physiological manifestations may include rapid heartbeat, excessive sweating, difficulty breathing, chills, trembling limbs, dizziness, insomnia, gastrointestinal disturbances, difficulty swallowing, elevated or lowered blood pressure. During a panic attack, a person may experience fear of losing control, fear of doing something irrational, fear of losing consciousness, and fear of death. Additionally, such individuals may experience derealization and depersonalization, which means a feeling of alienation from their body or a sense of unreality of the surrounding world.

Scientific research shows that panic attacks can have deep roots in a person's mental state and individual characteristics. Individuals with a heightened tendency towards anxiety or a history of mental disorders may be more prone to developing panic attacks.

The mechanism of panic attacks is related to the body's defensive response to stressful situations. Under the influence of a large number of stressors, such as physical threat or psychological discomfort, the fight-or-flight response is activated. At this moment, there is a redistribution of blood in the body: less blood flows to the brain, which can cause feelings of dizziness and psychological discomfort, and more blood is directed to the motor parts of the body, leading to trembling and nausea.

Panic attacks can occur periodically and recur at specific time intervals. Each time during a new attack, a person re-experiences negative scenarios that never actually happened. Each new episode of panic is accompanied by an overwhelmed imagination, endless internal dialogue, dysfunctional emotions, and anticipation that triggers the next panic outburst.

It is important to distinguish a panic attack from panic disorder, as they have different characteristics and consequences. Panic disorder is defined as a mental illness characterized by persistent panic attacks or recurrent feelings of anxiety. Panic attacks themselves are not direct evidence of panic disorder, but people who suffer from this condition often experience panic attacks.

During a panic attack, it is difficult for a person to grasp reality and understand that there is no real danger or threat to life. Panic attack symptoms can also appear in healthy individuals during intense fright, such as from a loud door slam or an encounter with a large dog. This is a completely natural response to a stressful situation.

Among age groups, young people aged 16 to 30 are most prone to panic attacks. However, while panic attacks can also occur in old age, their characteristic symptoms are often masked, the key manifestations are not as pronounced, although the emotional experience remains significant. Even when analyzing anamnesis data, it can be found that panic states were present in young age [2, p. 54–58].

According to the latest research by S. Woods and J. Gorman, panic attacks are more common in women than in men, with a ratio of about 4:1. This is, of course, related to various hormonal characteristics of the female body and their role in modern society. But this is not the only aspect. The lower number of men seeking help for panic attacks may be related to other factors. For example, some may convert anxiety disorders into alcohol problems. Data show that half of the men who experience panic attacks previously had alcohol problems.

Wartime, as a period of great social and political tension, carries extremely traumatic aspects that affect people's mental and emotional well-being. Such events can leave deep marks on an individual's psyche and psychological state, causing a range of stress-related and mental health problems. Studying wartime as a traumatic event is important for understanding the mechanisms and consequences

associated with it and developing effective approaches to psychological rehabilitation and support for those who have experienced war.

The most optimal approach to treating panic attacks is a combination of cognitive psychotherapy and pharmacotherapy. Specialized psychotherapy programs help a person understand and control their emotions, while pharmacotherapy can provide the necessary mental stabilizing effect.

Let us consider hypochondria more extensively as a symptom of hyperfixation on one's health, which sometimes takes the form of anxiety disorder and panic attacks. In the conditions of war and uncertainty, young people experience many negative emotions and feelings. In particular, prolonged stress serves as an invisible provocateur of psychosomatic diseases, and the availability of medical and pharmacological information enhances fixation on the topic of diseases. Emphasis is on diseases, not health.

People suffering from hypochondria excessively worry about their health, may constantly consult doctors to confirm their anxious thoughts, despite diagnoses and recommendations from medical professionals. Moreover, they constantly doubt doctors' diagnoses and treat them with distrust. Even minor bodily sensations or symptoms can be perceived as serious illnesses. For example, a regular headache can cause panic due to fear of a brain tumor. As a result, fear of serious illness can lead to constant stress, complicating daily functioning and affecting their environment.

One of the most common types of hypochondria is cancerophobia – the fear of getting cancer. Some people experience this fear so intensely that they consult doctors daily, undergo numerous tests, and even self-diagnose. Others avoid doctor visits because they fear confirming their fears. B. Fallon describes hypochondria as a tendency to turn the most mundane things into a catastrophe. However, this condition can also be explained by the fact that hypochondriacs generally have high levels of anxiety and are easily influenced. Therefore, banal advertising or relatives' illness and their warning to "monitor health" take on the scale of a catastrophe.

When a hypochondriac notices a new skin formation, feels a headache, or muscle spasms, or observes a change in stool color or urine smell, they may perceive it as a sign of a fatal illness, causing excessive anxiety, trembling, insomnia, and numbness. This can be explained by the fear that activates the production of stress hormones, particularly adrenaline, which makes a person more vulnerable to infections and complicates the recovery process.

The peculiarities of panic attacks and hypochondria manifestation in adolescence is an important topic for research, as many young people may often experience panic attacks without understanding their causes and consequences. Often, they do not associate their symptoms with anxiety disorders but believe they have serious health problems. For example, they may perceive the physical symptoms of panic attacks as a sign of a heart attack, loss of consciousness, or stomach disorder [2].

Panic attacks can cause significant discomfort and fear in young people, as they may feel they are losing control of the situation and their body. This can lead to a deterioration of their mental state and overall well-being. Due to the lack of understanding of panic attacks and their symptoms, young people can get caught in a vicious cycle that deepens their anxiety and fear of repeated panic attacks. When a person does not understand what is happening with their body and mind during a panic attack, they may start to worry that the attack will happen again. The vicious cycle of panic attacks can become a significant factor in the deterioration of the mental state and overall well-being of young people. The constant fear of the possibility of repeated panic attacks can affect their daily life, making them more vulnerable and limiting social activity and professional opportunities.

It is worth noting that individual character traits and personal characteristics can also influence the manifestation of panic attacks and hypochondria in adolescence. For example, youth with a high level of perfectionism or a tendency towards negative self-perception may be more prone to developing anxiety disorders. In their search for identity and support points, young people may exaggerate medical symptoms as a way to draw attention to themselves, to be noticed. Such individuals may experience

the consequences of panic attacks and hypochondria with greater intensity and frequency. Moreover, the consequences of panic attacks and hypochondria can block self-efficacy, provoke social isolation, and a number of unfounded complexes.

For empirical research, a set of diagnostic tools was selected, including the Beck Anxiety Inventory, the Health Anxiety Questionnaire (SHAI), the Panic Attack Inventory, the Social Phobia Scale (SPIN), and the Spielberg Anxiety Scale (STAI).

All these diagnostic tools were the subject of intensive research and tested for reliability and validity and have scientific justification in their construction. They are not too short and contain a sufficient number of questions, while not being too long to cause fatigue or overload and not impairing response accuracy. They have accumulated significant evidence of their effectiveness and reliability through numerous studies that have made them the standard in the relevant field of research.

The research was conducted in April-May 2024 at the Petro Mohyla Black Sea National University. The experimental sample consisted of 30 individuals aged 17 to 23 years, including 21 girls and 9 boys. It should be noted that we did not aim to study the gender aspect of this problem.

According to the results of the Beck Anxiety Inventory, it was established that 1 person (3%) has a normal level of personal anxiety, 2 people (7%) have a mild level of anxiety, 12 people (40%) have a medium level of anxiety, and 15 people (50%) have a high level of anxiety.

According to the results of the Health Anxiety Questionnaire (SHAI), it was established that 9 people (30%) have a normal level of health anxiety, 12 people (40%) have a medium level, and 9 people (30%) have a high level of anxiety.

According to the results of the Social Phobia Scale (SPIN), it was established that 18 people (60%) do not have social anxiety, 3 people (10%) have mild social anxiety, 6 people (17%) have medium social anxiety, 2 people (6%) have severe social anxiety, and 2 people (7%) have extremely high levels of social anxiety.

According to the results of the Spielberg Anxiety Scale, it was established that 3 people (10%) have a low level of personal anxiety, 6 people (20%) have a moderate level of anxiety, and 21 people (70%) have a high level of anxiety.

According to the results of the Panic Attack Inventory, it was established that 6 people (20%) experience panic attacks, while 24 people (80%) do not experience panic attacks from our sample.

The results of the correlation analysis using Pearson's correlation coefficient (critical value of the coefficient for degrees of freedom – 28 at a significance level of 0.95 $r = 0.36$ and at a significance level of 0.99 $r = 0.46$) are reflected in the table 1.

Table 1

Correlation between the results of measuring panic attacks and hypochondria and other aspects of anxiety

№№	Compared Criteria	Pearson's Coefficient	Significance Level
1.	Panic attacks and hypochondria (Beck Anxiety Inventory and Health Anxiety Questionnaire (SHAI))	0.647	Data reached significance at 0.99
2.	Panic attacks and social anxiety (Beck Anxiety Inventory and Social Phobia Scale (SPIN))	0.416	Data reached significance at 0.95
3.	Panic attacks and personal anxiety (Beck Anxiety Inventory and Spielberg Anxiety Scale (STAI))	0.462	Data reached significance at 0.99

Thus, the results of the empirical study confirmed the hypothesis that in this sample, the correlation between panic attacks and hypochondria is higher compared to other aspects of anxiety.

The results

The identified data demonstrated the prevalence of the problem and the need for immediate measures to ensure the psychological well-being of the youth population. These results highlighted the

importance of developing and implementing effective programs and approaches aimed at supporting the psychological well-being of young people and the need to increase awareness and understanding of the causes and characteristics of panic attacks and hypochondria in youth and ways to prevent them.

Psychological support is extremely important for those who face panic attacks and hypochondria. Firstly, it is important to consult a qualified psychologist for professional help and support. Unfortunately, there is a low level of awareness and acceptance of effective strategies for managing panic attacks.

It is important to learn deep breathing, which can help calm the nervous system during a panic attack. Deep breathing reduces anxiety and tension that may accompany an attack. Techniques like 4-7-8 or other deep breathing methods can be useful for calming down during an attack. It is also important to focus on breathing – the «Butterfly» exercise. Imagination exercises, such as visualizing inhaling gray oxygen and exhaling pink, can help. The «Candle-Flower» technique is interesting: blowing out an imaginary candle (long exhale), inhaling the scent of imaginary flowers (at least 8 times).

It is also important to focus on the fact that a panic attack is a temporary state that will inevitably pass. It is known that such attacks usually peak within 10 minutes and then subside. It is important to try to stay focused on the transience of the panic attack and remember that physical harm from it is unlikely. Here, alternating tension and relaxation of different body parts should be done.

If you feel dizzy, look carefully at your feet, toes, and fingers to get a sense of solid footing. Without turning your head, look right for 15 seconds, then left, then straight ahead. You can lightly press on your eyeballs from both sides. It is also useful to lightly pinch along your eyebrows.

Aromatherapy can also be helpful in calming down during a panic attack. Some studies show that the scent of lavender can help reduce anxiety and vegetative symptoms associated with panic attacks. Drinking a glass of warm water in small sips, even with baking soda, can also help restore calm. Singing or humming can also help restore peace.

Cognitive-behavioral therapy (CBT) is a recommended method for treating and managing panic attacks. This approach involves understanding and changing the negative thoughts and behaviors associated with panic attacks. We recommend focusing on a person-centered approach, emphasizing that in moments of anxiety or panic, it is necessary to shift the client's focus from the realm of emotions and experiences to the cognitive sphere, that is, thinking, awareness, and verbalization.

Fighting hypochondria requires a comprehensive approach. It is important to seek professional help, consult with mental health specialists who have experience working with anxiety disorders. Conversations with psychotherapists or psychologists can provide necessary support and help in developing an individual treatment plan.

Limiting obsessive behaviors related to health is an important step in managing hypochondria. The habit of constantly checking symptoms or seeking reassurance from a doctor can fuel anxiety. It is important to set time limits for these actions to avoid excessive anxiety and stress. That is, clearly defining for oneself when it is time to go for a diagnosis. Until that time, «I am okay».

Responsible consumption of information is also important. Online research on health can amplify fears. It is advisable to choose reliable sources and limit the time spent reading health information on the internet.

Practicing stress-reduction methods such as meditation, yoga, or deep breathing can help calm and reduce anxiety levels. It is important to incorporate these methods into your daily routine to improve psychological well-being.

Setting intermediate goals for managing anxiety can help gradually immerse oneself in fearful situations or symptoms. Working with a therapist to develop realistic goals can improve the management of fear and anxiety. It is helpful to focus on images of a bright, positive future and, when

anxiety sets in, mentally say: «I do not choose these thoughts».

Creating a support network of friends or family is also an important aspect of managing hypochondria. Sharing feelings and experiences should be done only with those who can understand and support you in difficult times. Therefore, it is necessary to carefully choose your surroundings and distance yourself from those who constantly talk about illnesses and undermine the balanced state of a person prone to hypochondria.

It is also important to take an active life stance, dedicating more time to activities that bring joy and satisfaction. Physical activity and healthy eating can have a positive impact on mental health. This does not mean sports per se. Simple physical exercises, movement, and dynamics are key to good well-being. Our wise ancestors rightly said: «A healthy mind in a healthy body». It is necessary to practice self-compassion and acknowledge your efforts in fighting hypochondria. It is important to recognize your achievements in overcoming anxiety through positive affirmations.

Psychological support strategies during experiences of panic attacks and hypochondria are effective and useful in improving both physical and mental well-being. All these strategies together create a holistic approach to psychological support, which contributes to improving the quality of life and the ability to achieve positive changes in attitudes towards one's health and emotional state.

References:

1. Васюк К. Особливості емоційної стійкості осіб юнацького віку з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 38–46.
2. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 54–58.

УДК 159.98:34(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-15>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУДОВОГО ПРОЦЕСУ

Новицький Олександр Вячеславович,

здобувач наукового ступеня доктора філософії

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0002-3417-6744

У статті досліджено деякі психологічні особливості судового процесу, а саме питання ролі судді, прокурора та захисника у процесах доказування, оцінки доказів, формування внутрішнього переконання судді тощо. Залежно від того, хто досліджує цю тему, адвокат, суддя чи прокурор, результати, методи та цілі у кожній сторони процесу відрізнятимуться, тому і тема є актуальною і дискусійною.

Зазначено, що для виконання головної і вирішальної функції суду – вирішення справи по суті, багато чинників відіграють важливу роль, а саме: чіткий порядок розгляду справи, стадійність судового засідання, активність різних учасників процесу та зовнішні умови, в яких здійснюється правосуддя.

У статті привернуто увагу до того, що у процесі доказування та оцінки доказів кожна із сторін судового процесу має свої цілі. Прокурор та захисник, з метою впливу на результати розгляду справи, допомагають суду вирішити конфлікт по справедливості і з урахуванням інтересів обох сторін у справі. Тому, змагальність сторін у справі є одним із головних принципів правосуддя.

Під час судових дебатів як захисник, так і прокурор, виголошують промови, які є результатом та кульмінацією всього процесу, і саме під час цих промов вони мають можливість застосувати усі свої риторичні та психологічні навички, привернути увагу до сильних аргументів тощо. Важливість судових дебатів підкреслюється у багатьох дослідженнях промов адвокатів та прокурорів, щоб виявити на чому слід акцентувати увагу перед тим, як суддя чи присяжні приймуть рішення у справі.

Також досліджено дискусійні питання щодо участі неповнолітніх у судовому процесі та необхідності їх присутності у залі судового засідання, зважаючи на можливий психологічний вплив судового процесу.

У статті також проведено дослідження оціночного поняття «внутрішнє переконання», яке лише підвищує ймовірність помилки під час здійснення оцінки у процесі доказування.

Ключові слова: судовий процес, психологічні особливості, доказування, оцінка доказів, судові дебати, змагальність, стадійність судового процесу.

Novitskyi Oleksandr. Psychological features of the judicial process

The article examines some psychological features of the judicial process, namely the question of the role of the judge, prosecutor and defense attorney in the processes of proof, evaluation of evidence, formation of the judge's inner conviction, etc. Depending on who is researching this topic, a lawyer, a judge or a prosecutor, the results, methods and goals of each side of the process will differ, which is why the topic is relevant and debatable.

It is noted that many factors play an important role in performing the main and decisive function of the court – deciding the case on its merits, namely: a clear order of consideration of the case, the phasing of the court session, the activity of various participants in the process and the external conditions in which justice is administered.

The article draws attention to the fact that in the process of proving and evaluating evidence, each of the parties to the legal process has its own goals. The prosecutor and defense counsel, with the aim of influencing the results of the case, help the court resolve the conflict fairly and taking into account the interests of both parties in the case. Therefore, the competitiveness of the parties in the case is one of the main principles of justice.

During court debates, both the defense and the prosecutor make speeches that are the result and culmination of the whole process, and it is during these speeches that they have the opportunity to apply all their rhetorical and psychological skills, draw attention to strong arguments, etc. The importance of judicial debate is emphasized in many studies of the speeches of lawyers and prosecutors to reveal what should be emphasized before a judge or jury decides on a case.

Discussion issues regarding the participation of minors in the court process and the need for their presence in the courtroom are also investigated, taking into account the possible psychological impact of the court process.

The article also conducts a study of the evaluative concept of "internal belief", which only increases the probability of making an error during the evaluation in the process of proof.

Key words: judicial process, psychological features, the process of proof, evaluation of evidence, court debates, competitiveness, stagedness of the judicial process.

Вступ

Судовий процес має певні особливості, які впливають із завдань, поставлених перед ним та функцій, які він має виконувати. Суд вирішує різні категорії справ у певному процесуальному порядку саме задля того, щоб розв'язати конфлікт і відновити справедливість.

Діяльність учасників судового процесу детально регламентується законом, який визначає певну процесуальну форму (структуру судового процесу, його стадій, порядку проведення процесуальних дій). Така процесуальна форма є гарантією захисту прав і законних інтересів особи.

Загалом, психологічні особливості процесуальної діяльності суду полягають у тому, що у суді існує чіткий порядок розгляду справ, стадійність здійснення діяльності (стадії судового процесу обмежені часовими інтервалами, розташовуються у логічній послідовності і дозволяють успішно здійснювати судову діяльність), активність різних учасників процесу (адвоката, прокурора, позивача, відповідача та ін.) та зовнішніми умовами, в яких здійснюється правосуддя (зал судового засідання, технічне оснащення процесу, наявність атрибутики тощо).

Матеріали та метод

Слід відмітити, що ця тема належним чином досліджена, матеріали судових рішень доступні онлайн, аналіз судової практики здійснюється Верховним судом України для забезпечення єдиної судової практики на території України, існує багато матеріалів різних науковців, у тому числі дисертаційних досліджень, щодо ролі захисника (адвоката) чи прокурора (їх виступів на судових дебатах) на судовому процесі, стосовно психічного стану судді, цивільного позивача, відповідача, обвинувачуваного, засудженого, присяжних, експертів, участі неповнолітніх у судовому процесі, оцінки доказів та ще багато інших цікавих тем. Наприклад, так як зараз «у тренді» знати свої права, то і тема зловживання правами у судовому засіданні набирає обертів, і відповідно все більше досліджень щодо доброчесності сторін у судовому процесі.

Оскільки питання психологічних особливостей досудового пізнання є мало розкритим, перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш ґрунтовному та повному розгляді цієї проблематики в працях сучасних вітчизняних та іноземних дослідників.

Дослідження проведено із застосуванням системи загальнонаукових і спеціально-наукових методів пізнання та підходів для вивчення психологічних особливостей судового процесу.

Результати

Тема психологічних особливостей судового процесу є надзвичайно актуальною. Кожен суддя, прокурор, науковець чи адвокат, який займався її дослідженням має свою точку зору щодо кожного із її аспектів. Зрозуміло, що багато питань є дискусійними, і поки що немає однозначно правильного питання до вирішення зазначених проблем.

Чіткий порядок розгляду справ у суді забезпечується тим, що кожна із стадій судового процесу належним чином регламентована, обмежена часовими інтервалами тощо.

Так, центральною стадією кримінального процесу є стадія судового розгляду. У плані психології важливе значення має така частина судового розгляду, як судове слідство, в якій суд за участю підсудного, захисника, потерпілого й обвинувача безпосередньо досліджує докази, зібрані на стадії досудового слідства і пред'явлені суду учасниками судового розгляду або повідомлені самим судом. Під час судового слідства головуєчий, обвинувач, захисник, суддя допитують підсудних, свідків, заслуховують висновок експерта, оглядають речові докази, оголошують протоколи та інші документи [6, с. 82].

Змагальність сторін є основним принципом правосуддя. Вона забезпечується тим, що у судовому процесі як прокурор, так і захисник, мають право надавати свої докази, і допомагати суду оцінити їх. Однак суддя є незалежним, і керується тільки законом і своїм внутрішнім переконанням.

Прокурор, за допомогою зібраних доказів, підтримує обвинувачення у суді. Важливе значення має обвинувальна промова прокурора, де він повинен проявити свої ораторські здібності, і висвітлити вигідним чином його докази та висновки.

Промова обвинувача повинна мати наступальний характер, справляти психологічний вплив і відповідати соціальним очікуванням. Прокурор має переконати суд у правильності пропонуваної ним моделі події злочину й особах, що вчинили його. Промова повинна містити раціональне й емоційне.

Судова трибуна – це засіб виховання громадян. І її виховний вплив адресується не тільки підсудному, але і іншим особам (має загальну і часткову превенцію) [6, с. 85].

Роль захисника у змагальному процесі така ж важлива. Він бере участь у судовому процесі шляхом подання доказів, має свою точку зору щодо їх оцінки у вигідному для сторони захисту світлі, також під час судових дебатів виступає із промовою.

Так як конкретний зміст судових промов не визначається жодним із процесуальних кодексів, то кожен адвокат має свої способи і методи, які залежать від їх психологічних та риторичних навичок. Діяльність багатьох видатних прокурорів та адвокатів ретельно аналізується, особливо їхні промови у судових дебатах, з метою визначення найефективніших методів.

Загалом, щодо змісту самих промов, то залежно від справи, адвокат наголошує на оцінці доказів певним чином, тобто на фактичній стороні справи, або ж якщо доказів недостатньо для доведення вини чи невинуватості, закликає до моральної сторони справи, оцінює свого клієнта певним чином в очах суду. Таким чином, впливає на внутрішнє переконання судді задля захисту свого клієнта.

У психологічному аспекті важливе значення мають також зовнішні умови, в яких відбувається правосуддя (наявність атрибутики, такої як мантія судді, герб та прапор України у залі судового засідання, атмосфера у справі, яка створюється у процесі розгляду справи тощо).

Питання вдосконалення кримінального процесуального законодавства у контексті оцінки доказів набуває все більшої актуальності. Законодавець передбачив у ст. 94 Кримінального процесуального Кодексу (далі – КПК України) ряд оціночних понять, які підлягають тлумаченню: «Слідчий, прокурор, слідчий суддя, суд за своїм внутрішнім переконанням, яке ґрунтується на всебічному, повному й неупередженому дослідженні всіх обставин кримінального провадження, керуючись законом, оцінюють кожний доказ з точки зору належності, допустимості, достовірності, а сукупність зібраних доказів – з точки зору достатності та взаємозв'язку для прийняття відповідного процесуального рішення» [2].

Пізнавальна діяльність суду спрямована на вивчення не тільки доказових фактів, але й джерел їх походження. Більшість цих фактів сприймається судом через свідчення підсудних, свідків, потерпілих та інших людей, що викликає необхідність поглиблено вивчати зазначених осіб. Безпосереднє вивчення особистості в суді має деякі особливості. Досить часто підсудний, а нерідко потерпілий і свідок роблять все, щоби приховати, змінити свої дійсні психічні властивості, якості, прикрасити мотиви поведінки, щоб виглядати перед судом не такими, якими вони є насправді. Однак публічність і відкритий характер розгляду справ, безпосередньо сама обстановка в суді, повторне переживання події злочину потерпілими, свідками, обвинуваченими з найбільшою повнотою розкривають реальні мотиви поведінки зазначених осіб [4, с. 165].

Вважаємо, що справедливо було б говорити про так зване суддівське мислення як про специфічну розумову діяльність особистості, що займається конкретним видом пізнавальної діяльності, яка відрізняється від інших видів людської діяльності. Наприклад, мислення адвоката відрізняється від суддівського мислення цілями, на досягнення яких спрямована вся його професійна діяльність. Адвокат здійснює дії, що не суперечать чинному законодавству, з однією метою, що полягає у формуванні своєї правової позиції як сторони у справі, зборі та представленні суду необхідних, зібраних ним доказів, що обґрунтовують вимоги, представлені в суд. Мислення адвоката як представника сторони у цивільній чи кримінальній справі працює в такому суворо визначеному напрямі: довести обставини, на які він посилається, і переконати суд у законності та обґрунтованості своїх вимог [4, с. 164].

Основною поширеною помилкою у кримінальних справах є лише поверхнева оцінка доказів (можна стверджувати, що «вільна оцінка»), з відступами від дотримання відповідності доказів чотирьом основним вимогам (достатність, достовірність, належність і допустимість). Як наслідок, часто у матеріалах справ не міститься оцінки доказів щодо достовірності, не здійснюється перевірка доказів в рамках оцінки, тому що уповноважені особи покладаються на свою «інтуїцію», якою повністю нівелювали конструкцію «внутрішнього переконання» [1].

Щодо участі неповнолітніх у судовому засіданні, попередня кодифікація вітчизняного кримінального процесуального права містила положення про те, що особи, молодші за шістнадцять років, коли вони не є підсудними, потерпілими або свідками в справі, не допускаються до зали суду (ч. 4 ст. 271 КПК УРСР 1960 р).

Подібне правове регулювання закріплене у ч. 1 ст. 265 КПК Республіки Болгарія [7], ч. 1 ст. 329 КПК Грецької Республіки [13], ч. 2 art. 471 Італійської Республіки [12], ч. 3 ст. 472 КПК Латвійської Республіки [10], § 1 art. 356 КПК Республіки Польща [9], ч. 1 § 201 КПК Чеської Республіки [11], ч. 2 art. 352 КПК Румунії [8], однак з відмінністю у віці особи, яка може бути присутня в залі судового засідання – 18, 17, 16 та 14 років відповідно.

У чинному кримінальному процесуальному законі такі норми відсутні. Очевидно це можна пояснити тим, що така регламентація обмежує дію засади гласності та відкритості судового провадження. Проте наведені положення сприяють охороні особистості неповнолітнього від негативного впливу на нього інформації, яку він може сприйняти, перебуваючи в залі судового засідання. Вікові, психофізичні, соціально-психологічні та інші особливості неповнолітніх вимагають посилення їх правового захисту, зокрема й у сфері здійснення правосуддя. Організм та психіка неповнолітнього знаходяться в динамічній стадії дорослішання (пубертації), коли у нього формуються не тільки фізичні ознаки, але й соціальна реакція на подразники оточуючого його середовища. Не випадково п. 10.3. Пекінських правил приписує сприяти благополуччю неповнолітнього, уникати заподіяння йому шкоди з урахуванням обставин справи [3].

Дослідження під час судового розгляду кримінально-протиправної поведінки обвинуваченого (обвинувачених), яка містить, для прикладу, ознаки жорстокості, садизму, приниження людської гідності, інших аморальних вчинків, може негативно вплинути на ще не сформовану психіку неповнолітнього, присутнього в залі судового засідання. Тому встановлений віковий ценз для перебування в залі судового засідання під час розгляду кримінальних проваджень є гуманним та чинить виховний вплив [5].

Висновки. Психологічні особливості судового процесу мають багато складових, і вплив кожної із них складно виявити чи оцінити, адже вони діють комплексно та одночасно і відіграють важливу роль при здійсненні правосуддя.

Зрозуміло, що належним чином організований судовий процес допомагає судді оцінити докази належним чином (з урахуванням їх належності, допустимості, достовірності та достатності), і це допомагає забезпечити результативність і аргументованість судових рішень.

Всі сторони судового процесу зацікавлені у тому, щоб розгляд справи був справедливим та об'єктивним, а судові рішення аргументованим, зрозумілим та результативним. Тільки тоді можна буде забезпечити його виконання, якщо всі аргументи кожної сторони будуть належним чином оцінені і прийняті до уваги суддею. У такому випадку виконання судового рішення, при розумінні його мотивувальної частини, буде значно ефективнішим. Однак, щоб досягти такого результату всі сторони судового процесу повинні буди добросовісними, виконувати свої обов'язки належним чином та на високому професійному рівні.

Щодо питання наявності оціночних понять у статті 94 КПК України, що лише підвищує ймовірність помилки під час здійснення оцінки у процесі доказування. Формулювання статті 94 КПК у такому вигляді, як «Слідчий, прокурор, слідчий суддя, суд, ґрунтуючись на всебічному, повному й неупередженому дослідженні всіх обставин кримінального провадження, керуючись законом, оцінюють кожний доказ з точки зору належності, допустимості, достовір-

ності, а сукупність зібраних доказів – з точки зору достатності та взаємозв'язку для прийняття відповідного процесуального рішення» допомогло б уникнути вживання оціночного поняття «внутрішнє переконання», і залишити тільки чітко передбачені критерії, на основі яких вищевказані суб'єкти оцінюватимуть докази.

Дискусійним залишається питання про вік, з якого неповнолітніх слід допускати до зали судового засідання. При його вирішенні варто керуватися здобутками таких наук як кримінологія, психологія, педагогіка, медицина. На підставі результатів досліджень, проведених у рамках цих наук, у кримінальному праві було визначено загальний вік, з якого настає кримінальна відповідальність, тобто 16 років. Видається, що він буде оптимальним і для допуску неповнолітніх, які не є учасниками судового процесу, до зали судового засідання.

Література:

1. Баранова Є. В. Оцінка доказів на стадії досудового розслідування: спірні аспекти. *Реформування правової системи в контексті євроінтеграційних процесів матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (Суми, 21–22 травня 2020 року)*. Ч. 2. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/78797/1/Baranova_investigation.pdf (дата звернення 26.06.2024).
2. Кримінальний процесуальний кодекс України: Закон України від 13.04.2012 № 4651-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text> (дата звернення 26.06.2024).
3. Мінімальні стандартні правила ООН, що стосуються здійснення правосуддя щодо неповнолітніх («Пекінські правила»). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_211#Text (дата звернення 26.06.2024).
4. Петяк О.В., Руденок А.І., Овод Ю.В. Психологічні особливості судового пізнання. *Соціальна психологія. Юридична психологія. Габітус*. 2021. Випуск 22. С. 162–166.
5. Рафальонт С.Р. Загальні положення судового розгляду кримінального провадження: дис... д-ра філософії за спец. «Право»: 08.081.09. Львів, 2024. URL: https://lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/diss_Rafalont.pdf (дата звернення 26.06.2024).
6. Шепітько В. Ю. Психологія судової діяльності: Навч. посібник. Х.: Право, 2006. 160 с.
7. Bulgarian Criminal Procedure Code. URL: <https://lex.bg/bg/laws/ldoc/2135512224> (дата звернення 26.06.2024).
8. Code of Criminal Procedure of Romania. URL: <https://legeaz.net/noul-cod-procedura-penalancpp/art-350> (дата звернення 26.06.2024).
9. Code of Criminal Procedure. Poland. URL: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19970890555/U/D19970555Lj.pdf> (дата звернення 26.06.2024).
10. Criminal Law of Latvia. URL: <https://likumi.lv/doc.php?id=107820> (дата звернення 26.06.2024).
11. Criminal Procedure of the Czech Republic. URL: <https://businesscenter.podnikatel.cz/pravo/zakony/trestnirad/> (дата звернення 26.06.2024).
12. Italian Code of Criminal Procedure. URL: <https://www.brocardi.it/codice-di-procedurapenale/> (дата звернення 26.06.2024).
13. The Greek Code of Criminal Procedure. URL: <https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/530491/nomos-4620-2019> (дата звернення 26.06.2024).

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-16>

ФЕНОМЕН ПРОЩЕННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗЦІЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Парасей-Гочер Аліна Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID ID: 0000-0002-2340-5903

Щербанюк Валентина Леонідівна,

магістрантка з психології
Міжнародної академії управління персоналом
ORCID ID: 0009-0003-2812-9068

У сучасному світі, охопленому конфліктами на різних рівнях, від сімейних спорів до міжнародних протистоянь, розгляд теми прощення набуває особливої актуальності. Прощення, як стратегія психологічного зцілення, здатна вирішувати глибокі емоційні конфлікти, сприяючи ментальному і фізичному здоров'ю та відновленню міжособистісних стосунків. Розглядаючи прощення як складний і тривалий процес відмови від образу, гніву та потреби у помсті, стаття детально аналізує різні підходи до цього феномену. Основну увагу приділено різним моделям прощення, які варіюються від релігійних вчень до сучасних психологічних та медичних досліджень.

Стаття обґрунтовує актуальність вивчення феномену прощення. У роботі проаналізовано наукові погляди на феномен прощення та його визначення. Розглянуто моделі прощення, результати дослідження про зв'язок між прощенням та психічним здоров'ям особистості. Представлено критичні погляди щодо теорії прощення. Встановлено, що не існує єдиного погляду на розуміння концепції прощення та бракує досліджень щодо глибинних процесів, які відбуваються під час прощення. Особливо актуальним є дослідження процесів прощення в умовах повномасштабної війни в Україні, де велика кількість громадян переживає травмуючі події. Вивчення цього явища дозволяє глибше зрозуміти, як процеси прощення можуть сприяти психологічному відновленню та ментальному здоров'ю.

Актуальність теми прощення підкріплюється дослідженнями науковців та міждисциплінарним характером сучасних студій, що охоплюють філософію, психологію, медицину та теологію. У статті зазначається, що прощення може включати не лише індивідуальні, але й колективні аспекти, зокрема, в контексті відновного правосуддя та міжособистісного діалогу. Велика увага приділяється визначенню прощення не просто як моральної чи емоційної реакції, а як складного процесу, що вимагає осмислення та активної участі стражденної особи.

Наукове обґрунтуванням терапевтичної важливості прощення, його позитивний вплив на психічне здоров'я та способи його реалізації через різні форми терапії дають можливість глибше зануритися у цю складну тему та знайти ефективні шляхи психологічного відновлення в умовах гострих конфліктів.

Ключові слова: депресія, тривога, гнів, образа, провина, сором, прощення, самопрощення, психологічне зцілення, емоційна стійкість.

Parasiei-Hocher Alina, Shcherbanyuk Valentyna. The phenomenon of forgiveness as an integral component of the psychological healing of the personality

In today's world, engulfed in conflicts at various levels, from family disputes to international confrontations, the topic of forgiveness is of particular relevance. Forgiveness, as a psychological healing strategy, can resolve deep emotional conflicts, promoting mental and physical health and restoring interpersonal relationships. Considering forgiveness as a complex and lengthy process of rejecting resentment, anger and the need for revenge, the article analyses in detail various approaches to this phenomenon. The focus is on various models of forgiveness, which range from religious teachings to modern psychological and medical research.

The article substantiates the relevance of studying the phenomenon of forgiveness. This paper analyzes scientific views on the phenomenon of forgiveness and its definition. Considered the models of forgiveness, the results of research on the relationship between forgiveness and mental health. Presented the critical views on the theory of

forgiveness. It was established that there is no unified view on understanding the concept of forgiveness and there is a lack of research on the deep processes that occur during forgiveness. The study of forgiveness processes in the context of a full-scale war in Ukraine, where a large number of citizens are experiencing traumatic events, is particularly relevant. Studying this phenomenon allows us to better understand how forgiveness processes can contribute to psychological recovery and mental health.

The relevance of the topic of forgiveness is supported by the research of numerous scholars and the interdisciplinary nature of modern studies, covering philosophy, psychology, medicine and theology. The article notes that forgiveness can include not only individual but also collective aspects, in particular, in the context of restorative justice and interpersonal dialogue. Much attention is paid to the definition of forgiveness not just as a moral or emotional reaction, but as a complex process that requires reflection and active participation of the affected person.

The scientific justification of the therapeutic importance of forgiveness, its positive impact on mental health and ways of implementing it through various forms of therapy make it possible to dive deeper into this complex topic and find effective ways of psychological recovery in the context of acute conflicts.

Key words: *depression, anxiety, anger, resentment, guilt, shame, forgiveness, self-forgiveness, psychological healing, emotional resilience.*

Вступ

Сьогоднішнє суспільство відзначається величезним рівнем конфліктності, починаючи від сімейних конфліктів і закінчуючи міжнародними. Протилежні інтереси та погляди створюють напругу у відносинах та призводять до суперечностей. Це зазвичай викликає дуже сильні емоції: гнів, образу, агресію. Існують різні стратегії, які люди використовують аби впоратися з сильними емоціями: звинувачувати себе у ситуації, що склалася, або звинувачувати усіх навколо. Ці реакції на початку можуть дати людині відчуття контролю але потім, коли вони закріплюються, з'являються проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям та проблеми у відносинах з оточуючими. Альтернативною стратегією для подолання сильних емоцій є прощення. Незважаючи на те, що прощення це досить тривалий та непростий процес, воно цінується з давніх-давен, оскільки має силу зцілювати душевні рани, відновлювати людські стосунки та розривати ланцюги насилля.

Хоча проблема прощення далеко не нова для людства, але досліджувати її почали лише наприкінці минулого століття. Прощення часто визначають як індивідуальний, добровільний внутрішній процес відмови від почуттів і думок образи, гніву та потреби помститися та відплати комусь, хто, на нашу думку, образив нас, у тому числі й нас самих.

Метою дослідження є дослідити прощення як важливу складову психологічного зцілення особистості.

Матеріали та метод

Концепція прощення традиційно була пов'язана з духовністю або релігійністю. Вона практикується в усіх релігіях і застосовується усіма, оскільки образи та конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких міжособистісних стосунків [13]. Буддизм представляє прощення як дію, що відбувається у момент усвідомлення людиною того факту, що вона пов'язана зі своїм кривдником. Християнство та іслам виходять з юдаїзму та представляють «прощення» як моральний обов'язок скривдженої людини пробачати, незалежно від того, просить кривдник пробачення чи ні [4].

Першим, хто намагався пояснити сутність прощення був французький філософ М. Монтень (XVIII ст.) Він виділив два його види:

- те, що вимагає душевних зусиль, того хто прощає;
- те, що дається легко, у відповідності з релігійними догмами Біблії.

У XIX ст. німецькі філософи А. Шопенгауер та Ф. Ніцше надали своє тлумачення прощення. А. Шопенгауер стверджував, що прощення відповідає забуттю образи. Ніцше вважав прощення проявом слабкості, оскільки ображений не прагне помститися [1].

Методологічні засади дослідження прощення базуються на ідеях Е. Берна про здатність індивіда брати відповідальність за власні почуття та поведінку; теорії В. Франкла про інди-

відуальний пошук особистісного сенсу для страждання; позиції Еріха Фромма щодо любові та прощення. Елізабет Гассен сприяла розвитку філософсько-психологічних досліджень даної проблеми [3].

В останні двадцять років дослідження феномену прощення має міждисциплінарний характер. Ця тема є предметом вивчення філософії (Дж. Норт, М. Річардс, Л. Смедес, К. Тревіно і ін.) та медицини (Д. Камінер, Д. Стейн, І. Мбанга, К. Лоулер та ін.).

В сучасній американській психології лідерами дослідження феномену прощення вважаються Роберт Енрайт, Еверетт Уортінгтон, Майкл МакКаллоу [2].

На сьогодні тема прощення в дослідженні українських вчених Гаркавця С.О. та Яковенка С.І. розглядається в контексті теми образ (2018), а Сокур А.В. розглядає такі види прощення, залежно від об'єкта провини: 1) пробачення себе; 2) пробачення інших; 3) пробачення ситуації загалом [4].

У зв'язку зі зростанням конфліктів у світі і усвідомленням того, що дія прощення стосується усіх сфер життя людини, тема прощення вимагає подальшого глибокого дослідження. Особливо це актуально в контексті повномасштабної війни в Україні. Велика кількість українців переживає травмуючі події – втрата рідних, втрата майна, вимушена еміграція чи переселення; поряд з цим відчують безпорадність, гнів, образу та розпач, і це вимагає глибокого дослідження процесів того, як відбувається і від чого залежить прощення і як цей феномен може допомогти у відновленні ментального здоров'я українців.

Метод: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел щодо проблеми феномену прощення як невід'ємної складової психологічного зцілення особистості.

Результати

Визначення та дослідження прощення як психологічну проблему поділяють на такі два напрямки:

- Релігійне бачення походження й функціонування людської душі;
- Об'єктивного наукового дослідження прощення та його значення в житті людини і суспільства.

Дослідження першого напрямку базується на положеннях релігійних книг, наприклад Біблії чи Корану. Другий напрям базується на літературі, де прощення розглядається як психологічний процес, що базується на дослідженнях взаємин між людьми, вивченні сутності та механізмів прощення. В англійській науковій літературі прощення визначається як стан, почуття і процес (англ. *forgiveness*):

- акт і процес прощення кого-небудь за що-небудь;
- бажання простити. (прощення стаття)

Проблема прощення почала активно досліджуватися в психологічній науці наприкінці 20 століття і за останні 30–35 років отримала значний прогрес у всьому світі. Міжнародні дослідження в цій галузі досягли великих успіхів у вивченні цього явища [3].

Усе почалося з книги богослова Л. Смедеса (1984 р.), який розпочав рух у межах терапії та науки, що обертався навколо ідеї про те, що пробачення може сприяти психічному здоров'ю та благополуччю людини. Через декілька років американські вчені розробили загальну теорію прощення та визначили шляхи її практичного застосування в психотерапії [6]. Роберт Енрайт був одним з засновників галузі та співзасновником Міжнародного інституту прощення у 1994 році. Він отримав міжнародне визнання та нагороди за свої інноваційні дослідження. Його навчальні програми з «20-кроковою моделлю прощення» застосовуються в понад двадцяти країнах світу [3].

Розуміння прощення в працях Р. Енрайта, Е. Гассін і Чінг-Пу Ву полягає у тому що скривджена людина бореться проти свого кривдника, часто лише в думках та почуттях і для того аби позбутися болю їй слід припинити цю боротьбу і безкорисливо подарувати любов кривднику як вияв гуманізму. Але при цьому Р. Енрайт зазначає, що, пробачаючи, скривджена людина

визнає, що порушення було несправедливим і буде завжди несправедливим; вона має право гніватися бо вона має право на повагу; скривджена людина має право на образу і гнів але прощення вимагає відмовитися від цього права.

Дж. Селлз і Т. Харгрейв (1998 р.) визначали прощення як процес, який потребує часу і який може тривати місяці і навіть роки. Цю думку підтримує більшість авторів (Б. Каннінгем, Р. Енрайт, Р. Фітсгіббонс, Д. Хоуп, М. Кауфман, П. Кіркап). К. Торесен, А. Харріс і Ф. Ласкін розглядають прощення як рішення про відмови від негативних думок та таких поведінкових проявів, як почуття провини й гніву щодо кривдника чи болючої ситуації та рішення натомість почати краще розуміти ситуацію й кривдника [6].

Існує кілька визначень прощення, які підкреслюють різні аспекти прощення та представляють багато існуючих моделей розуміння та підходів до прощення.

1. Прощення на основі прийняття рішення – визначається як когнітивна відмова від образи, гіркоти та потреби помститися. Однак це не завжди кінець емоційного болю та образи. Прощення тут розглядається як акт волі, вибір відпустити або утримати. Люди можуть відокремити свої думки про образу та гіркоту від почуття образи (модель DiBlasio (1998)).

2. Когнітивне прощення – використовує стандартну когнітивну терапію та психодинамічну терапію, щоб допомогти людям змінити своє усвідомлення. (модель Thompson, Snyder, Hoffman, and Rasmussen та ін. (2005)).

3. Емоційне прощення – прощення як щось, що відбувається лише тоді, коли може відбутися емоційне прощення. Коли емоційне прощення завершиться, людина замінить негативні емоції, пов'язані з непростенням, такі як гнів, образа та мстивість, на позитивні емоції, такі як емпатія, співчуття та альтруїстична любов (Worthington (2006)).

4. Прощення як процес – всі три аспекти прощення повинні змінитися, а саме когнітивний, емоційний і поведінковий, якщо людина хоче повністю пробачити. Людина повинна мати певну форму емоційної готовності пробачити, перш ніж вона стане сприйнятливою до прощення. Процес прощення може набувати багатьох форм і включає в себе деякі з наступних: культивування прийняття та співпереживання, прийняття перспективи та пошук вигоди (Enright and Fitzgibbons (2015) [7]).

Деякі теоретики розглядають примирення невід'ємною частиною процесу прощення, а деякі стверджують, що це незалежні процеси, бо прощення може мати місце й за відсутності примирення, а примирення може мати місце за відсутності прощення [6].

Sapolsky (2004) і de Waal (2005) створили модель, засновану на примиренні, де акцент був зроблений на ритуалах примирення. Вони стверджували, що ці ритуали базуються на еволюційній теорії та ефективно використовуються для відновлення стосунків. Sapolsky та інші показали, що багато ритуалів примирення протягом історії були розроблені для зниження збудження, і припустили, що це може призвести до прощення [7].

Самопрощення є важливим аспектом здатності людини прощати інших так само, як співчуття до себе має вирішальне значення для схильності людини бути співчутливими до інших людей. Самопрощення було визначено Р. Енрайтом як готовність відмовитися від образи на себе перед обличчям своєї визнаної об'єктивної неправоти, одночасно виховуючи співчуття, щедрість і любов до себе. Венцель, Вудіатт і Хедрік (2012) стверджували, що самопрощення найкраще розуміти як процес, за допомогою якого ми розриваємо негативний зв'язок між прийняттям на себе відповідальності та позитивною самоповагою, процес, який Холмгрен (1998) називав справжнім Я-прощенням [8].

У деяких дослідженнях було виявлено, що такі особистісні риси як невротизм, сумлінність, екстравертність, відкритість та приязність пов'язана з прощенням. Приязність і невротизм найбільше пов'язані з прощенням, і всі вони, крім відкритості, як виявилось, пов'язані з непримиренною або прощаючою вдачею (Worthington, 2006). Також низка інших диспозиційних якостей впливає на прощення та включає відносно стабільні переконання, цінності та відношення.

Вортінгтон припускає, що якщо ми хочемо стати більш прощаючими, ми можемо спробувати змінити свої диспозиційні якості [6].

На сьогодні існує не так багато інструментарію для дослідження феномену прощення. Американськими дослідниками розроблено декілька методик у 1995–1998 рр. В українській психологічній науці діагностичний інструментарій з'явився з 2013 року, який був спрямований для дослідження схильності до образ. У 2018 році була адаптована українськими дослідниками до контексту українського суспільства американська методика, опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Thompson et al., 2005) в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур (Nosenko, Sokur, 2018). У 2020 році з'явилася авторська методика С. Кравчук «Діагностика готовності до прощення» [5].

Терапія прощення – це підтип терапії, який спрямований на те, щоб допомогти клієнтам пробачити та йти далі. Існує багато різних типів терапії прощення, вони поділяються на дві різні категорії:

- посередництво, засноване на процесі;
- посередництво, засноване на прийнятті рішень.

Критичні відмінності між двома різними таборами полягають у тому, що посередництво прощення, засноване на процесі, відбувається протягом більш тривалого періоду та використовує когнітивні, поведінкові та афективні стратегії. Посередництво, засноване на прийнятті рішень, значно коротше (іноді лише одна сесія) і передбачає насамперед когнітивні стратегії та зобов'язання виконувати роботу з прощення поза сеансом. Незалежно від того, яка модель використовується, 12 або більше сеансів терапії прощення є найбільш ефективними. Наступні моделі були визнані адекватними для широкого спектру міжособистісних ушкоджень у різних групах клієнтів.

Популярний тип терапії – посередництво, засноване на процесі, називається моделлю Енрайта. Це структуроване посередництво, яке складається з 20 блоків і чотирьох фаз.

На першому етапі – розкриття – клієнту допомагають зрозуміти психологічний захист, що працює всередині нього, розпізнати та визнати гнів, який він відчуває, і оцінити психологічну шкоду, спричинену образою. На другому етапі – прийняття рішення – досліджується можливість прощення як відповіді, після чого йде зобов'язання пробачити. На третій фазі – когнітивне переформатування правопорушення – клієнту допомагають розвинути емпатію до правопорушника та прийняти пережитий біль. На заключній фазі – поглибленні – клієнтам допомагають знайти сенс у своїх стражданнях.

Модель REACH (Worthington) – це тип посередництва з метою прийняття рішень щодо прощення. REACH – це абревіатура, яка описує п'ять кроків прощення.

- Спочатку учасники пригадують (R) біль.
- Потім вони розвивають емпатію (E) до кривдника.
- Далі учасники переосмислюють прощення як альтруїстичний (A) подарунок для кривдника.
- На завершення вони зобов'язуються (C) пробачити і
- На останньому кроці вони вчаться триматися (H) прощення.

Іншим прикладом посередництва прощення, заснованого на прийнятті рішення, є лист прощення, що було розроблено Маккалоу та Вортінгтоном (1995). Це коротке посередництво прощення, що складається з однієї сесії, під час якої клієнт вирішує пробачити. Клієнт пише листа з прощенням кривдникові. Ця інтервенція значно коротша, ніж інші, і є початок процесу прощення, де клієнт працює далі самостійно [11].

В останні роки спостерігається зростання інтересу до міжособистісного діалогічного прощення: прощення, яке розвивається завдяки діалогу між кривдником і особою, якій завдано шкоди. Ця концепція прощення а також концепція відновного правосуддя (керований медіатором процес, під час якого правопорушник та потерпілий зустрічаються разом, обговорюють

ситуацію, що сталася, і ухвалюють рішення щодо її подальшого вирішення та відшкодування завданої шкоди [14]) викликає багато заперечень, особливо щодо її відповідності у випадках серйозної шкоди, наприклад у випадку сексуального насилля. Відновлювальне правосуддя і прощення відбуваються у двох різних сферах, хоча вони часто взаємодіють, доповнюють і сприяють одне одному. Прощення – це внутрішній процес, який може відбуватися або не відбуватися до, під час і після процесу діалогу. Відновлювальне правосуддя – це соціальний, реляційний процес. Прощення може стати каталізатором бажання процесу діалогу. Процес відновлювального правосуддя може стати каталізатором прощення. Крім того, постраждалі, можуть у будь-який момент часу змінювати прощення на непростення і навпаки, що може розвиватися з роками та коливатися з часом. Дослідження цієї сторони прощення є досить обмеженими з невеликою вибіркою досліджуваних [15].

Критики терапії прощення звинувачують її авторів у тому, що вони не розглядають цю тему з нейтральної чи дослідницької точки зору але лише з метою довести її ефективність. Вони стверджують, що найбільш привабливим у терапії прощення для людей у пригноблених групах, як-от жінок, які відчувають потребу пробачити та які не хочуть бути жертвами на все життя, є те, що вони можуть досягти цього миру незалежно від соціальної взаємодії; що вони можуть уникнути загрозливої роботи по протистоянню правопорушникам і менш ніж співчутливому суспільству особисто і можуть зробити це в своїх головах; ніколи не відчуваючи розчарування в тому, що їхнє бажання помсти чи справедливості може ніколи не здійснитися в цьому несправедливому світі.

Критики погоджуються з шкідливою роллю стресу та агресії для здоров'я. Але і опираються на дослідження, які показують, що вираження гніву особистістю, яка визнає та приймає це, також корисно для здоров'я. Навчитися жити зі своїм гнівом і не дозволяти йому поглинути людину здається їм психологічно здоровою метою, яка може сприяти довгому життю, і пропонують цю ідею як альтернативу терапії прощення [16].

Хоча думки про несправедливість, затаювання образи та помста є спокусливими варіантами, дослідження за дослідженнями показують, що прощення тих, хто завдав шкоди, може систематично зменшувати страждання та підвищувати задоволеність життям.

Лорен Туссен, професор психології Лютер-коледжу в Айові, виявив, що якщо люди прощають як себе, так і інших, то це допомагає зняти гостроту стресу (2016). Вортінгтон і Шерер (2004) виявили, що непростення, якщо розглядати його як негативну емоційну та когнітивну структуру, викликає стрес. Нездатність прощати також була пов'язана з гнівом і ворожістю, і доведено, що ці тенденції негативно впливають на здоров'я, особливо щодо серцево-судинних захворювань [8].

Frederic Luskin, директор проекту прощення Стенфордського університету (2003), описує свої результати досліджень, які свідчать про те, що навчання прощенню покращує психологічне та фізіологічне здоров'я та забезпечує захист від майбутніх розладів. Навчання прощенню також призводить до того, що люди стають емоційно сильнішими, відчувають більшу впевненість і стають більш оптимістичними [10].

Дослідження, яке було проведене у 2018 році серед 17 країн показало, що прощення приносить користь здоров'ю (включаючи фізичне) через зменшення негативного впливу (психологічний ефект) та тісно пов'язане з показниками психічного здоров'я, такими як депресія та тривога [12].

Рандомізоване дослідження проведене протягом 2020–2021 рр. серед 4598 людей з Гонконга, Індонезії, України, Колумбії й Південної Африки (країн, де відбуваються війни) полягало у роботі з почуттями гніву й образи й навчанням долати їх завдяки прощенню. І в результаті, в учасників групи, яка протягом двох тижнів виконувала завдання у робочому зошиті за моделлю терапії прощення REACH, спостерігалось зниження симптомів депресії та тривоги. Масштаби впливу робочого зошита прощення на депресію і тривогу, хоч і мали значення, були

меншими, ніж в метааналізі когнітивно-поведінкової терапії або інших психологічних методів лікування, але ті використовують більше сеансів протягом тривалих періодів часу [9].

Висновки

Прощення в психологічній науці розглядається як свідоме рішення відмовитися від негативних почуттів, покращити свій стан, взяти відповідальність за своє сприйняття, не відчувати себе жертвою і контролювати ситуацію. Феномен прощення доволі багатомірне явище, що складається з когнітивного, афективного, конативного і мотиваційного компонентів.

Прощення може бути ініційоване різними засобами та може бути результатом змін когніцій, поведінки кривдника, поведінки жертви, свідомого рішення, емоційного вираження чи духовного досвіду. Деякі з нас прощають більше, ніж інші і тому прощення можна визначити як рису особистості або як аспект більш складної стійкої якості, як-от резильєнтність.

Здатність до прощення залежить від соціального та емоційного інтелекту, емпатії до кривдника. Для прощення важливим є процес рефлексії, свідомо перебудова свого відношення до кривдника та до ситуації, що сталася.

Дослідники теорії прощення справедливо відрізняють прощення від інших способів припинення звинувачень. Якщо ви вважаєте, що людина не несе відповідальності за свої вчинки, ви вибачаєте її. Якщо ви вважаєте, що їхня поведінка була допустимою, тоді ви вважаєте їх виправданими. Хоча існують розбіжності щодо природи та етики прощення, більшість теоретиків погоджуються з тим, що прощення вимагає зміни ставлення до кривдника і що ця зміна сумісна з – і справді вимагає – продовженням вважати себе таким, що зазнав поганого поведіння.

Наразі існує гостра потреба у розробці інструментарію дослідження прощення українською мовою. Також не вистачає досліджень щодо того, які глибинні процеси відбуваються під час прощення та як прощення впливає на жертву, особливо це стосується жертв, які зазнали різного типу насилля.

Література:

1. Гарькавець С.О., Яковенко С.І. Проблема образи, прощення та примирення: огляд наукових підходів. *Збірник наукових праць «Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи»*. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Київ, 2023. с. 53–68. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-53-68>.
2. Гусев А.І. Прощення як психологічна проблема. *Збірник матеріалів II-ї Всеукраїнської Інтернет-конференції «Професійний розвиток фахівців у системі освіти дорослих: історія, теорія, технології»*, Київ, 28 квітня 2017 р. с. 274–276. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713916/1/%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%20%D0%B5%D0%BB.%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB..pdf>
3. Корчакова Н.В. Прощення як просоціальний феномен. *Збірник наукових праць № 18 (2022): психологія: реальність і перспективи*, опубліковано 01-06-2022. с. 5–17. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.293>.
4. Мухіна Л.Я. Особливості визначення поняття «прощення» як чинника особистісного розвитку людей з християнським світоглядом. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти», серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 2019. Вип. 10(39). с. 60–82. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/10_39_2020/social/Bulletin_10_39_Social_and_behavioral_sciences_Liubov%20Mukhina3.pdf.
5. Мухіна Л.Я. Психологічний інструментарій дослідження проблеми прощення в науковій психології. *Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції 18 грудня 2020 р.*, Київ, 2021. с. 141–145. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_2021%20\(psiholog\).pdf](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_2021%20(psiholog).pdf)
6. Сокур А.В. Пробачення: теоретичний аналіз сутності поняття. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*, 2018, №6. с. 45–49. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/10.pdf.

7. Beata Souders. What is Forgiveness? (+9 Science-Based Benefits). Published online: 04-07-2019. URL: <https://positivepsychology.com/forgiveness-benefits/>.
8. Beata Souders. Why is Forgiveness Important? Published online: 13-08-2019. URL: <https://positivepsychology.com/why-is-forgiveness-important/>.
9. Ho MY, Worthington EL, Cowden RG, et al. International REACH forgiveness intervention: a multisite randomised controlled trial. *BMJ Public Health* 2024;2:e000072. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072>, received 4 April 2023, accepted 8 January 2024. URL: <https://bmjpublichealth.bmj.com/content/bmjph/2/1/e000072.full.pdf>.
10. Jeremy Sutton. Psychology of Forgiveness: 10+ Fascinating Research Findings. Published online: 03-08-2020. URL: <https://positivepsychology.com/psychology-of-forgiveness/>
11. Joshua Schultz. Forgiveness Therapy: 6+ Techniques to Help Clients Forgive. Published online: 24-08-2020. URL: <https://positivepsychology.com/forgiveness-in-therapy/>.
12. Kyler R. Rasmussen, Madelynn Stackhouse, Susan D. Boon, Karly Comstock, Rachel Ross. Meta-analytic connections between forgiveness and health: the moderating effects of forgiveness-related distinctions, Published online: 11 Jan 2019. *Psychology & Health*, p. 21. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>.
13. Liza ThankamDaniel, Swarnali Bose, Nishant Goyal. Forgiveness as a Therapeutic Construct: Theoretical and Clinical Evidence 2023. *Indian Journal of Social Psychiatry*. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_59_22. URL: https://journals.lww.com/ijsp/abstract/9000/forgiveness_as_a_therapeutic_construct_99983.aspx.
14. Masahiro Suzuki and Xiaoyu Yuan. How Does Restorative Justice Work? A Qualitative Metasynthesis *Criminal Justice and Behavior* Volume 48, Issue 10, October 2021, Pages 1347–1365, 2021 International Association for Correctional and Forensic Psychology. <https://doi.org/10.1177/0093854821994622>.
15. Natalie Hadar and Tali Gal. Survivors' Paths Toward Forgiveness in Restorative Justice Following Sexual Violence *Criminal Justice and Behavior* Volume 50, Issue 6, June 2023, Pages 911–928, 2023 International Association for Correctional and Forensic Psychology. <https://doi.org/10.1177/00938548231162108>
16. Sharon Lamb. Forgiveness Therapy: The Context and Conflict. *Journal of Theoretical and Philosophical Psy.* Vol. 25, No. 1, 2005. <https://doi.org/10.1037/h0091251>.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-17>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСИВНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Пономаренко Яна Сергіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-3374-3930

Шиліна Алла Андріївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7377-0776

Теоретичний аналіз у статті базується на сучасних підходах до вивчення агресивності. Результати теоретичного аналізу підтверджують важливість вивчення агресивної поведінки у працівників сектору безпеки та оборони, зокрема поліцейських та військовослужбовців, оскільки вони працюють у високоризикованих та стресових умовах, де виявлення агресивності може мати серйозні наслідки як для них самих, так і для оточуючих. Розуміння причин та механізмів агресивної поведінки в цих професійних групах є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, профілактики конфліктів та забезпечення безпеки як у робочому середовищі, так і в ширшому соціальному контексті.

Метою дослідження є вивчення та порівняльний аналіз особливостей агресивної поведінки серед представників сектору безпеки та оборони в контексті гендерних розбіжностей. Використовуючи опитувальник рівня агресивності А. Buss та А. Durkee, було проведено дослідження на вибірці, яка включала поліцейських, військовослужбовців Нацгвардії та Збройних Сил України. Вибірка дослідження налічувала 257 осіб. Математико-статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок.

У статті проведено порівняльний аналіз агресивної поведінки серед представників сектору безпеки та оборони, зокрема поліцейських, військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) та військовослужбовців Національної гвардії. Досліджено п'ять складових агресивності: фізичну агресію, вербальну агресію, драгтивність, ворожість та відчуття провини. Виявлено, що серед чоловіків ЗСУ спостерігається більша виражена фізична та вербальна агресія порівняно з іншими групами, тоді як в жіночих кадрах Нацгвардії фіксується більша виражена фізична агресія. Дослідження дозволяє краще розуміти особливості агресивної поведінки у працівників сектору безпеки та оборони, що може сприяти розвитку ефективних психологічних інтервенцій для зменшення агресивності та забезпечення внутрішнього контролю в цих професійних групах.

Ключові слова: агресивність, військовослужбовці ЗСУ, військовослужбовці Нацгвардії, гендер, поліцейські, сектор безпеки та оборони, стресові умови.

Ponomarenko Yana, Shylina Alla. Comparative analysis of aggression among representatives of the security and defense sector

The theoretical analysis in the article is based on modern approaches to studying aggression. The results of the theoretical analysis confirm the importance of studying aggressive behavior in security and defense sector employees, particularly police officers and military personnel, as they work in high-risk and stressful conditions where displaying aggression can have serious consequences for both themselves and others. Understanding the causes and mechanisms of aggressive behavior in these professional groups is crucial for developing effective strategies for psychological support, conflict prevention, and ensuring safety in both the workplace and broader social context.

The study aims to survey and compare the characteristics of aggressive behavior among representatives of the security and defense sector in the context of gender differences. Using the Aggression Questionnaire by A. Buss and A. Durkee, a study was conducted on a sample that included police officers, National Guard, and Armed Forces of

Ukraine personnel. The research sample consisted of 257 individuals. Mathematical and statistical processing of the results was carried out using the Student's t-test for independent samples.

The article provides a comparative analysis of aggressive behavior among representatives of the security and defense sector, including police officers, Armed Forces of Ukraine (AFU) personnel, and National Guard personnel. Five components of aggression were examined: physical aggression, verbal aggression, irritability, hostility, and guilt feelings. It was found that among AFU male personnel, there is a more pronounced physical and verbal aggression compared to other groups, while among female National Guard personnel, more pronounced physical aggression is observed. The study allows for a better understanding of the characteristics of aggressive behavior in security and defense sector employees, which may contribute to the development of effective psychological interventions to reduce aggression and ensure internal control in these professional groups.

Key words: *aggression, AFU personnel, National Guard personnel, gender, police officers, security and defense sector, stressful conditions.*

Вступ

Проблематика агресивності серед представників сектору безпеки та оборони є надзвичайно актуальною та складною проблемою в умовах сьогодення, яка потребує глибокого вивчення та комплексного підходу до її вирішення. Представники цього сектору часто знаходяться в умовах підвищеного стресу, небезпеки та постійної загрози життю, а в умовах війни поготів, що може призводити до виникнення та посилення агресивних тенденцій. Агресивність, як психологічна характеристика, може мати різноманітні прояви – від вербальної агресії до фізичних дій. Високий рівень агресивності серед працівників сектору безпеки та оборони може негативно впливати на їхню професійну діяльність, взаємостосунки та загальний психологічний стан. Це, своєю чергою, може призводити до підвищення ризику конфліктів, помилок у прийнятті рішень та порушення етичних норм. Важливо зазначити, що агресивність може мати як внутрішні, так і зовнішні причини. Внутрішні причини включають особистісні особливості, психоемоційний стан, рівень професійної підготовки та адаптації до стресових ситуацій. Зовнішні причини можуть бути пов'язані з робочим середовищем, умовами служби, міжособистісними відносинами в колективі та суспільними факторами.

Ю. Білюченко вважає, що агресивність як психологічний феномен охоплює емоційні, когнітивні та біологічні аспекти, а також соціальні, культурні та ситуативні впливи. Авторка наголошує, що вона може виникати через негативні емоції, спотворені схеми мислення або генетичні чинники, а також під впливом сімейного середовища, культурних норм і ситуацій [1]. Дослідниця підкреслює, що агресія в діяльності поліції є складним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, пов'язані з виконанням службових обов'язків у стресових і небезпечних умовах. Поліцейські, запевняє Ю. Білюченко, часто стикаються з ситуаціями, які викликають високий рівень стресу, фрустрації та небезпеки, що може призводити до підвищеної агресивності серед особового складу [2].

Агресивність представників сектору безпеки та оборони, таких як поліцейські, військові та інші силові структури, є багатогранною проблемою. Робота в секторі безпеки та оборони вимагає високого рівня емоційної стійкості. Часті зіткнення з небезпекою, насильством та смертю можуть викликати сильні негативні емоції, такі як гнів, страх, які, якщо не контролювати, можуть призвести до агресивної поведінки. Представники цих професій повинні швидко приймати рішення в умовах невизначеності та небезпеки. Схильність до агресії може посилюватися через когнітивні упередження, такі як «військовий менталітет», де інші сприймаються як потенційні загрози [5]. Військова справа є специфічною та вимогливою, адже вона є вельми складною, небезпечною та передбачає широку варіативність й динамічності дій, йдеться у роботі Є. Коваленко [3]. Бажання досягти позитивного результату підвищує емоційну напругу та психологічне виснаження у фахівців. Науковці вважають, що здатність адекватно реагувати на екстремальні фактори покращує надійність професійної діяльності. Фахівці з військової психології наголошують на важливості ідентифікації, розвитку та оптимізації позитивних якостей

військовослужбовців для підвищення їх ефективності та оптимального функціонування [7]. С. Трачук з колегами підкреслюють, що особливо важливим для військового персоналу є вміння контролювати агресивність, яка може бути необхідною для ефективного виконання завдань, але має бути під постійним контролем для запобігання негативним наслідкам [6]. Закордонні науковці наголошують на специфіці реактивної агресивності, яка дозволяє військовим долати складні ситуації [8]. Звідси, дослідження психологічних аспектів агресивності серед представників сектору безпеки та оборони є надзвичайно важливим та актуальним.

Метою дослідження є вивчення та порівняльний аналіз особливостей агресивної поведінки серед представників сектору безпеки та оборони в контексті їх гендерних розбіжностей.

Матеріали та метод. Вибірка дослідження налічувала 257 представників сектору безпеки та оборони України: поліцейські, військовослужбовці Національної гвардії України та військовослужбовці Збройних сил України. Першу групу становили поліцейські, з яких 53 чоловіків та 45 жінок. Другу групу склали військовослужбовці (Нацгвардія), з яких 47 чоловіків та 42 жінки. Третю групу налічували військовослужбовці (ЗСУ), з яких 39 чоловіків та 31 жінка. Для досягнення поставленої мети було залучено «Опитувальник рівня агресивності» авторів А. Buss та А. Durkee [4].

Результати

Результати дослідження прояву агресивності у чоловіків сектору безпеки та оборони наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники агресивності у чоловіків сектору безпеки та оборони ($M \pm m$)

Шкала	Група 1 Поліцейські	Група 2 Військово- службовці (Нацгвардія)	Група 3 Військово- службовці (ЗСУ)	t (1-2)	t (1-3)	t (2-3)
Фізична агресія	4.83 ± 0.87	6.52 ± 0.92	8.09 ± 0.79	1.33	2.77**	1.29
Вербальна агресія	7.56 ± 0.92	5.06 ± 0.85	9.25 ± 0.73	2.00*	1.44	3.74***
Непряма агресія	7.74 ± 0.90	7.14 ± 0.87	6.31 ± 0.75	0.48	1.22	0.72
Дратівливість	3.45 ± 0.94	4.56 ± 0.93	7.69 ± 0.71	0.84	3.60***	2.68**
Негативізм	4.12 ± 0.88	2.38 ± 0.86	3.42 ± 0.80	1.41	0.59	0.89
Схильність до підозр	2.81 ± 0.96	3.74 ± 0.85	4.73 ± 0.76	0.73	1.57	0.87
Образа	3.26 ± 0.93	8.65 ± 0.84	4.86 ± 0.82	4.30***	1.29	3.23***
Відчуття провини	7.18 ± 0.88	5.39 ± 0.80	3.07 ± 0.74	1.51	3.57***	2.13*

Примітки: * – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,01$; *** – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,001$.

Було встановлено, що за шкалою «Фізична агресія» показник, зафіксований у третій групі, є вірогідно більшим, ніж у першій групі ($p \leq 0.01$), що свідчить про більшу схильність військовослужбовці (ЗСУ) до прояву фізичних форм агресії у порівнянні з поліцейськими чоловічої статі.

За шкалою «Вербальна агресія» показники у першій ($p \leq 0.05$) та третій ($p \leq 0.001$) групах є вірогідно більшими у порівнянні з другою групою. Отже, на чоловічій вибірці виявлено, що поліцейські та військовослужбовці (Нацгвардія) виявляють більшу готовність проявити вербальну агресію, ніж військовослужбовці (ЗСУ). За шкалою «Дратівливість» показники у третій групі є вірогідно вищим на відміну від першої ($p \leq 0.00$) та другої ($p \leq 0.01$) груп. Таким чином, чоловіки військовослужбовці (ЗСУ) виявилися більш налаштованими проявити негативні почуття або роздратування у будь-якій ситуації, ніж поліцейські та військовослужбовці (Нацгвардія).

За шкалою «Образ» встановлені у другій групі показники є вірогідно більшими порівняно з першою ($p \leq 0.001$) та третьою ($p \leq 0.001$) групами. Тобто, чоловіки військовослужбовці (Нацгвардія) переважають поліцейських та військовослужбовців (ЗСУ) у схильності проявити задрощі або негативні почуття щодо інших. За шкалою «Відчуття провини» показники, виявлені у першій ($p \leq 0.001$) та другій групі ($p \leq 0.05$) є вірогідно більшими у порівнянні з третьою. Це засвідчує, що поліцейські та військовослужбовці (Нацгвардія) характеризуються більшою схильністю відчувати докори сумління за власну поведінку, невиправдані сподівання та вчинки, ніж чоловіки військовослужбовці (ЗСУ). За шкалами «Непряма агресія», «Негативізм» та «Схильність до підозр» не було встановлено вірогідних відмінностей у досліджуваних групах чоловіків сектору безпеки та оборони. Тобто, прихована агресія, негативні почуття та підозрливість не продемонстрували вікових особливостей у чоловічій вибірці.

Результати, отримані у дослідженні індексів агресивності та ворожості у чоловіків сектору безпеки та оборони, презентовані в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники індексів агресивності та ворожості у чоловіків сектору безпеки та оборони ($M \pm m$)

Шкала	Група 1 Поліцейські	Група 2 Військово- службовці (Нацгвардія)	Група 3 Військово- службовці (ЗСУ)	t (1-2)	t (1-3)	t (2-3)
Індекс агресивності	16.51 ± 0.89	16.14 ± 0.85	25.03 ± 0.76	0.30	7.28 ***	7.80 ***
Індекс ворожості	6.07 ± 0.92	12.39 ± 0.90	9.59 ± 0.81	4.91***	2.87**	2.31*

Примітки: * – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,01$; *** – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,001$.

Було визначено, що за шкалою «Індекс агресивності» зафіксований у третій групі показник є вірогідно більшим, ніж у першій ($p \leq 0.001$) та другій ($p \leq 0.001$) групах. Отримані дані демонструють, що військовослужбовці (ЗСУ) є більш агресивними у порівнянні з поліцейськими та військовослужбовцями (Нацгвардія). За шкалою «Індекс ворожості» зафіксований у другій групі показник є вірогідно більшим, ніж у першій ($p \leq 0.001$) та третій ($p \leq 0.05$) групах. Тобто, військовослужбовці (Нацгвардія) характеризується більш вираженим ворожим ставленням до оточення, ніж чоловіки поліцейські та військовослужбовці (ЗСУ). Водночас, отримані результати свідчать, що «Індекс ворожості» у третій групі є вірогідно більшим, ніж у першій групі ($p \leq 0.01$). Це характеризує чоловіків військовослужбовців (ЗСУ) як більш налаштованих на вияви ворожості, ніж чоловіків поліцейських.

Отже, показники агресивності у чоловіків сектору безпеки та оборони мають свою специфіку та особливості. Для поліцейських чоловічої статті найбільш значущими є вербальна агресія та відчуття провини. Для чоловіків військовослужбовців (Нацгвардія) найбільш характерними виявилися задрощі та почуття провини. У чоловіків військовослужбовців (ЗСУ) домінують ознаки фізичної, вербальної агресії та роздратування.

Результати дослідження форм агресивності у жінок сектору безпеки та оборони наведені в таблиці 3.

Було виявлено, що за шкалою «Фізична агресія» показник, зафіксований у другій групі, є вірогідно більшим, ніж у першій ($p \leq 0.001$) та третій ($p \leq 0.01$) груп. Отримані дані свідчать, що жінки військовослужбовиці (Нацгвардія) є більш схильними до застосування фізичної сили, ніж жінки поліцейські та військовослужбовиці (ЗСУ). За шкалою «Вербальна агресія» показник у другій групі є вірогідно більшим у порівнянні з першою ($p \leq 0.05$).

Отже, жінки військовослужбовиці (Нацгвардія) характеризуються більш істотними вербальним проявами агресії у порівнянні з поліцейськими. За шкалою «Непряма агресія» встановле-

Таблиця 3

Показники форм агресивності у жінок сектору безпеки та оборони (M ± m)

Шкала	Група 1 Поліцейські	Група 2 Військово- службовці (Нацгвардія)	Група 3 Військово- службовці (ЗСУ)	t (1-2)	t (1-3)	t (2-3)
Фізична агресія	2.17 ± 0.91	7.13 ± 0.90	5.48 ± 0.75	3.88***	2.81**	1.41
Вербальна агресія	4.89 ± 0.88	7.62 ± 0.89	7.13 ± 0.77	2.18*	1.92	0.42
Непряма агресія	7.92 ± 0.92	4.51 ± 0.91	7.41 ± 0.81	2.64**	0.42	2.38**
Дратівливість	3.19 ± 0.96	3.18 ± 0.87	5.18 ± 0.79	0.01	1.60	1.70
Негативізм	7.05 ± 0.90	4.89 ± 0.80	3.19 ± 0.74	1.79	3.31***	1.56
Схильність до підозр	5.56 ± 0.93	4.40 ± 0.90	6.27 ± 0.78	0.90	0.58	1.57
Образа	6.38 ± 0.89	7.83 ± 0.89	6.02 ± 0.75	1.15	0.30	1.53
Відчуття провини	4.02 ± 0.91	3.03 ± 0.82	5.39 ± 0.73	0.81	1.17	2.15*

ний у другій групі показник є вірогідно меншим, ніж у першій ($p \leq 0.01$) та третій ($p \leq 0.01$) групах. Тобто, жінкам військовослужбовицям (Нацгвардія) виявилися найменш схильними до реалізації актів опосередкованої агресії та більш готовими відстоювати власну думку відкрито та відверто, ніж респондентки поліцейські та військовослужбовиці (ЗСУ). За шкалою «Негативізм» показник у першій групі є вірогідно більшим у порівнянні з третьою групою ($p \leq 0.001$). Таким чином, жінки поліцейські більш схильні вдаватися до опозиційної манери поведінки, яка характеризується збудливістю та швидкою реакцією, ніж у жінок військовослужбовиць (ЗСУ). За шкалою «Відчуття провини» виявлений у третій групі показник є вірогідно більшим у порівнянні з другою групою ($t = 2.15, p \leq 0.05$).

Можемо сказати, що жінки військовослужбовиці (ЗСУ) виявляють більш істотну схильність до аутоагресивних проявів поведінки, які утворюються на підставі негативних емоцій та власних докорів сумління, ніж жінки військовослужбовиці (Нацгвардія). За шкалами «Дратівливість», «Схильність до підозр» та «Образа» не було встановлено вірогідних відмінностей у досліджуваних групах жінок сектору безпеки та оборони. Отже, роздратування, підозрілість та образа простежуються у всіх жінок попри їх професію. Результати за індексом агресивності та ворожості у жінок сектору безпеки та оборони наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники індексів агресивності та ворожості серед жінок сектору безпеки та оборони (M ± m)

Шкала	Група 1 Поліцейські	Група 2 Військово- службовці (Нацгвардія)	Група 3 Військово- службовці (ЗСУ)	t (1-2)	t (1-3)	t (2-3)
Індекс агресивності	14.11±0.90	17.93 ± 0.89	17.79 ± 0.80	3.02***	3.06***	0.12
Індекс ворожості	11.94±0.91	12.23 ± 0.87	12.29 ± 0.79	0.23	0.29	0.05

Примітки: * – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,01$; *** – рівень значущості відмінностей при $p \leq 0,001$.

За шкалою «Індекс агресивності», зафіксований у першій групі показник, є вірогідно більшим, ніж у другій ($p \leq 0.001$) та третій ($p \leq 0.001$) групах. Виходячи з цього, резюмуємо, що із трьох досліджуваних груп жінок, більш схильними до агресивної поведінки виявилися жінки поліцейські. Нормативні показники знаходяться в межах норми. За шкалою «Індекс ворожості» не було зафіксовано вірогідних відмінностей у досліджуваних групах жінок. Тобто, жінки попри їх професійні особливості схильні до ворожої поведінки, які перевищують межі нормативних значень, що дозволяє констатувати їх схильність до надмірної підозрілості, задрощів та гнівних почуттів. Отже, отримані результати у групах жінок сектору безпеки та оборони у проявах форм агресивності мають істотні відмінності та характерні особливості. Поліцейські

характеризуються негативізмом. Непряма агресія виявилася найбільш вираженою у поліцейських та жінок військовослужбовиць (ЗСУ), водночас жінки військовослужбовиці (Нацгвардія) характеризуються найменшим показником за цією шкалою. Жінки різного віку демонструють подібність у проявах дратівливості, схильність до підозр та образи.

Висновки

Дослідження виявило, що серед різних груп чоловіків із сектору безпеки та оборони існують значні відмінності у проявах агресивної поведінки. Військовослужбовці ЗСУ виявилися більш схильними до фізичної агресії та дратівливості порівняно з поліцейськими та військовослужбовцями Нацгвардії. Поліцейські та військовослужбовці Нацгвардії продемонстрували вищу схильність до вербальної агресії, а також частіше відчують докори сумління за свої дії. Військовослужбовці Нацгвардії також показали більшу схильність до заздрощів та негативних почуттів щодо інших у порівнянні з іншими групами. Разом з тим, жодна з груп не виявила значних відмінностей у проявах непрямой агресії, негативізму та підозрливості. На основі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок, що серед чоловіків із сектору безпеки та оборони існують значні відмінності у рівнях агресивності та ворожості. Військовослужбовці ЗСУ виявилися найбільш агресивними порівняно з поліцейськими та військовослужбовцями Нацгвардії. Військовослужбовці Нацгвардії демонструють більш виражене вороже ставлення до оточення, ніж їхні колеги з інших груп. Також виявлено, що військовослужбовці ЗСУ більшою мірою схильні до проявів ворожості у порівнянні з поліцейськими.

Дослідження показало суттєві відмінності в рівнях агресивної поведінки серед жінок сектору безпеки та оборони. Жінки військовослужбовиці Нацгвардії виявилися більш схильними до фізичної та вербальної агресії порівняно з жінками поліцейськими та військовослужбовицями ЗСУ. Водночас, вони менш схильні до непрямой агресії, віддаючи перевагу відкритим та відвертим формам вираження власної думки. Жінки поліцейські продемонстрували вищу схильність до негативізму та опозиційної поведінки, тоді як жінки військовослужбовиці ЗСУ проявляють більшу схильність до аутоагресії та відчуття провини. Загалом, роздратування, підозрливості та образа є характерними рисами для всіх жінок у секторі безпеки та оборони незалежно від їхньої професійної належності. Дослідження виявило, що жінки поліцейські демонструють вищий рівень агресивної поведінки за шкалою «Індекс агресивності» порівняно з жінками військовослужбовицями Нацгвардії та ЗСУ. Однак ці показники знаходяться в межах нормативних значень. Щодо індексу ворожості, не було зафіксовано значущих відмінностей між групами, що свідчить про загальну схильність жінок до ворожої поведінки попри їх професійну діяльність. Ця схильність включає надмірну підозрливості, заздрощі та гнівні почуття, перевищуючи нормативні значення. Отримані результати підкреслюють важливість врахування професійної специфіки при розробці програм для зменшення агресивної поведінки та ворожого ставлення серед представників сектору безпеки та оборони.

Для подальших досліджень важливо зосередитися на ретельному аналізі факторів впливу, включаючи психосоціальні умови праці та стресові чинники, для виявлення їх взаємозв'язку з рівнем агресії та ворожості серед працівників сектору безпеки та оборони. Далі, необхідно дослідити міжкультурні відмінності у проявах агресії, розробити та оцінити ефективність психологічних інтервенцій для зниження рівня агресії, а також дослідити довгострокові наслідки професійного стресу та агресивної поведінки.

Подальші дослідження також мають включати вивчення гендерних особливостей у проявах агресії, роль індивідуальних психологічних характеристик та вплив різних форм підготовки та тренувань на рівень агресивної поведінки серед працівників сектору безпеки та оборони.

Література:

1. Білоченко Ю.М. Агресивна поведінка: психологічний вимір проблеми на прикладі закордонних вчених. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції.* (м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. 519 с. С. 352–355.
2. Білоченко Ю.М. Психологічні аспекти агресії у роботі поліції. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму* (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 26–28.
3. Коваленко Є.С. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. № 15. С. 52–58.
4. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
5. Пономаренко Я.С. Специфіка моральних засад у військовослужбовців з різним рівнем агресивності. *Наукові інновації та передові технології.* 2024. № 5(33). С. 1430–1438.
6. Трачук С.В., Меркур'єв А.І., Івановська О.Е. Вивчення специфіки фізичної підготовки військовослужбовців Нацгвардії у екстремальних умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. № 4(174). С. 153–158.
7. Alizadeh A., Salimi S.H. Military psychological distress-virtues model. *Romanian Journal of Military Medicine.* 2021. P. 471–480.
8. Boxmeyer C.L., Miller S., Lochman J.E., Romero D.E., Jones S. Features of Reactive Aggression and Use of Mindful Coping Power. *Handbook of Anger, Aggression and Violence / (Eds.).* C.R. Martin, V.R. Preedy, V.B. Patel. Cham: Springer International Publishing, 2023. P. 1859–1882.

УДК 305:316.477-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-18>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРО КАР'ЄРНИЙ УСПІХ

Прядко Богдан Васильович,

аспірант

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0002-6954-5856

У психології поняття успіху часто асоціюється з ідеєю мотивації досягнення, яка стосується прагнення людини досягти бажаної мети чи результату. Дослідження в цій галузі показали, що існують, зокрема, гендерні відмінності у мотивації досягнення професійного успіху.

Стаття присвячена теоретичному та емпіричному аналізу уявлень людини про кар'єрний успіх з акцентом на гендерний фактор. Метою даної статті є аналіз уявлень студентів закладів вищої освіти (ЗВО) про кар'єрний успіх, виявлення гендерних складових та особливостей кар'єрних орієнтацій.

На основі теоретичного аналізу були розроблені та проведені емпіричні дослідження кар'єрної орієнтації студентів, які показали, що існують відмінності в сприйнятті кар'єри респондентами різної статі. У дослідженні взяли участь 174 особи (90 жінок та 84 чоловіки). Щоб діагностувати гендерний концепт і напрямки кар'єри серед студентів було використано статево-рольовий опитувальник BSRI (Bem Sex-Role Inventory) С. Бем та методика «Якоря кар'єри» Е. Шейна. Встановлено, що жінки з маскуліною орієнтацією спрямовані на професійну самореалізацію та з більшою ймовірністю реалізують амбіції порівняно з жінками фемінного типу; чоловіки маскуліного типу більш відкриті «новому», орієнтовані на пошук власних підприємницьких можливостей.

Таким чином, отримані дані можна інтерпретувати як свідчення відмінностей у сприйнятті кар'єри респондентами фемінної та маскуліної ідентичності.

Грунтуючись на результатах емпіричного дослідження, можна стверджувати, що наявність вираженої маскуліної ідентичності є важливим фактором досягнення кар'єрного успіху. Чітке визначення загальної гендерної моделі поведінки дає людині можливість добре реалізувати себе в житті.

Ключові слова: гендер, гендерні стереотипи, успіх, успішність, кар'єрний успіх, кар'єрні орієнтації.

Prядko Bohdan. Gender features of students ' perceptions about career success

In psychology, the concept of success is often associated with the idea of achievement motivation, which refers to a person's desire to achieve the desired goal or result. Research in this area has shown that there are gender differences, in particular, in the motivation to achieve professional success.

The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of a person's ideas about career success, highlighting their gender components. The purpose of the article is to analyze the ideas of students of higher education institutions about career success, highlight gender components and characteristics of career orientations.

Based on the theoretical analysis, An Empirical Study of career orientations of students was developed and conducted, which showed the presence of differences in the perception of careers by male and female respondents with different gender identities. The sample population of the study was 174 people (90 women and 84 men). To diagnose gender concepts and career orientations in students, the BSRI gender-role questionnaire (Bem Sex-Role Inventory) by S Boehm and the "career anchors" method by E. Shane were used. It was found that women with a masculine orientation are more focused on professional self-realization and more eager to realize their ambitions, compared to women of the feminine type. Men of the masculine type are more open to «new things», focused on finding opportunities for their own enterprise. Thus, the data obtained can be interpreted as evidence of differences in the perception of career by respondents of feminine and masculine orientation.

Based on the results of an empirical study, it can be argued that the acquisition of a clearly defined masculine gender identity is a significant factor in achieving career success. A clear definition of the prevailing gender pattern of behavior gives the individual the opportunity to successfully realize himself in life.

Key words: gender, gender stereotypes, success, progress, career success, career orientations.

Вступ

Напрямок кар'єри людини – це вимоги, які вона висуває до себе як до фахівця, і професійна діяльність, яку вона обирає. Він входить у систему цінностей, сформовану минулим життєвим досвідом, позначає блоки соціальних настанов щодо кар'єри та роботи в цілому. Проте, на спрямованості цінностей і мотивації людини позначаються її гендерні орієнтації, що впливає на вибір базових цінностей «ядра» і, отже, на напрямок кар'єри, що є похідним від цінностей в області професіоналізації.

Досягнення успіху в професійній діяльності – це складний і різноплановий процес становлення зрілої особистості, компетенції якої визначають її як суб'єкта діяльності, істотними аспектами якої є мотиваційні, вольові та інші індивідуальні особливості особистості, що визначають деталі досягнення професійного успіху. Мотивація до досягнення успіху та уникнення невдач, самоефективність та воля в поєднанні з індивідуальними особливостями спрямованості особистості, рисами характеру та темпераменту, особистісними здібностями – гарантія забезпечення необмежених можливостей для становлення людини як фахівця.

Завдяки працям С. Мадді сформувався цілісний підхід до проблеми вивчення успіху. Автор, зокрема, порівнює особливості мотивації та поведінки, які належать до різних епох. При цьому дослідник підкреслює складність успіху. Адже намір детермінує думки людини, її почуття й дії, пов'язані з досягненням головної мети. Характеристики являють собою структурні утворення, які зазвичай визначаються наміром. Вони не описують конкретні наслідки руху до мети або результат функціонування, скоріше констатують існування цілей і потреб та їх безпосереднього змісту [5].

Поняття «успішність» є складнішим для аналізу та розуміння. Як і у випадку з «успіхом», вчені не мають єдиної думки щодо його визначення. Ситуація пояснюється тим, що у різних людей, які є об'єктом дослідження, «успішність» викликає різні асоціації та пов'язується з системою індивідуальних оцінок і цінностей.

О. Голентовська також говорить про об'єктивну (або соціальну) і суб'єктивної складову поняття «успішність». На думку психологині, соціальна складова успішності визначається результатами діяльності та узгоджується з оцінкою фахівцями, продуктивністю праці, якістю продукту, швидкістю виконання дій та завдань, отриманням визнання і стимулів, суспільним сприйняттям і культурою суспільства в цілому [2].

У психології поняття успіху часто асоціюється з ідеєю мотивації досягнення, яка стосується на прагненні людини досягти бажаної мети чи результату. Дослідження К. Кальницької в цій галузі показують, що існують статево-рольові відмінності в мотивах досягнення. Чоловіки, як правило, прагнуть до успіху в таких конкурентних сферах, як бізнес та політика, тоді як жінки, як правило, прагнуть до успіху в суспільних сферах, таких як сім'я та стосунки [4].

Останнім часом в гуманітарних науках чітко виділяються біологічні та соціокультурні аспекти відмінностей між чоловіками і жінками, які пов'язані з поняттям гендеру. Згодом поняття «гендер» починає означати соціальні особливості статі, на відміну від біологічних, і властиві їй особливості способу життя, поведінки, намірів і прагнень. На думку О. Вінгловської, гендер характеризує відносини не тільки з жінками і чоловіками як окремими індивідами, а й соціально-демографічними групами. Гендерні відносини – це спосіб реалізації соціальних ролей чоловіків і жінок [1].

Термін «гендер» і пов'язані з ним питання в даний час широко використовуються і розвиваються. Суть цього поняття полягає, перш за все, в ідеї соціальної побудови або конструювання гендеру (на відміну від біологічної статі, яка задається генетично). За словами О. Вінгловської, суспільство формує такі кодекси поведінки, які відіграють певну роль залежно від природної статі індивіда. Таким чином, існує чітке уявлення про те, що таке «чоловіче» і що таке «жіноче» в конкретному суспільстві [1].

Однак, незважаючи на те, що сучасному суспільству потрібні ефективні фахівці, впевнені у своїх силах та успішній реалізації професійних цілей, проблема виявлення гендерних особливостей в уявленнях про кар'єрний успіх є проблемою, що вивчена недостатньо.

Матеріали та метод

Емпіричне дослідження гендерних особливостей уявлень студентів про кар'єрний успіх було проведене на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вибірка дослідження складала 174 особи студентів 4 і 5 курсів: 90 осіб жіночої статі та 84 осіб чоловічої статі.

Відбувалося дослідження у три етапи. Перший етап полягав у діагностичному вивченні гендерного концепту та гендерної ідентичності респондентів за допомогою статеворольового опитувальника BSRІ (Bem Sex-Role Inventory) С. Бем.

Текст анкети С. Бем складається з 60 пунктів, які вказують на особистісні характеристики та якості, і респондент повинен оцінити себе по кожному з них, обираючи відповіді «так» або «ні», що відображає у нього наявність цієї характеристики. Подальші дії полягають у підрахунку балів, набраних респондентами за стандартизованими шкалами «маскуліності» і «фемінінності», і визначенні на їх основі типу статевої ролі: маскулінна, фемінінна, андрогінна або недиференційована [3].

Таким чином, респондентам пропонується оцінити характеристики та якості самого опитувальника як характерні для чоловіків, жінок або характерні в однаковій мірі для жінок і чоловіків. Виходячи з цього, ми можемо зробити висновок про гендерну концепцію особистості: розробленість і зміст понять «чоловіче» і «жіноче», а також нестійкість або міцність кордонів між ними (як відношення кількості залежних від статі ознак до загального набору характеристик в опитувальнику).

Другий етап дослідження був присвячений діагностиці особливостей кар'єрних орієнтацій та уявлень про кар'єрний успіх студентів за допомогою методики «Якоря кар'єри» Е. Шейна [5].

Автор пропонує наступну характеристику структури кар'єрної орієнтації особистості:

1. Професійна компетентність – наявність здібностей і талантів у певних сферах (наука, техніка, бізнес, фінансова сфера тощо). Таке ставлення характерне для амбітних людей, які хочуть свого визнання, стати майстром своєї справи, домогтися значних професійних успіхів. Вони не намагаються контролювати інших і виконують цю функцію лише в межах своїх можливостей.

2. Менеджмент – наявність схильності до аналізу, комунікативні навички, емоційна рівновага, повна відповідальність за кінцевий результат. Такі люди націлені на посади, пов'язані з управлінням різними напрямками діяльності компанії.

3. Автономія (незалежність) – це вираження потреби звільнитися від обмежень, правил, норм і стандартів організації.

4. Стабільність – потреба в безпеці і сталості. Такі люди можуть бути талановитими й займати високу посаду, але відмовлятися від просування по службі, якщо це пов'язано з ризиком і незручностями, пов'язаними зі зміною роботи або місця проживання.

5. Служіння добру – основні цінності: бажання працювати з людьми, присвятити себе людству, допомагати іншим, поліпшувати навколишній світ.

6. Виклик – основні цінності: змагання, одержання перемоги, самостійне вирішення складних проблем, подолання перешкод тощо.

7. Інтеграція способу життя – бажання збалансовано поєднувати різні аспекти свого життя.

8. Підприємництво – це спроба створити щось нове, готовність ризикувати, бажання долати перешкоди. Такі люди не хочуть працювати на інших, вони хочуть створити свій власний бізнес [5].

На третьому етапі дослідження були застосовані методи статистичної обробки даних з використанням пакету SPSS для виявлення відмінностей у сприйнятті кар'єри та успіху в кар'єрі респондентами різної статі. Дослідження проводилося анонімно (респонденти вказували тільки стать). Дані психодіагностичних методики дозволили виявити особливості студентів з різною гендерною ідентичністю щодо професійної орієнтації.

Таким чином, емпіричне дослідження дало змогу виявити основні відмінності в пріоритетах представників різних гендерних ідентичностей.

Результати. Аналіз даних, отриманих за допомогою статево-рольового опитувальника С. Бем, показав розподіл респондентів за трьома гендерними концептами: «маскуліність», «фемінність» і «андрогінність».

Шкала маскуліності складається з сміливості, вміння самостверджуватися, наполегливості, аналітичності, здатності керувати, готовності йти на ризик, домінування, зовнішньої стриманості, здатності виступати в ролі лідера і сили волі.

Показник фемінності включає в себе такі риси, як поступливість, схильність до прояву емоцій, співчуття, доброта, надійність, безпосередність і терпимість. Андрогінна психологічна стать передбачає високий рівень характеристик як у жінок, так і у чоловіків.

Узагальнені результати проведеної діагностики представлені в таблиці 1.

Таблиця 1
Результати діагностичного вивчення гендерного концепту респондентів

	Представники жіночої статі		Представники чоловічої статі	
	к-ть	%	к-ть	%
Фемінність	47	52,2	14	16,7
Маскуліність	43	47,3	70	83,3
Андрогінність	0	0	0	0

У таблиці 2 представлені характеристики кар'єрної орієнтації студентів з різною гендерною ідентичністю, визначені методикою Е. Шейна «Якоря кар'єри».

Таблиця 2
Результати діагностики переважаючих кар'єрних орієнтацій респондентів

№	Вид кар'єрної орієнтації	Частота вибору по групам у %			
		фемінність		маскуліність	
		Ж	Ч	Ж	Ч
1	Професійна компетентність	12,8	7,1	18,6	10
2	Менеджмент	8,5	14,4	7	11,4
3	Автономія (незалежність)	0	7,1	14	10
4	Стабільність роботи	21,3	28,7	23,2	21,4
5	Стабільність місця проживання	25,5	21,4	21	14,3
6	Служіння	14,9	7,1	7	2,9
7	Виклик	0	0	4,6	7,1
8	Інтеграція стилів життя	10,6	7,1	2,3	8,6
9	Підприємництво	6,4	7,1	2,3	14,3

Для осіб жіночої статі фемінного типу характерним виявилось переважання вибору категорій «Стабільність місця проживання», «Стабільність роботи» та «Слугування добру» як основна цінність кар'єри, а саме: 25,5%, 21,3% і 14,9% відповідно.

Чоловіки фемінного типу перевагу віддали категоріям «Стабільність місця проживання», «Стабільність роботи» та «Менеджмент» як основна цінність кар'єри, а саме: 21,4%, 28,7% і 14,4% відповідно. Як бачимо, по двом категоріям виявилися збіги.

Для чоловіків з маскулінною ідентичністю характерне переважання вибору «Стабільність роботи», «Підприємництво» та «Стабільність місця проживання» як основна цінність кар'єри, а саме: 21,4,7%, 14,3% і 14,3% відповідно.

Жінки з маскулінною ідентичністю обрали категорії «Стабільність роботи», «Стабільність місця проживання» та «Професійна компетентність» (23,2%, 21% і 18,6% відповідно).

На наш погляд, на отримані результати вплинув той факт, що дослідження проводилося під час війни в Україні. У цій ситуації очевидно, що усі без винятку групи досліджуваних як особливо цінну розглядають роботу, що гарантує їм стабільність, безпеку та визначеність. Адже в сучасних умовах соціальна захищеність працівників знижується. У той же час значний відсоток респондентів обрали професійну компетентність як кращий кар'єрний орієнтир, що вказує на важливість професійного потенціалу, незважаючи на те, що вони живуть у війні.

Таким чином, отримані дані можуть виступати як свідчення наявності відмінностей у сприйнятті успішної кар'єри респондентами маскулінної (орієнтація на пошук можливостей для власної самореалізації) та фемінної ідентичності (професійна самореалізація та прагнення до стабільності).

Узагальнені дані щодо переваги у виборі кар'єрних орієнтацій та критеріїв кар'єрного успіху представників маскулінної та фемінної ідентичностей обох статей представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Відсотковий розподіл вибору критеріїв кар'єрного успіху респондентами

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Маскулінність	13,3	9,7	11,5	22	16,8	4,5	6,2	6,2	9,8
Фемінність	11,5	9,8	1,6	23	24,6	13,1	0	9,8	6,6

Примітка: I – амбіції; II – менеджмент; III – автономія; IV – стабільність роботи;

V – стабільність місця проживання; VI – слугування добру; VII – виклик;

VIII – інтегрований стиль життя; IX – підприємництво.

Отже, прагнення зробити кар'єру в професійній діяльності викликає значно менше виражено у представників фемінного типу. Для маскулінного типу більш характерною виявилась орієнтація кар'єрний успіх (автономія в роботі (11,5%), проживання в стабільних умовах (16,8%) і професійна компетентність (13,3%)).

Висновки

Система ціннісних орієнтацій молодого покоління, що є психологічною особливістю зрілої особистості, фіксує осмислене ставлення людини до соціальної реальності і, отже, лінії її поведінки. Система цінностей сучасної молоді – це система традиційних цінностей: сім'я, турбота про здоров'я, спілкування, цінності, пов'язані з досягненням успіху: гроші, саморозвиток, самореалізація тощо. І баланс між ними нестабільний.

Останнім часом спостерігається стійка тенденція до стихійної самоадаптації молодих людей до умов життя. Зміни в соціальних системах визначають переоцінку важливості багатьох базових цінностей. У зв'язку з цим особливого значення набуває процес професійного самовизначення студентів ЗВО, формування системи цінностей з гуманістичною спрямованістю та процесів, необхідних для успішного здійснення подальшої професійної діяльності.

Для вивчення гендерних відмінностей у сприйнятті кар'єрного успіху сучасною молоддю на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, було проведено емпіричне дослідження. Вибірка складалася з 174 студентів 4 і 5 курсів.

Аналіз кар'єрних орієнтацій студентів, проведений за допомогою методики «Якоря кар'єри» Е. Шейна дозволив зробити висновок, що респонденти фемінної ідентичності орієнтовані на стабільну роботу, цінують власні професійні навички та вміння, мають меншу мотивацію до

кар'єрного успіху. Для представників маскулінної ідентичності пріоритетними є власні амбіції, самореалізація та автономія.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що в сприйнятті кар'єри представники маскулінного типу більшою мірою орієнтовані на кар'єрний успіх, ніж представники фемінного типу.

Отримані дані є підставою для подальших досліджень і розробки практичних рекомендацій щодо подолання негативного впливу гендерних стереотипів на професійну орієнтацію молоді.

Література:

1. Вінгловська О. Гендерна демократія: світовий досвід та українські реалії. *Юридичний вісник України*. 2011. № 14. С. 14.
2. Голентовська О. С. Ціннісно-рольові параметри регуляції особистісного успіху в командній діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2017. № 2(43). С. 72–82.
3. Говорун Т. В., Кікінеджи О. М. Гендерна психологія. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
4. Кальницька К. О., Шматко Т. М. Вплив гендерних стереотипів на професійну кар'єру жінки. *Тези Студентської науково-практичної конференції «Юність науки – 2014»*. Чернігів: ЧДІЕУ. С. 178.
5. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44. P. 279–298.
6. Schein E. N. Career anchors resisted/implications or career development in the 21st century. *Academy of Management Executive*. 1996. Vol. 10, № 4. P. 80–89.

УДК 159.964.21:316.36-058.833

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-19>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ ЯК ФЕНОМЕНУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Шевченко Наталія Федорівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-5297-6588
Scopus-Author ID: 57210214638

Пріт Віктор Іванович,

магістрант кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0008-3630-6446

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних передумов прояву ревнощів у шлюбних партнерів. Ревнощі визначено як негативно забарвлене почуття у міжособистісних відносинах, що має складну психологічну структуру, та відображає сумніви щодо вірності, кохання та відданості партнера. Представлено комплекс психологічних передумов прояву ревнощів як феномену подружнього життя: рівень розвитку самоповаги; ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань; здатність до міжособистісної довіри. За результатами дослідження в жінок і чоловіків ревнощі проявляються на середньому рівні, що вказує на баланс між природними почуттями захисту відносин та відсутністю деструктивних дій або емоцій. Встановлено, що жінкам більшою мірою властиво почуття ревнощів. Зафіксовано середній рівень розвитку самоповаги для більшості досліджуваних жінок і чоловіків, що характеризується певною узгодженістю між впевненістю у власних силах і об'єктивним усвідомленням своїх недоліків, потребою зовнішнього схвалення для відчуття внутрішнього комфорту. Виявлено, що найбільш значущими для жінок є такі аспекти шлюбу, як інтимно-сексуальний, емоційно-психотерапевтичний та зовнішньої привабливості, а для чоловіків – емоційно-психотерапевтичний. Тобто, в цілому, жінки проявляють вищі рольові очікування та домагання у шлюбі, порівняно з чоловіками. Такі аспекти шлюбу, як ідентифікація з партнером, господарсько-побутовий, батьківсько-виховний, соціальної активності проявляються в обох партнерів на середньому рівні. Згідно з отриманими даними, досліджуваним жінкам і чоловіками властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри. Тобто, особи можуть мати достатню впевненість у чесності і надійності інших, але в той же час зберігають здоровий рівень обережності і не віддаються на розсуд насамперед на підставі довіри без додаткового підтвердження. В ході кореляційного аналізу припущення про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність міжособистісної довіри), було підтверджено.

Ключові слова: ревнощі, подружні відносини, самоповага, міжособистісна довіра, домагання в шлюбі, рольові очікування.

Shevchenko Nataliia, Prit Viktor. Psychological preconditions of the jealousy manifestation as a phenomenon of married life

The article presents the results of an empirical study of the psychological preconditions of the jealousy manifestation in marriage partners. Jealousy has been defined as a negatively colored feeling in interpersonal relations, which has a complex psychological structure and reflects doubts about the partner's fidelity, love and devotion. A complex of psychological preconditions of the jealousy manifestation as a phenomenon of married life have been presented: the level of development of self-respect; the degree of consistency of role expectations and demands; ability to interpersonal trust. According to the results of the study, jealousy is manifested at an average level in women and men, which indicates a balance between natural feelings of protecting relationships and the absence of destructive actions or emotions. It has been established that women are more likely to feel jealous. An average level of self-respect development has been stated in most of the studied women and men; this can be characterized by a certain consistency between self-confidence and objective awareness of one's shortcomings,

the need for external approval to feel internal comfort. It has been found that such aspects of marriage as intimate-sexual, emotional-psychotherapeutic and external attractiveness are the most significant for women, and emotional-psychotherapeutic – for men. That is, in general, women show higher role expectations and harassment in marriage, compared to men. Aspects of marriage such as identification with a partner, economic and household, parental and educational, social activity are manifested in both partners at an average level. According to the obtained data, the studied women and men have an average level of interpersonal trust. That is, individuals can have sufficient confidence in the honesty and reliability of others, but at the same time maintain a healthy level of caution and not rely primarily on trust without additional confirmation. In the course of the correlation analysis, the assumption that the feeling of jealousy as a structurally complex entity, the emergence and manifestation of which is influenced by a complex of psychological preconditions (the level of self-respect development, the degree of consistency of role expectations and demands in marriage, the ability of interpersonal trust), has been confirmed.

Key words: *jealousy, marital relations, self-respect, interpersonal trust, demands in marriage, role expectations.*

Вступ

Соціально-економічні зміни в Україні суттєво вплинули на різні аспекти суспільства, включаючи інститут сім'ї. Особливо це відчутно в аспекті стійкості та стабільності в сімейних відносинах та взаємодії шлюбних партнерів. Вплив суспільних змін на сімейне життя не завжди проявляється явно і безпосередньо; замість цього, він фільтрується через індивідуальні психологічні особливості членів сім'ї та характер їх взаємодій. Саме ці психологічні чинники виявляються ключовими серед різних чинників, що впливають на задоволеність сімейними відносинами та стійкість шлюбу.

Ревнощі – складне за структурою та розумінням, одне з найбільш сильних і хворобливих почуттів, що може викликати стрес, нервові розлади, почуття страху, провокувати іншу особу на обман, помсту чи зраду. Ревнощі присутні в усіх видах взаємин людей, але найбільш гостро можуть проявлятися в подружніх стосунках. Життя, насичене надмірним проявом ревнощів, перетворюється в нестерпний тягар для всієї родини, що завдає шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю, а також впливає на виховання дітей.

В останні роки проблема подружніх відносин привертає все більшу увагу дослідників. Науковцями вивчалися питання дошлюбних стосунків (Л. Бурлачук, В. Сатир), механізми та типи шлюбу (В. Кришталь, Є. Кришталь, О. Столярчук, Р. Федоренко, М. Мушкевич, Г. Венгер), проблеми розвитку подружніх стосунків як основи сімейної системи (Т. Буленко, Л. Долинська, Т. Демидова, З. Кісарчук, В. Семиченко), кохання в подружній парі (О. Кочарян, В. Моргун, Г. Коцюба, Н. Шевченко), шлюбні конфлікти та невірність (М. Дойч, Н. Максимова, Е. Козловська, З. Кісарчук).

Проблема ревнощів шлюбних партнерів висвітлена в низці досліджень (P. Kutter, C. Ellis, G. White, Є. Потапчук, З. Антонова, О. Петяк, V. Ramachandran, M. Chung, A. Fernandez). Дослідниками також вивчалися окремі аспекти особистості, яка схильна до проявів ревнощів (А. Адлер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, D. Desteno, P. Valdesolo, M Bartlett).

Водночас, в науковій літературі недостатньо висвітлюється проблема детермінант ревнощів у шлюбних партнерів, дослідження особливостей уявлень партнерів про ревнощі як феномен подружнього життя.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження психологічних передумов прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Матеріали та метод

В основу дослідження покладено *припущення* про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність до міжособистісної довіри).

Вибірку досліджуваних склали 60 подружніх пар віком 27–35 років.

Психодіагностичний інструментарій склали такі методики: «Ревнощі в сімейному житті» (Р. Федоренко) [9]; «Шкала самоповаги» (М. Розенберг) [5]; «Рольові очікування і домагання у шлюбі» [9]; «Шкала міжособистісної довіри» (Interpersonal Trust Scale, ITS, Дж. Роттера [3]).

Результати. На сучасному етапі дослідження в науковій літературі відсутнє єдине визначення феномену ревнощів, а також єдина класифікація видів ревнощів. Ревнощі можна розглядати як негативно забарвлене почуття у міжособистісних відносинах, що має складну психологічну структуру, та відображає сумніви щодо вірності, кохання та відданості партнера. Ревнощі включають в себе проблеми зі самооцінкою, впевненістю, довірою, гнівом, заздрістю, і виникають у разі реальної або уявної нестачі любові, вірності або відданості від коханої особи. Будучи складним психологічним феноменом, ревнощі можуть мати різний ступінь інтенсивності та проявлятися у різних ситуаціях міжособистісних відносин [1; 7; 11; 14; 15].

Подружні відносини – це взаємозв'язок між подружжям, що охоплює всі аспекти їхнього спільного життя. Це включає емоційну підтримку, фізичну близькість, спільне прийняття рішень, ведення спільного господарства та виховання дітей. Подружні відносини характеризуються взаємною повагою, довірою та підтримкою, а також спільною відповідальністю за благополуччя один одного і їхньої сім'ї [2; 4; 6; 8].

Аналіз наукової літератури дозволив виділити дві основні групи причин виникнення ревнощів в подружжі: психологічні особливості особистості ревнивця (риса характеру ревнивця, емоційні стани, емоційна залежність, егоїзм, бажання контролю та володіння партнером, невпевненість у собі) та дисгармонійні стосунки в сім'ї (дефіцит спілкування між партнерами, ігнорування партнера та недостатня увага між подружжям, сексуальне незадоволення партнерів, інверсія ролей і функцій).

Ревнощі можуть мати як руйнівні, так і конструктивні наслідки для подружнього життя. У деяких випадках вони можуть стимулювати партнера до більшої уваги та турботи, сприяючи зміцненню стосунків. Однак частіше ревнощі призводять до конфліктів, втрати довіри та емоційної дистанції. Партнери, які постійно підозрюють одне одного, можуть вдаватися до контролю та маніпуляцій, що руйнує основи здорових стосунків [10; 12].

На основі теоретичного аналізу проблеми ми обґрунтували комплекс психологічних передумов прояву ревнощів як феномену подружнього життя: рівень розвитку самоповаги; ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань; здатність до міжособистісної довіри.

Перейдемо до розгляду результатів дослідження психологічних передумов прояву ревнощів у шлюбних партнерів.

Згідно з отриманими даними в досліджуваних жінок і чоловіків ревнощі проявляються на середньому рівні (60% жінок та 60% чоловіків від загальної кількості досліджуваних). Середній рівень прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів зазвичай характеризується балансом між природними почуттями захисту відносин та відсутністю деструктивних дій або емоцій. На цьому рівні партнери можуть відчувати ревнощі у відповідь на певні ситуації, які викликають у них занепокоєння, наприклад, коли їхній партнер виявляє інтерес або отримує увагу від іншої особи. Ці ревнощі, як правило, є епізодичними і не перетворюються на нав'язливі думки чи поведінку.

Водночас, в жінок числові показники виявилися значно вищими, з тенденцією до високого рівня прояву (жінки: $M=28,63$ балів; чоловіки: $M=23,41$ балів). Це означає, що жінкам більшою мірою властиво почуття ревнощів. Показники прояву почуття ревнощів у жінок можуть виявлятися вищими, ніж у чоловіків, з кількох причин, що мають як біологічне, так і соціальне підґрунтя. З точки зору еволюційної психології, жінки можуть бути більш схильні до ревнощів через інвестицію в нащадків. Жінка вкладає значні ресурси в народження та виховання дітей, тому її ревнощі можуть бути зумовлені страхом втратити підтримку партнера, що забезпечує ресурси для виживання і розвитку потомства. Жінки зазвичай виявляють свої емоції більш відкрито, ніж чоловіки. Це означає, що жінки можуть частіше визнавати та виражати ревнощі,

тоді як чоловіки можуть приховувати свої почуття або виражати їх іншим чином. Крім того, жінки часто мають вищий рівень емоційної інтуїції і здатні краще зчитувати емоційні сигнали. Це може призводити до більш частого виникнення ревнощів у відповідь на поведінку партнера, яку вони сприймають як загрозу відносинам.

Низький рівень прояву ревнощів властивий 23,33% жінок та 30% чоловіків. Низький рівень прояву ревнощів у шлюбних партнерів характеризується стабільністю, довірою та впевненістю у відносинах. Партнери з таким рівнем ревнощів зазвичай не відчувають постійного занепокоєння чи підозр стосовно вірності свого партнера. Вони мають високий рівень самоповаги і впевненість у взаємній прихильності, що дозволяє їм зберігати спокій навіть у потенційно провокативних ситуаціях.

Високий рівень прояву ревнощів характерний для 16,67% досліджуваних жінок та 10% досліджуваних чоловіків. Високий рівень прояву ревнощів у шлюбних партнерів характеризується постійним занепокоєнням, недовірою та частими конфліктами. Партнери з таким рівнем ревнощів часто відчувають сильну невпевненість у собі та у своїх відносинах, що проявляється у надмірній підозрілості і страху втрати партнера. Ці ревнощі можуть бути як реакцією на реальні загрози, так і на уявні ситуації, що лише підсилює напругу у відносинах.

Психологічною передумовою прояву ревнощів нами визначено рівень розвитку самоповаги. Особи з низькою самоповагою частіше відчувають невпевненість у собі та своїй цінності, що робить їх більш вразливими до почуття ревнощів. Вони можуть боятися, що їхній партнер знайде когось кращого, і це страх посилює їхню ревнивість. Навпаки, люди з високою самоповагою зазвичай відчувають менше ревнощів, оскільки вони впевнені у своїй привабливості та значущості для партнера.

Згідно з отриманими даними, для більшості досліджуваних жінок і чоловіків характерний середній рівень розвитку самоповаги (жінки: 56,67%; чоловіки: 53,33%), що характеризується певною узгодженістю між впевненістю у власних силах і об'єктивним усвідомленням своїх недоліків. Водночас, особи з таким рівнем самоповаги іноді потребують зовнішнього схвалення для відчуття внутрішнього комфорту. Вони здатні адекватно оцінювати свої досягнення та невдачі, не принижуючи і не переоцінюючи свої можливості. Такі особи можуть іноді демонструвати невпевненість у своїх діях і рішеннях, але вони здатні визнавати свої помилки і вчитися на них.

Слід відзначити, що показники чоловіків виявилися вищими, ніж у жінок (жінки: $M=17,29$ балів; чоловіки: $M=20,83$ балів), що може пояснюватись кількома соціокультурними та психологічними чинниками. Традиційно соціальні очікування ставлять акцент на незалежність і успіх чоловіків, що сприяє їхній самоповазі, тоді як жінки частіше стикаються з вимогами стосовно зовнішньої привабливості та ролі домогосподарки, що може підточувати їхню віру у власні сили. Гендерні стереотипи і розбіжності у професійних можливостях також впливають на розвиток самоповаги: чоловіки частіше мають доступ до кар'єрних шляхів, що сприяє відчуттю успіху і впевненості у собі.

Встановлено, що для 13,33% досліджуваних жінок та 6,67% досліджуваних чоловіків характерний низький рівень розвитку самоповаги, що зазвичай проявляється в почутті невпевненості, сумнівів у власних здібностях і вартості. Особи з низьким рівнем самоповаги часто постійно шукають підтвердження з боку інших і залежать від оцінки своєї цінності від зовнішніх чинників. Вони можуть бути схильні до самокритики і перебільшувати свої недоліки, що призводить до почуття невдоволеності собою і своїми досягненнями.

Високий рівень розвитку самоповаги виявлено у 30% жінок та 40% досліджуваних чоловіків. Високий рівень розвитку самоповаги характеризується глибоким почуттям впевненості і поваги до себе. Люди з таким рівнем самоповаги мають стабільну ідентичність і впевненість у власних силах, що дозволяє їм відкрито виражати свої думки та переконання, приймати свої недоліки і помилки як невід'ємну частину особистого розвитку.

Психологічною передумовою прояву ревнощів в подружньому житті також визначено ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань. Ступінь узгодженості рольових очікувань і домагань в шлюбі грає важливу роль у прояві ревнощів. Коли партнери мають різні уявлення про те, якими мають бути ролі чоловіка і жінки в сім'ї, це може створювати конфліктні ситуації і порушувати взаємне розуміння. Наприклад, якщо один з партнерів вважає, що жінка повинна більше часу проводити вдома і доглядати за дітьми, а інший вважає, що обидва повинні рівно поділяти домашні обов'язки і кар'єрні можливості, це може призводити до невпевненості і ревнощів. Узгодженість у розумінні і виконанні ролей допомагає знижувати конфліктність і підвищує взаємне повагу і відчуття стабільності в сімейних відносинах.

За інтимно-сексуальною шкалою зафіксовано показники жінок в межах високого рівня ($M=8,03$ балів) та показники чоловіків в межах середнього рівня ($M=6,01$ балів). Це може означати, що досліджувані жінки більшою мірою задоволені сексуальними відносинами у шлюбі. Водночас, показники чоловіків знаходяться на крайній межі середнього рівня, тобто можна говорити про вищий за середній рівень. Отримані показники вказують, що шлюбні партнери вважають сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, і їхнє ставлення до партнера значною мірою залежить від оцінки його/її як сексуального партнера. Низькі оцінки вказують на недооцінку сексуальних відносин у шлюбі.

За шкалою особистісної ідентифікації з партнером зафіксовано показники в межах середнього рівня прояву (жінки: $M=4,39$ балів; чоловіки: $M=6,45$ балів), що вказує на помірну схильність до спільності в інтересах, потребах, цінностях і способах проведення дозвілля між чоловіком і дружиною. Особи з таким рівнем часто цінують індивідуальну автономію, але водночас відкриті до спільних видів активності та інтересами свого партнера.

За господарсько-побутовою шкалою показники досліджуваних виявлено в межах середнього рівня (жінки: $M=4,81$ балів; чоловіки: $M=5,22$ балів), що може свідчити про раціональне ставлення чоловіка і жінки до виконання господарсько-побутових функцій у сім'ї. Особи з таким рівнем оцінки визнають важливість організації побуту для комфортного сімейного життя, але не очікують, що партнер буде нести повну відповідальність за всі домашні справи. Вони готові до рівномірного розподілу обов'язків і активно беруть участь у веденні домашнього господарства.

За батьківсько-виховною шкалою оцінки респондентів також знаходяться в межах середнього рівня, але мають тенденцію до зростання (жінки: $M=4,34$ балів; чоловіки: $M=5,08$ балів). Більш високі показники в чоловіків можуть вказувати на очікування активної батьківської позиції жінки, особисту значимість батьківських функцій. Середній рівень за батьківсько-виховною шкалою вказує на помірне ставлення подружжя до батьківських функцій, розподілене між особистими обов'язками та очікуваннями від партнера.

За шкалою соціальної активності виявлено показники в межах середнього рівня (жінки: $M=6,09$ балів; чоловіки: $M=6,43$ балів). Більш високі показники чоловіків вказують на виразність власних професійних потреб, більшу значущість позасімейних інтересів. Середній рівень за шкалою соціальної активності вказує на стале ставлення подружжя до зовнішньої соціальної активності, яка включає професійну та громадську діяльність. Люди з таким рівнем оцінки визнають важливість активної професійної та суспільної ролі як для себе, так і для свого партнера, але не дозволяють цим інтересам домінувати над сімейним життям.

За емоційно-психотерапевтичною шкалою показники респондентів зафіксовано в межах високого рівня (жінки: $M=8,52$ балів; чоловіки: $M=7,06$ балів). Це свідчить про те, що партнери надають велику значимість емоційній та моральній підтримці у шлюбі. Для них важливо, щоб їхній партнер виконував роль емоційного лідера у родині, забезпечуючи стабільність, розуміння і підтримку у важкі моменти. Зазначимо, що більш високі показники виявлено у жінок. Такі партнери активно шукають емоційного зв'язку і не соромляться висловлювати свої почуття та потреби.

За шкалою зовнішньої привабливості показники жінок знаходяться в межах високого рівня ($M=7,75$ балів), а чоловіків – середнього ($M=5,89$ балів). Високі показники жінки за шкалою зовнішньої привабливості вказують на те, що для неї зовнішній вигляд має велику значущість у шлюбі. Це може включати бажання мати привабливого партнера, а також прагнення самої відповідати сучасним стандартам краси. Високі показники за шкалою зовнішньої привабливості можуть свідчити про те, що для жінок важливо відповідати соціальним і культурним стандартам «успішної сім'ї».

Середні показники чоловіка за шкалою зовнішньої привабливості вказують на помірне ставлення до значущості зовнішнього вигляду як свого, так і свого партнера. Чоловік з такими показниками визнає важливість зовнішньої привабливості, але не робить її центральним елементом у шлюбних стосунках. Важливість зовнішнього вигляду в їхньому житті доповнюється іншими цінностями, що сприяє загальному відчуттю успішності і гармонії.

Психологічною передумовою прояву ревнощів в подружніх відносинах також визначено здатність до міжособистісної довіри. Довіра створює основу для відкритої комунікації, взаємопідтримки та емоційної близькості між партнерами. Відсутність або недостатність довіри, навпаки, може призводити до виникнення ревнощів, що підривають стосунки. Коли партнери не впевнені у вірності та чесності один одного, це породжує підозри та тривогу, які можуть перерости у постійну недовіру і конфлікти. Таким чином, здатність до міжособистісної довіри є важливою передумовою, що визначає рівень ревнощів у шлюбі та загальний стан подружніх стосунків [16].

Згідно з отриманими даними, досліджуваним жінкам і чоловіками властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри (жінки: $M=71,30$; чоловіки: $M=70,67$ балів). Такий рівень довіри властивий 50% досліджуваних жінок та 46,67% досліджуваних чоловіків. Середній рівень прояву міжособистісної довіри може означати загальний ступінь впевненості та надійності, який існує у взаємодії між будь-якими людьми, незалежно від статусу їхніх відносин. Це означає, що особи можуть мати достатню впевненість у чесності і надійності інших, але в той же час зберігають здоровий рівень обережності і не віддаються на розсуд насамперед на підставі довіри без додаткового підтвердження. В контексті подружніх відносин середній рівень прояву міжособистісної довіри вказує на те, що партнери мають базовий рівень довіри один до одного.

Слід відзначити певні відмінності у розподілі рівнів довіри в жінок та чоловіків. Так, чоловіки проявляють більший ступінь недовіри, про що свідчать показники в межах низького рівня (жінки: 10%; чоловіки: 20%). Низький рівень прояву міжособистісної довіри вказує на значну недовіру і непевність у взаємодії з іншими людьми. Особа з низьким рівнем довіри може відчувати постійну потребу у підтвердженні чесності і надійності інших. Вона може бути підозрілою до мотивів інших людей, часто перевіряти їхні дії та слова і здебільшого очікувати негативних наслідків. Це може призводити до уникання близьких відносин і складнощів у спілкуванні, оскільки низький рівень довіри створює бар'єри для взаєморозуміння та емоційного зв'язку з іншими людьми. Низький рівень прояву міжособистісної довіри в контексті подружніх відносин означає значну недовіру та сумніви стосовно чесності, вірності та надійності партнера.

В свою чергу, жінки більш схильні до прояву довіри, порівняно з чоловіками (жінки: 40%; чоловіки: 33,33%). Високий рівень прояву міжособистісної довіри відображає загальну здатність особи довіряти іншим людям і відчувати впевненість у їхній чесності, вірності та надійності. Особи з високим рівнем довіри здатні швидко встановлювати довгострокові стосунки, оскільки вони не мають значних сумнівів щодо інших людей і не відчують потреби в постійному контролі або перевірці. Вони зазвичай відкриті до нових знайомств, готові до співпраці та взаємодії, що сприяє побудові позитивних і конструктивних міжособистісних відносин у будь-якому контексті життя. В контексті подружніх відносин високий рівень прояву міжособистісної довіри відзначається глибоким віруванням та взаємним повагою між партнерами.

З метою перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз за К. Пірсоном, в ході якого ми розрахували показник r між змінною «Ревнощі в сімейному житті» (середній та високий рівні) та визначеними психологічними передумовами.

за даними кореляційного аналізу, на прояви ревнощів в подружніх взаєминах впливають такі передумови, як:

– рівень самоповаги ($-0,451$ при $p \leq 0,01$; $-0,332$ при $p \leq 0,01$). Зворотна кореляція між рівнем самоповаги і проявом ревнощів означає, що зі зниженням рівня самоповаги особи зазвичай збільшується ймовірність прояву ревнощів. Іншими словами, коли людина відчуває менше впевненості в собі і своїх здібностях (нижчий рівень самоповаги), вона може стати більш схильною до ревнощів у відносинах.

– Інтимно-сексуальний аспект (в чоловіків; $-0,472$ при $p \leq 0,01$). Тобто, зі збільшенням задоволеності від сексуальних аспектів відносин зазвичай спостерігається зменшення проявів ревнощів, і навпаки. Коли люди відчуваються задоволеними сексуальними аспектами відносин, це може свідчити про вищий рівень довіри та безпеки в парі. Вони можуть менше хвилюватися щодо можливості втратити партнера і тому проявляють менше ревнощів.

– Особистісна ідентифікація з партнером (в жінок; $-0,504$ при $p \leq 0,01$). Це означає, що зі збільшенням ідентифікації з партнером зазвичай спостерігається зменшення проявів ревнощів, і навпаки. Ідентифікація з партнером включає в себе відчуття близькості, спільності, розуміння свого партнера, залученість до потреб і цінностей пари. Підтримка близького, глибокого зв'язку з партнером часто зменшує необґрунтовані страхи і сумніви щодо його чи її вірності.

– Зовнішня привабливість ($0,713$ при $p \leq 0,01$; $0,255$ при $p \leq 0,05$). Позитивна кореляція між аспектом зовнішньої привабливості у відносинах і проявом ревнощів означає, що зі збільшенням оцінки зовнішньої привабливості партнера частіше спостерігаються більш виражені прояви ревнощів. Люди, які сприймають свого партнера як дуже привабливого, можуть відчувати більшу конкуренцію з боку інших потенційних конкурентів. Це може підштовхнути до появи ревнощів через страх втрати партнера.

– Рівень міжособистісної довіри ($-0,443$ при $p \leq 0,01$; $0,378$ при $p \leq 0,05$). Зворотна кореляція між міжособистісною довірою та проявами ревнощів свідчить про те, що здатність партнерів довіряти один одному зменшує внутрішні причини ревнощів і сприяє більш гармонійним відносинам. Коли особа відчуває довіру до свого партнера, вона зазвичай відчувається більш безпечною і стабільною у свої відносинах, що знижує страхи втрати партнера або невпевненість у вірності. Окрім цього, значний рівень міжособистісної довіри також сприяє підтримці та взаємному розумінню між партнерами, що зменшує потребу в постійному контролі або перевірці дій партнера, що часто є симптомами ревнощів.

Отже, в ході кореляційного аналізу припущення про те, що почуття ревнощів є структурно складним утворенням, на виникнення та прояв якого впливає комплекс психологічних передумов (рівень розвитку самоповаги, ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі, здатність міжособистісної довіри), було підтверджено.

Висновки

В статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних передумов прояву ревнощів у шлюбних партнерів. До комплексу психологічних передумов прояву ревнощів як феномену подружнього життя віднесено: рівень розвитку самоповаги; ступінь узгодженості рольових очікувань та домагань; здатність до міжособистісної довіри. За результатами дослідження в жінок і чоловіків ревнощі проявляються на середньому рівні, що вказує на баланс між природними почуттями захисту відносин та відсутністю деструктивних дій або емоцій. Встановлено, що жінкам більшою мірою властиво почуття ревнощів. Зафіксовано середній рівень розвитку самоповаги для більшості досліджуваних жінок і чоловіків, що характеризується певною узгодженістю між впевненістю у власних силах і об'єктивним усвідомлен-

ням своїх недоліків, потребою зовнішнього схвалення для відчуття внутрішнього комфорту. Виявлено, що найбільш значущими для жінок є такі аспекти шлюбу, як інтимно-сексуальний, емоційно-психотерапевтичний та зовнішньої привабливості, а для чоловіків – емоційно-психотерапевтичний. Тобто, в цілому, жінки проявляють вищі рольові очікування та домагання у шлюбі, порівняно з чоловіками. Такі аспекти шлюбу, як ідентифікація з партнером, господарсько-побутовий, батьківсько-виховний, соціальної активності проявляються в обох партнерів на середньому рівні. Згідно з отриманими даними, досліджуваним жінкам і чоловіками властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри. Тобто, особи можуть мати достатню впевненість у чесності і надійності інших, але в той же час зберігають здоровий рівень обережності і не віддаються на розсуд насамперед на підставі довіри без додаткового підтвердження. За результатами проведеного дослідження робочу гіпотезу було підтверджено.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо подальше дослідження передумов прояву ревнощів в подружніх стосунках на більш обширній вибірці, а також розробку і апробацію програми з оптимізації прояву ревнощів в подружній парі.

Література:

1. Антонова З.О., Левицька Т.Л., Петяк О.В. Психологічні особливості прояву ревнощів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *International Academy Journal : Web of Scholar*, 2019. 1 (31), Vol. 2. P. 50–56. https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31012019/6320.
2. Балабух І.М. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Київ, 2009. № 4. С. 5–12.
3. Вірна Ж.П. Довіра до організації: психологічні індикатори стресостійкості і задоволеності працею фахівців. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 247–270.
4. Іванова І. Гендерні стереотипи розподілу сімейних ролей в українській родині. *Наукові праці. Соціологія*. 2015. Вип. 246. Т. 258. С. 169–174.
5. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.
6. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 268–274. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.47>.
7. Простомолотов В.Ф., Простомолотова А.І. Ревнощі як психологічний та психопатологічний феномен. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. №1 (9), 2018. С. 101–108. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2018-9-14>.
8. Сазонова О.В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології*. №39, 2017. С. 272–295. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295>.
9. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
10. Barelds D. P. H., Dijkstra P. Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2007. № 14. Pp. 176–188.
11. Chung M., Harris C. Jealousy as a Specific Emotion: The Dynamic Functional Model. *Emotion Review*. 2018. №10. <https://doi.org/10.1177/1754073918795257>.
12. Desteno D., Valdesolo P., Bartlett M. Jealousy and the Threatened Self: Getting to the Heart of the Green-Eyed Monster. *Journal of personality and social psychology*. 2006. №91. P. 626–641. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.626>.
13. Leahy R. L. *The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship*. New Harbinger Publications, 2018. 248 p.
14. Petiak O. Associative and Gender Aspects of the Emotional Concept of Jealousy in the Ukrainian Linguistic Culture. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2020, № 7 (1). <https://doi.org/10.29038/eejpl.2020.7.1.pet>.
15. Ramachandran V.S., Jalal B. The Evolutionary Psychology of Envy and Jealousy. *Front Psychol*. 2017, № 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01619>.
16. Shevchenko N., Kuzmych O., Hmyryna O. Personal Determination of Self-Confidence in Youth. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 2024. № 11. P. 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>.

Наукове видання

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Серія:
Психологія

Випуск 2(4)

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *О. І. Молодецька*

Підписано до друку 28.08.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 15,81. Зам. № 0824/566
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.