

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

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

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Серія:
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 4(6)



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 4(6). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 124 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 № 8 від 23.12.2024 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-2024-4>

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

RESEARCH BULLETIN

**Series:
PSYCHOLOGY**

Issue 4(6)



Publishing house
“Helvetica”
2024

Research Bulletin. Series: Psychology. Issue 4(6). Kropyvnytskyi: Publishing House “Helvetica”, 2024. 124 p.

EDITORIAL BOARD:

Editor-in-Chief:

Gura Tetiana, Doctor of Psychology, Professor, Vice-Rector for scientific work and international activities, Municipal institution "Zaporizhzhya In-Service 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 № 8 dated December, 23, 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

АБРАМЯН Н. Д., БЛІНОВ О. А. РОЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ОБСТАВИН.....	7
АВГУСТЮК М. М., БОРИСЕНКО В. Є. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНИТОРИНГУ ЯК РЕГУЛЯТИВНОЇ ОСНОВИ МЕТАПІЗНАННЯ (НА ПРИКЛАДІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ).....	13
АНДРОСОВИЧ К. А., КРИВОНІС Т. Г., ВОЙЦЕХОВСЬКА О. В., ПОЛІЛУЄВА І. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ.....	19
ГУРТОВЕНКО Н. В. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	26
ДЕРПОЛЮК О. Є. ПІЗНАННЯ ЯК ЗАСАДНИЧЕ ПІДҐРУНТЯ ВИКОРИСТАННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ІЗ ЖІНКАМИ В ЕКЗИЛІ.....	32
ДМЕТЕРКО Н. В. ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПРОЦЕСУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ГЛИБИННА ПСИХОКОРЕКЦІЯ.....	44
КЛОЧЕК Л. В., КОЗІН Є. С. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРАВЕДЛИВОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЯХ ПІДЛІТКІВ.....	50
КУШНІР Н. С. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	57
ЛИСЕНКО Л. М., ЯКИМЕНКО В. М. ЗНАЧУЩІСТЬ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	64
ЛИТВИНЕНКО О. В. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА В УМОВАХ ВІЙНИ.....	72
МЕЛЬНИЧУК І. Я. РОЗВИТОК ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	78
ПУДЕНКО І. В. ТЕОРІЇ ТА МОДЕЛІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: КЛАСИЧНІ Й СУЧАСНІ ПІДХОДИ.....	84
РАДУЛ І. Г. КОРПОРАТИВНИЙ КОУЧИНГ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ БІЗНЕСУ У СФЕРІ ДИТЯЧОЇ РОЗВАЖАЛЬНОЇ ІНДУСТРІЇ.....	90
РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН З. О. ДОСВІД ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	96
ФЕРА С. В. ІННОВАЦІЇ В СОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	103
ЦЮПЕНКО Т. А. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	109
ЧИЖ О. Ф., ДРОЗДОВСЬКА А. В., БІГУН Н. І. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	116

CONTENTS

ABRAMYAN N., BLINOV O. THE ROLE OF PSYCHOTHERAPY IN REHABILITATION AFTER TRAUMATIZING EVENTS.....	7
AVHUSTIUK M., BORYSENKO V. BASIC THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF METACOGNITIVE MONITORING AS A REGULATORY BASIS OF METACOGNITION (ON THE EXAMPLE OF FUTURE RECONNAISSANCE OFFICERS).....	13
ANDROSOVYCH K., KRYVONIS T., VOITSEKHOVSKA O., POLILUIEVA I. PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO LEARNING CONDITIONS.....	19
HURTOVENKO N. METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF DEVIANT BEHAVIOUR.....	26
DERPOLIUK O. COGNITION AS A FUNDAMENTAL BASIS FOR THE USE OF NONVERBAL METHODS IN THE PSYCHOCORRECTIONAL PROCESS WITH WOMEN IN EXILE.....	32
DMETERKO N. FACTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: PROCEDURAL PSYCHODIAGNOSTICS AND DEPTH PSYCHOCORRECTION ...	44
KLOCHEK L., KOZIN YE. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF JUSTICE IN SOCIAL INTERACTIONS OF ADOLESCENTS.....	50
KUSHNIR N. FEATURES OF PSYCHOLOGICAL STATES OF PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS	57
LYSENKO L., YAKIMENKO V. SIGNIFICANCE OF MARITAL AND FAMILY VALUES IN THE FORMATION OF PERSONALITY DURING EARLY ADULthood.....	64
LYTVYNENKO O. PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS A KEY COMPONENT OF SUPPORTING STUDENTS' MENTAL HEALTH DURING WARTIME.....	72
MELNYCHUK I. DEVELOPMENT OF THE SPIRITUAL POTENTIAL OF THE PERSONALITY USING POSITIVE PSYCHOTHERAPY.....	78
PUDENKO I. THEORIES AND MODELS OF SUBJECTIVE WELL-BEING: CLASSIC AND MODERN APPROACHES.....	84
RADUL I. CORPORATE COACHING AS PSYCHOLOGICAL BUSINESS TECHNIQUE IN THE CHILDREN'S ENTERTAINMENT INDUSTRY.....	90
RZHEVSKA-SHTEFAN Z. EXPERIENCE OF FORMING THE FUTURE TEACHERS' PSYCHOLOGICAL COMPETENCE IN THE PROCESS OF STUDYING THE GENERAL PSYCHOLOGY COURSE.....	96
FERA S. INNOVATIONS IN SOCIAL SUPPORT OF COMBAT PARTICIPANTS IN THE PROCESS OF THEIR ADAPTATION TO PEACEFUL LIFE.....	103
TSIUPENKO T. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A MEANS OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF A PERSON IN TODAY'S CONDITIONS.....	109
CHYZH O., DROZDOVSKAA., BIGUN N. AGE-SPECIFIC FEATURES OF PERSONAL SELF-SUFFICIENCY MANIFESTATION.....	116

УДК 616.89-008.444.4:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-1>

РОЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ОБСТАВИН

Абрамян Наталія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій

Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет»

ORCID ID: 0000-0001-6956-8954

Блінов Олег Анатолійович,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології та соціальних технологій

Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет»

ORCID ID: 0000-0002-9523-0233

Стаття присвячена вивченню ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин. У статті окреслено сутність поняття психотерапії. Звернуто увагу на його багатогранність і збірний характер, що суттєво ускладнює трактування досліджуваної дефініції. Наголошено на тому, що психотерапія не є альтернативою медикаментозному втручання чи іншим видам реабілітації, а, навпаки, гармонійно вплітається в загальний реабілітаційний процес. Перелічено ситуації, у яких психотерапія використовується як самостійний метод лікування (стрес, тривожність, труднощі в стосунках, низька самооцінка чи особистісний розвиток тощо). Наведено випадки використання психотерапії як одного з методів лікування в рамках реабілітаційного процесу, а саме: психічні розлади, стрес і кризи, особистісні проблеми, міжособистісні конфлікти, адикції, хронічні захворювання, психосоматичні розлади, травми й наслідки насильства тощо. Наголошено на ефективності використання психотерапії після травматичних подій. Подано визначення травматичної події як такої, за якої людина вважає, що була явна загроза для її життя/здоров'я чи для життя/здоров'я близької людини, або людина впевнена чи думала, що це явна загроза. Схематично зображено виникнення психологічних станів після травматичних обставин (у часовому вимірі): від гострої стресової реакції до хронічного посттравматичного стресового розладу. Подано коротку характеристику психологічних станів, які можуть виникати після травматичних обставин (гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, гострий посттравматичний синдром і хронічний посттравматичний синдром), а також психотерапевтичні методи, які доцільно використовувати з метою їх подолання. Узагальнено функції, які виконує психотерапія в процесі реабілітації після травматичних обставин, а саме: емоційну стабілізацію, опрацювання травматичних спогадів, зменшення психосоматичних проявів, підтримку на етапі адаптації, роботу з довгостроковими наслідками травми, профілактику вторинних розладів тощо.

Ключові слова: психотерапія, реабілітація, травматичні обставини, гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, гострий посттравматичний синдром, хронічний посттравматичний синдром.

Abramyan Nataliya, Blinov Oleg. The role of psychotherapy in rehabilitation after traumatizing events

The article is devoted to the role of psychotherapy in rehabilitation after traumatic events. The essence of the concept of psychotherapy is outlined. Attention is drawn to its multifaceted and collective nature, which significantly complicates the interpretation of the definition under study. It is emphasized that psychotherapy is not an alternative to medical intervention or other types of rehabilitation, but, on the contrary, is harmoniously intertwined with the overall rehabilitation process. The situations in which psychotherapy is used as an independent method of treatment are listed (stress, anxiety, relationship difficulties, low self-esteem or personal development, etc.) The cases of using psychotherapy as one of the methods of treatment within the rehabilitation process are presented, namely: mental disorders, stress and crises, personality problems, interpersonal conflicts, addictions, chronic diseases, psychosomatic disorders, trauma and the consequences of violence, etc. The effectiveness of using psychotherapy after traumatic events is emphasized. The definition of a traumatic event is given as one in which a person believes that there was a clear threat to his/her life/health or to the life/health of a loved one, or a person was sure or thought that it was a clear threat. The article schematically depicts the emergence of psychological states after traumatic events (in time): from acute stress reaction to chronic post-traumatic stress disorder. A brief description of the

psychological states that can occur after traumatic circumstances (acute stress reaction, acute stress disorder, acute post-traumatic syndrome and chronic post-traumatic syndrome), as well as psychotherapeutic methods that should be used to overcome them, is given. The functions performed by psychotherapy in the process of rehabilitation after traumatic events are summarized, namely: emotional stabilization, processing of traumatic memories, reduction of psychosomatic manifestations, support at the stage of adaptation, work with long-term consequences of trauma, prevention of secondary disorders, etc.

Key words: *psychotherapy, rehabilitation, traumatic circumstances, acute stress reaction, acute stress disorder, acute posttraumatic syndrome, chronic posttraumatic syndrome.*

Вступ

Актуальність проблеми психотерапевтичної реабілітації в нашій державі є надзвичайно вагомою через масштабні наслідки, які війна завдала й завдає українському суспільству. Мільйони людей зазнали травматичного досвіду через утрату близьких, насильство, руйнування домівок, вимушене переселення, постійні обстріли тощо.

Психологічні наслідки війни проявляються у формі хронічного стресу, емоційної нестабільності, психосоматичних розладів, зниження працездатності й проблем у соціальних і сімейних взаєминах тощо. Відсутність належної підтримки може спричинити довготривалі зміни, що впливають на всі аспекти життя людини.

У цьому контексті психотерапія стає ключовим інструментом, який допомагає подолати травматичний досвід, стабілізувати емоційний стан і повернутися до повноцінного життя. Тому й не втрачають актуальності наукові розвідки, присвячені дослідженню ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин, розробленню й упровадженню інноваційних підходів, які з доведеною ефективністю будуть сприяти мінімізації наслідків травматичного досвіду, побудові міцного та стійкого українського суспільства.

Методи та дослідження

Дослідження травматичних обставин, їх впливу на людину, методи лікування після травматичних обставин є актуальною темою як для українських, так і зарубіжних учених. Серед вітчизняних науковців варто згадати О. Чабана, який досліджує питання психологічної реабілітації військових і цивільних осіб, котрі пережили травматичний стрес, з акцентом на використанні когнітивно-поведінкової терапії; Т. Губернієву, яка займається проблемами роботи з посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) у контексті сучасної української війни; І. Сушко, котра спеціалізується на психотерапевтичних підходах у роботі з ПТСР, використовуючи гуманістичні й екзистенційні підходи; О. Блінова, дослідження та практична діяльність якого спрямовані на застосування різних методів психологічної реабілітації, таких як когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-центрована терапія, мандала-терапія, музикотерапія, а також техніки релаксації та медитації.

Що стосується зарубіжних науковців, то варто виділити напрацювання Б. ван дер Колка (досліджує роль тілесно-орієнтованих методів і травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії в лікуванні ПТСР), Е.С. Катлер (вивчає вплив EMDR у роботі з травматичними спогадами), Ю. Герман (одна з провідних фахівців у вивченні травми та психотерапії, зокрема зосереджується на етапах лікування ПТСР), У. Шейдеггера (швейцарський дослідник у галузі логотерапії та її ролі в реабілітації травмованих осіб) та інших.

Зазначені вище науковці вивчають окремі напрями психотерапії та їх ефективність у разі травмування, але мало хто фокусується саме на ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин.

Відповідно до вказаного, метою статті є окреслення ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин.

Результати

Психотерапія є потужним інструментом для підтримки й відновлення психічного здоров'я особливо в процесі реабілітації після травматичних обставин. Вона не лише забезпечує подолання гострих емоційних реакцій, а й допомагає людині переосмислити досвід, віднайти внутрішній ресурс і повернутися до активного життя. Завдяки різноманітності методів та індивідуальному підходу, психотерапія стає невід'ємним складником реабілітаційних програм, гармонійно доповнюючи медичну, фізичну й соціальну допомогу. Її значущість особливо проявляється в складних контекстах, таких як війна чи наслідки катастроф, де адаптація та психоемоційна стабільність стають ключовими для подальшого благополуччя.

У психологічній науці психотерапію досить часто трактують як систему лікувального впливу на психіку й через психіку на організм людини [2]. Важко не погодитися з таким визначенням, хоча воно позбавлене науковості, глибини та не враховує всієї різноманітності психотерапевтичних підходів і методів. Так, на сучасному етапі розвитку науки та практики під психотерапією розуміють таке:

- науку (медичну та психологічну);
- медичну та психологічну практику лікування;
- систему лікувального впливу;
- діяльність, спрямовану на позбавлення людини від проблем різного характеру;
- метод лікування тощо [1, с. 36].

Очевидно, що єдиного підходу до трактування психотерапії немає. Й одна з причин цього полягає в тому, що психотерапія є більш складним і багатогранним процесом, що включає не тільки лікування психічних розладів, а й особистісне зростання, підтримку в складних життєвих ситуаціях, пошук сенсу та адаптацію до змін. Вона не обмежується лише впливом на психіку, а активно включає емоційні, когнітивні й тілесні аспекти, що сприяють загальному відновленню особистості [6, с. 5]. Більше того, психотерапія не лише лікує, а й підтримує та допомагає краще розуміти себе, свої емоції, стосунки з іншими людьми, а також надає інструменти для подолання стресу, труднощів у комунікації, страхів та інших внутрішніх перешкод.

Ще однією причиною відсутності єдиного бачення досліджуваного поняття є те, що психотерапія – це збірне поняття, яке включає різноманітні методи й підходи, які між собою суттєво різняться, хоча при цьому всі вони мають на меті одне – поліпшення психічного й фізичного стану людини.

Важливо відмітити, що психотерапія не є альтернативою медикаментозному втручання чи іншим видам реабілітації (фізіотерапії, фізичній, соціальній чи професійній реабілітації, нейрореабілітації тощо). Навпаки, вона досить гармонійно вплітається в загальний реабілітаційний процес, але й може використовуватися як самостійний метод лікування. Так, коли проблеми людини пов'язані з легкими або помірними психологічними труднощами, такими як стрес, тривожність, труднощі в стосунках, низька самооцінка чи особистісний розвиток тощо, то в таких випадках психотерапія допомагає людині змінити свої мислення, поведінку й емоційні реакції без медикаментозного чи фармакологічного лікування.

Загалом психотерапія як один із методів лікування в рамках реабілітаційного процесу після травматичних обставин використовується в таких випадках:

- психічні розлади (тривожні стани, депресія, обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), посттравматичний стресовий розлад, фобії та панічні атаки);
- стрес і кризи (психотерапія допомагає впоратися з наслідками важких життєвих подій, таких як втрата близьких, розлучення, зміна роботи, серйозні хвороби або переїзд тощо);
- особистісні проблеми (у разі низької самооцінки, емоційних труднощів, складнощів із прийняттям себе або внутрішніх конфліктів);
- міжособистісні конфлікти (для покращення стосунків у сім'ї, з партнерами чи колегами, вирішення конфліктів і покращення комунікативних навичок);

- адикції (допомагає в комплексному лікуванні алкоголізму, наркоманії, ігроманії, переїдання чи інших форм залежностей);
- підтримка при хронічних захворюваннях (для емоційної адаптації до важких діагнозів, зменшення психосоматичних проявів і покращення якості життя);
- травми та наслідки насильства (для відновлення після психологічних, фізичних або сексуальних травм);
- психосоматичні розлади (якщо психологічний стан впливає на фізичне здоров'я, наприклад, при хронічному болю, порушеннях сну чи розладах харчування);
- розвиток стресостійкості (для навчання управління емоціями та підвищення адаптивності в умовах змін чи навантажень);
- особистісний розвиток (може сприяти самопізнанню, розвитку емоційного інтелекту, зміцненню впевненості в собі й досягненню життєвих цілей тощо) [3].

Отже, психотерапевтичні втручання можуть використовуватися за різних життєвих обставин, у тому числі після травматичних подій, тобто подій, за яких людина вважає, що була явна загроза для її життя/здоров'я чи для життя/здоров'я близької людини, або людина впевнена чи думала, що це явна загроза [4, с. 9]. При цьому важливо зазначити, що в більшості випадків психотерапевтичні інтервенції не потрібні, адже психіка людини здатна самостійно відновлюватися та стабілізуватися. Однак у частини людей (як правило, науковці говорять про 20% тих, хто пережив травматичні події) симптоми зберігаються/ускладнюються та свідчать про перехід до більш тяжких станів, у тому числі може розвинути ПТСР.

На рис. 1 схематично зображено наслідки впливу травматичної події та їх розвиток у часі.

Варто відзначити, що для того чи іншого психологічного стану варто використовувати відмінні психотерапевтичні підходи. Більше того, у момент травматичної події чи в стані гострої стресової реакції психотерапія в класичному вигляді не використовується. Тут доцільним є кризове втручання або психологічне консультування.

У таблиці 1 наведено психологічні стани, відповідні їм симптоми та психотерапевтичні методи, які доцільно використовувати з метою їх подолання.

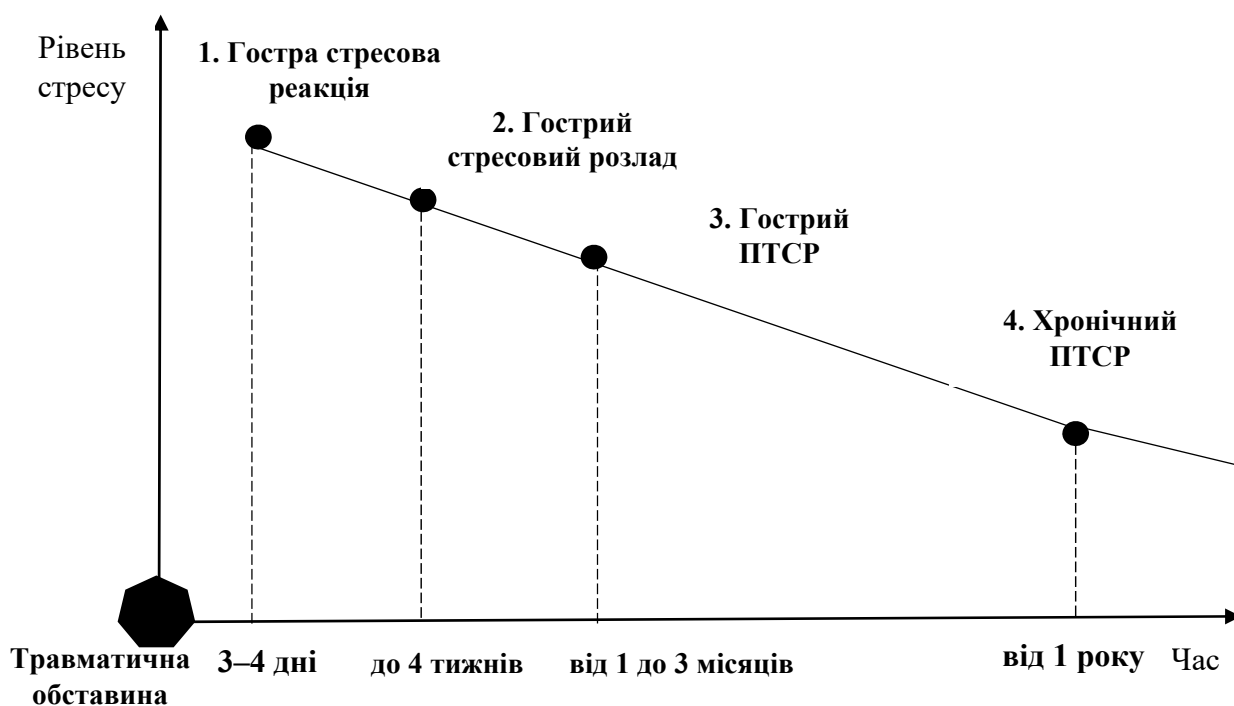


Рис. 1. Виникнення психологічних станів після травматичних обставин (у часовому вимірі)

Таблиця 1

Психотерапевтичні методи, які доцільно використовувати при психологічних станах після травматичних обставин

Психологічні стани	Час виникнення	Симптоми	Психотерапевтичні методи й техніки
Гостра стресова реакція	Перші хвилини та 3–4 дні після травматичної події	Нервові тремтіння, ступор, гіперзбудження, істерика, плач, роздратування, уникнення розповідей і спогадів про подію, розповідь про подію, наче вона ще триває	Доцільні методи, спрямовані на нормалізацію стану, наприклад, підтримувальна терапія, тілесно-орієнтовані методи або релаксаційні техніки
Гострий стресовий розлад	До 4 тижнів після травматичної події	Агресія, апатія, сум, плаксивість, дисоціація (нечуттєвість щодо свого тіла й емоцій), повторне переживання – «флешбеки» (відчуття, ніби подія знову відбувається в реальному часі), нічні жахи, порушення сну, втрата або посилення апетиту, різкі зміни настрою	Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)
Гострий ПТСР	Від 1 до 3 місяців після травматичної події	Спогади, відчуття й реакції такі самі сильні, як і під час події, флешбеки, нічні кошмари, емоційне оніміння або уникнення, загострення хронічних хвороб, ангедонія (зниження або втрата здатності отримувати задоволення), деструктивна поведінка – уживання психоактивних речовин	Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (TF-CBT), десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей (EMDR)
Хронічний ПТСР	Від 1 року після травматичної події	Симптоми такі самі, як при гострому ПТСР, амнезія, порушення пам'яті, спогади, що травмують, суїцидальна поведінка, асоціальна поведінка, галюцинації	Десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей (EMDR), схемотерапія, логотерапія

Попри доцільність того чи іншого методу, на всіх етапах важливо враховувати стан пацієнта й адаптовувати психотерапевтичні методи відповідно до його потреб. Тому неможливо стверджувати, що певний метод універсально дієвий на будь-якому етапі, оскільки індивідуальна реакція на терапію може суттєво варіюватися. Проте це не означає, що психотерапія загалом неефективна. Здатність психотерапії адаптуватися до потреб кожного є ключовою перевагою, що робить її важливим компонентом у комплексному підході до реабілітації після травматичних обставин.

Це підкреслює важливість індивідуалізації психотерапевтичних підходів, оскільки кожен пацієнт має унікальний досвід і потреби, які можуть впливати на його реакцію на терапію. Наприклад, на ранніх етапах після травматичної події може бути важливим використання методів, що допомагають стабілізувати емоційний стан, таких як когнітивно-поведінкова терапія або експозиційна терапія. Водночас на пізніших етапах, коли травма вже зафіксована у свідомості, можуть бути доцільні методи, що допомагають у глибокій інтеграції досвіду, наприклад, психоаналітичні або гуманістичні підходи.

Загалом психотерапія в процесі реабілітації виконує такі важливі функції:

1. Емоційна стабілізація. Психотерапія допомагає знизити рівень тривоги, страху та стресу, які виникають унаслідок травматичних подій. Завдяки цьому людина здатна поступово відновити контроль над своїм емоційним станом.

2. Опрацювання травматичних спогадів. Методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія чи десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей, дають змогу людині безпечно повертатися до болісних спогадів і знижувати їх вплив.

3. Зменшення психосоматичних проявів. Психотерапія працює з проявами травми, які впливають на фізичний стан, такими як порушення сну, хронічне напруження чи больові синдроми.

4. Підтримка на етапі адаптації. Люди, які пережили травматичний досвід, часто мають труднощі з адаптацією до нових умов. Психотерапія допомагає їм знайти нові сенси, знову інтегруватися в суспільство й відновити соціальні зв'язки.

5. Робота з довгостроковими наслідками травми. У разі хронічного ПТСР психотерапія спрямована на зменшення впливу симптомів, таких як емоційна відстороненість, нав'язливі думки чи уникнення.

6. Профілактика вторинних розладів. Без належної реабілітації травма може призводити до депресії, залежностей чи суїцидальних думок. Психотерапія допомагає запобігти розвитку таких станів.

Висновки

Отже, психотерапія є невід'ємним складником реабілітації осіб, які пережили травматичні обставини. Вона виконує комплексну роль, сприяючи емоційній стабілізації, опрацюванню травматичних спогадів, покращенню адаптації до нових умов життя, зменшенню психосоматичних проявів і профілактиці вторинних розладів.

Подальші дослідження доцільно зосередити на розробленні інтегративних моделей реабілітації, які поєднують психотерапевтичні методи з фізичною, соціальною та професійною реабілітацією, а також вивченні ефективності різних психотерапевтичних методів у роботі з гострими та хронічними формами ПТСР, впливу культури й соціального контексту на успішність психотерапевтичних втручань, розробленні інноваційних технік, зокрема з використанням цифрових технологій і віртуальної реальності, довгостроковому моніторингу результатів психотерапії для визначення її стабільності та тривалого впливу тощо.

Література:

1. Калмиков Г.В. Психотерапія: минуле, сьогодення та психолінгвістично центрована перспектива. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 34-Кошова І.В., Литовченко Н.Ф. Психотерапія : навчально-методичний посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.
2. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навчальний посібник. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Київ : Рада Європи, 2022. 92 с.
4. Donahue J.J., Santanello A., Marsiglio M.C., Van Male L. Acceptance and commitment therapy for anger dysregulation with military veterans: A pilot study. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2017. № 47 (4). P. 233–241.
5. The role of psychotherapy in rehabilitation and exit work. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2021. 18 p.

УДК 159.955; 159.953

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

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ ЯК РЕГУЛЯТИВНОЇ ОСНОВИ МЕТАПІЗНАННЯ (НА ПРИКЛАДІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ)

Августюк Марія Миколаївна,

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0000-0002-9510-5715

Борисенко Валерій Євгенович,

докторант кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0009-0002-2047-8768

Стаття присвячена вивченню особливостей метакогнітивного моніторингу в контексті метапізнання. Зокрема, узагальнені основні науково-психологічні підходи до характеристики метакогнітивного моніторингу як регулятивної основи метапізнання. За допомогою теоретичних і порівняльних методів аналізу ми узагальнили основні постулати тлумачення терміна метакогнітивного моніторингу, його види, структуру, чинники точності, роль і місце в системі саморегульованого навчання/пізнання, зв'язок із метакогнітивним контролем. Необхідність вивчення теоретичних і методологічних аспектів зумовлена особливостями метакогнітивного моніторингу як регулятивної основи метапізнання загалом і необхідності дослідження його ролі на прикладі майбутніх офіцерів-розвідників зокрема. Можна стверджувати про важливість і неоднозначність ролі метакогнітивного моніторингу в системі метапізнання. Як навичка, якої можна навчитися, метакогнітивний моніторинг є здатністю до здійснення впливу на регуляцію пізнання, оцінювання засвоєння інформації, поточного стану пізнавальної діяльності, а також процесу й результату виконання того чи того когнітивного завдання безпосередньо в парадигмі саморегульованого навчання/пізнання. Точність метакогнітивного моніторингу є ефективною в контексті співвідношення знань, умінь, навичок, можливостей пам'яті, процесу й результатів виконання/розуміння з характеристиками інформації, особистісними, когнітивними, метапізнавальними особливостями, індивідуально-психологічними відмінностями: що точнішим є моніторинг, то ефективнішою є регуляція навчальної/пізнавальної діяльності. Отримані результати продовжують розширювати проблемні аспекти метакогнітивного моніторингу як регулятивної основи метапізнання з визначенням його структурно-рівневої основи та перенесенням сфери вивчення на майбутніх офіцерів-розвідників.

Ключові слова: метакогнітивний моніторинг, метакогнітивний контроль, метапізнання, регуляція, навчальна/пізнавальна діяльність.

Avhustiuk Mariia, Borysenko Valerii. Basic theoretical and methodological principles of metacognitive monitoring as a regulatory basis of metacognition (on the example of future reconnaissance officers)

The article is devoted to the study of the features of metacognitive monitoring in the context of metacognition. In particular, the article generalizes the main scientific and psychological approaches to the characterization of metacognitive monitoring as a regulatory basis for metacognition. The theoretical and comparative methods helped to identify the main postulates of interpreting the term metacognitive monitoring, its types, structure, accuracy factors, role and place in the system of self-regulated learning/cognition, and connection with metacognitive control. The need to study theoretical and methodological aspects is due to the features of metacognitive monitoring as a regulatory basis for metacognition in general and the need to study its role in the example of future reconnaissance officers in particular. It can be argued about the importance and ambiguity of the role of metacognitive monitoring in the system of metacognition. As a skill that can be learned, metacognitive monitoring is the ability to influence the regulation of cognition, assess the assimilation of information, the current state of cognitive activity, as well as the process and result of performing a particular cognitive task directly in the paradigm of self-regulated learning/

cognition. The accuracy of metacognitive monitoring is effective in the context of the correlation of knowledge, skills, abilities, memory capabilities, the process and results of performance/understanding with the characteristics of information, personal, cognitive, metacognitive features, individual psychological differences: the more accurate the monitoring, the more effective the regulation of educational/cognitive activity. The results continue to expand the aspects of metacognitive monitoring as a regulatory basis of metacognition with the transfer of the scope of its study to future reconnaissance officers.

Key words: *metacognitive monitoring, metacognitive control, metacognition, regulation, learning/cognitive activity.*

Вступ

Метакогнітивний моніторинг як основа метапізнання є способом відстежування суб'єктом пізнання власної когнітивної активності та її результатів безпосередньо в процесі розв'язання навчальних/пізнавальних завдань. Явище метакогнітивного моніторингу різнобічно досліджують у контексті саморегуляції, а його процеси є визначальними показниками пізнавальної діяльності загалом з урахуванням можливостей та обмежень пізнавальної сфери, а також (на рівні припущення) ефективності стратегій, використовуваних для керування пізнавальною активністю майбутніх офіцерів-розвідників зокрема. Необхідним є здійснення аналізу теоретичних і методологічних аспектів метакогнітивного моніторингу, вивчення підходів до його тлумачення, обґрунтування компонентів, визначення ролі й місця в системі саморегуляції пізнання, особливостей прояву психологічної витривалості в його структурі. Окремою дискусійною проблемою досліджень є вивчення співвідношення метакогнітивного моніторингу та метакогнітивного контролю як структурних компонентів метапізнання. Варто зауважити, що окреслені підходи до вивчення метакогнітивного моніторингу можуть розширити дослідження чинників його точності й механізмів об'єктивності в системі саморегульованого навчання, оскільки існує потреба в окресленні нових підходів до вивчення, систематизації та теоретичного узагальнення. Простежимо спроби винести вивчення метакогнітивного моніторингу зі сфери навчальної діяльності у сферу психосоціальної реабілітації ветеранів та осіб, які постраждали внаслідок військових дій [2]. Нині актуальними є дослідження теоретико-методологічних та емпірико-практичних аспектів метакогнітивного моніторингу психологічної витривалості загалом і психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників зокрема.

Методи та дослідження

У статті використані теоретичні й порівняльні методи аналізу ролі метакогнітивного моніторингу в контексті метапізнання. Необхідність вивчення теоретичних і методологічних аспектів зумовлена особливостями метакогнітивного моніторингу як регулятивної основи метапізнання загалом та окреслення основних постулатів вивчення психологічної витривалості на прикладі майбутніх офіцерів-розвідників зокрема.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення метакогнітивного моніторингу як регулятивної основи метапізнання.

Результати

Теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з дослідження метакогнітивного моніторингу вказує на різноманітність підходів до його вивчення. Його основні характеристики, структурні компоненти, види, вплив на пізнавальну діяльність вивчають М. Августюк, Ф. Аріанто, Е. Балашов, А. Браун, А. Вілкінсон, К. Воз, В. Волошина-Нарожна, Г. Гандзілевська, А. Гленберг, Дж. Данлоські, Р. Деннісон, Т. Доцевич, Дж. Еверсон, В. Епстайн, А. Ефклайдс, Д. Ікін, Р. Каламаж, К. Коллофф, А. Коріат, М. ван Лун, С. Максименко, О. Матласевич, Дж. Меткалф, Д. Мошман, Л. Наренс, Т. Нелсон, Е. Носенко, І. Пасічник, М. Саїз-Мансанарес, М. Серра, С. Тобіас, Т. Хомуленко, Дж. Флейвелл, Г. Шро й інші. Зокрема, метакогнітивний моніторинг визначають як спосіб оцінювання суб'єктом пізнання власних знань і когніцій, пізнавальної діяльності й результатів сприяння вирішенню тих чи тих пізнавальних і навчальних проблем. Відповідно до деяких досліджень, метакогнітивний моніторинг є нави-

чкою, зокрема навичкою, якої можна навчитися, навичкою мати усвідомлення того, що є відомим і невідомим, а також навичкою, що становить основу таких метакогнітивних видів діяльності, як оцінювання процесу пізнання й навчання, вибір відповідних стратегій, планування. Крім того, метакогнітивний моніторинг визначають здатністю здійснення впливу на регуляцію пізнання, оцінювання засвоєння інформації, поточного стану пізнавальної діяльності, а також процесу та результату виконання того чи того когнітивного завдання безпосередньо в парадигмі саморегульованого навчання/пізнання. Указують також на важливість і неоднозначність характеру зв'язку між метакогнітивним моніторингом і контролем [1].

Метакогнітивний моніторинг розглядають через призму суджень про відчуття знання, легкість/важкість опрацювання інформації, оцінювання розвитку когнітивних процесів, у яких суб'єкт пізнання бере безпосередню участь, а також упевненість у правильності виконання. Використання різних способів оцінювання знань спрямоване на те, щоб уможливити участь суб'єктів пізнання в процесах саморегуляції. Зокрема, у попередніх дослідженнях метакогнітивний моніторинг тлумачимо як процес оцінювання студентами власної когнітивної активності та її результатів безпосередньо під час розв'язання навчальних/пізнавальних завдань. Точність метакогнітивного моніторингу прийнято вивчати в контексті співвідношення знань, умінь, навичок, можливостей пам'яті, процесу й результату виконання з урахуванням характеристик інформації, особистісних, когнітивних, метапізнавальних особливостей, індивідуально-психологічних відмінностей [1; 3].

Крім того, метакогнітивний моніторинг визначають як здатність суб'єктів пізнання до моніторингу власних пізнавальних та афективних станів; як здатність до керування актуальними процесами розуміння пізнавальної інформації; як процес оцінювання когнітивної активності й визначення її результативних складників; як процес залучення до пізнавальної й навчальної діяльності підказок для ефективнішого розуміння інформації; як усвідомлення того, що відомо й невідомо, а також як основу для інших метакогнітивних видів діяльності, серед яких виділяють оцінювання діяльності, вибір відповідних стратегій або планування; як здатність впливу на регуляцію; як здатність до оцінювання ступеня ефективності виконання необхідних пізнавальних завдань; як здатність оцінювати когнітивні процеси в їхньому динамічному розвитку; як оцінювання поточного стану пізнавальної діяльності; як процес урізноманітнення критичних детермінант пізнання й навчання; як процес відслідковування студентами як суб'єктами пізнання власної когнітивної активності та її результатів у процесі розв'язання тих чи тих пізнавальних завдань; як здатність до відстеження процесу й результату виконання того чи того пізнавального завдання, тобто оцінювання власних знань [1; 2; 3].

Важливим є врахування наявної класифікації видів метакогнітивного моніторингу загалом як основи метапізнання й у системі навчальної/пізнавальної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників зокрема. Детальну характеристику видів метакогнітивного моніторингу представлено в попередніх дослідженнях, відповідно до яких виділено такі його види: 1) точний моніторинг і моніторинг, що містить помилки (розрізнення за показниками точності); 2) специфічний моніторинг пошуку правильної відповіді й загальний моніторинг формування узагальнених суджень щодо всього процесу пізнавальної діяльності, а також установлення рівня підготовки студентів як суб'єктів пізнання до загальної перевірки знань (розрізнення за рівнем виконання); 3) проспективний і ретроспективний моніторинг (розрізнення за часом виконання); 4) предметно-специфічний моніторинг із визначенням рівня розвитку загальних метакогнітивних навичок та оволодіння предметно-специфічним знанням і загальний моніторинг, що стосується будь-якого виду знання (розрізнення за оцінюванням навчальних/пізнавальних досягнень); 5) моніторинг розуміння (керування процесами пізнання), моніторинг метапам'яті (упевненість у знанні й майбутньому пригадуванні) і моніторинг виконання/відтворення з формуванням ретроспективних суджень щодо впевненості в правильності відповідей (розрізнення за відслідковуванням процесів пізнання); 6) аналітичний (експліцитний) і неаналітичний (ім-

ліцитний) моніторинг (розрізнення за рівнем усвідомлення); 7) інформаційно обумовлений моніторинг і моніторинг, обумовлений досвідом виконання (розрізнення за основою формування суджень) [1].

Процеси метакогнітивного моніторингу є важливою умовою актуалізації метакогнітивного контролю, оскільки зміни в моніторингу обумовлюють зміни в характері контролю суб'єкта пізнання за власною пізнавальною активністю. Складниками метакогнітивного контролю є метакогнітивні вміння/навички, що як свідомі, зважені дії та стратегії є необхідними для розподілу часу й зусиль, орієнтованими на вимоги завдання, планування, перевірку та регуляцію процесів пізнання, а також оцінювання результатів [1].

Вартим уваги є врахування важливості взаємозв'язку між метакогнітивним моніторингом і контролем, що представлені у фундаментальній схемі співвідношення між метарівнем та об'єктним рівнем: метарівень моніторингу змінює об'єктний рівень контролю й навпаки. Складниками метакогнітивного контролю є постановка мнемонічних цілей, використання мнемонічних засобів, розподіл часу тощо [9; 1]. Важливу роль відіграють суб'єктивні судження про той чи той рівень ефективності здійснення самоаналізу. На основі цієї моделі інша дослідниця метакогнітивного моніторингу А. Ефклایدс пропонує розширену модель метапізнання з виокремленням трьох рівнів метапізнання: об'єктного рівня (або рівня пізнання), коли процеси моніторингу й контролю є неусвідомленими, рівня особистої обізнаності (або рівня самопізнання, тобто рівня моніторингу й контролю пізнання), коли відбувається розуміння змісту власної свідомості, і соціального рівня, де можуть виникати соціальні наслідки для індивідуальної регуляції пізнання (або можливість існування більш ніж одного метакогнітивного рівня) [6; 1; 8].

У структурі саморегульованого пізнання вагомим значення набувають три основні компоненти саморегуляції – пізнання, мета пізнання й мотивація [1]. Концепт пізнання («знання про пізнання») передбачає самообізнаність, знання про використані стратегії, їхню важливість та ефективність, а також умови, за яких ці стратегії є найбільш корисними. Регуляція пізнання передбачає уможливлення планування, реалізацію обраних стратегій, здійснення контролю, виправлення помилок розуміння/оцінювання ефективності навчальної/пізнавальної діяльності, що є тісно взаємопов'язаними й у разі ефективної взаємодії між знанням і його регуляцією можуть сприяти ефективнішій саморегуляції процесу пізнання загалом. Важливу роль відводять мотивації та когнітивним навичкам безпосередньо в практичному оцінюванні системи пізнання та здійснення саморегуляції [1].

Важливу роль у формуванні цілісного бачення ролі метакогнітивного моніторингу в системі саморегуляційних процесів відіграє здатність суб'єктів пізнання відчувати власну мотивацію, усвідомлювати її вплив, планувати структуру кращого розв'язання проблем, окреслення зв'язку між цими складниками тощо [1]. Здатність до здійснення ефективної саморегуляції може свідчити про вихід за рамки здатності пригадувати інформацію з уможливленням оцінювання засвоєння/вивчення. Також уможливлюють здатність до передбачень рівня ефективності виконання завдань і точнішого оцінювання власних навчальних досягнень [1; 3]. Крім того, вартим уваги є те, що метакогнітивна регуляція перебуває в тісному взаємозв'язку з когнітивними аспектами через різноманітні метакогнітивні здатності та здібності на різних рівнях, що сприяють відповідному вирішенню проблем: високорефлексивні суб'єкти пізнання здатні здійснювати метакогнітивний контроль разом з удосконаленням метакогнітивних навичок, тоді як низькорефлексивні тяжіють як до успішного свідомого пізнання/навчання, так і до використання відповідних когнітивних стратегій і навичок [1; 2; 3].

Саморегуляція як необхідний та ефективний інструмент формування метакогнітивних знань у процесі пізнавальної й навчальної діяльності, відповідно до узагальнень і практичних напрацювань вивчення метакогнітивного моніторингу в системі саморегуляції Е. Балашова, може бути представлена у вигляді комплексу діагностичних методик, що дає змогу визначити

її показники на індивідуально-особистісному, когнітивному, метакогнітивному й мотиваційно-вольовому рівнях [4; 5]. Ці складники перебувають у тісному взаємозв'язку з виокремленими компонентами й подекуди простежуємо безпосередній зв'язок із його точністю/неточністю. Науково встановлено, що метакогнітивний моніторинг як необхідний компонент саморегульованого навчання та регулятивний аспект метапізнання уможливорює не лише отримання знань, а й оцінювання та регуляцію процесів пізнавальної діяльності. Якісний метакогнітивний моніторинг є складною системою включення метакогнітивних знань, активності, усвідомленості, здатності здійснювати оцінювання когнітивної активності, оперативного вирішення навчальних/пізнавальних завдань [4; 5].

Відповідно до схеми процесу вирішення проблем у навчальній діяльності у наших попередніх дослідженнях, важливими складниками метакогнітивного моніторингу після представлення необхідної до вирішення проблеми є такі: 1) ідентифікація проблемної ситуації з постановкою цілей, окресленням стратегічного планування, спрямованого на досягнення цих цілей, прогнозування самоефективності (імовірності досягнення цілей); 2) розуміння проблеми із зосередженням уваги на проблемі, самоконтроль і самомоніторинг вивченого, вибір необхідного варіанта вирішення проблеми (спроби виконання навчального/пізнавального завдання), оцінювання вибраного варіанта з визначенням необхідних оцінних компонентів; 3) регуляція оцінювання вдалих/невдалих спроб, модифікації самоефективності, наслідкової атрибуції, адаптації до подальшого навчання/пізнання [1; 2]. На основі цієї схеми процесу вирішення проблем у навчальній діяльності ми представили схему вирішення проблем у сфері психосоціальної реабілітації ветеранів та осіб, які постраждали внаслідок військових дій, в основі якої – особливості метакогнітивного моніторингу й метакогнітивного контролю [2].

Оцінні компоненти точності метакогнітивного моніторингу уможливають включення суб'єктів пізнавальної/навчальної діяльності в саморегульовальні процеси, важливість яких полягає в можливості отримання знань, а також (у разі необхідності) у здійсненні моніторингу цих знань [1]. Під визначенням оцінних компонентів розуміємо метакогнітивні судження, що набувають такого вигляду: 1) судження про легкість/важкість вивчення/розуміння, функцією яких є проспективне оцінювання ефективності засвоєння інформації/виникнення думки; 2) судження про вивчене, функцією яких є передбачення майбутньої успішності виконання/розуміння; 3) судження впевненості в правильності виконання, функцією яких є встановлення ефективності зв'язку між передбаченим рівнем виконання/розуміння та його фактично отриманим аналогом; 4) асоціативні судження, функцією яких є зосередження уваги на асоціаціях, необхідних для ефективного вивчення/розуміння; 5) судження про легкість/складність інформації/завдання, функцією яких є здійснення передбачення ймовірності успішного виконання/розуміння; 6) судження метапам'яті, функцією яких є оцінювання можливості пам'яті, необхідних для ефективного виконання/розуміння. Основу метакогнітивних суджень становлять психологічні механізми мисленнєвої активності, доступності отримання відповіді/розуміння, знайомість інформації/завдання. Відповідно до отриманих висновків, що точнішим є моніторинг, то ефективнішою є регуляція навчальної діяльності. Однак доведено, що точний метакогнітивний моніторинг не завжди можливий, часто маючи вигляд ілюзій знання/незнання, тобто на точність метакогнітивних суджень впливають надмірна/недостатня впевненість [1; 2; 3].

Чинниками метакогнітивного моніторингу, які враховують під час емпіричного вивчення особливостей його точності, за класифікацією А. Коріата, є такі: 1) внутрішні (вид інформації/завдань, стиль інформації, рівень складності/легкості завдань/інформації, зміст інформації, необхідної для вивчення, її обсяг тощо), 2) зовнішні (умови постановлення завдання, такі як тип завдання, відведені для опрацювання кількість разів і час, повторення інформації, а також рівень виконання й інтерактивне представлення інформації), 3) мнемонічні (доступність інформації, її знайомість за підказками, легкість/важкість пригадування/розуміння, легкість/

важкість виконання, зворотний зв'язок) [7; 1].

Крім того, до складу чинників точності метакогнітивного моніторингу вважаємо за доцільне зарахувати особистісні якості включеності в навчальну діяльність (зокрема навчальну мотивацію), загальної впевненості в собі, рефлексивності. Когнітивними характеристиками є рівень оволодіння званням, навчальна успішність, попередні успіхи/невдачі, рівні загального та емоційного інтелекту. Метапізнавальними компонентами є метакогнітивні знання, активність та обізнаність, що передбачають, крім іншого, урахування таких метакогнітивних характеристик, як зосередженість уваги, опрацювання інформації, вибір важливого й відсіювання неважливого, керування часом. Статеві відмінності та вікові особливості становлять ланку індивідуально-психологічних характеристик і їх розглядають у зв'язку з навчальною/пізнавальною успішністю. Важливу роль відіграє спосіб оцінювання метакогнітивного моніторингу [1; 2; 3].

На рівні припущення завдяки правильно організованому високоефективному метакогнітивному моніторингу майбутні офіцери-розвідники можуть вивчати когнітивні особливості набуття знань і використовувати відповідні навчальні/пізнавальні стратегії. Також можемо припустити, що за допомогою правильно організованого метакогнітивного контролю майбутні офіцери-розвідники можуть послуговуватися метапізнанням для регуляції власної діяльності на когнітивному рівні.

Висновки

Отже, метакогнітивний моніторинг як регулятивна основа метапізнання є важливою передумовою ефективності навчальної/пізнавальної діяльності. На рівні припущення за допомогою правильно організованого метакогнітивного моніторингу уможливорюється здатність майбутніх офіцерів-розвідників на метакогнітивному рівні вивчати когнітивні особливості набуття/розуміння знань і використовувати навчальні/пізнавальні стратегії.

Література:

1. Августюк М.М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
2. Avhustiuk M., Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V. Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. *Youth Voice Journal*. 2024. Vol. 14. № 3. P. 16–25.
3. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Kalamazh R. The illusion of knowing in metacognitive monitoring: Effects of the type of information and of personal, cognitive, metacognitive, and individual psychological characteristics. *Europe's Journal of Psychology*. 2018. Vol. 14. № 2. P. 317–341.
4. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Methodological and contextual foundations of metacognitive monitoring training programme in student self-regulated learning. *Journal of Education Culture and Society*. 2022. Vol. 1. P. 77–92.
5. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R., Plyska, Y. Psychological peculiarities of self-regulated learning of the first-year and graduate students. In: *Self-Regulated Learning, Cognition and Metacognition*. 2020. P. 81–94.
6. Efklides A. How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach. *Psychological Topics*. 2014. Vol. 23. № 1. P. 1–30.
7. Koriat A. Monitoring one's own knowledge during study: A cue-utilization approach to judgments of learning. *Journal of Experimental Psychology: General*. 1997. Vol. 126. P. 349–370.
8. Loon M., van, Roebbers C.M. Development of metacognitive monitoring and control skills in elementary school: A latent profile approach. *Metacognition and Learning*. 2024. Vol. 19. P. 1065–1089.
9. Nelson T.O., Narens L. Metamemory: A theoretical framework and new findings. *The Psychology of Learning and Motivation*. 1990. Vol. 26. P. 125–173.

УДК 159.923-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-3>

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

Андросович Ксенія Анатоліївна,

доктор психологічних наук, старший дослідник,

завідувачка кафедри психології

Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»

ORCID ID: 0000-0002-4121-270X

Кривоніс Тамара Григорівна,

доктор медичних наук,

доцент кафедри психіатрії, наркології, загальної та медичної психології

Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова

ORCID ID: 0000-0001-6060-7152

Войцеховська Оксана Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

ORCID ID: 0000-0001-9567-5083

Полілуєва Інга Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту

Глухівського національного педагогічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3673-5212

У статті розглядається проблема соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах вищої освіти (ЗВО) студентів молодших курсів. Консультування в університетах і функціонування студентських служб передбачає розуміння закономірностей навчання, зростання й розвитку студентів. Перший рік навчання у вишій стає серйозним випробуванням для студентів через велику кількість змін у звичному житті, до яких необхідно швидко пристосовуватися. Процес адаптації торкається кількох сфер життя вчорашнього школяра й вимагає від нього значних зусиль і психофізіологічних витрат. Індивідів, які не впоралися з труднощами перехідного періоду, відрізняє байдужість до навчання та суспільного життя, девіантна поведінка, сумніви щодо правильності обраного професійного шляху, труднощі у взаєминах з однокурсниками й наставниками. Унаслідок цього в таких студентів спостерігаються високий рівень емоційного напруження, підвищена тривожність, занижена самооцінка, апатія, песимізм, депресивні розлади, які ускладнюють їхній професійний та особистісний розвиток. У зв'язку з цим дослідження соціально-психологічних проблем студентів-першокурсників з метою надання їм якісної психологічної допомоги в адаптації до нових умов є актуальним, оскільки сприяє підвищенню їхньої самооцінки, духовному та професійному зростанню особистості, а отже, ефективності системи вищої освіти загалом.

Реалізацію Програми адаптації учнів першого курсу у ЗВО можна вважати успішною та ефективною, якщо досягнуто таких результатів: створено єдине адаптаційне середовище університету, що сприяє оптимізації процесу адаптації учнів першого курсу до умов навчання в ЗВО; здійснено інтеграцію учнів у соціокультурне середовище; учнів залучено до молодіжної політики; знижено процеси дезадаптації різного рівня; досягнуто стійких результатів у навчальній діяльності; підвищено показники безпеки контингенту; створено гармонійну систему соціальних взаємин у студентських колективах.

Ключові слова: психологічне консультування, студенти, кризові умови, початковий період навчання.

Androsovykh Kseniia, Kryvonis Tamara, Voitsekhovska Oksana, Poliluieva Inha. Psychological counseling of students during the period of adaptation to learning conditions

The article considers the problem of socio-psychological adaptation to studying in higher education institutions (HEIs) of junior students. Counseling at universities and the functioning of student services involves understanding the patterns of learning, growth and development of students. The first year of studying at a university becomes a serious test for students due to the large number of changes in everyday life, to which it is necessary to quickly adapt. The adaptation process affects several areas of life of yesterday's schoolchild and requires him to make significant efforts and psychophysiological costs. Individuals who have not coped with the difficulties of the transition period are distinguished by indifference to learning and social life, deviant behavior, doubts about the correctness of the chosen professional path, difficulties in relationships with classmates and mentors. As a result, such students experience a high level of emotional stress, increased anxiety, low self-esteem, apathy, pessimism, depressive disorders, which complicate their professional and personal development. In this regard, the study of socio-psychological problems of first-year students in order to provide them with high-quality psychological assistance in adapting to new conditions is relevant, as it contributes to increasing their self-esteem, spiritual and professional growth of the individual, and, consequently, the effectiveness of the higher education system as a whole.

The implementation of the Program for Adaptation of First-Year Students in Higher Education Institutions can be considered successful and effective if the following results are achieved: a single adaptation environment of the university has been created, contributing to the optimization of the process of adaptation of first-year students to the conditions of study in Higher Education Institutions; students have been integrated into the socio-cultural environment; students are involved in youth policy; processes of maladjustment of various levels have been reduced; sustainable results in educational activities have been achieved; contingent safety indicators have been increased; a harmonious system of social relationships in student groups has been created.

Key words: *psychological counseling, students, crisis conditions, initial period of study.*

Вступ

Перший рік навчання у ЗВО вимагає від вступників навчального закладу серйозної перебудови усталеного способу життя. Змінюється оточення, людина відривається від звичної з дитинства обстановки. Важливим є й те, що треба засвоювати величезний масив нових знань. Усе це призводить до того, що студенти живуть в умовах постійного стресу. Найчастіше впоратися самостійно із цим вони не в змозі, тому перебувають на межі нервового зриву. Усе це свідчить про те, що першокурсникам потрібна стала психологічна підтримка. У вищих навчальних закладах створюються спеціальні підрозділи та служби, розробляються спеціальні програми адаптації першого курсу, покликані допомогти студентам в адаптації до навчального процесу й життя в стінах вишу. Консультування почало впроваджуватися в закладах вищої освіти наприкінці 1940-х років. Ідея служб консультування та програм розвитку для студентів почала стрімко розвиватися з 1940-х років. Ці ідеї стали суттєвою частиною студентського руху 1970-х років (H.J. Canon, 1988; R.B. Winston, Jr. & D.G. Creamer, 1997) [7; 18]. До цього часу функції консультантів студентів виконували викладачі й керівники університетів [15]. Пізню появу університетського консультування зумовлено переважними культурними уявленнями, що більшість студентів достатньо адаптовані й тільки професійні психіатри можуть надавати допомогу студентам із психічними розладами. Спочатку робота студентських служб у коледжах та університетах обмежувалася наданням допомоги першокурсникам у пристосуванні до життя університетського містечка [19]. Це завдання, як і раніше, залишається актуальним, але тепер коло діяльності студентських служб охоплює безліч інших аспектів життя студентської спільноти, таких як робота зі студентами, що належать до культурних меншин, і студентами, які зазнають труднощів у навчанні [4; 13; 17].

Мета статті – теоретичне обґрунтування й розробка елементів комплексної програми надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам з метою їх адаптації до навчального процесу.

Методи та дослідження

З метою подальшої реалізації статті 76 Закону України «Про освіту» Міністерство освіти і науки України провело моніторинг актуального стану психологічного супроводу учасників

освітнього процесу, діяльності психологічної служби в системі освіти, стану забезпечення закладів освіти практичними психологами й соціальними педагогами та розробило рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу й соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році. Під час дослідження використовували діагностичні проекційні методики, анкети практичної психодіагностики.

Результати

Адаптація до умов навчання у вищій школі є багаторівневим процесом супроводу учнів при переході на новий освітній рівень, який включає елементи соціально-психологічної адаптації, сприяє розвитку інтелектуальних та особистісних можливостей студентів. У свою чергу, адаптаційний процес пов'язаний із вирішенням спектру різних проблем. Однією із центральних соціально-психологічних проблем процесу адаптації є перехід від ролі школяра до освоєння нової соціальної ролі – ролі студента, що навчається у ЗВО. І звідси об'ємний комплекс внутрішніх і зовнішніх конфліктів, пов'язаних із труднощами прийняття й виконання нових норм. Учні першого курсу методом спроб і помилок намагаються освоїти очікувану від них поведінку, на їх основі будувати подальші взаємини з однолітками та викладачами. Крім того, першокурсники університетів стикаються з проблемами неефективного використання часу, вибору навчальних предметів, складання іспитів і вирішення фінансових, сімейних та особистих питань [6]. «Серед найбільш часто згадуваних криз, характерних для студентів першого року навчання, виділяються труднощі соціальної адаптації, що виявляються в почутті туги за домом і відчуттям самотності» [9]. Нерідко душевні страждання викликаються розривом сформованої системи дружніх стосунків і новими стресами [16].

Говорячи про проблему затяжного перехідного періоду, можна відзначити дослідження Грайтса [10]. Він виявив, що 12 із 43 пунктів шкали оцінювання соціальної адаптації [11] фактично застосовні виключно для характеристики пристосування першокурсників до їхнього нового оточення. Якщо ці фактори перевести до «одиниці виміру життєвих змін», загальний показник становить 250, що автори цієї методики зараховують до категорії «помірної життєвої кризи». Загалом представники цієї категорії на 51% більше схильні до небезпеки погіршення здоров'я, ніж ті, чий показник становить 150 або нижче. Далі Грайте зазначає, що, якщо студенти-першокурсники зіткнуться ще й із додатковими змінами за межами коледжу або університету (наприклад, зі смертю члена сім'ї чи друга), вони, імовірно, перейдуть у стан «глибокої життєвої кризи», що містить ще більшу небезпеку для здоров'я. Тому в багатьох коледжах та університетах тепер є спеціальні штатні співробітники студентської служби, які працюють із кожним студентом-вступником, щоб полегшити адаптацію першокурсників і сприяти їхньому позитивному індивідуальному розвитку, а також формуванню відчуття причетності до спільноти [12].

Незважаючи на такі профілактичні зусилля, приблизно 10% від загальної кількості студентів стикаються протягом свого перебування в університеті з емоційними труднощами, досить серйозними, щоб вплинути на академічну успішність [14]. Крім того, стрес, що супроводжує складання іспитів або вступу до професійної школи, сприяє збільшенню числа випадків глибокої депресії серед студентів [8]. Студенти можуть відчувати настільки сильні емоційні, соціальні або пов'язані з навчанням проблеми, що, якщо вчасно не запропонувати відповідного втручання (наприклад, шляхом навчання прийнятних способів вираження агресії або управління стресом), вони можуть вибути з навчального закладу. Від 40 до 60% студентів, що вступають до чотирирічного навчання, не доходять до кінця навчання [5; 9]. Можливі навіть трагічніші результати. Щорічно приблизно 6 зі 100 000 студентів університетів у США кінчають життя самогубством [3].

Процес адаптації на першому курсі до освітнього середовища набуває особливої актуальності, оскільки навчання у ЗВО є професійним навчанням, тому в першокурсника відбувається первинна професійна соціалізація та починається входження в професійну діяльність, яка

також тягне за собою адаптаційні процеси в конкретній професійній діяльності. Таким чином, успішне проходження цього етапу є важливою передумовою для подальших досягнень студентів. Тому виникає необхідність комплексу заходів оптимізації адаптаційного процесу саме на першому курсі, що допоможе тим, хто навчається, швидше пройти цей непростий період [17]. Показниками успішної адаптації є такі: високий статус того, хто навчається в колективі, а також психологічна задоволеність цим колективом загалом і її найбільш важливими елементами (задоволеність навчальною діяльністю, її умовами, змістом та організацією). Показниками низької адаптації є такі: незадоволеність колективом, новими формами й неформальними зв'язками, навчальною працею, його організацією, побутом тощо, що призводить до низьких показників навчання, а в деяких випадках і до відрахування зі ЗВО.

Ступінь адаптації визначається такими критеріями – об'єктивними. Це академічна успішність, ступінь участі в різних формах життя, стан здоров'я, наукова активність; суб'єктивними, задоволеність діяльністю (оточенням, ситуацією тощо), прагнення до самовдосконалення та самореалізації, провідні ціннісні орієнтації, самооцінка, емоційна стабільність. Процес адаптації студента на новому місці включає кілька її різновидів: організаційну адаптацію – вивчення навчального закладу й організаційного середовища в ньому, вимог і норм, внутрішнє прийняття й відповідну побудову своєї організаційної поведінки; діяльну адаптацію – визначення відповідальності, прав і дій на своєму місці учня, обов'язків, вимог до якості навчальної діяльності; професійну адаптацію – розуміння характеру професії, місця спеціальності в загальній системі, а також прагнення оволодіти професією – виникнення мотивації; соціально-психологічну адаптацію – звання до учнів своєї групи, налагодження ділових та особистих доброзичливих взаємин із ними, завоювання визнання своєї особистості й, таким чином, самоствердження в групі. Важливим аспектом цього виду адаптації є налагодження взаємин із викладачами, адміністрацією; побутову адаптацію – звання до робочого режиму життя, підвищених психологічних і розумових навантажень, вирішення питань харчування, дозвілля, житлових питань. Закон України «Про освіту» й Положення про психологічну службу у системі освіти України визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів, зокрема розв'язання освітніх і виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання й саморозвитку. За даними, що надійшли з регіонів України у 2022/2023 навчальному році, чисельність фахівців психологічної служби становить 20 155 осіб, із них – практичних психологів – 13 174 осіб, соціальних педагогів – 6 905 особи, методистів – 82 особи [3] (рис. 1).

Згідно з Листом МОН України «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році» від 21.08.2023 № 1/12492-23 з метою подальшої реалізації статті 76 Закону України «Про освіту», Міністерство освіти і науки України надало рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році [1]. Прискорення процесів адаптації учнів першого курсу до нового для них способу життя й діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення соціальної та педагогічних умов активізації цього процесу є важливими завданнями в ході реалізації Програми адаптації учнів першого курсу у ЗВО. Програма визначає комплекс заходів щодо реалізації соціально-психологічних, педагогічних системних заходів, що сприяють успішній адаптації учнів першого курсу університету до навчально-виховного процесу у ЗВО. З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність рекомендовано фахівцям психологічної служби впроваджувати «годину психолога/соціального педагога» й факультативні курси (<https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYYdSDPFF/view>). Необхідною



Рис. 1. Кількість фахівців психологічної служби закладів освіти України у 2022/2023 навчальному році

Джерело: Додаток до Листа МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: <https://mon.gov.ua/public>.

умовою успішної діяльності учнів є освоєння нових умов навчання у ЗВО. Протягом першого року навчання відбувається процес входження учня до колективу, формуються навички форм соціальної взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва), формується професійна самосвідомість учнів, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля й побуту, розвиваються та виховуються професійно значущі якості особистості.

Реалізація Програми адаптації першого курсу у ЗВО забезпечує найбільш повне й ефективне пристосування учнів до умов вишу, а також формування в них нової системи життєвих цінностей та орієнтирів, розвиток наукових, організаторських і комунікативних здібностей, запобігання можливого неблагополуччю в психоемоційному й особистісному розвитку учнів. Метою Програми є створення умов для успішної адаптації учнів першого курсу в соціокультурному, освітньому, виховному середовищі університету. До основних напрямів реалізації Програми адаптації першого курсу у ЗВО належать такі: інформаційний напрям – організація інформаційного супроводу учнів першого курсу; діагностичний напрям – проведення опитувань, анкетувань, психологічне та профорієнтаційне тестування; психологічний напрям – психолого-педагогічне супроводження процесу адаптації учнів першого курсу; соціальний напрям – соціальний супровід, допомога й підтримка учнів у процесі адаптації; виховний напрям – розробка та реалізація заходів щодо залучення першого курсу до корпоративної культури університету, подійних аспектів; навчально-освітній напрям – формування вмінь і навичок навчальної діяльності, самонавчання.

Фахівці з університетського консультування та студентських служб можуть застосовувати велику кількість теоретичних моделей, призначених для регламентації роботи зі студентами, що переживають передбачувані ситуації, пов'язані з розвитком. З ідеологічного погляду виділяються три панівні традиції: батьківського піклування, студентських служб і студентського розвитку. Наслідуючи традиції батьківського піклування (*loco parentis*), викладачі та співробітники виконують виховну функцію, сприяють засвоєнню моральних і моральних цінностей. Традиція студентських служб підкреслює роль студента як споживача та пропонує послуги, які полегшують розвиток.

Завдання й ролі університетських консультантів різноманітні, залежать від використовуваної моделі консультаційної роботи [2]. Традиційно центри консультування в коледжах та університетах працюють у рамках чотирьох основних моделей надання послуг консультування:

1. Консультування як психотерапія. Ця модель має на увазі довгострокове консультування й розрахована на відносно невелику групу студентів. Консультант займається питаннями, що вимагають особистісних змін, і направляє клієнтів з іншими (професійно-орієнтаційними й освітніми) проблемами до студентських академічних консультантів-експертів.

2. Консультування як професійна орієнтація. Ця модель надає особливого значення наданню допомоги студентам у продуктивному вирішенні кар'єрних та академічних питань. Консультант має справу зі студентами, які не вирішили свої академічні чи професійні питання, і направляє клієнтів з особистісними чи емоційними проблемами до інших агентств.

3. Консультування в традиційному розумінні. Ця модель ставить на перший план широкий діапазон послуг консультування, включаючи короткі або довгострокові взаємини, у тому числі займається особистісними, академічними та кар'єрними питаннями. Ролі консультанта різноманітні.

4. Консультування як консультація. Ця модель передбачає роботу з різними організаціями й персоналом, які мають прямий вплив на психічне здоров'я студентів. Консультант пропонує непрямі послуги студентам через стратегічне втручання.

Останніми роками з'явилися докази на користь п'ятої – глобальної – моделі консультування (тобто інтерактивної, взаємозалежної суспільної системи) [11]. Ця модель має динамічний і мінливий характер. Глобальна модель змінює роль консультанта, спрямованість діяльності університетського центру консультування, змушуючи співробітників бути більш гнучкими й інтерактивними. Базовими показниками ефективності реалізації Програми адаптації першого курсу у ЗВО є такі: рівень сформованості загальнонавчальних умінь; рівень володіння прийомами самостійної пізнавальної діяльності, самостійного пошуку інформації; рівень сформованості комунікативних умінь. Ефективність реалізації Програми адаптації учнів першого курсу у ЗВО визначається за такими критеріями: задовільний рівень академічної успішності; сформований колектив академічної групи; соціальна активність і мобільність академічної групи; відсутність внутрішньогрупових конфліктів.

Висновки

Підтримка процесу адаптації першокурсників до нового та складного для них студентського життя – неодмінна умова й запорука успішного навчання вчорашніх школярів, а також важливий фактор, що визначає їхнє безпроблемне включення в життя суспільства. Усе це має становити особливий інтерес для психологічної служби вишу й університетських психологів, оскільки загальний психоемоційний стан студентів є відображенням здоров'я університетського середовища загалом. Перспективами подальшого дослідження є обґрунтування ефективності комплексної програми надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам з метою їх адаптації до навчального процесу.

Література:

1. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : Лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23. URL: <https://www.ips.ligazakon.net>.
2. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / за наук. ред. Н.В. Лунченко, І.І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
3. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти у 2022/2023 навчальному році : Додаток до Листа МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: <https://mon.gov.ua/public>.
4. Boesch R., Cimboric R. Black students' use of college and university counseling centers. *Journal of College Student Development*. 1994. Vol. 35. P. 212–216.
5. Brown T., Helms J. The relationship between psychological development issues and anticipated self-disclosure. *Journal of College Student Personnel*. 1986. Vol. 27. P. 136–141.
6. Carrese M.A. Managing stress for college success through self-hypnosis. *Journal of Humanistic Education and Development*. 1998. Vol. 36. P. 134–142.

7. Canon H.J. Nevitt Sanford: Gentle prophet, Jeffersonian rebel. *Journal of Counseling and Development*. 1988. Vol. 66. P. 451–457.
8. Clay D.L., Anderson W.P., Dixon W.A. Relationship between anger expression and stress in predicting depression. *Journal of Counseling and Development*. 1993. Vol. 72. P. 91–94.
9. Gerdes H., Mallinckrodt B. Emotional, social, and academic adjustment of college students; A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*. 1994. Vol. 72. P. 281–288.
10. Grites T.J. Between high school counselor and college advisor. *Personnel and Guidance Journal*. 1979. Vol. 58. P. 200–204.
11. Holmes T.H., Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213–218.
12. Loxley J.C., Whiteley J.M. Character development in college students. Alexandria VA. American Counseling Association, 1986.
13. Lynch R.T., Gussel L. Disclosure and self-advocacy regarding disability-related needs: Strategies to maximize integration in postsecondary education. *Journal of Counseling & Development*. 1996. Vol. 74. P. 352–357.
14. Mathiasen R.E. Attitudes and needs of the college student-client. *Journal of College Student Personnel*. 1984. Vol. 25. P. 214–215.
15. Pace D., Stamler V.L., Yarns E., June L. Rounding out the Cube: Evolution to a global model for counseling centers. *Journal of Counseling & Development*. 1996. Vol. 74. P. 321–325.
16. Ponzetti J.J., Jr. & Gate R.M. The relationship of personal attributes and friendship variables in predicting loneliness. *Journal of College Student Development*. 1988. Vol. 29. P. 292–298.
17. Tate D.S., Schwartz C.L. Increasing the retention of American Indian students in professional programs in higher education. *Journal of Indian Education*. 1993. Vol. 32. P. 21–31.
18. Winston R.B., Jr. & Creamer D.G. Improving staffing practices in student affairs. San Francisco : Jossey-Bass, 1997.
19. Williamson E.G. Student personnel services in colleges and universities. New York : McGraw-Hill, 1961.

УДК 159.98:316.624]:001.8](045)

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

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Гуртовенко Наталія Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0002-5926-8736

Scopus-Author ID: 57214329813

Аналіз наукових літературних джерел дає змогу зробити висновки, що нині поєднання знань психологічної науки цілком закономірно зумовлює більш широке вивчення поняття «поведінка». У сучасних дослідженнях структура поведінки розглядається з позиції взаємопов'язаних рівнів, а саме: мотивація, яка схиляє до поведінкових проявів; емоційні процеси, що суттєво забарвлюють поведінку особистості; поведінкова саморегуляція; обробка інформації за допомогою пізнання; а також зовнішні прояви та діяльність. Низка вчених стверджує, що в разі надання допомоги важливо дотримуватися основних принципів поведінкової корекції – найзагальніших вимог до діяльності фахівця. Ми вважаємо, що реалізація діяльнісного підходу як основи методологічного принципу єдності свідомості й діяльності дає нам змогу звернутися до теоретичного аналізу реальної життєдіяльності людини, особистості, оскільки в основі всіх її проявів лежить свідоме предметно-чуттєве перетворення навколишнього світу. Корекція поведінкових проявів уважається найбільш відповідною та найбільш ефективною формою психологічного впливу на особистість, що має поведінку з відхиленнями. Вона відносно націлена на якісні зміни поведінки й має виражений практичний характер. Поведінкове психологічне втручання добре поєднується з фармакотерапією. Такий вплив має низку переваг, а саме: досить широкий перелік можливостей, наочність результатів і відносну короткочасність методу.

Саме емоційна невизначеність і пов'язана з нею саморегуляція досить часто супроводжуються негативними емоційними проявами або ж розладами емоцій (агресія, депресія). Головну роль у появі та прояві девіантної поведінки має виникнення тривожності. Такі проблеми призводять до труднощів із релаксацією (розслабленням) і саморегуляцією. Негативний вплив також позначається на регуляції довільної діяльності, а саме: плануванні, оцінюванні й самоконтролі. У свою чергу, процес саморегуляції може бути порушений унаслідок індивідуальних особливостей, а саме: недорозвиненої регуляції мовлення, низької рефлексивності, низького рівня самооцінки.

Ключові слова: методологія, девіантна поведінка, підлітковий вік, корекція, поведінка з відхиленнями.

Hurtovenko Nataliia. Methodological substantiation of psychological correction of deviant behaviour

The analysis of scientific literary sources allows us to conclude that today the combination of knowledge of psychological science naturally leads to a broader study of the concept of "behavior". In modern research, the structure of behavior is considered from the perspective of interrelated levels, namely, motivation, which predisposes to behavioral manifestations; emotional processes that significantly color the behavior of an individual; behavioral self-regulation; information processing through cognition; as well as external manifestations and activities. A number of scientists argue that in cases of assistance, it is important to adhere to the basic principles of behavioral correction – the most general requirements for the activities of a specialist. We believe that the implementation of the activity-based approach as the basis of the methodological principle of the unity of consciousness and activity allows us to turn to the theoretical analysis of the real life of a person, a personality. Since all of its manifestations are based on the conscious object-sensory transformation of the world around us. Hence, we believe that the correction of behavioral manifestations is considered the most appropriate and most effective form of psychological influence on a person with deviant behavior. It is relatively focused on qualitative changes in behavior and has a pronounced practical character. Behavioral psychological intervention is well combined with pharmacotherapy. Such an impact has a number of advantages, namely a fairly wide range of possibilities, visibility of results, and the relative short-term nature of the method.

Emotional uncertainty and related self-regulation are often accompanied by negative emotional manifestations or emotional disorders (aggression, depression). Anxiety plays a major role in the onset and manifestation of

deviant behavior. Such problems lead to difficulties with relaxation and self-regulation. The negative impact is also reflected in the regulation of voluntary activity, namely planning, evaluation, and self-control. In turn, the process of self-regulation can be disrupted due to individual characteristics, such as underdeveloped speech regulation, low reflexivity, and low self-esteem.

Key words: *methodology, deviant behaviour, adolescence, correction, deviant behaviour.*

Вступ

Теоретичний аналіз сучасних досліджень у галузі психології, практичний досвід свідчить про те, що процес корекції девіантної поведінки особистості має певну внутрішню структуру. У свою чергу, кожний окремий психологічний механізм виконує індивідуальну регуляторну й коригувальну функції. Для методологічного обґрунтування психологічної корекції девіантної поведінки ми опиралися на теорію закономірностей психічного розвитку дитини; концепцію стосунків; концепцію провідної діяльності та зміни типів провідної діяльності в онтогенезі; теорію освоєння діяльності через нормативно схвалені способи діяльності.

Методи та дослідження

Підґрунтям нашого дослідження є принципи детермінізму й системності праць вітчизняних учених, які спеціалізуються на питаннях психологічної корекції девіантної поведінки. Відповідно, методами дослідження є теоретико-методологічний аналіз психологічної, педагогічної та науково-методичної літератури для теоретичного осмислення аспектів психологічної корекції девіантної поведінки особливо в підлітковому віці, опрацювання емпіричних даних соціально-психологічних досліджень з метою вивчення умов та особливостей корекції таких проявів.

Важливість дослідження визначається можливістю врахування висновків під час планування й організації навчально-виховної роботи в системі освіти. Також отримані результати дослідження можуть бути використані в психологічних службах для психодіагностики та консультування, проведення корекційної роботи, розробки й впровадження програм психологічної підтримки, що сприятиме покращенню соціальної адаптації та інтеграції здобувачів освіти.

Результати

Аналіз предметно-чуттєвої сфери як практики вивів нас на цілісну й нерозривну єдність матеріального та індивідуального, об'єктивного й суб'єктивного, у реальному розв'язанні суперечності між необхідністю і свободою, дійсним і належним, бажаним і реальним. У зв'язку з цим ми повністю поділяємо точки зору:

– Г.С. Батищева про те, що «людину не можна «зробити», «виготовити», «виліпити» як річ, як продукт, як пасивний результат впливу ззовні, але можна зумовити її включення в діяльність, викликати її власну активність виключно через механізм цієї власної – спільно з іншими людьми – діяльності, вона сформується в те, що робить її (суспільна у своїй сутності, колективна) діяльність (праця тощо) [2, с. 32];

– Л.І. Анциферової, згідно з якою «положення про те, що особистість розвивається в діяльності, не може бути тлумачене в тому розумінні, що будь-яка діяльність є умовою розвитку особистості», «певна частина діяльності людини має реактивний характер у тому розумінні, що вона сприймається людиною як нав'язана ззовні, далека від її прагнень, цілей, інтересів. Реактивною зазвичай є й та діяльність, яка виявляється значно нижчою за можливості людини. У такій реактивній діяльності формуються негативні якості особистості» [8, с. 113].

Розглядаючи особистість як суб'єкт діяльності, А.Г. Асмолов показує, що «її творча природа виявляється в процесах особистісного вибору, постановки нових цілей, опануванні різних критичних ситуацій, у перетворенні себе й інших» [6, с. 78].

Безперечно, тези Г.С. Батищева, Л.І. Анциферової, А.Г. Асмолова ми розглядаємо як принципи, що обґрунтовують розмежування понять «активність» і «пасивність» особистості в діяльності. Такі тези стали методологічним підґрунтям нашого дослідження, щоб бути осо-

бистістю, означає мати особисту життєву позицію, здійснювати вибір. Ситуації, що виникають з огляду на внутрішню необхідність, вимагають від людини вміння здійснювати вибір, оцінювати наслідки ухвалених рішень, постійно вдосконалювати себе та інших.

Отже, порушення в цих рівнях є причинами відхиленої поведінки особистості й визначають напрями психологічного впливу. Характеризуючи це явище, О.В. Змановська [1, с. 212], розкриваючи структуру девіантної поведінки, виокремлює такі основні підсистеми поведінки з відхиленнями.

Девіантна мотивація – це цінності, потреби, переконання, особистий сенс, тобто те, що важливе для особистості й мотивує її до анормативної діяльності. Людські потреби – природні (потреба в комфорті, безпеці) потреби, які можуть ставати першопричинами поведінки з відхиленнями, коли особистість не має можливості знайти засоби їх задоволення. Така поведінка також пов'язана з браком вищих смислоутворювальних і життєвих цінностей особистості. Також мотивацією до виникнення девіантної поведінки можуть бути агресивні й саморуйнівні спонукання, антагоністичні установки та власне егоїстичні мотиви. У працях Генрі Тайфель (1982) використовував поняття «ціннісне поле» особистості, під яким визначав особистісний набір цінностей, які є досить важливими для кожного суб'єкта. Особистість не завжди усвідомлює в повному обсязі власні ціннісні орієнтації, однак, будучи неусвідомленими, такі орієнтації становлять об'єктивну систему її ставлення до навколишнього середовища [3, с. 686].

Негативно-девіантний соціальний досвід – це дезадаптивні поведінкові стереотипи (звички, навички), когнітивні відхилення й нестачі, підкріплені зовнішніми соціальними умовами. Також це може бути певна відсутність досвіду особистості в набутті позитивних навичок (поведінковий дефіцит), які можуть бути основою дезадаптивності особистості.

Важка поведінка постійно має причини виникнення, які поділяються на такі аспекти: 1. Набуття досвіду травми, а саме: насильство, ігнорування потреб, що суттєво впливає на формування індивідуальної поведінки особистості. 2. Травматичні переконання, що можуть виникати в дитячому віці, наприклад, переконання про себе («я погана», «власні потреби не дуже важливі»), інших («навколишнім не можна довіряти», «інші шкодять», «з іншими необхідно боротися або їм потрібно коритися»), поведінку («я маю всім помститися», «навколишній світ безжалісний»). 3. Поведінка особистості в підлітковому віці містить порушення встановлених правил, агресивність, маніпулятивність і провокативність [5, с. 147].

Основними принципами психології поведінки є об'єктивність, оцінювання поведінки, систематичність і співпраця.

Принцип об'єктивності передбачає направлення переважно на змінні, які спостерігаються та можуть вимірюватися ззовні: ситуативні емоційні реакції, висловлювання, жестикуляція, індивідуальні фізіологічні прояви (прискорене серцебиття, почервоніння, наявність тремтіння), зовнішні рухи й симптоми (непритомність, скорочення м'язів, наявність страхів), думки, дії та вчинки. Такі прояви поведінки мають зазначатися максимально об'єктивно та систематично.

Принцип поведінкового оцінювання означає закономірність реалізації функціонального аналізу діяльності особистості. Оцінювання поведінки відбувається на першій зустрічі, а потім через деякий час з метою оцінювання ефективності роботи, а за інших умов передбачає зміну тактики впливу. Таке оцінювання може проводитися за допомогою заповнення таблиці, де, відповідно, зазначаються стимули, мотиви й ситуації (що відбувалося перед виникненням такої поведінки); емоційні реакції особистості (зовнішні прояви та реакції особистості); результати й наслідки таких реакцій (що слідувало одразу за поведінкою). Додатковими джерелами інформації, яка необхідна для оцінювання, може бути медична інформація, отримані результати проходження анкет, тестування, а також експертне оцінювання.

Принцип систематичності означає оцінювання значення девіантної поведінки в певних соціальних групах і діяльності особистості. Досить важливо оцінювати значення симптома-

тичної поведінки в різних ситуаціях і соціальних групах (у сім'ї, серед однолітків, навчальній групі). Корисно також оцінити, як саме соціальні групи підтримують таку дисфункціональну поведінку. Отримані дані дають змогу визначити, у чому зміст визначеної проблем, причини виникнення та фактори, які сприяють закріпленню. Вагомим є оцінювання функціонального значення такої поведінки з відхиленнями, а саме психологічної «вигоди», яку особистість отримує та яка призводить до закріплення такої поведінки.

Принцип співпраці – відповідно до вказаного принципу, особистість не лише має виявляти свідоме бажання щодо змін у власній поведінці, а й брати активну участь у виборі кінцевих цілей і методів наступної роботи (бажано враховувати реальні внутрішні й зовнішні умови). Визначення відповідальності щодо результатів такої корекційної роботи відбувається під час укладання договору про співпрацю. Важливо для підвищення продуктивності особистості є її самостійна робота між терапевтичними зустрічами, а саме виконання поставлених домашніх завдань.

У дослідженнях Ю. Клейберг пропонує застосовувати методи корекційної роботи девіантної поведінки в підлітковому віці залежно від етапів такої поведінки.

Перший етап прояву симптомів девіантної поведінки в підлітковому віці характеризується непослухом, запереченням і невиконанням поставлених соціальних вимог сім'ї, навчального закладу чи певної соціальної групи. Особистість розуміє власну поведінку як цілком нормальну, що відповідає власним цінностям і настановам. Причинами такої поведінки досить часто може бути неправильне виховання. При вдало проведеній корекційній роботі результат може бути позитивним, але не варто виключати можливі варіанти: підліток самостійно подолає проблеми, що виникають, або такі прояви девіантної поведінки стануть стереотипними.

На другому етапі можуть відзначатися подальші порушення загальноприйнятих соціальних норм і поява протизаконної діяльності, такої як дрібні крадіжки, брехливість або прояви хуліганства. Не виключений можливий вступ підлітків до малих соціальних груп із вираженим асоціальним характером поведінки.

На кожному з таких етапів важливо вчасно реагувати та вживати відповідних корекційних заходів з метою запобігання подальшому поглибленню проявів девіантної поведінки, а також покращення соціального прогнозу загалом.

Ставлення особистості до визнаних соціальних норм і правил може суттєво відрізнитися на кожному конкретному етапі прояву девіантної поведінки (класифікація Ю. Клейберга).

Третій етап характеризується можливими рецидивами протизаконної діяльності й накопичення певного негативного соціального досвіду, а саме: крадіжки, прояви насилля, спекуляційна діяльність або проституція. Така поведінка може сприйматися особистістю як нормальна або може розпочатися «криза ідентифікації», яка призводить до виникнення соціальних конфліктних ситуацій і до ототожнення себе зі сторонніми уявленнями.

На четвертому етапі прояву девіантної поведінки характерно її стійкі прояви, повторення та важка протизаконна діяльність, можливі небезпечні соціальні відхилення та включеність у соціальні групи з постійно вираженими асоціальними проявами. Особистість може почати досить негативно оцінювати свою діяльність, але все ще показувати неможливість особистих перспектив їх подолання.

Останній, п'ятий, етап є найбільш небезпечним, так як для нього характерна постійна асоціальна діяльність і неприйнятні соціальні відхилення. Можливість досягнення позитивного результату корекційної роботи на цьому етапі мінімальна, відстороненість від навколишніх стає постійною та незмінною. Сьогодні, коли головні людські цінності не завжди достатньо сформовані, а правила та принципи етики досить хиткі, особистість підлітка стає найбільш чутливою категорією, яка сприймає негативні тенденції поведінки та повністю оволодіває ними [5, с. 150–151].

О.В. Змановська стверджує, що «розглянуті причини девіантної поведінки дають змогу сформулювати стратегічні цілі психологічної допомоги особистості з поведінкою, що має відхилення:

1. Сформованість позитивної мотивації (цінностей та орієнтацій щодо дотримання соціальних правил, розвиток інстинкту самозбереження).
2. Об'єднання особистого досвіду.
3. Покращення процесу керування власним емоційним станом.
4. Підвищення стійкості до стресових ситуацій і розширення можливостей особистості.
5. Формування важливих умінь і навичок.
6. Запобігання випадкам прояву дезадаптивної поведінки або зменшення їх.
7. Розширення соціальних зв'язків і набуття позитивного соціального досвіду особистості.
8. Підвищення рівня соціальної адаптації» [9].

Р. Нельсон-Джоунс стверджує, що «більш окремими й реальними завданнями психологічного впливу на поведінку особистості з відхиленнями можуть бути такі:

- зменшення дефіциту поведінкових проявів;
- посилення адаптивної поведінки;
- зменшення проявів поведінки, яка не відповідає нормам;
- виключення виснажливої тривожності;
- формування здатності відпочивати й самостверджуватися;
- розвиток ефективних соціальних навичок;
- розвиток здатності до саморегуляції» [4; 7].

Висновки

Таким чином, однією з головних умов ефективного впливу на поведінку особистості з відхиленнями є дотримання виділених принципів поведінкової інтервенції. Нині, за твердженням О.В. Змановської, у поведінковій психології використовують такі основні методи: спонукання виникнення мотиву змін у поведінці; корекційна робота над емоційними порушеннями; методи саморегуляції; методи когнітивного переструктурування; методи корекції небажаної поведінки; методи з метою формування позитивної поведінки.

Стимулювання позитивної мотивації. Заохочення мотивації щодо зміни особистісної поведінки можна вважати одним із головних завдань і найбільш важким психолого-соціальним впливом на особистість. Корекційна робота з мотивацією є невід'ємним складником на всіх етапах поведінкової інтервенції. Спеціаліст обирає доступні для нього й відповідні для особистості методи заохочення мотивації щодо позитивних змін особистості. При цьому основним фактором, що спонукає особистість до співпраці, є особисті стосунки між особистістю та спеціалістом, що ґрунтуються на чесному, відповідальному застосуванні корекції, а також підтримці та взаємоповазі.

Одним із важливих методів є методи корекції емоційних станів. На початку співпраці важливо коротко роз'яснити суть методики, яка включає ієрархію тривог, їх розподіл залежно від причин, своєрідний перелік стимулів і ситуацій, що можуть викликати виникнення тривоги. Для кожної окремої ситуації визначається рівень тривожності. Такі методи корекції досить часто поєднуються з ігровою терапією, особливо для дітей, самовираження за допомогою творчості (малювання, театралізація), тактильною (дотиковою) терапією, гештальт-техніками, психоаналітичною терапією.

Методи саморегуляції. Навчання релаксації (розслаблення) є важливим завданням, для розв'язання якого було запропоновано методику прогресуючої релаксації, також відому під назвою «аутотренінг».

Аналіз наукової літератури показує, що загалом психологічна корекція не є єдиним цілим. Ми вважаємо, що необхідна інтеграція різноманітних методів, що ґрунтуються на різних методологіях, для розв'язання конкретних практичних завдань, що спонукало нас до пошуку опти-

мальних психологічних механізмів корекції девіантної поведінки. Таким чином, дослідження спрямоване на розв'язання соціально-психологічної проблеми психологічної корекції девіантної поведінки в підлітковому віці та має на меті внесок у розвиток теорії та практики психологічної підтримки в умовах освітнього середовища.

Література:

1. Васильєва І.Г., Лісена А.М. Людиноцентроване навчання у рамках гуманістичної психології. *Психологічні проблеми розвитку особистості*. С. 211–218.
2. Гарасимів Т.З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.
3. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Цінності як основні складники структури особистості дошкільника. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті*. 2022. Вип. 0 (4). С. 684–687.
4. Нельсон-Джоунс Р. Теорія та практика консультування / переклад з англ. Київ, 2013. 464 с.
5. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації : монографія / Т. Щербан, Т. Ямчук, М. Долинай та ін. ; за заг. ред. д. психол. н. Т. Щербан. Мукачєво : РВВ МДУ, 2024. 171 с.
6. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
7. Суліцький В., Швед О. Консультування в соціальній роботі : навчально-методичний посібник. Київ : Видавничий дім «Вініченко», 2023. 240 с.
8. Філоненко М. Комплексні концепції особистісного становлення фахівця у вітчизняній та зарубіжній психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Вип. 18. С. 113–116.
9. Христук О.Л. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

УДК 159.9.072.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-5>

ПІЗНАННЯ ЯК ЗАСАДНИЧЕ ПІДґРУНТЯ ВИКОРИСТАННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ІЗ ЖІНКАМИ В ЕКЗИЛІ

Дерполюк Олена Євгенівна,

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0002-4562-2877

Стаття присвячена дослідженню механізмів пізнання та їхньої інтеграції в невербальні методи психокорекції, зокрема в психокорекційному процесі із жінками у вимушеній міграції. На основі гносеологічного підходу проаналізовано основні рівні пізнання – чуттєве, емоційне та раціональне, які уможливають самопізнання й метапізнання. Пізнання розглядається не лише як теоретична категорія, а й як практичний інструмент для гармонізації внутрішнього світу, набутого травматичного досвіду й адаптації до нових життєвих умов.

У статті висвітлюється метапізнання, яке включає самоусвідомлення та децентрацію, як ключовий механізм інтеграції пізнавального досвіду. Самоусвідомлення визначається як здатність свідомо рефлексувати над власними думками, емоціями та діями, а децентрація – як можливість виходу за межі егоцентричного сприйняття, що сприяє перегляду суб'єктивних інтерпретацій і покращенню адаптаційних стратегій. Особливу увагу приділено розподілу децентрації на когнітивну, афективну та змістову сфери, які забезпечують осмислення міжособистісних і внутрішніх процесів.

У статті розкрито практичну значущість невербальних методів психокорекції, акцентовано увагу на активних медитаціях Ошо й арттерапевтичних напрямках як інструментах невербальної психокорекції, що сприяють інтеграції чуттєвого, емоційного й раціонального досвіду.

Особливо актуально для жінок в екзилі, які стикаються з емоційними й соціальними викликами, охарактеризовано методи, що забезпечують ефективність корекції без необхідної вербалізації. Зазначено, що невербальні методи психокорекції сприяють відновленню жінок у вимушеній міграції, відновленню зв'язку з тілом, інтеграції життєвого досвіду та збереженню власної ідентичності.

Ключові слова: пізнання, метапізнання, самоусвідомлення, децентрація, невербальна психокорекція, жінки в екзилі, активні медитації Ошо.

Derpoliuk Olena. Cognition as a fundamental basis for the use of nonverbal methods in the psychocorrectional process with women in exile

The article focuses on studying the mechanisms of cognition and their integration into nonverbal psychocorrection methods, particularly in psychocorrectional processes involving women in forced migration. Based on an epistemological approach, the article analyzes the primary levels of cognition – sensory, emotional, and rational – that enable self-awareness and metacognition. Cognition is considered not only as a theoretical category but also as a practical tool for harmonizing the internal world, processing traumatic experiences, and adapting to new life conditions.

The article highlights metacognition, which includes self-awareness and decentering, as a key mechanism for integrating cognitive experiences. Self-awareness is defined as the ability to consciously reflect on one's own thoughts, emotions, and actions, while decentering is understood as the ability to move beyond egocentric perception, enabling the revision of subjective interpretations and improvement of adaptive strategies. Particular attention is paid to the division of decentering into cognitive, affective, and content-related domains, which ensure the comprehension of interpersonal and internal processes.

The article reveals the practical significance of nonverbal psychocorrection methods, emphasizing Osho's active meditations and art therapy as tools of nonverbal psychocorrection that integrate sensory, emotional, and rational experiences.

Particularly relevant for women in exile who face emotional and social challenges, the methods described enhance the effectiveness of psychocorrection without requiring verbalization. It is noted that nonverbal psychocorrection

methods help women in forced migration to reconnect with their bodies, integrate life experiences, and preserve their identity.

Key words: *cognition, metacognition, self-awareness, decentering, nonverbal psychocorrection, women in exile, Osho active meditations.*

Вступ

Повномасштабна війна в Україні й супутні соціально-політичні потрясіння спричинили масові переміщення населення, зокрема жінок, які вимушено опинилися в екзилі. Вимушене переселення супроводжується втратою домівки, соціальних зв'язків і відчуття безпеки, що негативно впливає на ментальне здоров'я та емоційну стабільність жінок-мігранток. Брак соціально-психологічної підтримки, постійний стрес, перманентне відчуття ізоляції, культурні бар'єри ускладнюють адаптацію до нових умов, створюючи тривалий негативний вплив на психічний стан.

Психокорекційний процес із жінками в екзилі потребує інтегративних підходів, які враховують не лише вербальні, а й невербальні методи. Активні медитації Ошо й арттерапевтичні технології (малювання, ліплення, колажування, мандалотерапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, казкотерапія, пісочна терапія, символдрама, робота з масками, екоарттерапія, робота з асоціативними картами, літературна терапія тощо) є перспективними інструментами для психологів, що дають змогу працювати із жінкам, які мають травматичні переживання, так сприяючи виявленню інфантильних передумов особистісних дисфункцій, а також труднощів у вербальному та невербальному спілкуванні серед жінок в екзилі.

Мета статті полягає в здійсненні теоретико-методологічного аналізу пізнання як процесу, що інтегрує невербальні методи в роботі психологів із жінками в екзилі.

Методи та дослідження. Пізнання є багатограним явищем, яке охоплює різні аспекти взаємодії людини з навколишнім світом. Зокрема, поняття «пізнання», відповідно до Філософського енциклопедичного словника (2002), означає процес, у якому суб'єкт активно взаємодіє з об'єктом, відображаючи та відтворюючи його у своїй свідомості через чуттєві та раціональні образи, поняття й судження [12, с. 479].

Категорія «пізнання» перекладається англійською як «cognition» або «knowledge» залежно від контексту. «Cognition» використовується переважно в науковій і філософській сферах для позначення механізмів сприйняття, мислення та розуміння, тоді як «knowledge» є загальним терміном, що визначає знання або сукупність знань, отриманих через навчання чи досвід. Вибір між термінами «cognition» і «knowledge» залежить від конкретного значення й контексту, у якому використовується слово «пізнання». У психокорекції характеризується як «спосіб пізнання», де доцільніше використовувати англійський термін «methods of cognition». Це обґрунтовано тим, що слово «methods» указує на конкретні підходи або техніки, які психологи застосовують для осмислення когнітивних явищ респонденток.

В Оксфордському словнику англійської мови для уточнення значення слова «cognition» пізнання описується так: «Розумові дії або процеси, пов'язані з отриманням, підтримкою та розумінням знань за допомогою думки, досвіду й почуттів» (Oxford English Dictionary, 2018) [17].

Отже, термін «methods of cognition», що перекладається як «способи пізнання», є ключовим для усвідомлення механізмів пізнання й самопізнання в психокорекційному процесі, оскільки він відображає інтегративний підхід до аналізу когнітивної діяльності, спрямованої на покращення психологічного стану в жінок в екзилі. Звернення до понять «cognition» і «knowledge» дає змогу розкрити багатогранність пізнання як феномена, що об'єднує різні форми взаємодії людини з навколишнім світом.

Доцільно розкрити категорію «пізнання» з філософських і психологічних позицій, де у філософському аспекті воно розглядається як механізм взаємодії суб'єкта й об'єкта, у якому

суб'єкт відображає об'єкт у своїй свідомості через чуттєві та раціональні образи, поняття й судження, а в психологічному аспекті – як предмет когнітивної психології, що досліджує організацію пізнавальних аспектів, таких як сприйняття, пам'ять, мислення й уява, спрямованих на формування цілісного уявлення про об'єкт [12, с. 479].

Гносеологія, як наука про пізнання, забезпечує теоретичне підґрунтя для аналізу цих рівнів, розкриваючи природу й механізми процесу пізнання [10, с. 20]. У її рамках формується розуміння двох основних підходів до пізнання: *емпіризму*, що акцентує на досвіді, і *раціоналізму*, що підкреслює значення мислення й уроджених когнітивних структур. Ці підходи знаходять своє відображення в психокорекційній практиці, визначаючи стратегії взаємодії з клієнтами.

Емпіризм, що зосереджується на чуттєвому досвіді як основному джерелі знань, безпосередньо корелює з невербальними методами пізнання [10, с. 28]. У психокорекції це проявляється в практиках, які дають змогу клієнтам переживати емоції через тіло й відновлювати зв'язок із власними відчуттями. Наприклад, активні медитації Ошо або танцювальна терапія дають змогу через чуттєве пізнання усвідомити приховані емоційні конфлікти, відновити баланс та інтегрувати травматичний досвід.

Раціоналізм, навпаки, підкреслює значення логіки, мислення й уроджених ідей, які допомагають суб'єкту структурувати й осмислювати отриманий досвід [10, с. 28]. У психокорекційному процесі цей підхід реалізується через когнітивний аналіз, що дає змогу клієнтам знайти нові сенси у своєму досвіді, розкрити закономірності й побудувати адаптаційні стратегії. Зокрема, у тілесно-орієнтованих практиках чи психодрамі раціональний аналіз допомагає інтегрувати чуттєвий досвід у цілісну картину особистісного розвитку.

Таким чином, аналіз чуттєвого та раціонального пізнання створює основу для розуміння складного й багаторівневого механізму, який є фундаментом для гармонізації внутрішнього світу особистості. Інтеграція емпіричного досвіду та раціонального аналізу формує багатогранний підхід, що охоплює емоційний, тілесний і когнітивний аспекти, спрямовані на адаптацію, інтеграцію травматичного досвіду та створення нових життєвих стратегій. Ця взаємодія емпіричного досвіду й раціонального аналізу створює фундамент для розуміння складного та багаторівневого процесу самопізнання, який є невід'ємною частиною психокорекції.

Пізнання відіграє важливу роль у здатності людини адаптуватися до нових життєвих умов, особливо в ситуаціях міграції. Коли жінки опиняються в екзилі, вони стикаються з необхідністю осмислення свого нового досвіду, реінтерпретації втрат і переоцінки власної ідентичності. У цьому контексті пізнання є не лише інструментом *раціонального* аналізу, а й способом інтеграції *чуттєвого* та *емоційного* досвіду [3, с. 21].

Поділ пізнання на чуттєве, емоційне та раціональне має глибоке коріння у філософських традиціях і відіграє важливу роль розуміння самопізнання.

Чуттєве пізнання – це базовий рівень, на якому людина сприймає реальність через органи чуття [3]. На цьому рівні відбувається безпосереднє відображення об'єктів навколишнього світу, що проявляється у формі відчуттів, сприйняття й уявлень. Наприклад, бачення кольорів, відчуття текстур або слухання звуків формує первинний образ реальності, який стає основою для подальшого пізнання. Під час психокорекційного процесу чуттєве пізнання відіграє важливу роль у розпізнаванні сигналів тіла, які часто є ключем до прихованих емоцій. Через методи тілесно-орієнтованої терапії або танцювальні практики клієнт може активувати цей рівень, даючи змогу собі усвідомити й виразити внутрішні переживання.

Емоційний рівень є важливим складником, що доповнює чуттєве пізнання. На цьому рівні людина проживає та інтегрує свій емоційний досвід. У ситуаціях міграції або травми цей рівень часто активується, оскільки емоції є першою реакцією на зміну середовища або втрати [7]. Емоційне пізнання допомагає зрозуміти глибину переживань і встановити зв'язок між почуттями та реальністю. У психокорекційному процесі емоційний рівень пізнання є ключовим для звільнення від емоційних блоків. Методи, які фокусуються на невербальній взаємодії, такі як

активні медитації Ошо або арттерапевтичні технології, створюють безпечний простір для проживання й усвідомлення емоцій. Ці практики дають змогу людині глибше інтегрувати емоційний досвід у своє життя, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.

Раціональний рівень – це аналітичний і когнітивний етап, на якому здійснюється осмислення отриманої інформації [3]. Цей рівень базується на логічних операціях, таких як аналіз, синтез, абстрагування й узагальнення. Раціональне пізнання забезпечує створення концептуальних моделей реальності, які дають змогу людині зрозуміти закономірності та причини подій. У психокорекції цей рівень допомагає клієнтам переосмислювати свої переживання, формувати нові підходи до вирішення проблем і створювати адаптаційні стратегії. Наприклад, через когнітивно-поведінкову терапію або вербальні методи людина може структурувати свій досвід, знайти сенси в травматичних подіях і побудувати стратегії подальшого розвитку.

Чуттєвий, емоційний і раціональний рівні пізнання взаємодіють між собою, формуючи цілісний механізм, що є основою для осмислення власного досвіду й інтеграції знань. Під час психокорекційного процесу така взаємодія дає змогу створити багатогранний підхід, який охоплює тілесні, емоційні та когнітивні аспекти особистості, сприяючи відновленню психологічної рівноваги й адаптації до нових умов.

Таким чином, чуттєвий, емоційний і раціональний рівні пізнання взаємодіють між собою, створюючи фундамент для гармонізації внутрішнього світу особистості. На цьому тлі важливо враховувати ще один аспект – глибинний взаємозв'язок між тим, хто пізнає, і тим, що пізнається. Цю ідею чудово ілюструє цитата філософа й дослідника Ошо: «Кожне явище пізнається через пізнання. Самість сяє в просторі завдяки пізнанню. Сприймайте одну істоту як того, хто пізнає, і пізнаване» (1973) [19].

З філософського погляду ця думка підкреслює нерозривний зв'язок між суб'єктом та об'єктом у процесі пізнання. Людина, яка пізнає, водночас є частиною того, що вона пізнає. Це відображає ідеї інтроспекції та самоспостереження, у яких пізнання спрямоване на себе. Згідно з феноменологічним підходом, суб'єкт та об'єкт пізнання існують у нерозривній єдності, що дає людині можливість не лише розуміти зовнішній світ, а й інтегрувати знання про себе. З психологічного погляду цей взаємозв'язок актуалізує важливість саморефлексії та метакогніцій під час терапії й розвитку.

Метакогніції, або каганець другого порядку (метапізнання) – це здатність усвідомлювати, аналізувати й контролювати власні когнітивні процеси, такі як сприйняття, мислення чи пам'ять. Вони допомагають людині рефлексувати над своїм досвідом, відстежувати неефективні когнітивні стратегії та розробляти нові способи осмислення реальності. У контексті психокорекції метакогніції сприяють тому, щоб людина усвідомила свої пізнавальні й емоційні реакції, зокрема, через невербальні методи та змогла активно працювати над їх інтеграцією [13].

Метакогніції, як здатність усвідомлювати й регулювати власні когнітивні процеси, є ключовим елементом інтеграції пізнання на чуттєвому, емоційному та раціональному рівнях. Вони дають змогу людині усвідомити взаємозв'язок між тим, хто пізнає, і тим, що пізнається, а також сприяють осмисленню та трансформації внутрішніх переживань.

Одним із важливих компонентів метакогніцій є *самоусвідомлення*, яке забезпечує безперервність і глибину цього стану. Самоусвідомлення створює основу для рефлексії над власними думками, емоціями та поведінковими стратегіями. Воно є базовим складником метакогніцій, оскільки забезпечує здатність людини усвідомлювати свої когнітивні функції, емоційні реакції та поведінкові стратегії в режимі реального часу.

Самоусвідомлення можна визначити як здатність особи свідомо розуміти себе, свої думки, почуття, мотивації та власні дії. Це внутрішній процес самовідчуття, завдяки якому людина може рефлексувати над своєю особистістю, усвідомлювати власні потреби й цілі, а також бути свідомою впливу, який вона справляє на інших [1]. Така здатність є особливо важливою в

психокорекційному контексті, де респонденти працюють над інтеграцією свого досвіду. Самоусвідомлення дає змогу зосередитися на власних переживаннях, відстежувати їхній вплив на думки та дії, а також знаходити нові способи їх осмислення.

Не менш важливим є механізм децентрації, який доповнює самоусвідомлення, відкриваючи нові перспективи для інтерпретації власного досвіду. Уважається, що саме Жан Піаже вперше ввів поняття «децентрація» в науковий обіг, описуючи його як здатність виходити за межі егоцентричного сприйняття (2022) [9, с. 450].

Децентрація є важливим механізмом розширення метакогніцій. Вона допомагає людині вийти за межі суб'єктивного сприйняття, розглядаючи свої переживання та дії з об'єктивної перспективи. Це дає змогу не лише побачити свої думки й емоції «з боку», а й поставити їх у ширший життєвий контекст. Наприклад, жінка, яка переживає тривожність, за допомогою децентрації може усвідомити, що її думки є лише одним із можливих інтерпретацій ситуації, а не абсолютною істиною.

Безпосередньо в психокорекційному процесі цей взаємозв'язок між самоусвідомленням і децентрацією стає особливо помітним у невербальних методах, таких як динамічні медитації Ошо й арттерапевтичні технології. Під час виконання динамічних медитацій респонденти стають спостерігачами своїх рухів, дихання й емоційних проявів, що активізує як самоусвідомлення, так і децентрацію.

Під час арттерапевтичних занять респонденти мають змогу відстежувати свої емоційні реакції на створення образів чи кольорових композицій, водночас відображаючи ці переживання в більш універсальній символічній формі.

Децентрація також дає змогу знизити рівень емоційного напруження та сприймати ситуації менш загрозливо, сприяючи більш адаптивному реагуванню. Завдяки цьому клієнт може інтегрувати різнорівневий досвід (чуттєвий, емоційний і раціональний) у цілісну картину власного «я». Таким чином, самоусвідомлення й децентрація взаємодіють як ключові механізми, що забезпечують осмислення і трансформацію внутрішнього досвіду, сприяючи гармонізації внутрішнього світу й адаптації до зовнішніх викликів.

Науковці виділяють три основні сфери децентрації: когнітивну, афективну та змістову.

Когнітивна сфера проявляється в здатності змінювати пізнавальну перспективу, ураховувати погляди інших людей та об'єктивно презентувати власну точку зору. Це сприяє зниженню когнітивних спотворень і поліпшенню соціальної взаємодії.

Афективна сфера пов'язана зі здатністю до емпатії та співпереживання. Під час рефлексії людина ніби «проникає у світ» іншого, водночас гармонізуючи свій емоційний стан.

Змістова сфера сприяє усвідомленню себе у світі стосунків з іншими людьми, де інший сприймається як цінність «співбуття», а не як засіб для досягнення цілей. Такий підхід підсилює рефлексію та сприяє побудові глибших стосунків [9].

Джерелом децентрації є співпраця в кооперативній діяльності, яка вимагає здатності регулювати власну точку зору з урахуванням позицій інших. Зазначена здатність стає основою для розвитку самоусвідомлення, що є ключовим у розумінні глибинних механізмів самопізнання.

Самопізнання – це не просто рефлексивне усвідомлення себе, а активна трансформація дослідження внутрішнього світу, який базується на здатності інтегрувати відчуття, емоції та раціональне осмислення [22]. Воно є необхідним компонентом не лише особистісного розвитку, а й ефективної психокорекції, оскільки саме через усвідомлення свого досвіду людина отримує змогу змінювати свої моделі поведінки, реагування та сприйняття світу.

У контексті психокорекційного процесу самопізнання виступає як механізм, що охоплює інтеграцію пізнавальних рівнів. Наприклад, невербальні методи, такі як активні медитації Ошо й арттерапевтичні технології, сприяють тому, щоб клієнт у тому числі через тілесний досвід

отримав доступ до прихованих емоцій. Водночас раціональне осмислення цього досвіду допомагає знайти нові сенси, які інтегруються в цілісну картину внутрішнього світу.

Загалом самопізнання тісно пов'язане з пізнанням як процесом, оскільки воно є його особливим випадком, спрямованим на суб'єктивну рефлексію та інтеграцію особистісного досвіду. Через взаємодію чуттєвого й раціонального пізнання стає можливим розкрити глибинні аспекти своєї ідентичності, усвідомити емоції та віднайти способи для гармонізації внутрішнього стану. Це є невід'ємною частиною психокорекційного підходу, який використовує інтегративні методи для досягнення особистісного зростання й адаптації до складних життєвих обставин. Ідея самопізнання, яка реалізується в психокорекційній практиці, має глибоке коріння у філософських традиціях, що наголошують на його багатовимірності.

Самопізнання завжди було центральною темою філософських роздумів, оскільки саме через розуміння власної природи людина здатна наблизитися до істини, гармонії та сенсу буття [22]. Від античних часів до сьогодення ця ідея еволюціонувала, відображаючи зміни світогляду, культури й наукових досягнень кожної епохи.

Античність заклала фундамент для осмислення самопізнання як процесу, який спрямовує людину до глибшого розуміння себе і світу. Хоча Сократ не залишив письмових праць, його ідеї, відомі завдяки Платону та Ксенофонті, відіграли вирішальну роль. Знаменитий вислів «Пізнай самого себе», викарбуваний на Дельфійському храмі, часто асоціюється з ним.

Він наголошував, що самопізнання неможливе без діалогу: спілкуючись із собою чи іншими, ми відкриваємо свої переконання, слабкості та прагнення. Платон розвинув цю ідею, уважаючи, що душа, яка пізнає себе, здатна досягти вищій ідеї – істину, добро, красу. Аристотель, навпаки, зосередив увагу на гармонії між розумом та емоціями, підкреслюючи важливість пошуку «золотої середини» [20; 21].

Середньовіччя перенесло самопізнання в духовну площину. Августин Аврелій бачив цей процес як шлях до Бога, стверджуючи, що в кожній людині прихована божественна сутність. Він наголошував: «Не виходь за межі себе; увійди в себе, бо істина живе у внутрішній людині». Це був час, коли самопізнання слугувало не тільки особистісному вдосконаленню, а й глибшому розумінню свого місця в божественному задумі [15].

З розвитком науки й раціоналізму *Нового часу* самопізнання набуло нового виміру. Рене Декарт стверджував: «Мислю, отже, існую», визначаючи усвідомлення власного мислення як перший та основний крок до розуміння себе. Еммануїл Кант поглибив цю ідею, наголошуючи, що людина має здатність усвідомлювати себе як обмежену, але водночас вільну істоту. Це відкрило шлях до сучасного розуміння самопізнання як важливого інструменту для прийняття відповідальних рішень у своєму житті [18].

У *XIX і XX століттях*, з появою психології, самопізнання набуло нового виміру. Фрідріх Ніцше закликав людину «стати тим, ким вона є», наголошуючи на необхідності звільнення від суспільних умовностей. Карл Юнг розробив концепцію індивідуації – процесу інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки. На думку Юнга, пізнання себе – це прийняття як своїх сильних сторін, так і тіньових аспектів, що дає людині змогу досягти цілісності [16].

Сучасний підхід до самопізнання, запропонований філософом і дослідником Ошо, інтегрує медитацію, інтуїцію та глибоку рефлексію. Ошо наголошував на важливості звільнення від нав'язаних суспільством ілюзій і віднадження своєї істинної природи. Він стверджував: «Прийняття себе – це початок істинного пізнання» [19]. Його підхід, що поєднує східну мудрість із західною психологією, є особливо актуальним у сучасному світі, де стрес, добровільна та примусова ізоляція, військові конфлікти, масова міграція, інформаційний тиск і соціальні ролі віддаляють людину від самої себе.

Самопізнання завжди було багатогранним механізмом, що поєднує раціональні, емоційні й духовні аспекти. Однак важливо враховувати, що тіло є невід'ємним складником життєдіяльності кожної людини. Проте філософські роздуми різних епох часто залишали поза ува-

гою тіло як невід'ємний компонент життя людини. У ХХ столітті завдяки розвитку психології, тілесно-орієнтованих підходів і невербальних практик ця прогалина почала заповнюватися. Сучасна наука і практика свідчать, що усвідомлення себе неможливе без інтеграції тілесного досвіду, адже «людина починає рухатися ще до появи на світ. З погляду розвитку ми використовуємо рух для того, щоб спілкуватися, причому цією невербальною знаковою системою ми оволодіваємо раніше, ніж починаємо користуватися мовою як інструментом вербальної комунікації» (2001) [24, с. 27].

Така синергія є основою для побудови ефективних методів щодо застосування в психокорекційній практиці, зокрема для невербальних методів.

Серед українських науковців особливу увагу привертають невербальні методи пізнання, які застосовують безпосередньо в психокорекційному процесі щодо трансформації емоційних травм у конструктивне русло, у відновленні емоційного стану та сприянні адаптації до складних життєвих обставин. Значний внесок для розвитку невербальних методів зробила академkinя НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, засновниця психодинамічної парадигми в українській психології, розробниця методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) Т.С. Яценко [5; 26]. Її послідовники – С.М. Авраменко, Л.Я. Галушко, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник, С.Г. Харенко – розкривають роль невербальної взаємодії в процесах самопізнання, інтеграції особистості й формування гармонійного внутрішнього стану.

Зокрема, у наукових здобутках Л.Я. Галушко розкрито особливості змін, що здійснюються в процесі невербальної взаємодії через використання засобів мистецтва для гармонізації емоційної сфери, здатності розпізнавати суперечливі тенденції психіки суб'єкта. Дослідницею означено, що задіяність у психокорекційному процесі невербальних методів і засобів мистецтва сприяє зниженню деструктивної поведінки респондентів, а також уможлиблює налагодженню комунікативної та міжособистісної взаємодії учасників. Роль мистецтва підтверджується як дієвий інструмент для гармонізації емоційного стану та поведінкових патернів [4].

Дослідження С.Г. Харенко зосереджені на використанні методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) для корекції емоційних станів підлітків, що включає невербальні методи взаємодії. Він вивчає, як глибинно-психологічні детермінанти, такі як внутрішні конфлікти й несвідомі процеси, впливають на емоційне благополуччя молоді, розробляє психокорекційні програми, спрямовані на покращення їхнього психологічного стану через невербальні техніки та групову динаміку [11; 14].

На основі аналізу книги «Використання невербальних вправ в роботі психолога», авторами якої є Т.С. Яценко, С.М. Авраменко, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник, розкрито основи методології невербальної психологічної корекції [2]. Запропонований підхід ґрунтується на поєднанні символічних і чуттєвих методів у терапевтичній практиці, що дає змогу глибше дослідити несвідомі процеси, активізувати емоційну сферу клієнта та сприяти інтеграції отриманого досвіду в єдину систему особистісного розвитку.

Автори зазначають, що «невербальні методи – ефективний засіб оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості, оскільки спрямовується увага на «мову тіла», а також на характеристики психіки, які можна розглядати в просторі й часі. Невербальні методи використовуються більшою чи меншою мірою в усіх різновидах групової корекції та психотерапії» [2, с. 38]. На нашу думку, зазначені техніки не лише активізують емоційну сферу, а й сприяють розвитку когнітивних процесів, необхідних для усвідомлення власного досвіду, його символічної реконструкції та інтеграції в особистісну структуру.

Крім того, зарубіжні дослідники, такі як К. Роджерс, М.Л. фон Франц, А. Фрейд, М. Лоуенфельд, М. Вігман та інші, збагатили підхід до невербальних методів дослідженнями, які підкреслюють значення символічного й емоційного аспектів невербальної взаємодії в терапевтичній практиці [2].

Отже, у результаті здійсненого аналізу, тобто невербальної психокорекції, необхідно зазначити про важливість застосування цих методів у роботі із жінками в екзилі. Кожен автор, який досліджував тему невербальної психокорекції, своєю роботою підтверджує ефективність використання таких підходів у психологічній практиці, що дає змогу працювати із жінками в міграції, які проживають адаптацію в новій країні, що сприяє деструктивним думкам і діям, у складних життєвих обставинах.

Невербальні методи, такі як активні медитації Ошо й арттерапевтичні технології (малювання, ліплення, колажування, мандалотерапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, казкотерапія, пісочна терапія, символдрама, робота з масками, екоарттерапія, робота з асоціативними картами, літературна терапія тощо) створюють унікальні умови для цієї інтеграції. Наприклад, у динамічних медитаціях респондент(ка) водночас виступає «тим, хто пізнає» (через усвідомлення рухів, дихання, емоцій) і «тим, що пізнається» (через проживання та інтеграцію внутрішнього досвіду). У цей момент метакогніції дають людині змогу відстежувати свої тілесні й емоційні реакції, осмислювати їх і регулювати свої переживання, що веде до глибшого самопізнання й адаптації.

У свою чергу, арттерапевтичні технології сприяють розвитку метакогнітивних навичок через залучення респондентів до створення символічних образів, які відображають їхній емоційний стан і внутрішні конфлікти. Зазначені методи активізують процеси рефлексії, даючи змогу респондентам усвідомлювати власні реакції, відслідковувати зв'язок між емоціями та поведінковими проявами, а також аналізувати символічний зміст створених образів. Наприклад, під час малювання або ліплення респонденти можуть відзначати, як вибір кольорів чи форми відображає їхній поточний стан, що стимулює когнітивну інтеграцію та осмислення переживань. Такий підхід забезпечує гармонізацію емоційного стану, розвиток адаптивних механізмів реагування на стресові ситуації та формування більш збалансованого уявлення про себе, що значною мірою досягається завдяки активації метакогніцій.

Метакогніції відіграють вирішальну роль у створенні зв'язку між різними рівнями пізнання. Вони дають змогу людині усвідомити динаміку взаємодії чуттєвого, емоційного та раціонального рівнів і формувати більш цілісний підхід до інтеграції досвіду. Це особливо важливо в терапії, де метакогнітивний рівень допомагає переосмислити травматичні події, відновити внутрішню рівновагу й побудувати нові стратегії адаптації. Як підкреслює Ошо, саме в цьому єднанні пізнання й пізнаваного «сяє самість», тобто справжня сутність людини.

На нашу думку, без тілесного виміру, зокрема без взаємодії з вегетативними процесами, жінки в екзилі й люди загалом не можуть повноцінно переживати, усвідомлювати свої емоції, а також розуміти та інтегрувати свій життєвий досвід.

Результати

Розроблена авторська анкета уможливила дослідження соціально-психологічних аспектів адаптації жінок, які перебувають у міграції, віком від 23 до 55 років. Метою було виявлення основних труднощів інтеграції, оцінювання емоційного стану й вивчення соціальних і культурних чинників адаптації. У дослідженні взяли участь 99 респонденток. Анкета складалася з дев'яти тематичних блоків, що включали 28 запитань різних типів: закритих, відкритих і шкальних.

Перший блок охоплював основну інформацію про респонденток: вік, країну походження, тривалість перебування за кордоном і сімейний статус. Другий блок був спрямований на оцінювання досвіду інтеграції, зокрема рівня залученості до місцевого суспільства й основних труднощів, серед яких найчастіше зазначали мовний бар'єр, проблеми з пошуком роботи та соціальну ізоляцію. Інші блоки досліджували мовні й культурні бар'єри, доступ до соціальної підтримки, економічну інтеграцію, емоційний стан і соціальні зв'язки [8].

Термін перебування в міграції коливався від мінімальних 6 місяців до максимальних 13 років. Більшість респонденток виїхали з України, тоді як лише три учасниці мігрували з

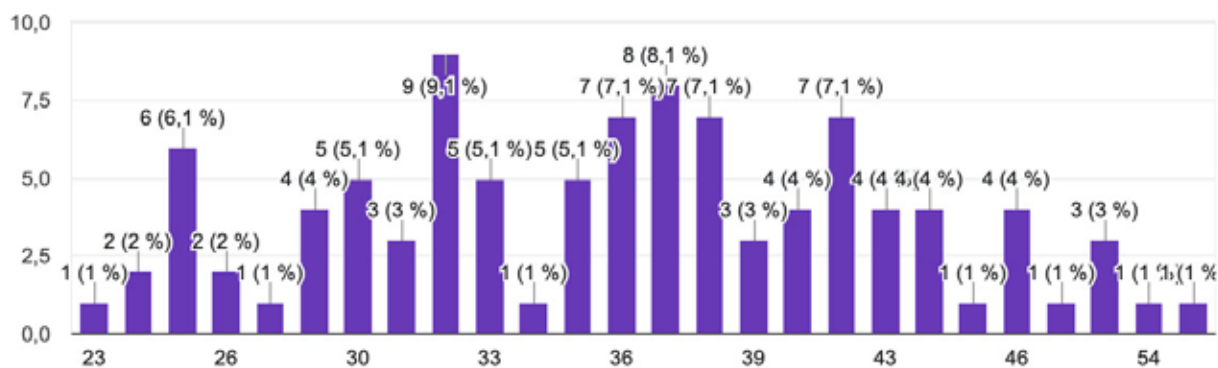


Рис. 1. Статистика вікових категорій

інших країн, зокрема Бразилії, Польщі й Узбекистану. Респондентки зазначили такі країни, до яких здійснювалася міграція: 54 учасниці дослідження переїхали до Канади, серед інших країн були вказані Кіпр, Польща, Ізраїль, Індонезія, Іспанія, Італія, Словаччина та Німеччина. На запитання електронного опитувальника «Які основні труднощі ви відчували під час інтеграції?» респондентки найчастіше зазначали «соціальну ізоляцію», яка посіла третє місце серед варіантів відповідей і становила 42,4%, на другому місці респондентки зазначали проблеми з пошуком роботи – у 54,5%, на першому місці – мовний бар'єр, що становить 71,7% серед опитуваних [8].

Соціальна ізоляція – це стан відокремлення індивіда або соціальної групи від повноцінних соціальних зв'язків і взаємодій, необхідних для підтримки емоційного благополуччя, соціальної інтеграції та забезпечення соціальних функцій. Це явище характеризується обмеженням чи відсутністю доступу до соціальної підтримки, спільнот, колективних дій і ресурсів, що може бути наслідком як зовнішніх чинників (дискримінація, культурні бар'єри, мовний бар'єр, економічні труднощі), так і внутрішніх (психологічні травми, тривога, депресія) [23].

У науковому контексті соціальна ізоляція вивчається як багатовимірний феномен, що включає три основні аспекти:

1. *Об'єктивна ізоляція* – реальне обмеження соціальних контактів (відсутність соціальних мереж, підтримки чи участі в спільнотах).

2. *Суб'єктивна ізоляція* – внутрішнє відчуття самотності й емоційного відчуження, навіть за наявності соціальних контактів.

3. *Функціональна ізоляція* – обмеження можливостей виконувати соціальні ролі через економічні, правові чи інші бар'єри [25].

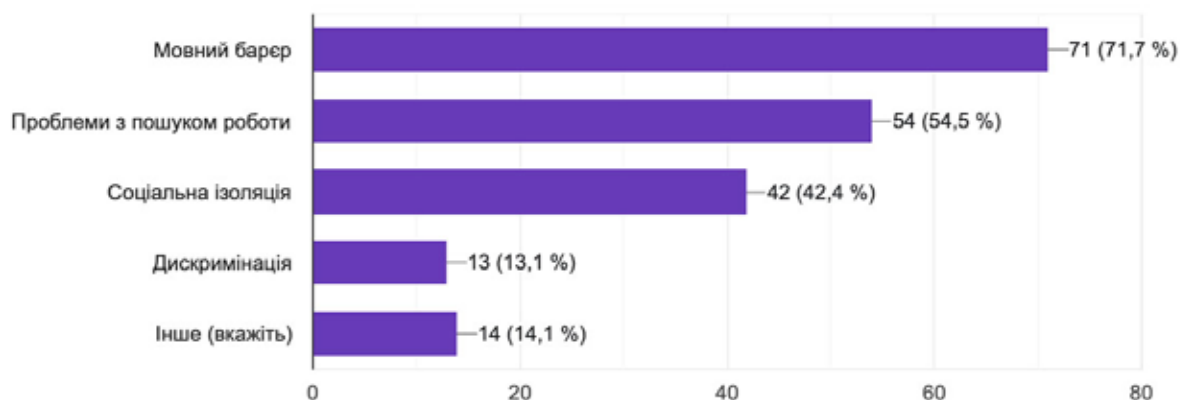


Рис. 2. Труднощі інтеграції за результатами опитування

Соціальна ізоляція є значущим чинником, що впливає на психічне та фізичне здоров'я, адаптацію до нових соціальних умов, зокрема в екзилі, і вимагає комплексного підходу для її подолання в умовах міграції чи вимушеного переселення. Особливо актуальним це питання стає в контексті роботи з травматичним досвідом жінок в екзилі. Без тілесного виміру, зокрема без взаємодії з вегетативними процесами, жінки в екзилі не можуть повноцінно переживати, усвідомлювати свої емоції, а також розуміти й інтегрувати свій досвід під час міграції.

Сучасні невербальні практики, такі як динамічні медитації Ошо, арттерапевтичні технології (малювання, ліплення, колажування, мандалотерапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, казкотерапія, пісочна терапія, символдрама, робота з масками, екоарттерапія, робота з асоціативними картами, літературна терапія тощо), сприяють відновленню зв'язку між тілом і душею. Через рух, дихання та вираження емоцій жінки можуть знижувати тривожність, звільнятися від пригніченого болю, адаптуватися до нових реалій і знаходити ресурси для психологічного відновлення. Під час цього процесу тіло є не лише фізичним компонентом, а й емоційним і духовним «милостивим приятелем», як писав К. Транквіліон-Ставровецький [6, с. 26]. Тіло здатне допомогти пережити втрати, переосмислити досвід і віднайти новий сенс життя, особливо тоді, коли є мовний бар'єр у новій країні й вербальна психокорекція стає неможливою за різних обставин. У такому випадку тілесний досвід є основою для глибшого усвідомлення емоцій, розуміння себе та інтеграції травматичного досвіду.

Для жінок у вимушеній міграції, які стикаються із соціальною ізоляцією, культурними й мовними бар'єрами, невербальні методи психокорекції стають важливим інструментом для подолання психологічних труднощів. Невербальні методи, такі як динамічні медитації Ошо й арттерапевтичні технології, дають змогу ефективно працювати з емоційними блоками, звільняючи пригнічені переживання й відновлюючи зв'язок із власним тілом. Під час медитативних практик відбувається не лише емоційне розвантаження, а й глибша інтеграція травматичного досвіду через тіло, яке є ключовим посередником цього процесу.

Таким чином, тіло стає не просто фізичним інструментом, а багатогранним ресурсом для емоційного та духовного відновлення, забезпечуючи жінкам можливість гармонізації внутрішнього світу. Це особливо важливо у випадках, коли вербальні методи психокорекції обмежені або неможливі. Невербальна взаємодія відкриває шлях до осмислення нових життєвих обставин, знижує рівень стресу та сприяє адаптації до нових реалій. Вона також надає жінкам в екзилі засоби для формування нових адаптаційних стратегій, які можуть слугувати фундаментом для подальшого особистісного розвитку й відновлення психологічного балансу.

Ці аспекти вказують на важливість упровадження невербальних методів у практику психокорекції, оскільки вони здатні створювати унікальний простір для безпечного проживання емоцій і трансформації досвіду, що є особливо цінним для жінок під час вимушеної міграції. Зважаючи про складність адаптації в умовах екзилі, можемо констатувати, що включення невербальних методів психокорекції дає змогу інтегрувати всі рівні пізнання – чуттєве, емоційне та раціональне – у єдиний процес, спрямований на глибше усвідомлення себе та своїх переживань.

Висновки

У ході теоретико-методологічного аналізу встановлено, що процес пізнання є багатовимірним і включає як вербальні, так і невербальні аспекти. Жінки в екзилі, завдяки невербальним формам взаємодії, отримують можливість опрацювати емоційні стани й полегшити інтеграцію в складних життєвих умовах. Невербальні методи забезпечують доступ до глибинних емоційних прошарків свідомості, що унеможливорює їх повноцінне опрацювання виключно через вербальні методи.

Емпіричний аналіз ефективності невербальної психокорекції в роботі із жінками, які перебувають в екзилі, засвідчив значущість цих методів у контексті подолання емоційних травм, стабілізації психоемоційного стану й формування адаптивних стратегій поведінки. Найбільш

результативними виявилися активні медитації Ошо та арттерапевтичні технології, які сприяють зниженню рівня стресу, відновленню емоційної рівноваги й покращенню соціальної інтеграції респонденток.

Подальші перспективи дослідження вбачаються в поглибленому вивченні специфіки невербальних методів у психокорекційному процесі із жінками-мігрантками, а також у розробленні інтегративних підходів, що об'єднують вербальні та невербальні техніки. Це дасть змогу не лише оптимізувати психологічну допомогу, а й адаптувати її до сучасних викликів, спричинених соціокультурними змінами, зумовленими повномасштабною війною в Україні.

Література:

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Вид. будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Використання невербальних вправ в роботі психолога : посібник / Т.С. Яценко, С.М. Авраменко, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник. Київ : Марич, 2010. 100 с.
3. Вовк О. Філософські основи пізнання: мультипарадигмальність і гносеологічний плюралізм. *Філологічні науки. Серія «Літературознавство»*. 2014. № 19. С. 21–25.
4. Галушко Л.Я. Психологічна корекція агресивної поведінки у ранній юності засобами мистецтва : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Кіровоград : Кіровоградський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка, 2010. 230 с.
5. Динаміка розвитку методології, теорії та практики глибинного пізнання. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 1–2. С. 129–159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2013_1-2_22.
6. Кравченко О.П. Вчення про людину у філософії Георгія Кониського і Григорія Сковороди : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.05 «Історія філософії». Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди, 2006. 150 с.
7. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 3. С. 20–23. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>.
8. Опитувальник для дослідження досвіду жінок-мігранток / автор : О.Є. Дерполук. URL: <https://shorturl.at/QCQpF>.
9. Стельмах О.В. Психологічні особливості децентрації особистості підліткового віку. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2022. № 4 (9). С. 448–458. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-448-458](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-448-458).
10. Сучасна філософія: основні розділи, поняття, проблеми, ідеї : навчальний посібник / А.І. Бойко, О.В. Кулешов, І.П. Гудима та ін. Черкаси : ФОП Гордієнко Є.І., 2017. 154 с.
11. Танцювально-психологічний тренінг : посібник / Л.М. Магур, С.Г. Харенко, С.М. Авраменко, І.В. Євтушенко. Київ : Марич, 2009. 48 с. ISBN 978-966-8479-31-1.
12. Філософський енциклопедичний словник / ред. кол. : В.І. Шинкарук (голова), Є.К. Бистрицький, М.О. Булатов та ін. ; наук. ред. : Л.В. Озадовська, Н.П. Поліщук ; Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. Київ : Абрис, 2002. 742 с. ISBN 966-531-128-X.
13. Флейвелл Дж.Г. Метакогнітивні аспекти розв'язування проблем. *Природа інтелекту* / ред. Л.Б. Реснік. Гілсдейл, Нью-Джерсі : Лоуренс Ерлбаум Асошіейтс, 1976. С. 231–235.
14. Харенко С.Г. Психологічні особливості та корекція емоційних станів підлітків засобами активного соціально-психологічного навчання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / наук. керівник М.П. Зажирко. Київ, 2008. 240 с.
15. Augustine, Saint. The Confessions of St. Augustine / пер. Е.Б. П'юзі. Project Gutenberg, 2002. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/3296>.
16. Buchanan, Thompson. Making People Happy / T. Buchanan ; ілюстр. Harrison Fisher. Project Gutenberg, 2009. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/27888>.
17. Cognition. Oxford English Dictionary. URL: https://www.oed.com/dictionary/cognition_n?tab=factsheet&tl=true#9078506.
18. Kant, Immanuel. The Critique of Pure Reason / пер. J.M.D. Meiklejohn. Project Gutenberg, 2003. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/4280>.
19. Osho. Vigyan Bhairav Tantra. Volume 4. Pune: Rebel Publishing House, 1973. 352 p.
20. Plato. Apology / пер. Б. Джоветт. Project Gutenberg, 1999. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/1656>.

21. Plato. The Republic / пер. Б. Джоветт. Project Gutenberg, 1998. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/1497>.
22. Self-Knowledge. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/self-knowledge/>.
23. Social Epistemology. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/epistemology-social/>.
24. The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance / ed. by S. Chaiklin, H. Wengrower. 2nd ed. New York : Routledge, 2015. 396 p. ISBN 978-1-138-91033-1.
25. Wilson, Woodrow. On Being Human. Project Gutenberg, 2004. URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/5068>.
26. Yatsenko T., Halushko L., Ivashkevych E., Kulakova L. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics. *Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav*. 2022. № 31 (1). С. 187–232. <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/article/view/1256/351>.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-6>

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПРОЦЕСУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ГЛИБИННА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Дметерко Наталія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-6333-8696

У статті порушено проблему чинників психологічної резильєнтності особи, їх психодіагностики та глибинної психокорекції. Показано, що чинниками, які блокують розвиток психологічної резильєнтності як особистісної властивості й процесу подолання та відновлення після стресових ситуацій, є особистісна проблема (внутрішня суперечливість психіки) і психологічні захисти, що мають глибинно-психологічні витоки. Свідченням особистісної проблеми є амбівалентність почуттів, підвищена тривожність, агресія, почуття провини, почуття меншовартості тощо. Ці негативні переживання будуть лише посилювати вплив стресових ситуацій або життєвих негараздів, у яких може опинитися людина, ослаблювати її адаптивні можливості, блокувати здатність до відновлення. У зв'язку із цим розвиток психологічної резильєнтності як особистісної властивості, характеристики людини розглянуто в контексті глибинно-психологічного пізнання внутрішньої суперечливості психіки (особистісної проблеми). Глибинно-психологічне пізнання ґрунтується на методології психодинамічного підходу, який розвивається в дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Психодинамічний підхід презентує закономірності функціонування цілісної психіки у взаємозв'язку сфер свідомого й несвідомого. Психодинамічна методологія визначає принципи організації та методи глибинно-психологічного пізнання. Показано, що глибинно-психологічне пізнання характеризується єдністю психодіагностики і психокорекції, які мають процесуальний характер і реалізуються в ході діалогічної взаємодії психолога з респондентом на основі аналізу й інтерпретації висловлювань останнього з використанням візуалізованих репрезентантів, зокрема комплексу тематичних психомалюнків, неавторських малюнків, опрідметнених репрезентантів.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, особистісна проблема, глибинно-психологічне пізнання, психологічні захисти, процесуальна психодіагностика, глибинна психокорекція.

Dmeterko Natalia. Factors of psychological resilience: procedural psychodiagnostics and depth psychocorrection

The problem of factors of person's psychological resilience, their psychodiagnostics and depth psychocorrection is posed in the article. It's shown that factors, which blocked the development of psychological resilience as personal characteristic and a process of overcome and recover after stressful situation, are personal problem (internal-psyche contradiction) and psychological defenses. It's depth psychological origin. Indicators of personal problem are ambivalence of feelings, increased anxiety, aggression, feeling of guilt, inferiority, etc. This negative experience will boost influence of stressful situations or life troubles that a person may fall into. It can weaken their adaptive capacity and block ability to recover.

In connection with these developments of psychological resilience as a personal feature, characteristic of person is considered in the context of depth-psychological cognition of internal-psyche contradiction (personal problem).

Depth-psychological cognition is based on the methodology of psychodynamic approach, which is developed by the researches of academician of the NAPS of Ukraine T.S. Yatsenko. The psychodynamic approach reveals the patterns of functioning of the integral psyche in the interconnection of the spheres of the conscious and unconscious. Psychodynamic methodology determines of organization's principles and methods of depth-correction cognition.

It's shown that depth-psychological cognition is characterized by the unity of psychodiagnostics and psychocorrection, which are realized during the dialogical interaction of the psychologist with the respondent on the basis of analyses and interpretation his statement with using of visualized representatives, such as complex of thematic psychodrawings, non-author's drawings, objectified representatives.

Key words: *psychological resilience, personal problem, depth-psychological cognition, psychological defenses, psychodiagnostics, deep psychocorrection.*

Вступ

У складних умовах сьогодення зростає потреба у висококваліфікованих фахівцях у галузі психології, які здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та допомагати іншим у їх подоланні. Психолог покликаний надавати психологічну допомогу людям, які опинилися в складних життєвих обставинах, переживають складні емоційні стани, перебувають у стані стресу або мають інші психологічні проблеми. Разом із тим сам психолог постає перед необхідністю розв'язання різного роду професійних завдань і ситуацій, що є емоційно обтяжливими (стресовими) для нього. Психологічна резильєнтність як здатність успішно адаптуватися до складних життєвих обставин допомагає психологу зберігати власне психічне здоров'я й ефективно справлятися зі стресом, а отже, бути ефективним у допомозі іншим.

У зв'язку із цим однією з актуальних проблем сьогодення є проблема психологічної резильєнтності та стресостійкості особистості, умов і методів її підвищення.

Резильєнтність розглядають як біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні й суспільні переживання, є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес [4].

Методи та дослідження

Проблема резильєнтності особистості, методів та умов її розвитку представлена в дослідженнях С. Богданова, Г. Дубчак, О. Кокуна, Г. Лазоса, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкіної та ін. [2; 3; 4; 5].

У психологічній науці оформилися різні наукові підходи до розуміння та тлумачення феномена «психологічна резильєнтність». Резильєнтність розглядають, з одного боку, як персональну характеристику особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації; це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів і до постійних життєвих стресорів. З іншого боку, резильєнтність – це процес подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, успішної боротьби з травматичними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя й розвитку, що пов'язані з ризиком, це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз [4].

У низці наукових джерел у контексті впливу на людину певних екстремальних, загрозливих чи стресових умов, а також її здатності до збереження повноцінного функціонування під час і після такого впливу розмежовують поняття «резилієнс» і «резильєнтність». Відмінність у змісті понять резилієнсу («resiliency») і резильєнтності («resilience») полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – *властивістю* (або *здатністю*) особистості [3, с. 6].

Резильєнтність розглядають не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а і як вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [4].

У різні періоди досліджень феномена психологічної резильєнтності змінювалося коло проблем, які перебували в центрі наукових інтересів учених. Однією з них є розробка й обґрунтування психотехнологій і методів для психопрофілактики й розвитку психологічної резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості особистості, здатності самотійно долати стресові ситуації.

Окрему групу становлять дослідження, присвячені наданню психологічної допомоги особі віднайти й застосувати ту силу, яка допомагає рухатися до самоактуалізації, а також відновлюватися від стресів, різноманітних життєвих негараздів, травмувань тощо [4].

Під час дослідження проблеми резильєнтності увага дослідників була спрямована на визначення якостей, активів, способів поведінки, що справляється, і захисних факторів, які допомагають у відновленні й посттравматичному особистісному зростанні. Серед захисних факторів, які сприяють розвитку резильєнтності в дітей, називають самоефективність, уміння опанувати свої почуття, «легкий характер», особистісну ефективність, планування, теплі стосунки з дорослими, ефективність (у труді, грі, прив'язаності й любові), самодисципліну, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, гумор тощо. У дорослих людей такими захисними факторами є витривалість, ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій: планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, оптимізм, віра, мудрість [4].

Чинники, що сприяють резильєнтності, деталізують як чинники індивідуального рівня (позитивний копінг, позитивні прагнення, позитивне мислення, реалізм тощо), чинники сімейного рівня (емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, виховання, адаптивність), чинники рівня робочого колективу/команди (позитивний психологічний клімат, командна робота, згуртованість), суспільні чинники (належність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність) [3].

На периферії уваги науковців залишилися чинники, які, навпаки, перешкоджають здоровому психологічному розвитку, блокують можливості адаптації до стресових ситуацій. Останнє є важливим у контексті обґрунтування ефективних методів розвитку психологічної резильєнтності особистості, зокрема майбутніх психологів на етапі їх підготовки до професійної діяльності.

Мета статті – визначити чинники, які перешкоджають розвитку резильєнтності особистості, й особливості їх психодіагностики та психокорекції в процесі глибинно-психологічного пізнання.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, глибинна психокорекція, психоаналіз комплексу тематичних психомалюнків.

Результати

Розкриття глибинно-психологічних чинників, які блокують відновлення та рух до самоактуалізації, передбачає звернення до феноменів «особистісна проблема» та «психологічні захисти», які детально охарактеризовано в психодинамічному підході, що розвивається в дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Особистісна проблема (об'єктивна дезінтеграція психіки) – це стабілізована внутрішня суперечність психіки, що детермінована різноспрямованістю глибинно-психологічних тенденцій, а отже, не піддається самотійному раціональному пізнанню. Утворення особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки) відбувається під впливом едіпової залежності суб'єкта, що дає поштовх до розвитку системи психологічних захистів та амбівалентності почуттів [6].

Особистісна проблема (внутрішня суперечливість психіки) є результатом порушення балансу між тенденціями психіки («до життя – до психологічної смерті»), унаслідок чого в життєвій активності суб'єкта починає переважати тенденція «до психологічної смерті». У дослідженнях Т.С. Яценко описано чотири універсальні конкуруючі тенденції психіки: «до сили» й водночас «до слабкості»; «до людей – від людей», «до життя – до психологічної смерті», «до самопокарання (за яким стоїть араїчний спадок – вина) і водночас відчуття «без вини винний». Різностямованість цих тенденцій породжує особистісну проблему (внутрішню суперечливість психіки) [6; 8].

Особистісна проблема незмінно пов'язана з феноменом психологічного захисту. Психологічний захист є механізмом, який, з одного боку, детермінує утворення особистісної проблеми, а з іншого – суб'єктивно інтегрує психіку, маскує внутрішню суперечливість психіки (об'єктивну дезінтеграцію) на засадах викривлень у відображенні дійсності. Психологічні захисти становлять сукупність дій, спрямованих на зниження тривоги та збереження

позитивного образу «Я». Захисні механізми забезпечують підтримання стану внутрішньопсихічної рівноваги, цілісності «Я», породжуючи при цьому викривлення у відображенні дійсності [1]

Унаслідок дії психологічних захистів самотійна рефлексія суб'єктом особистісної проблеми унеможливлена. Особистісна проблема проявляється опосередковано на рівні самовідчуття людини, як-то: тривога, агресія, почуття приниження, провини, невдоволення собою тощо. Внутрішня суперечливість психіки знаходить вияв у протиріччях між свідомо декларованими цінностями, намірами просоціальної реалізації та реальними діями, що детерміновані тенденцією «до психологічної смерті». Прагнення до соціальної реалізації, досягнень невидимо для суб'єкта енергетично «підрізаються», ослаблюються тенденцією до дистанціювання, капсулювання власного потенціалу, тривогою, невпевненістю в собі тощо, усвідомлення яких маскується системою психологічного захисту. Негативні переживання інфантильного періоду блокують відображення дійсності з погляду оцінювання перспектив і можливостей у досягненні успіху [1].

Зазначимо, що вищеназвані негативні переживання, детерміновані особистісною проблематикою, будуть лише посилювати вплив стресових ситуацій або життєвих негараздів, у яких може опинитися людина, ослаблювати її адаптивні можливості, блокувати здатність до відновлення.

Психологічні захисти, дія яких спрямована на зменшення чи усунення будь-яких змін, що загрожують цілісності та стійкості психічного функціонування індивіда, порушують обробку інформації як на етапі збору (що має вияв у селективності сприймання, вибірковості уваги), так і на етапі її переробки та внутрішньої інтерпретації.

Психодинамічна теорія презентує розширений погляд на феномен психологічного захисту. Захисна система визначається як диспозиційно-системне утворення, яке містить когнітивний, емоційний і поведінковий рівні, у своєму функціонуванні підпорядковується єдиному генеральному механізму «від слабкості до сили». Системність психологічного захисту передбачає взаємозв'язки двох її форм: ситуативної та базальної [6].

Утворюючись як спосіб подолання тривоги інфантильного періоду життя, психологічні захисти надалі можуть ставати одним із домінуючих способів подолання стресогенних або складних життєвих ситуацій, зумовлюючи неадаптивні способи поведінки. Прикладами захисних стратегій поведінки є конфронтація, дистанціювання, уникнення, надмірний самоконтроль, агресія тощо. Психологічний захист є механізмом, що зумовлює вибірковість рефлексії та сприймання зворотного зв'язку відповідно до потреб «ідеалізованого Я» [1].

Уважаємо, що особистісна проблематика та психологічні захисти є чинниками, які блокують можливості відновлення, застосування адаптивних способів поведінки в стресових ситуаціях. У зв'язку із цим одним зі способів підвищення резильєнтності особи є надання психологічної допомоги в розв'язанні її особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки). Це відбувається в процесі глибинно-психологічного пізнання, яке ґрунтується на методології психодинамічної теорії.

Психодинамічна теорія розкриває закономірності функціонування цілісної психіки у взаємозв'язку сфер свідомого та несвідомого. Т.С. Яценко розширила структуру психіки «по вертикалі» (Супер-Его, Его, Ід), «горизонтальними» взаємозалежностями, яким притаманна синергія й антиномія, що є сутнісним як для адекватного розуміння функціональних параметрів цілісності психіки, так і для уточнення методології її пізнання. Розроблена дослідницею «модель внутрішньої динаміки психіки» ілюструє цілісний погляд на внутрішню динаміку психічного в його суперечливій сутності та єдності свідомого й несвідомого. Таким чином, підструктури, відкриті З. Фрейдом (Супер-Его, Его, Ід), знаходяться в антагоністичному протистоянні, що презентує лише один із ракурсів суперечливої сутності психічного, а саме «по вертикалі». «Горизонталь» же характеризується співіснуванням суперечностей відповідно до

законів антиномії, що передбачає взаємоподовження і взаємопідміну однієї суперечливої тенденції іншою [7].

Розроблена Т.С. Яценко «модель» робить вагомий внесок як у розуміння функціональних параметрів цілісної психіки, так і в розробку методології її пізнання. Т.С. Яценко зазначає, що свідоме й несвідоме функціонують за різними законами, які виражають сутність антиномії між цими підструктурами психіки. Вони є протилежностями одного цілого й водночас зорієнтованими на збереження цієї цілісності, хоча й різноспрямованими за орієнтацією на цінності. Дослідницею узагальнено функціональні особливості сфери несвідомого, що має відмінності від свідомості за важливими параметрами, а саме: симультанність-дискретність; ірраціональність-раціональність; поза часом і простором – темпоральність і топіка (існування в часі й локалізація в просторі) [6; 8].

Методологія психодинамічного підходу визначає принципи організації та методи глибинно-психологічного пізнання. Глибинно-психологічне пізнання характеризується єдністю психодіагностики та психокорекції. Психодіагностика має процесуальний характер, тобто здійснюється в процесі діалогічної взаємодії психолога з респондентом на основі аналізу й інтерпретації висловлювань останнього з використанням візуалізованих репрезентантів.

Вище зазначалося, що особистісна проблема має глибинно-психологічні витoki, що унеможлиблює її самостійне усвідомлення особою. Особистісна проблема проявляється опосередковано в емоційних реакціях, протиріччях в емпіричному матеріалі респондента, які об'єктивуються в процесі глибинно-психологічного пізнання.

Об'єктивація сприяє використанню в глибинно-корекційному процесі візуалізованих репрезентантів, які можуть бути як вербальними, так і невербальними. Чільне місце серед методів візуалізованої репрезентації займає комплекс тематичних психомалюнків, розроблений Т.С. Яценко. Цей метод передбачає виконання респондентом психомалюнків за запропонованими темами (41 тема), а саме: «Сприймання близькими людьми мого неіснування», «Драматична подія мого життя», «Криза та етапи виходу із неї», «Я-реальне, Я-ідеальне» тощо [6].

Діагностично-корекційна робота з малюнком у межах психодинамічного підходу має сутнісні відмінності від проєктивно-тестового. У психодинамічному підході діагностика й корекція злиті в часі: діагностика має процесуальний характер (тобто відбувається в ході глибинно-психологічного пізнання особистісної проблеми з опорою на спонтанність висловлювання респондента, символіку авторських і неавторських малюнків). Аналітична інтерпретація комплексу психомалюнків вибудовується на узагальненні й систематизації емпіричного матеріалу суб'єкта, отриманого в ситуації «тут і зараз» упродовж глибинно-корекційного процесу. Повний комплекс психомалюнків цілісно аналізується в усій сукупності тем, що дає можливість виявлення різноспрямованих тенденцій психіки, що породжують особистісну проблему.

Психокорекційний діалог психолога з респондентом є одним із основних методів глибинної психокорекції. Діалог у глибинній психокорекції здійснюється відповідно до основних положень психодинамічної парадигми, які визначають його функціональні особливості. Діалог забезпечує пізнання спрямованості психіки в її суперечливій сутності за матеріалом самого суб'єкта. У глибинному пізнанні діалог не дотримується правил повсякденного спілкування, а спрямований на розкриття глибинного смислу активності респондента, який передається опосередковано засобами предметної самопрезентації.

Діалог характеризується активною взаємодією психолога і протагоніста й реалізує декілька функцій. Однією з таких функцій є діагностично-корекційна, яка полягає у виявленні сутності особистісної проблеми, імовірнісному прогнозуванні прояву її наслідків в актуальній поведінці респондента та способів нівелювання останніх.

Діалогічна взаємодія психолога з протагоністом, ефективність якої визначається нероздільністю процесів діагностики й корекції, дає змогу розкрити логічну впорядкованість психіки в її суперечливій сутності.

У ході діалогу через постановку проблемних запитань відбувається виявлення глибинно-психологічних детермінант особистісної проблематики суб'єкта з метою активізації їх усвідомлення й у такий спосіб зниження внутрішньої суперечливості (об'єктивної дезінтеграції) психіки. Діалог забезпечує пізнання спрямованості психіки в її суперечливій сутності за матеріалом самого суб'єкта. Саме через діалог відбувається залучення свідомості протагоніста для пізнання тих аспектів психіки, які ніколи не були предметом його рефлексії.

Висновки

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що чинниками, які блокують розвиток психологічної резильєнтності як процесу подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, як уміння долати та відновлюватися після стресових ситуацій, є особистісна проблема, що має глибинно-психологічні витoki, і психологічні захисти. Свідченням наявності особистісної проблеми є амбівалентність почуттів, підвищена тривожність, агресія, почуття провини, почуття меншовартості тощо. Ці негативні переживання будуть лише посилювати вплив стресових ситуацій або життєвих негараздів, у яких може опинитися людина, ослаблювати її адаптивні можливості, блокувати здатність до відновлення. У зв'язку із цим розвиток психологічної резильєнтності як особистісної властивості, характеристики особи, зокрема майбутніх психологів, у статті розглянуто в контексті глибинно-психологічного пізнання внутрішньої суперечливості психіки (особистісної проблеми). Глибинно-психологічне пізнання ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що визначає принципи організації та методи глибинно-психологічного пізнання. Глибинно-психологічне пізнання характеризується єдністю психодіагностики та психокорекції, які мають процесуальний характер і реалізуються в ході діалогічної взаємодії психолога з респондентом на основі аналізу та інтерпретації висловлювань останнього з використанням візуалізованих репрезентантів, зокрема психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків, неавторських малюнків, опрeдметнених репрезентантів.

Література:

1. Дметерко Н.В., Шайда О.Г. Глибинне пізнання особистісної проблеми як умова самоорганізації рефлексивного мислення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 93–96. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/61>.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 460 с.
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія* / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чернoбровкіна, В. Чернoбровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак ; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
6. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 192 с.
7. Psychodynamic paradigm and its development in Ukraine / L.Y. Galushko et al. *Psycholinguistics*. 2013. Volume 12. P. 51–62. URL: <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/issue/view/26/12-2013/>.
8. Dialogue in in-depth cognition of the subject's psyche: functioning of pragmatic referent statements. *Psycholinguistics* / T. Yatsenko et al. *Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav*. 2022. № 31 (1). P. 187–232.

УДК 159.942-051]::7.091.12

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-7>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРАВЕДЛИВОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЯХ ПІДЛІТКІВ

Клочек Лілія Валентинівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-6450-3374

Козін Євгеній Сергійович,

аспірант кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0009-0008-8056-1372

У статті презентуються результати вивчення проблеми розвитку психологічних механізмів справедливості в соціальних взаємодіях підлітків. Зазначається, що ознакою підліткового віку є лібералізація цінностей, що позначається на моральних виявах особистості, яка зростає, й особливостях взаємодій з навколишніми людьми. Актуалізується проблема побудови чесних, правдивих взаємин зі значущими іншими – ровесниками, батьками, учителями – на засадах справедливості. Згідно з науковими поглядами авторів, її досягнення в соціальних взаємодіях підлітка забезпечується завдяки активізації психологічних механізмів ціннісної рефлексії, соціальної ідентифікації, ціннісної саморегуляції. У роботі психологічні механізми розглядаються як способи перетворень ціннісної сфери особистості підлітка, що зумовлюють розвиток моральної якості справедливості, яка об'єктивується в процесі його соціальних взаємодій з іншими людьми. Зазначається, що завдяки механізму ціннісної рефлексії активізуються процеси розвитку ціннісної самосвідомості особистості, яка зростає. Рефлексуючи на себе як носія цінності справедливості, підліток осмислює та переосмислює свою ціннісну орієнтацію, визначається з правильністю морального вибору й окреслює вектор побудови соціальних взаємодій з іншими людьми. Механізм соціальної ідентифікації розглядається як такий, що «запускає» встановлення підлітком емоційних зв'язків з навколишніми, сприяє розвитку здатності перейматися їхніми інтересами й переживаннями, розуміти та приймати особистісну позицію кожного, налагоджувати діалогічність у взаємодіях. Зауважується, що ціннісна саморегуляція активізує процес довольного керування підлітком власними діями та вчинками згідно з прийнятими в суспільстві нормами справедливості у взаємодії з іншими людьми. Здійснивши ціннісну рефлексію, виявивши себе як суб'єкт ідентифікації зі значущими для себе навколишніми людьми, удаючись до ціннісної саморегуляції, він досягає гуманізації міжособистісних взаємин.

Ключові слова: справедливість, психологічні механізми, ціннісна рефлексія, соціальна ідентифікації, ціннісна саморегуляція.

Klochek Liliia, Kozin Yevgeny. Psychological mechanisms of justice in social interactions of adolescents

The article presents the study of the problem of the development of psychological mechanisms of justice in the social interactions of adolescents. It is noted that a feature of adolescence is the liberalization of values, which affects the moral manifestations of the growing personality and the features of interactions with others. The problem of building honest, truthful relationships with significant others – peers, parents, teachers on the principles of justice is highlighted. According to the scientific views of the authors, its achievement in the social interactions of a teenager is ensured by activating the psychological mechanisms of value reflection, social identification, and value self-regulation. Psychological mechanisms are considered as ways of transforming the value sphere of the teenager's personality, which determine the development of the moral quality of justice, which is objectified in the process of social interactions of a teenager with other people. It is noted that thanks to the mechanism of value reflection, the processes of development of value self-awareness of a growing personality are activated. Reflecting

on himself as a bearer of the value of justice, the teenager understands and rethinks his value orientation, is determined by the correctness of the moral choice and outlines the vector of building social interactions with other people. The mechanism of social identification is considered as one that "launches" the establishment of emotional ties with others by the teenager; contributes to the development of the ability to be concerned with their interests and experiences, to understand and accept the personal position of each, to establish dialogicity in interactions. It is noted that value self-regulation activates the process of arbitrary control by the teenager of his own actions and deeds in accordance with the norms of justice accepted in society in interactions with other people. Having carried out value reflection, having revealed himself as a subject of identification with others significant to him, resorting to value self-regulation, he achieves the humanization of interpersonal relationships.

Key words: justice, psychological mechanisms, value reflection, social identification, value self-regulation.

Вступ

Підлітковий вік є періодом у житті людини, коли відбуваються кардинальні зміни в усіх сферах її психічного життя. Особистість, яка зростає, будує взаємини з іншими людьми, відмінні від тих, що склалися в молодшому шкільному віці. Підліток у своїх поглядах на взаємодії з навколишніми виходить із власного інтересу, який виявляється в бажанні виділитися, самоствердитися, отримати задоволення від комунікації та можливості презентувати власну особистість. Егоцентрична позиція підлітка спонукає його акцентувати увагу на тому, чи не порушені його межі, чи достатньою мірою він є значущим, чи властиве йому емоційне благополуччя в конкретній ситуації соціальної взаємодії. Підліток гостро реагує, коли щодо нього вчиняють несправедливо – чи то однолітки, чи дорослі: особливо на тлі критичного ставлення до інших [4].

Низка вчених у дослідженнях відмічали таку особливість підліткового віку, як лібералізація цінностей [1; 4]. Ті цінності, які ще кілька років тому для особистості, яка зростає, були непорушними моральними імперативами, у підлітковому віці втрачають свою значущість, з огляду на різні причини: вплив думки оточення, розчарування в моральних ідеалах, особистісні трансформації тощо. У картині світу підлітка встановлюється відносність загальнолюдських цінностей, які наповнюються суб'єктивним змістом. Те, що раніше визнавалося ним як справедливе (наприклад, покарання за незадовільну поведінку вдома чи в школі), нині трактується як упереджене ставлення інших, небажання останніх зважити на особисті обставини підлітка, зрозуміти й підтримати в ситуаціях, коли він порушує усталені соціальні норми. Відтак у підлітка визрівають власні моральні рішення про справедливе чи несправедливе в соціальних взаємодіях з навколишніми людьми.

У взаєминах із дорослими непорозуміння й конфлікти виникають через недовіру підлітка до щирості їхніх ставлень до своєї особистості [9]. Керуючись постулатом, що світ дорослих проти нього, підліток будь-яку дію, спрямовану на структурування батьками чи вчителями його виявів відповідно до соціальних норм, розцінює як несправедливу щодо себе. І навпаки, за умови, коли дії дорослих збігаються з очікуваннями підлітка, навіть якщо ці дії виходять за межі загальноприйнятого, вони тлумачаться ним як справедливі.

Як відомо, у сім'ї підліток прагне до емансипації від батьків, виявляє нестримне бажання позбавитися емоційної залежності, довести своє право на дорослість і все, що з нею пов'язане. Заборони батьків на кшталт стосовно бездумного витрачання кишенькових грошей чи вечірнок, тривалість яких розтягнена в часі, викликають у підлітка супротив. І справедливість до нього визначається як здатність батьків піти на поступки у своїх вимогах. Стосовно вчителів, то взаємини з ними в підлітка зазвичай відбуваються безвідносно до його бажання чи небажання з ними спілкуватися. Оскільки відвідування уроків у школі є неодмінною вимогою, то для підлітка той учитель є справедливим, який відповідає його моральним запитам: будує з ним взаємини на засадах дружньої прихильності, виявляє емпатію, іде на поступки, виступає більше порадиником, аніж ментором і контролером. Дослідженнями доведено, що соціально-перцептивний портрет учителя в уяві підлітка утворюється низкою дескрипторів, з-поміж яких

виокремлюється несправедливість як негативна якість. Указане свідчить про те, що підлітка більше хвилює несправедливість, аніж протилежна їй якість. Справедливість, на думку особистості, яка зростає, має бути в структурі особистості вчителя безумовно.

У спілкуванні з ровесниками підліток виробляє такі навички соціальних взаємодій, які можна визначати як амбівалентні. З одного боку, він навчається підкорятися груповій дисципліні, а з іншого – демонструє здатність відстоювати свої права. За умови непорушення останніх виникає емоційне благополуччя, спричинене усвідомленням підлітка справедливого ставлення до себе з боку ровесників. Протилежне переживається, якщо підліток самореалізується в спільноті однолітків як рівний за статусом і такий, що має визнання. Саме в групі ровесників він засвоює моральні й соціальні норми, які стають основою міжособистісних взаємодій [4]. За таких обставин підліток несе відповідальність за себе, свої слова та вчинки й за тих, хто становить найближче його оточення.

В умовах суб'єктивного тлумачення підлітками справедливості й виникнення у зв'язку з цим проблем, які з'являються у взаєминах із навколишніми, вважаємо за необхідне вивчити питання механізмів налагодження справедливості в соціальних взаємодіях підлітків.

Мета статті – обґрунтувати психологічні механізми справедливості в соціальних взаємодіях у підлітковому віці.

Методи та дослідження

Досягнення сформульованої мети є можливим завдяки використанню методів аналізу, порівняння, класифікації, узагальнення й систематизації теоретичних та експериментальних даних з проблеми розвитку справедливості в соціальних взаємодіях у період дорослішання, психологічних механізмів налагодження чесних, правдивих взаємин підлітків з іншими людьми. Методологічну основу становлять ідеї ціннісно-діалогічного підходу (Л.В. Ключек), згідно з яким справедливість у соціальних взаємодіях підлітка налагоджується завдяки виробленню в нього ціннісного ставлення до іншої людини, розвитку здатності вести комунікативний діалог і досягати порозуміння у взаєминах із дорослими й однолітками. Ціннісно-діалогічний підхід сконструйовано на засадах ціннісного та діалогічного підходів. Його вихідними положеннями є визнання людини як найвищої цінності, яка заслуговує на неупереджене, поважливе ставлення до себе (І.Д. Бех, В.В. Рибалка, М.В. Савчин); цінності як детермінанти соціальної активності особистості, що визначають її життєві цілі (Г.Л. Будінайте), моральна саморегуляція міжособистісних взаємин (М.Й. Боришевський). Діалогічний підхід базується на принципах інтерсуб'єктивної взаємодії (В.В. Власенко), детермінації особистісного розвитку учасників взаємодій (Г.О. Балл, С.Д. Максименко), налагодження зворотного зв'язку учасників взаємодії (І.Д. Бех). Відповідно до ціннісно-діалогічного підходу, справедливість у соціальних взаємодіях ми визначаємо як дотримання суб'єктами визнаних у суспільстві моральних норм чесності та правдивості під час налагодження взаємин, що будуються на засадах діалогічності й утілюють ціннісне, неупереджене ставлення одне до одного.

Результати

На тлі лібералізації цінностей у підлітковому віці відбуваються трансформації в уявленнях особистості, що зростає, про справедливість, що позначається на її взаємодіях з іншими людьми. Процес розвитку в підлітка цінності (якості) справедливості структурується завдяки низки чинників – виховного впливу дорослих, відрефлексованого життєвого досвіду, впливу суспільства, розвитку в підлітка діалогічності, толерантності, емпатійності, соціальної відповідальності – і запускається дією психологічних механізмів. Останні позначаються на особливостях перебігу процесів ціннісної самосвідомості особистості підлітка; активізують процеси ціннісного й вираженого ставлення до іншої людини; сприяють регулюванню його дій відповідно до ціннісних настанов соціуму.

І.Д. Бех розглядав психологічні механізми як інструмент, завдяки якому особистість емоційно переживає вимоги суспільства, що в дитинстві виступають як виховні вимоги, і рефлек-

сує стосовно них. Такими інструментами, на думку дослідника, є аргументи як об'єктивовані вимоги в словесній формі й моделі поведінки, що виступають як предметне втілення цих вимог [2]. Згідно з поглядами М.Й. Боришевського, спрямованість дії психологічних механізмів задається особливостями структурних елементів психологічної системи [3].

Нам імпонує наукова позиція І.С. Булах, відповідно до якої психологічні механізми розглядаються як способи змін особистості, що закріплюються в її психологічній структурі. Вони діють так, що зумовлюють появу певних особистісних новоутворень і позначаються на підвищенні чи зниженні організованості структурних компонентів, впливають на зміни в особливостях їхнього функціонування [4, с. 163].

Ми схильні визначати психологічні механізми як такі способи перетворень особистості підлітка, її ціннісної сфери, що зумовлюють розвиток моральної якості справедливості, яка об'єктивується в процесі соціальних взаємодій з іншими людьми й в обопільних правдивих діях кожної зі сторін. Завдяки психологічним механізмам моральний імператив бути справедливим і соціальна вимога діяти справедливо щодо інших поступово стають внутрішнім регулятором особистості підлітка і спонукають діяти чесно й неупереджено.

Досягнення справедливості в соціальних взаємодіях підлітка можливе, на наш погляд, завдяки запуску дії механізмів ціннісної рефлексії, соціальної ідентифікації, ціннісної саморегуляції.

Завдяки *механізму ціннісної рефлексії* активізуються процеси розвитку ціннісної самосвідомості підлітка. Як зазначалося вище, підлітковому віку властивий перегляд цінностей і наповнення їхнього змісту суб'єктивними смислами. У віці 13–14 років особистість уже має певні уявлення про справедливість, які ґрунтуються на моральних знаннях, отриманих у попередні вікові періоди. Їх сталість, істинність чи відносність підліток перевіряє на практиці, вступаючи у взаємодії з іншими – учителями, батьками, ровесниками, і рефлексуючи власні моральні знання, уявлення про справедливість, дії та вчинки інших людей і власні, що кваліфікуються підлітком як справедливі чи несправедливі. Як свідчить проведене й описане нами дослідження, для підлітків є важливим факт справедливого ставлення іншого до нього, зокрема вчителя. Зафіксовано, що близько 75% підлітків актуалізують проблему справедливості у взаємодії з учителем. Більшою мірою справедливість вони зводять до правдивого, неупередженого оцінювання останнім результатів діяльності підлітків. Навіть за умови домінування бажання підлітка визнавати справедливим те, що приносить йому певну вигоду (хороша оцінка, поставлена вчителем, похвала батьків і демократичність з їхньої сторони у вимогливості тощо), виявляється зорієнтованість на норми справедливості, які є загально визнаними в суспільстві [7]. У процесі усвідомлення підлітком правдивості дій інших щодо себе й аналізу власних проявів він визначається з мірою значущості для нього цінності справедливості як загальнолюдської, соціальної цінності. Її зміст підліток засвоїв у попередні роки свого життя: в процесі виховання, морального спілкування з дорослими, набуття власного досвіду взаємодій з іншими людьми, навчання в школі етичних норм тощо. Рефлексуючи на себе як суб'єкта справедливих чи несправедливих дій (а фактично як носія цінності справедливості), особистість, яка зростає, осмислює й переосмислює свою ціннісну орієнтацію, визначається з правильністю чи хибністю власного морального вибору й окреслює вектор побудови подальших соціальних взаємодій.

Водночас підліток здійснює аналіз власних переживань стосовно дій інших щодо себе. Рефлексія досвіду оцінювання ними результатів діяльності підлітка, отримання у зв'язку з цим заслужених винагород і покарань дає йому можливість по-іншому подивитися на ситуацію очікування справедливості, переосмислити норми справедливості й визначитися з відповідністю їм власних проявів.

У результаті такої роботи поступово формується стратегічна ціннісна орієнтація підлітка, згідно з якою окреслюється його цінність-мета справедливості, яка реалізується у взаємодіях з іншими людьми. З'являється впевненість у правильності обраного морального вектору вчи-

няти справедливо щодо іншої людини, що позитивно позначається на самоставленні підлітка, виникненні поваги до себе як носія моральних цінностей і потенційного, а з часом і реального суб'єкта справедливої поведінки.

Вітчизняна дослідниця В.В. Волошина відмічала, що ціннісна рефлексія є одним із різновидів рефлексії, відбувається вона на рівні ціннісної самосвідомості особистості [5]. У підлітковому віці відбувається становлення моральної самосвідомості особистості, яка зростає, феноменальне поле якої структурується моральною саморефлексією. Остання, у свою чергу, є механізмом «осмислення й переосмислення належного й ціннісного власних особистісних змістів, ... що відображають нові, ціннісні знання про самого себе» [8, с. 164].

Здійснення підлітком ціннісної рефлексії продукує поважливе ставлення до себе як до носія цінності справедливості з-поміж інших моральних цінностей. Це, з одного боку, виключає неморальну поведінку підлітка, а з іншого – продукує його вимогу щодо соціуму вчиняти щодо себе справедливо. За таких умов досягається баланс у взаємодії підлітка з оточенням: його справедливі дії структурують різнобарвні й картаті взаємодії з іншими, а справедливі дії останніх сприяють виникненню стану внутрішньої рівноваги особистості, яка зростає.

Механізм соціальної ідентифікації «запускає» процес установлення підлітком емоційних зв'язків із навколишніми людьми, сприяє розвитку здатності розуміти й перейматися їхніми інтересами та переживаннями.

У психологічній літературі в низці досліджень описувалася роль ідентифікації як механізму, що посилює зміни в особистісній і соціальній сферах особистості. Утім це поняття набагато ширше. Змістовно ідентифікація означає уподібнення особистістю себе значущому іншому, яке може бути як несвідомим, так і усвідомленим; виникає на основі позитивного емоційного зв'язку, ототожнення з привабливим об'єктом (окремою людиною чи спільнотою) на рівні цінностей, якостей, мотивів; копіювання думок, почуттів, діяльнісних і поведінкових виявів; засвоєння й інтеріоризація його цінностей та ідеалів.

У контексті нашого дослідження ми солідаризуємося з точкою зору вчених, які, досліджуючи дію механізму ідентифікації, схильні були робити акцент на спрямованості особистості ототожнювати себе зі значущим об'єктом. Завдяки емпатійному ставленню до нього у процесі взаємодії та реалізації потреби в соціальних контактах відбувається процес порівняння суб'єктом себе з об'єктом, прийняття останнього й повне з ним ототожнення. Указане відображає тенденції підліткового віку. Підліток, з огляду на вікові особливості, прагне реалізувати потребу в спілкуванні з навколишніми людьми – ровесниками, батьками, учителями. Найбільш значущі для нього є об'єктами, з якими встановлюється позитивний емоційний зв'язок, а почуття, думки, дії є зрозумілими і прийнятними. На цій основі підліток здатний краще зрозуміти особливості й вияви інших людей, у своїй ціннісно-смісловій позиції бути з ними солідарним і, як наслідок, прийняти усвідомлене рішення стосовно справедливості дій щодо них.

Такий результат зумовлюється ще й тим, що завдяки ідентифікації мінімальною стає психологічна дистанція між учасниками взаємодії. Між ними встановлюються тісні емоційні зв'язки. На емоційному рівні відбувається ототожнення підлітка з інтересами й переживаннями іншої людини. Емоції, що виникають у нього як у суб'єкта ідентифікації, набувають форми безпосереднього переживання значущості когось із ровесників, батьків чи вчителів як носіїв індивідуальних і соціальних цінностей. Це надає процесу взаємодії відкритості та ширості у вияві його учасниками своїх ціннісно-сміслових позицій стосовно певного явища чи події.

Психологічний механізм соціальної ідентифікації «запускає» процеси уподібнення переживань підлітка переживанням інших значущих для нього людей, розуміння та прийняття їхніх позицій, налагодження на цьому фоні діалогічної взаємодії. Це мінімізує можливість несправедливих виявів, оскільки психологічне зближення засвідчує про ціннісне ставлення учасників взаємодії одне до одного.

Ціннісна саморегуляція є психологічним механізмом, який забезпечує процес довільного керування підлітком власними діями та вчинками згідно з прийнятими в суспільстві й соціальному середовищі нормами справедливості, чесності, правдивості у взаємодії з навколишніми. Здійснивши ціннісну рефлексію, виявивши себе як суб'єкт ідентифікації зі значущими для себе ровесниками та вчителями, з батьками, вдаючись до ціннісної саморегуляції, він досягає гуманізації міжособистісних взаємин.

На думку М.В. Гриньової, саморегуляція виявляється в усіх сферах життєдіяльності людини, де вона самостійно окреслює мету, здійснює аналіз моделі значущих умов, створює певну програму дій, визначає шляхи отримання очікуваного результату [6]. Таку особливість М.Й. Борисhevський назвав як здатність до самоактивності, яку вчений пов'язував із критичним самооцінюванням і самоконтролем особистістю своєї поведінки, з реалізацією мотиву слідувати визнаним у суспільстві нормам моралі під час побудови взаємин з іншими людьми [3]. І.Д. Бех, застосувавши термін «нормативна ціннісна регуляція», свою наукову увагу скерував на мотиви зрілої особистості, яка активізується в частині вирішення смисложиттєвих проблем, схильна переглядати ієрархію своїх особистісних цінностей і смислів і відповідно регулювати власні зовнішні прояви [1]. І.С. Булах пояснювала специфіку моральної саморегуляції як механізму творення нормативного «Я» підлітка – суб'єкта вільних вчинків. За результатами проведених досліджень учена констатувала, що ті підлітки, які досягнули достатнього ступеня моральної саморегуляції на основі багаторазового здійснення вільних дій і вчинків, оволодівають новими моральними утвореннями. Крім утворень у структурі нормативного «Я» підлітка, виникає «усвідомлення смислу взаємодій з оточуючими, здатності побачити моральну позицію іншого, ... виявлення безумовного ціннісного ставлення до значущого кола осіб» [4, с. 165].

У контексті нашого дослідження ми вважаємо, що ціннісна саморегуляція є механізмом, який активізує процес осмислення підлітком соціальних взаємодій, учасником яких він є. На нашу думку, ціннісна саморегуляція підлітка виявляється в сукупності осмислених ним цілеспрямованих впливів на свою особистість, яка внесла справедливість до системи власних цінностей, визнала як пріоритетну, інтеріоризувала і стала її носієм.

Завдяки ціннісній саморегуляції підліток у ситуаціях соціальних взаємодій глибше може їх осмислити, досягнути моральності позиції іншої людини, здійснити щодо неї вільний, самостійний вчинок, який ґрунтується на справедливому рішенні. Разом із тим варто зауважити, що механізм ціннісної регуляції полягає у включенні справедливості як моральної якості й особистісного утворення підлітка до процесу управління своїми діями, вчинками, поведінкою.

Саморегуляція забезпечує свідому організацію та корекцію виявів особистості, яка зростає. Задіюючи цей механізм, підліток відкриває для себе резерви власних можливостей, розвиває ціннісний потенціал і реалізує його під час здійснення морального вибору.

Висновки

Особливістю підліткового віку є лібералізація цінностей, що позначається на моральних виявах особистості, яка зростає, у процесі її взаємодій з навколишніми людьми. Актуальною є проблема побудови підлітком чесних і правдивих взаємин із ровесниками, батьками, учителями на засадах справедливості. Її досягнення в соціальних взаємодіях підлітка забезпечується завдяки дії психологічних механізмів ціннісної рефлексії, соціальної ідентифікації, ціннісної саморегуляції. Психологічні механізми розглядаються як способи перетворень ціннісної сфери особистості підлітка, що зумовлюють розвиток моральної якості справедливості, яка об'єктивується в процесі його соціальних взаємодій з іншими людьми. Завдяки механізму ціннісної рефлексії активізуються процеси розвитку ціннісної самосвідомості особистості, яка зростає. Рефлексуючи на себе як носія цінності справедливості, підліток осмислює й переосмислює свою ціннісну орієнтацію, визначається з правильністю морального вибору, окреслює вектор побудови соціальних взаємодій з іншими людьми. Механізм соціальної ідентифікації «запускає» встановлення підлітком емоційних зв'язків з навколишніми, сприяє розвитку

здатності перейматися їхніми інтересами й переживаннями, розуміти та приймати особистісну позицію кожного, налагоджувати діалогічність у взаємодіях. Ціннісна саморегуляція активізує процес довільного керування підлітком власними діями та вчинками згідно з прийнятими в суспільстві нормами справедливості у взаємодії з навколишніми людьми. Здійснивши ціннісну рефлексію, виявивши себе як суб'єкт ідентифікації зі значущими для себе іншими, вдаючись до ціннісної саморегуляції, він досягає гуманізації міжособистісних взаємин. Таким чином, утвердження справедливості в соціальних взаємодіях підлітка забезпечується активізацією механізмів ціннісної рефлексії, соціальної ідентифікації, ціннісної саморегуляції.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: наук. видання. 344 с.
2. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202 с.
3. Боришевський М.Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 340 с.
5. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391 с.
6. Гриньова М.В. Саморегуляція. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
7. Клочек Л.В. Розвиток процесів ідентифікації і відособлення у підлітковому і ранньому юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2005.
8. Клочек Л.В. Соціальна справедливість у педагогічній взаємодії: психологічний вимір : монографія. Харків : Мачулін, 2018. 455 с.
9. Ткачук Т.Л. Психологічні тенденції розвитку моральних цінностей у підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 239 с.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-8>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Кушнір Наталія Сергіївна,

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-8692-4882

У статті проаналізовано психологічні стани батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), з урахуванням впливу хронічного стресу, емоційного вигорання й втоми. З'ясовано, що вивчення цієї проблематики зумовлено викликами, що зростають, сучасного суспільства, що пов'язані з інноваційними змінами в освітньому середовищі та соціальною ізоляцією таких сімей. Актуальність теми підсилюється потребою у своєчасному впровадженні ефективної психолого-педагогічної підтримки, яка сприятиме покращенню якості життя батьків і дітей.

Аналіз даних дослідження засвідчив, що більшість батьків перебувають у стані підвищеного стресу, який супроводжується емоційним виснаженням і депресивними проявами. Більшість із них демонструє тенденцію до уникнення травматичних ситуацій, що посилює їхню соціальну ізоляцію. Визначено, що втома й виснаження є поширеними серед респондентів, що зумовлено високими фізичними та психоемоційними навантаженнями під час догляду за дітьми. Виявлено, що симптоми емоційного вигорання проявляються у вигляді хронічної втоми, зниження емпатії до навколишніх і негативного оцінювання власних досягнень.

Дослідження підтверджує, що основними чинниками емоційного вигорання є соціальна ізоляція, потреба в адаптації до специфічних вимог дитини й обмеженість можливостей для відновлення психоемоційного стану. Наслідки хронічного стресу та виснаження включають депресивні розлади, погіршення емоційного стану й зниження якості життя. Виявлено, що найбільш вразливою групою є батьки, які виховують дітей із важкими формами порушень розвитку. Вони демонструють значно нижчий рівень адаптаційних можливостей, а також підвищений ризик розвитку психосоматичних симптомів, зокрема порушень сну, апатії, емоційного виснаження. Крім того, у цих батьків виявляється тенденція до обмеження соціальних контактів, що сприяє поглибленню психологічних труднощів. Підкреслено, що для подолання вищеприписаних проявів необхідне застосування комплексного підходу до їх профілактики й подолання, що включає як психологічну, так і соціальну підтримку сімей із дітьми з ООП.

Ключові слова: психоемоційний стан, батьки дітей з особливими освітніми потребами, стрес, емоційне вигорання, стресостійкість.

Kushnir Nataliia. Features of psychological states of parents of children with special educational needs

The article analyzes the psychological states of parents raising children with special educational needs (SEN), taking into account the impact of chronic stress, emotional burnout, and fatigue. It has been established that the relevance of studying this issue is driven by the increasing challenges of modern society, linked to innovative changes in the educational environment and the social isolation of such families. The importance of this topic is further emphasized by the need for the timely implementation of effective psychological and pedagogical support to improve the quality of life of both parents and children.

The analysis of the study data revealed that most parents experience elevated stress levels accompanied by emotional exhaustion and depressive symptoms. The majority of them exhibit a tendency to avoid traumatic situations, which exacerbates their social isolation. It has been determined that fatigue and exhaustion are common among respondents, caused by the high physical and psycho-emotional demands of caring for their children. Symptoms of emotional burnout manifest as chronic fatigue, reduced empathy toward others, and negative self-assessment of achievements.

The study confirms that the primary factors of emotional burnout include social isolation, the need to adapt to the specific demands of the child, and limited opportunities for psycho-emotional recovery. The consequences of chronic stress and exhaustion include depressive disorders, deteriorated emotional states, and reduced quality of

life. It was found that the most vulnerable group consists of parents raising children with severe developmental disorders. They demonstrate significantly lower levels of adaptive capacity and an increased risk of developing psychosomatic symptoms, including sleep disturbances, apathy, and emotional exhaustion. Furthermore, these parents tend to limit social interactions, which deepens their psychological difficulties.

The article emphasizes that overcoming the described challenges requires a comprehensive approach to their prevention and resolution, encompassing both psychological and social support for families with children with SEN.

Key words: *psycho-emotional state, parents of children with special educational needs, stress, emotional burnout, stress resistance.*

Вступ

Актуальність вивчення психологічних станів батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП), визначається як соціальними, так й особистісними факторами. Зміни в сучасному суспільстві, інноваційні трансформації в освітньому середовищі та вимоги, що зростають, до психолого-педагогічної підтримки таких сімей створюють підґрунтя для більш глибокого аналізу психологічних ресурсів і викликів, з якими вони стикаються.

Проблематика психологічних труднощів у взаємодії батьків з дітьми, які мають ООП, отримала значну увагу з боку українських і зарубіжних дослідників. У їхніх працях висвітлюється широке коло питань, пов'язаних із впливом хронічного стресу, емоційного виснаження та депресивних проявів на батьків дітей з ООП.

Зокрема, Р. Майрамян підкреслює, що виховання дітей із психофізичними особливостями спричиняє в батьків соматичні захворювання, астеничні й вегетативні розлади, а також депресивну симптоматику. Г. Кукуруза запропонувала психологічну модель раннього втручання, спрямовану на надання допомоги сім'ям із дітьми раннього віку, які мають порушення розвитку. Т. Скрипник дослідила особливості взаємодії батьків з дітьми з розладами аутистичного спектра (РАС), тоді як А. Душка зосередилася на психологічній допомозі родинам, що виховують дітей із ДЦП та аутизмом [1; 2; 5; 6; 8].

Є. Ейдемільер і В. Юстіцкіс аналізували структурно-функціональні особливості сімей, що виховують психічно хворих дітей, визначаючи основні напрями їхнього розвитку. Г. Соколова досліджувала психологічний супровід батьків дітей із синдромом Дауна, а В. Ткачова зосередила увагу на особистісних змінах у батьків дітей-інвалідів, які виявляються у формуванні певних характерологічних рис. Л. Шипіцина вивчала особливості взаємин у сім'ях, де виховуються діти з інтелектуальними порушеннями [8; 9; 11].

Багато авторів відзначають наявність у батьків дітей з ООП пролонгованого стресу. Учені підкреслюють, що такі батьки часто живуть в умовах хронічного стресу, викликаного складнощами в догляді за дитиною, адаптацією до її потреб, а також соціальною ізоляцією. Саме ці екстремальні умови стають основним чинником розвитку синдрому емоційного вигорання.

Уперше термін «емоційне вигорання» (burn-out) увів Х. Дж. Фрейденбергер для характеристики психологічного стану людей, які працюють у системі «людина-людина». У подальших дослідженнях синдром емоційного вигорання глибоко вивчили зарубіжні й вітчизняні науковці (В. Бойко, Н. Водоп'янова, М. Грабе, Л. Карамушка) [4; 12; 10].

Науковці визначають три основні компоненти синдрому емоційного вигорання:

- хронічна втома – стан фізичного, психічного й емоційного виснаження;
- деперсоналізація – погіршення ставлення до інших, зниження емпатії та зростання емоційної відстороненості;
- редукція особистісних досягнень – негативне оцінювання своїх професійних та особистих успіхів, відчуття незадоволеності власними можливостями.

Синдром емоційного вигорання розвивається поступово й проходить три основні стадії:

1. Стадія напруження – початкове емоційне виснаження, зумовлене постійними психологічними навантаженнями.

2. Стадія резистенції – розвиток захисних механізмів, які призводять до емоційної відстороненості й байдужості.

Стадія виснаження – повне психофізичне виснаження, утрата мотивації та поява психосоматичних розладів.

Особливості емоційного вигорання в батьків дітей з ООП зумовлені хронічним стресом, який виникає через ускладненість внутрішньосімейної взаємодії, адаптацію до специфічних потреб дитини, а також соціальну ізоляцію. Це вигорання проявляється в зниженні адаптивності, емоційному незадоволенні, відчутті вичерпаності власних ресурсів, а також у розвитку психосоматичних симптомів.

Емоційне вигорання в батьків дітей з ООП можна охарактеризувати як комплексний стан психічного виснаження, який розвивається на тлі тривалого хронічного стресу. Цей стрес спричинений багатофакторними труднощами: ускладненим внутрішньосімейним спілкуванням, необхідністю адаптації до специфічних потреб дитини, змінами в організації сімейного побуту, а також соціальною ізоляцією.

Методи та дослідження

Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів, які дають змогу всебічно оцінити психологічні стани батьків дітей з ООП. У дослідженні застосовували такі інструменти, як методика «Шкала оцінювання впливу травматичної події (IES-R)», шкала оцінювання втоми (Fatigue Assessment Scale, FAS), діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон). Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон) дала змогу виявити рівень впливу травматичних подій на психіку батьків, зокрема ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Шкала оцінює три ключові аспекти: нав'язливі спогади, уникання й гіперактивність.

Емпірична частина дослідження охоплювала вибірку зі 104 осіб, серед яких – 52 батьки дітей з ООП.

Результати

Поглиблений аналіз отриманих даних дав змогу не лише виявити загальні тенденції, а й деталізувати психологічний стан батьків, які виховують дітей з ООП. Представлені результати розкривають особливості, виявлені за допомогою використаних методик, із акцентом на кількісні та якісні показники.

Дослідження за шкалою оцінювання впливу травматичної події (IES-R) (рис. 1) показало, що значна частина батьків демонструє підвищений рівень стресу, пов'язаний із травматичними переживаннями. У багатьох респондентів спостерігається високий рівень нав'язливих спога-

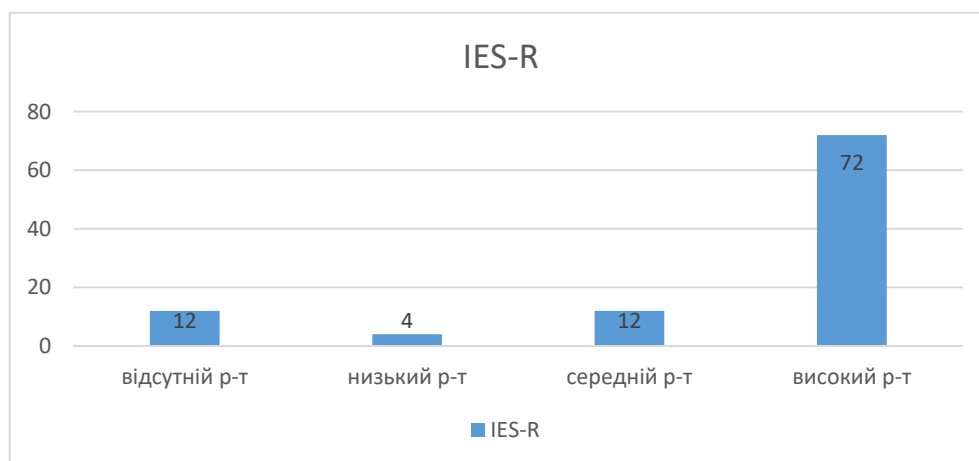


Рис. 1. Рівень впливу травматичної події несприятливого прогнозу розвитку в опитуваних батьків (%)

дів, які активуються під впливом таких тригерів, як медичні процедури або складні ситуації в навчанні й соціалізації дитини. Частина батьків схильна уникати ситуацій, які викликають асоціації з травматичним досвідом, що може сприяти їхній соціальній ізоляції. Крім того, у деяких респондентів виявлено ознаки гіперактивності, які проявляються у вигляді підвищеної тривожності, розладів сну й фізичного виснаження.

Багато батьків проявляє тенденцію до уникнення розмов або ситуацій, які можуть викликати згадки про важкі моменти. Це може призвести до соціальної ізоляції, коли батьки уникають взаємодії з навколишніми або навіть рідними, що погіршує їхній емоційний стан.

Зануреність у проблеми своєї дитини може ускладнювати соціальні контакти, що часто призводить до почуття самотності й відчуження.

Значна частина батьків виявила високі результати за шкалою гіперактивності, що свідчить про підвищену тривожність, постійну настороженість і проблеми з концентрацією. Часті нічні пробудження через хвилювання про стан дитини можуть призвести до порушень сну та фізичної виснаженості.

Отже, результати дослідження за методикою «Шкала оцінювання впливу травматичної події (IES-R)» демонструють високий рівень психологічного навантаження серед батьків, які виховують дітей з ООП. Постійні стресові ситуації та хронічна втома можуть призводити до розвитку ПТСР, що потребує негайного втручання для збереження психічного й фізичного здоров'я батьків.

Аналіз результатів за шкалою депресії Бека (BDI) (рис. 2) показав, що більшість респондентів має депресивні прояви різного ступеня прояву.

У значної частини респондентів спостерігаються ознаки легкої депресії, що включають знижений настрій, втрату інтересу до звичних справ, апатію та зниження мотивації. Хоча ці симптоми незначно впливають на здатність виконувати повсякденні обов'язки, вони супроводжуються емоційною втомою і поступовим виснаженням, що може позначатися на якості взаємодії з дитиною та іншими членами сім'ї.

Частина батьків демонструє помірний рівень депресії, який супроводжується значним зниженням інтересу до більшості аспектів життя, труднощами у виконанні повсякденних завдань і проблемами в соціальній взаємодії. У таких випадках спостерігається почуття пригніченості, яке ускладнює турботу про дитину й знижує психоемоційне благополуччя самих батьків. Це може призводити до емоційного виснаження та зниження здатності підтримувати баланс між власними потребами й потребами дитини.

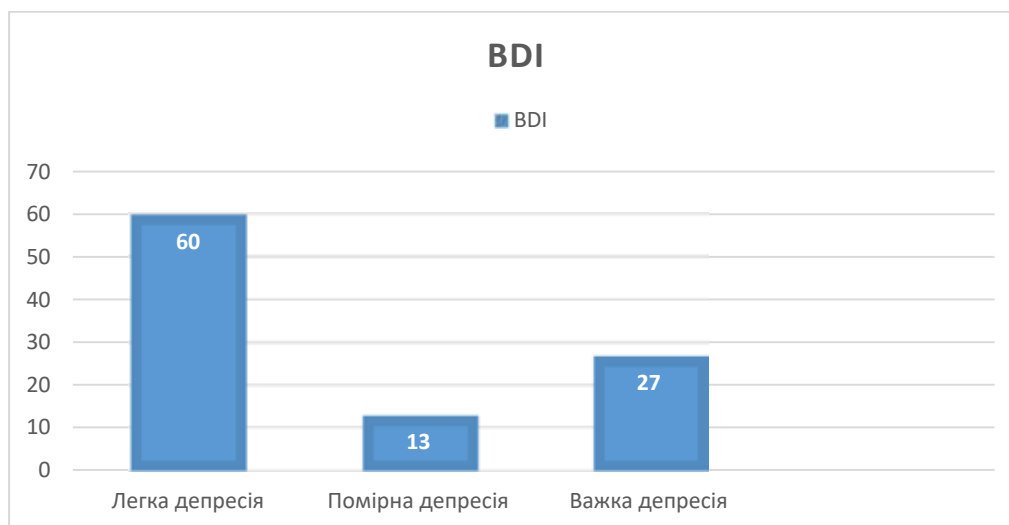


Рис. 2. Рівень депресії в опитуваних батьків, які виховують дітей з ООП (%)

У деяких батьків виявлено ознаки важкої депресії, що серйозно впливають на їхнє функціонування. Цей рівень депресії характеризується глибоким емоційним виснаженням, втратою інтересу до життя, соціальною ізоляцією, а також появою суїцидальних думок або самознищувальної поведінки. У таких випадках спостерігаються серйозні труднощі у виконанні батьківських обов'язків, що негативно впливає не лише на самих батьків, а й на їхніх дітей.

За результатами оцінювання за шкалою втоми (Fatigue Assessment Scale, FAS) (рис. 3), респонденти демонструють різні рівні накопиченої фізичної та психічної втоми. Ці показники корелюють із постійними стресовими факторами, такими як необхідність забезпечення спеціальних умов догляду за дитиною.

Результати діагностики професійного вигорання за методикою Масlach (рис. 4) указують на значну поширеність цього явища серед батьків дітей з ООП.

Високий рівень емоційного вигорання свідчить про глибоке емоційне вигорання, втрату інтересу до обов'язків та емоційне відсторонення. У цій групі часто спостерігається зниження якості виконання обов'язків, що впливає на сімейну динаміку та психоемоційний стан дитини.

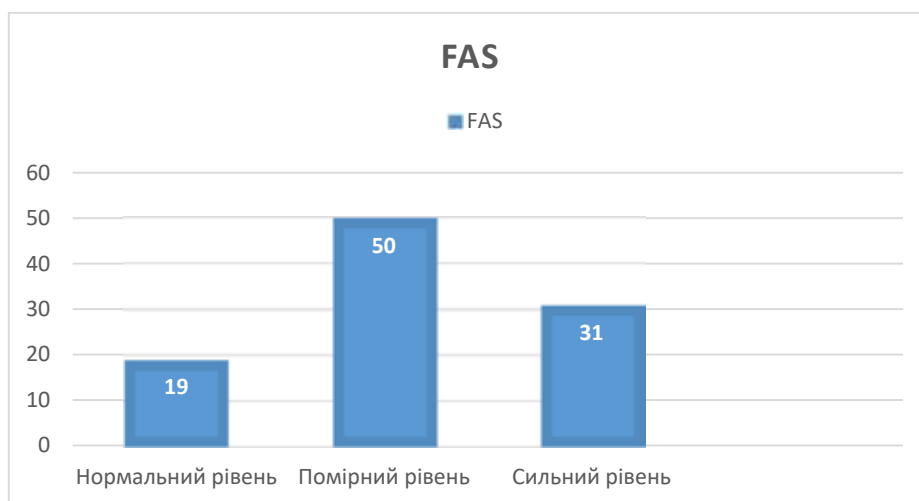


Рис. 3. Рівень втоми в опитуваних батьків, які виховують дітей з ООП

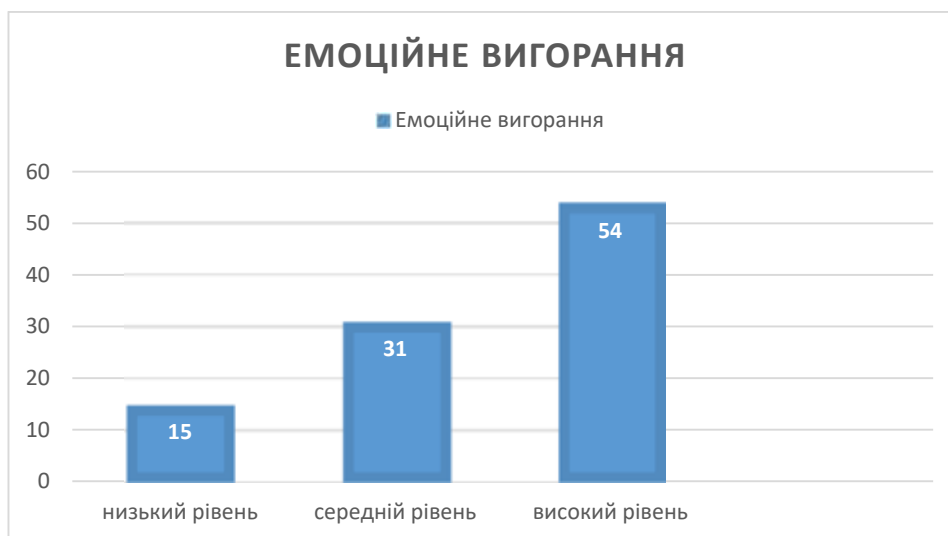


Рис. 4. Рівень емоційного вигорання в опитуваних батьків, які виховують дітей з ООП

Аналіз взаємозв'язків між показниками дослідження дав змогу встановити, що підвищений рівень стресу (за шкалою IES-R) прямо корелює з високими показниками депресії (BDI) та вигорання (Масlach).

Отже, отримані дані вказують на високу емоційну вразливість батьків дітей з ООП. Суттєві психологічні навантаження, що супроводжують процес догляду за дитиною, призводять до хронічного стресу, депресії, втоми й емоційного вигорання. Найбільше психологічне напруження спостерігається в респондентів, які не отримують достатньої соціальної підтримки або не мають доступу до спеціалізованої допомоги.

Високий рівень вигорання є тривожним сигналом, оскільки він може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я, включаючи хронічний стрес, емоційну відстороненість, зниження продуктивності й мотивації. Такі прояви підвищують ризик розвитку депресивних і тривожних розладів, а також фізичного виснаження.

Для подолання цих проблем важливим є надання психологічної підтримки. Батьки з легкою та помірною депресією потребують регулярного консультування й емоційної допомоги, тоді як для осіб із важкими формами депресії необхідне негайне втручання фахівців, включаючи психотерапевтичну допомогу та за потреби медикаментозну підтримку.

Організація груп підтримки й упровадження соціальних програм можуть значно покращити психоемоційний стан батьків через обмін досвідом і надання моральної підтримки. Таким чином, своєчасне й професійне надання психологічної допомоги суттєво впливає на загальний стан благополуччя батьків і сприяє збереженню їхньої здатності ефективно піклуватися про дітей з ООП. Отримані дані підкреслюють важливість упровадження цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику емоційного вигорання, підвищення стресостійкості та зміцнення психоемоційного стану батьків, які виховують дітей з ООП.

Висновки

Отже, результати дослідження виявили суттєвий вплив психологічного навантаження на стан батьків, які виховують дітей з ООП. Основними проявами такого навантаження є високий рівень стресу, депресивні симптоми, емоційне виснаження й втома, які суттєво погіршують якість життя батьків і їхню здатність забезпечувати належний догляд за дитиною.

Установлено, що ключовими чинниками, які сприяють розвитку хронічного стресу, є необхідність адаптації до специфічних потреб дитини, соціальна ізоляція, обмеженість ресурсів для відпочинку та психологічної підтримки. Ці фактори значною мірою зумовлюють емоційне вигорання, що проявляється в зниженні адаптивності, утраті мотивації та емоційній відстороненості.

Дослідження підтвердило, що емоційне вигорання в батьків має комплексний характер, охоплює такі аспекти, як хронічна втома, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Ці прояви мають негативний вплив не лише на самих батьків, а й на загальну сімейну динаміку, що ускладнює взаємодію з дитиною й іншими членами родини.

Виявлено необхідність упровадження цільових програм підтримки, які включають психологічну допомогу, розвиток соціальної підтримки, навчання методів подолання стресу, а також організацію груп взаємодопомоги. Особлива увага має бути приділена профілактиці емоційного виснаження через створення умов для відновлення психоемоційного балансу.

Література:

1. Дегтяр Г.В. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивній освіті. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 1 (49). С. 250–255.
2. Душка А. Л., Мартинюк Ю. О. Надання психологічної допомоги сім'ям в ситуації постановки дитині діагнозу ДЦП. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 1–2. С. 254–262.

3. Душка А. Л. Психоемоційні стани батьків дітей з психофізичними відхиленнями: концептуалізація, діагностика і корекція : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2016. 42 с.
4. Зайчикова Т. В., Карамушка Л. М., Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій. Київ: Міленіум, 2006. 365 с.
5. Карамушка, Л.М., Зайчикова, Т.В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 1, С. 210–217.
6. Кукуруза Г. М. Ефективність програм раннього втручання для дітей з порушенням психічного розвитку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2013. № 1046, Вип. 51. С. 184–186.
7. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
8. Соколова Г.Б. Актуальні питання психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. 2016. Випуск 7, Т. 1. С. 383–393.
9. Соколова Г. Б. Психологічні особливості захисної поведінки батьків, що виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2017. № 3. С. 23–28.
10. Blasher J. Sequential stages of parental adjustment to the birth of a child with handicaps : fact or artifact? *Mental retardation*. 1984. Vol. 22. P. 55–68.
11. Freudenberger, H. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. 30. P. 159–165.
12. Franza F, Bellucci A, Barletta. Burnout nelle famiglie. Il carico emotivo delle famiglie “traumatizzate”. *Prospettive in psicologia* 2012. 1. P. 9–17.
13. Maslach, C. and Jackson, S.E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 1981. 2. P. 99–113.

УДК 159.9:316.614

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-9>

ЗНАЧУЩІСТЬ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Лисенко Людмила Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

ORCID ID: 0000-0003-1395-9715

Якименко Вікторія Миколаївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

факультету соціальних і поведінкових наук, спеціальність «Психологія»

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

У статті представлено результати дослідження проблеми формування шлюбно-сімейних цінностей в осіб у період ранньої дорослості. Цінності сімейного життя є інтегрованим утворенням, що включає позитивну мотивацію до створення сім'ї, розвиток якостей сім'янина, емпатійних якостей, які дають змогу розуміти партнера і створити конструктивну поведінку у взаєминах. Сімейні цінності являють собою сукупність уявлень, що здійснює вплив на вибір організації сімейного життя, способів життєдіяльності та взаємодії, які схвалюються чи культивуються в сімейному середовищі. У сучасному суспільстві з'являються тенденції до створення альтернативних моделей сім'ї, змінюється сенс цінностей, що зумовлює актуальність проблеми.

За результатами проведених психодіагностичних методик під час аналізу даних визначено домінування таких життєвих цінностей, як саморозвиток, духовне задоволення й власний престиж. Одержані дані свідчать, що система цінностей у групі досліджуваних є досить розвиненою, що підтверджує позитивні тенденції формування особистості, зрілості й готовності молодих людей до сімейного життя.

На основі аналізу результатів дослідження за методикою «Рольові очікування та домагання» можна зазначити, що вагоме значення для успішної побудови подружніх стосунків мають показники особистісної ідентичності, певної спільності інтересів і важливою є підтримка в сім'ї, що підтверджується високими показниками за емоційно-психотерапевтичною шкалою. Значущою в сімейному житті є господарсько-побутова сфера, орієнтована на високі очікування в галузі побудови сімейних стосунків.

На основі проведеного дослідження з теми особливостей шлюбно-сімейних цінностей можна пояснити механізми її впливу на становлення особистості молодих людей і розробити рекомендації із цієї проблематики.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, цінності сімейного життя, рання дорослість, готовність до сімейного життя, сімейна сфера.

Lysenko Lyudmila, Yakimenko Viktoriya. Significance of marital and family values in the formation of personality during early adulthood

The article presents the results of a study of the problem of the formation of marriage and family values in individuals in early adulthood. The values of family life are an integrated formation that includes positive motivation to create a family, the development of family qualities, empathetic qualities that allow understanding a partner and creating constructive behavior in relationships. Family values are a set of ideas that influence the choice of family life organization, ways of life and interaction that are approved or cultivated in the family environment.

According to the results of the psychodiagnostic methods, when analyzing data on life value scales, the dominance of such values as self-development, spiritual satisfaction and own prestige was determined. The data obtained indicate that the system of values in the group of subjects is sufficiently developed, which confirms the positive trends in the formation of personality, maturity and readiness of young people for family life.

Based on the analysis of the results of the study using the "Role Expectations and Demands" method, it can be noted that indicators of personal identity, a certain commonality of interests, and support in the family are important

for the successful construction of marital relations, which is confirmed by high indicators on the emotional-psychotherapeutic scale. The economic and domestic sphere is significant in family life, which is oriented towards high expectations in this area of building family relations.

Based on the research conducted on the topic of the problem of marital and family values, it is possible to explain the mechanisms of influence on the formation of the personality of young people and develop recommendations to help adapt to the new socio-economic situation.

Key words: value orientations, values of family life, early adulthood, readiness for family life, family sphere.

Вступ

Актуальність вивчення проблеми формування шлюбно-сімейних цінностей зумовлено становленням нових стандартів і соціального ставлення до цієї системи стосунків, а також сенситивністю вікового періоду ранньої дорослості до створення власних сімей. Для молоді орієнтація на шлюб і сім'ю є одним із провідних чинників, який у майбутньому є регулятором стосунків і визначає ставлення до сім'ї та соціуму загалом. Формування ціннісних орієнтацій сприяє становленню особистості й відіграє важливу роль у регуляції поведінки.

Вивченням ціннісних орієнтацій студентської молоді займалися Н.Є. Бондар, В.В. Павленко, Т.І. Піроженко, О.В. Сазонова, С.Є. Сосніхіна й інші науковці. У низці досліджень зазначається, що період ранньої дорослості є сенситивним до утворення ціннісних орієнтацій, становлення закономірностей, які є показником власної життєвої позиції [2; 4].

Базуючись на аналізі досліджень представників різних наукових підходів щодо визначення цінностей, варто зазначити, що ця система є механізмом побудови нової культури й сенсу життя людини, що має тісний зв'язок із культурою суспільства, проявами громадського життя. Особистий досвід людини, результати пізнання світу, суспільні традиції, соціальний статус є необхідними для формування системи цінностей. Саме в процесі інтеграції попередніх переконань із новим досвідом і новими переконаннями, взаєминами з іншими людьми, переживанням певного емоційного ставлення до них і відбувається становлення системи цінностей [5].

Усвідомлені та сталі ціннісні орієнтації мають регульовальний, мотивувальний вплив, сприяють досягненню життєвих цілей, пошуку способів їх досягнення. Якщо в людини є конфлікт цілей, суперечність, недостатній розвиток системи ціннісної сфери, це може бути причиною непослідовності, інфантильності, невизначеності сенсу життя, відсутністю зразків для наслідування [2].

Мета дослідження – проаналізувати й експериментально дослідити особливості шлюбно-сімейних цінностей особистості в період ранньої дорослості.

Впливовими чинниками на формування цінностей сім'ї в молодих людей є традиції батьківської родини, які визначаються ще з дитинства. У батьківській сім'ї відбувається засвоєння життєвих цінностей, моделей поведінки, соціальних очікувань. Е. Маккобі вважає, що тривалість батьківського впливу визначається міцністю їхніх взаємин із дитиною, ступенем поваги батьків до її особистості, наявністю довіри між членами сім'ї [7].

Г.І. Меднікова зазначає, що в процесі становлення зрілості в юнацькому віці такі особистісні утворення, як ціннісні орієнтації та захисні механізми, є основою для побудови життєвого простору людини [1].

У дослідженнях Т.С. Яценко з проблеми вивчення цінностей зазначається, що усвідомлювані цінності не завжди визначають поведінку людини в соціумі, при цьому зосереджується увага на відмінностях за результатами дій, які можуть суперечити декларованим цілям і цінностям [6].

Аналіз підходів до розуміння сімейних цінностей дає можливість зробити висновок, що в сучасному суспільстві сім'я є сполучним елементом між соціумом та індивідом, відбулися переосмислення цінностей сім'ї, з'явилися альтернативні моделі сім'ї.

Методи та дослідження

Для вирішення дослідницьких завдань використано такі психодіагностичні методики, як «Морфологічний тест життєвих цінностей» (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушин); опитувальник «Рольові очікування та домагання» (А.Н. Волкова). Методика «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) спрямована на вивчення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Сутність терміна «цінність» пояснюється як певна значущість, що є життєво важливою, як ставлення суб'єкта до явища, життєвого факту. Унікальність людини формується на основі ставлень до основних цінностей, що є визнаними в суспільстві. Реалізація термінальних цінностей здійснюється по-різному, залежно від значущості життєвої сфери. Провідними життєвими сферами можна визначити такі: професійне життя; освіту; сімейне життя; суспільну активність; захоплення й інтереси; фізичну активність. До структури морфологічного тесту життєвих цінностей входить 112 тверджень, які потрібно оцінити, і шкала достовірності прояву в людини бажання до соціального схвалення вчинків. Обробка й інтерпретація результатів проводяться в декілька етапів за шкалами життєвих цінностей: саморозвиток; духовне задоволення; креативність; активні соціальні контакти; власний престиж; матеріальний статус; досягнення; збереження власної індивідуальності.

Методика «Рольові очікування та домагання» спрямована на уточнення уявлень людей про бажаний розподіл ролей у подружній парі, про реалізацію сімейних функцій, рольових очікувань і домагань щодо батьківських обов'язків, професійних інтересів, зовнішньої привабливості, моральної та емоційної підтримки. Діагностику можна проводити як з одруженими досліджуваними, так неодруженими. Методика включає 36 тверджень як у чоловічому, так і в жіночому варіанті. До структури методики входить сім шкал: це шкала установок людини на особистісну ідентифікацію з партнером; шкала показників установок людини на реалізацію господарсько-побутових потреб у сім'ї; шкала готовності до виконання батьківських обов'язків; шкала значущості зовнішньої соціальної активності для стабільності сімейних стосунків; шкала значущості емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу; шкала значущості сексуальних стосунків; шкала, яка відображає установку на значущість зовнішнього вигляду партнера. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів відповідно до ключа, з подальшим аналізом індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань. За шкалою можна отримати бали в діапазоні від 0 до 9. Результати підрахунку дають характеристику уявлень людини про ієрархію сімейних цінностей. Чим вищі показники балів за шкалою сімейних цінностей, тим більш значущою в житті є сім'я.

Експериментальне дослідження проводили в онлайн-форматі, з використанням програмного забезпечення Google Forms. Вибірку дослідження становили 40 осіб віком від 20 до 25 років.

Результати

За результатами аналізу отриманих даних методики «Морфологічний тест життєвих цінностей» у шкалі життєвих цінностей визначено домінування таких цінностей, як досягнення, розвиток себе, духовне задоволення та власний престиж. Так, у 70,6% учасників дослідження визначено високі показники цінності «досягнення», що свідчить про прагнення до досягнень результативності в різних сферах і періоди життя. Для 61,8% досліджуваних характерні високі показники цінності до саморозвитку й самовдосконалення, що свідчить про розвиток таких рис, як відповідальність, компетентність у справах, толерантність щодо ставлення до інших людей і вимогливе ставлення до себе. Такі показники можуть свідчити про необхідність розвитку таких якостей саме в молоді, коли є важливим самопізнання власних сильних сторін особистості, розвиток необхідних професійних компетентностей, і якостей, необхідних для сімейного життя. У 53,7% учасників дослідження високі показники розвитку «духовного задоволення». Показники на високому рівні свідчать про отримання морального задоволення в усіх сферах функціонування: професійній, сімейній, особистісній. Показники цінності «власний престиж» у 49,8% молодих людей мають високий рівень, що свідчить про прагнення до соці-

ального схвалення, самовпевненості, визнання. У досліджуваних за виражених показників за цим критерієм це може бути причиною конфліктів у сімейному житті, як провідні риси таких людей є самонадійність і категоричність у ситуаціях взаємодії та конфліктних ситуаціях. В осіб із низькими показниками можуть бути такі прояви поведінки, як уникнення невдач, відсутність домагань на лідерство, поступливість.

На основі інтерпретації даних за шкалами життєвих сфер можна зазначити, що цінність професійної сфери життя в 3,5% досліджуваних представлена на низькому рівні, що говорить про її незначущість на цьому етапі життя для людини. Для 51,1% ця сфера має середнє значення. Це може бути пов'язано з тим, що досліджувані на цьому етапі є студентами й тільки здобувають професію. Для 45,4% досліджуваних професійна сфера має вагомє значення. Такі люди віддають багато часу своїй роботі, уважають, що ця сфера є найголовнішим змістом життя. Цінності у сфері освіти в 10,3% учасників дослідження виражені на низькому рівні, що свідчить про недостатню її значущість. У 49,6% молодих людей наявні показники середнього значення. Для 40,1% ця сфера має велике значення, для них важливо поглиблювати свої знання, розвиватися, здобувати нові компетенції та постійно навчатися. Цінності, пов'язані із сімейною сферою, мають низькі показники в 3,2% досліджуваних. Для 37,6% досліджуваних ця сфера має середню значущість, для 59,2% досліджуваних сімейна сфера має велике значення. Такі люди прагнуть віддавати багато часу й сил вирішенню сімейних проблем, уважаючи, що головне в житті – щастя родини. Цінності суспільної сфери, що пов'язані з активністю в суспільному житті, мають низьку значущість у 10,3% досліджуваних, для 62,7% досліджуваних вона має середнє значення, для 27,0% суспільна сфера є значущою. Цінності зі сфери дозвілля для 5,2% досліджуваних мають низьке значення. Для 52,7% ця сфера має середню міру прояву, а в 42,1% досліджуваних є бажання віддавати весь свій вільний час власному захопленню, вони вважають, що без цього життя людини не повноцінне. Цінності, що пов'язані з фізичною сферою, мають низьке значення для 8,6% досліджуваних жінок, 49,8% досліджуваних мають середнє вираження цієї сфери, для 41,9% ця сфера має велике значення.

Проаналізувавши розвиток життєвих цінностей сімейної сфери, ми отримали такі результати. За показниками цінностей «саморозвиток» і «духовне задоволення» низькі показники відсутні. Одержані дані свідчать, що система цінностей у групі досліджуваних є досить розвиненою, що підтверджує позитивні тенденції формування особистості, зрілості й готовності молодих людей до сімейного життя.

Цінність «саморозвиток» у 22,6% досліджуваних представлена на середньому рівні, 77,4% досліджуваних мають високий розвиток цієї цінності в сімейній сфері. Такі показники свідчать про прагнення людини змінювати на краще особливості власного характеру, особистості й сімейного життя, зацікавленість в інформації та оцінюванні власних особистісних особливостей. Цінність «духовне задоволення» має середнє значення для 23,7% досліджуваних. Це свідчить про деяку прив'язку до соціальних норм і стереотипів, бажання дотримуватися їх у власному житті. Мотивами одруження можуть бути зовнішні стандарти та прагнення їм відповідати. Для 76,3% ця цінність має велике значення. За вираженості цієї цінності притаманним є прагнення до глибокого взаєморозуміння з усіма членами родини, духовна близькість із ними. У подружньому житті вони передусім цінують кохання, уважають його головною умовою сімейного благополуччя. Креативність для 2,8% досліджуваних має низьке значення, серед них переважно жінки, тобто вони намагаються зберегти консервативні традиції, норми та правила сімейного життя, що в деяких випадках може призвести до конфліктів у подружжі. У 43,5% досліджуваних креативність представлена на середньому рівні, що свідчить не лише про деяку прив'язку до консерватизму, а й про бажання вносити зміни в сімейні традиції та норми. Для 53,7% досліджуваних цінність має велике значення, що говорить про прагнення до змін у сімейному житті, привнесення чогось нового, що може бути позитивним моментом для всієї родини. Цінність «соціальні контакти» для 7,1% досліджуваних має низьке значення,

що свідчить про прагнення людини до індивідуального спілкування в родині та звуження контактів поза нею, неузгодженість ролей у сім'ї. Для 40,5% молодих людей цінність має середнє значення. Для таких людей характерне часткове розподілення ролей і функцій між чоловіком і дружиною. Для 52,4% досліджуваних пріоритетна ця цінність, що може проявлятися в розподілі ролей і функцій у сім'ї, структурованості у взаєминах, цінності активних словесних методів у вихованні дітей і взаємодії з метою взаєморозуміння між членами родини. Цінність за показником «власний престиж» для 3,0% досліджуваних має низьке вираження, що свідчить про те, що людина не потребує схвалення своїх вчинків у сімейній сфері або ця сфера для неї зовсім не важлива. Для 43,6% досліджуваних власний престиж у родині має середнє значення, що свідчить про намагання людини будувати так сімейне життя, щоб деякою мірою отримати визнання з боку навколишніх. Але такі люди цінують і престиж інших членів родини, і їх самих. Така тенденція розвитку взаємин у сім'ї є сприятливою для встановлення доброго сімейного клімату. Для 53,4% досліджуваних власний престиж у сім'ї має велике значення, що говорить про зацікавленість у поглядах щодо різних аспектів сімейного життя. Такі люди інколи проявляють упертість і наполягання на своєму у взаєминах, що може мати негативні наслідки для подружнього життя й для створення родини. Цінність «досягнення» для 2,6% досліджуваних є не важливою, що свідчить про намагання поступитися головним місцем у сімейному житті. Для 26,6% досліджуваних це має середнє значення. Для 70,8% молодих людей досягнення в сімейній сфері має велике значення, що проявляється в намаганні досягати реальних результатів у родинному житті, порівнювати досягнення власної родини з іншими задля першості у взаєминах і вихованні. Ця тенденція може мати негативні наслідки, коли людина із сімейного життя починає створювати перегони й зовсім забуває про сім'ю. Цінності «матеріальний статус» і «збереження індивідуальності» в досліджуваних не мають низьких показників. Показник «матеріальний статус» у 15,8% досліджуваних має середнє значення, що свідчить про значення матеріального статку родини як другорядного та спрямованість на пошук інших основ для об'єднання родини, а це може бути перешкодою до гармонійних стосунків у родині, але може бути й позитивним фактором, якщо є виражені духовні складники. Для 84,2% досліджуваних ця цінність має велике значення, така перевага може бути пов'язана з тим, що в наш час більшість жінок вважає, що сімейне благополуччя полягає в доброму матеріальному забезпеченні родини. Цінність «збереження індивідуальності» в 33,2% досліджуваних представлена на середньому рівні, що свідчить про бажання будувати сімейне життя з урахуванням поглядів кожного її члена. Для сприятливого сімейного життя така тенденція є найкращою, коли береться до уваги й думка чоловіка, і думка дружини. Для 66,8% така цінність має дуже велике значення, що свідчить про прагнення людини будувати власне сімейне життя, орієнтуючись лише на власні переконання й погляди, що дуже часто викликає велику кількість суперечок у подружжі.

Проведено кореляційний аналіз між шкалами психодіагностичної методики «Морфологічний тест життєвих цінностей» за допомогою коефіцієнта Пірсона. Аналізуючи дані, можемо зазначити таке: є позитивна значуща кореляція між показниками «саморозвиток» і «професійна сфера» $r = 0,523$ на рівні значущості $p \leq 0,001$ і «сфера освіти», $r = 0,439$ на рівні значущості $p \leq 0,01$, що свідчить про актуальність цих сфер для молоді й роль цінностей у цій сфері. За показниками «духовне задоволення» та «значущі життєві сфери» позитивний кореляційний зв'язок, але незначний. Показник креативності та сфери освіти має позитивний кореляційний зв'язок $r = 0,325$ на рівні значущості $p \leq 0,05$. За рештою показників також позитивний кореляційний зв'язок, нижчий за рівні значущості. Життєві цінності, пов'язані з «активними соціальними контактами», корелюють на рівні значущості $p \leq 0,01$ з «професійною сферою» $r = 0,349$, на рівні $p \leq 0,05$ зі «сферою освіти» $r = 0,338$ і «суспільною сферою» $r = 0,290$. Показники «високого матеріального статусу» мають кореляційний зв'язок із «професійною сферою» $r = 0,584$, $p \leq 0,01$ «сімейною сферою» $r = 0,468$ і суспільною сферою $r = 0,375$ на рівні зна-

чуності $p \leq 0,05$. Щодо показників життєвої цінності «досягнення», то відзначаються високі показники кореляційного зв'язку з «професійною сферою» $r = 0,428$ $p \leq 0,05$ і «суспільною сферою» $r = 0,609$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$. Життєві цінності «збереження власної індивідуальності» корелюють із «суспільною сферою» та реалізацією особистості в соціумі, на рівні значущості $p \leq 0,05$, $r = 0,408$, що може свідчити про прагнення проявити свою унікальність і реалізувати власний особистісний потенціал.

За результатами аналізу отриманих даних за методикою «Рольові очікування та домагання» варто зазначити, що за всіма показниками шкал переважають високі показники, що свідчить про значущість сімейної сфери й ієрархії цінностей. Так, за шкалою особистісної ідентифікації з партнером у 81,4% молодих людей переважають високі показники, що свідчить про очікування щодо спільності інтересів, потреб, цінностей, способів проведення вільного часу. Такі показники є свідченням позитивної тенденції, що сприяє зміцненню родинних стосунків. Показники середнього значення за цією шкалою – у 18,6% досліджуваних. Низька вираженість показників відсутня. У 81,2% досліджуваних високі бали за шкалою емоційно-психотерапевтичної функції сім'ї, що свідчить про значущість для досліджуваних взаємної моральної та емоційної підтримки членів родини, орієнтації на шлюб як середовища, яке сприяє психологічній розрядці та стабілізації. 16,7% мають середні показники за цією шкалою, 2,1% – низькі. За шкалою готовності до виконання батьківсько-виховних обов'язків у 71,7% висока вираженість показників, що підтверджує значущість для досліджуваних ролі батька і матері в сім'ї. У 16,7% чоловіків і 13,3% жінок очікування перевищують домагання, що говорить про установку на більш активну позицію шлюбного партнера, аніж власну. Високі показники за шкалою зовнішньої привабливості мають 39,2% жінок і 31,6% чоловіків, що дає змогу говорити про високий ступінь орієнтації людини на сучасні зразки зовнішнього вигляду як власного, так і зовнішності свого партнера. 25,8% досліджуваних мають середню вираженість, 3,4% – низьку, причому 30% чоловіків і 18,3% жінок бажають мати зовнішньо привабливого партнера. У 16,7% чоловіків і 15% жінок домінує установка на власну привабливість, намагання красиво одягатися. За шкалою господарсько-побутові потреби в 61,7% досліджуваних наявні високі показники вираженості, що свідчить про високу значущість для молодих людей побутової організації в родині. Для 16,7% чоловіків і 13,3% жінок характерним є домінування очікувань над домаганнями, що говорить про очікування від партнера активного виконання побутових обов'язків. 20% чоловіків і 18,3% жінок мають установку на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Високі показники за шкалою соціальної активності мають 32,4% чоловіків і 28,3% жінок, що свідчить про значимість для партнера позасімейних інтересів, які є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії подружжя. 38,3% досліджуваних мають середні показники, 0,9% – низькі. У 10% чоловіків і 8,3% жінок очікування перевищують домагання, що свідчить про ступінь орієнтації людини на те, що її шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси та грати активну суспільну роль. У 30% чоловіків і 31,7% жінок домагання перевищують очікування, тобто вони самі намагаються бути суспільно активними. Показники за інтимно-сексуальною шкалою свідчать про таке. У 18,3% чоловіків і 6,7% жінок низько виражені показники, що свідчить про недооцінку сексуальних стосунків у шлюбі. Це може мати негативні наслідки для створення родини. 28,3% чоловіків і 31,7% жінок мають середню вираженість, 3,3% чоловіків і 6,7% жінок – високу, тобто вони вважають, що сімейне щастя залежить від оцінювання людини як сексуального партнера. Така думка теж може мати негативні наслідки, тому що сексуальні взаємини відіграють важливу роль у шлюбі, але не головну.

На основі проведеного аналізу середніх значень за шкалами сімейних цінностей виявлено, що для учасників дослідження характерною є узгодженість цінностей у більшості сфер сімейного життя, зокрема за шкалами: особистісна ідентифікація з партнером, батьківська-виховна, господарсько-побутова, сфера соціальної активності, зовнішньої привабливості. Певна міра

неузгодженості визначається за показниками шкали інтимно-сексуальної сфери, що означає ймовірно різну значущість стосунків для партнерів. Щодо розподілу сімейних ролей, то очікування відповідальності за реалізацію виховання й догляду за дітьми покладено на жінок, які мають займатися моральним, соціальним вихованням і допомагати в навчанні. Очікування щодо формування культурних цінностей, інтересів, захоплень, ініціатив у сфері дозвілля розподіляється порівну.

Порівняльний кореляційний аналіз за методиками «Морфологічний тест життєвих цінностей» і «Рольові очікування та домагання» допоміг віднайти кореляційні зв'язки між «сімейною сферою» та «емоційно-психотерапевтичною функцією», достовірні на рівні $p \leq 0,05$, $r = 0,439$, що свідчить про тісний зв'язок між сімейними взаєминами й емоційною підтримкою кожного члена родини в уявленнях досліджуваних. Кореляційні зв'язки встановлено й щодо «сімейною сфери» та «батьківсько-виховної функції» $p \leq 0,01$, $r = 0,356$, що свідчить про ототожнення батьківства й виховання дитини в сімейній сфері.

Розроблено програму розвитку індивідуальних і сімейних цінностей у молоді, спрямовану на формування системи переконань і цінностей, які важливі для майбутньої сімейної системи; освоєння методів саморегуляції для побудови збалансованих, гармонійних і вдалих стосунків у подружній парі та сім'ї. Для молоді є важливими існування сімейних цінностей, які є емоційно значущими й надають інформацію про сімейний досвід. У ході програми учасники знайомляться з основами внутрішньосімейної взаємодії, прийнятним проявом емоцій; зі способами формування відвертої атмосфери в сім'ї; з правилами взаємодії в проблемних ситуаціях, базовими життєвими цінностями довіри, любові, родинного щастя, батьківства й виховання дітей.

Висновки

Загалом можна зазначити, що в досліджуваних у період ранньої дорослості, які проходять етап становлення в професійній і соціальній сферах, виражено високими є життєві цінності досягнень і реалізації в професійному плані, здобутті освіти, підготовці й освоєння професії. Тому реалізація в сімейній сфері поки що поступається, надається перевага освітній і професійній сферам. На основі аналізу результатів дослідження за методикою «Рольові очікування та домагання» можна зазначити, що вагоме значення для успішної побудови подружніх стосунків мають показники особистісної ідентичності, певної спільності інтересів, потреб і життєвих цінностей, важливою є підтримка в сім'ї, що підтверджується високими показниками за емоційно-психотерапевтичною шкалою. Значущою в сімейному житті є господарсько-побутова сфера, що має орієнтацію на високі очікування в цій сфері побудови сімейних стосунків. Важливими для досліджуваних є зовнішня привабливість, бажання відповідати сучасним тенденціям моди й мати партнера привабливої зовнішності. Щодо схильності рольових очікувань у реалізації батьківської виховної ролі, значущості інтимно-сексуальних стосунків і соціальної активності переважними є середні показники.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в реалізації програми розвитку індивідуальних і сімейних цінностей молоді в прикладних напрямках роботи психологів закладів освіти, удосконаленні й розширенні просвітницького напрямку роботи щодо значущості статусу інституту сім'ї.

Література:

1. Меднікова Г.І. Характеристика ціннісних орієнтацій студентів з різними особливостями ставлення до себе. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2018. С. 121–130.
2. Піроженко Т.І., Соловійова Л.І., Хартман О.Ю. Соціально значущі цінності в життєдіяльності. Київ : Слово, 2017.
3. Пісоцький В., Горянська А. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі. Київ : КНТ, 2020. 144 с.

4. Сосніхіна С.Є. Особливості ціннісно-сислової сфери студентів з різним сімейним статусом. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2018. С. 237–249.
5. Якименко В.М., Лисенко Л.М. Значущість шлюбно-сімейних цінностей у формуванні особистості в період ранньої дорослості. *Вісник Освітньо-наукового центру сімейно-центрованих практик / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Вип. 3. Умань : Візаві, 2024. С. 110–113.*
6. Яценко Т.С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика : навчальний посібник. Хмельницький : НАПВУ, 2002. 792 с.
7. Maccoby E.E., Mnookin R.H. *Dividing the Child: Social and Legal Dilemmas of Custody*. Harvard University Press, 1992. 369 p.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-10>

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА В УМОВАХ ВІЙНИ

Литвиненко Оксана Володимирівна,

кандидат історичних наук, доцент,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах

Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля

Національного університету цивільного захисту України

ORCID ID: 0000-0001-6655-4258

У статті досліджується роль психологічної служби закладу освіти в підтримці ментального здоров'я студентів в умовах війни. Описано основні психологічні труднощі для ментального здоров'я особистості внаслідок переживання стресу, пов'язаного з військовими діями та їх наслідками. Досліджено важливість надання психологічної підтримки студентській молоді фахівцями психологічної служби. Проаналізовано причини вразливості психічного стану саме студентської молоді під час військових дій. Психологічна служба відіграє ключову роль у забезпеченні емоційної підтримки, профілактики, кризової інтервенції та підтримки сімей студентів. Особлива увага приділяється викликам, що виникають у період війни, зокрема тривожності, депресії, посттравматичному стресовому розладу й соціальній ізоляції серед молоді. Військові дії та соціальна нестабільність створюють додатковий тиск на студентів, що впливає на їхній емоційний стан та академічну успішність.

Методи підтримки, які використовує психологічна служба, включають терапевтичні сесії, релаксаційні техніки, психоедукацію та організацію груп взаємопідтримки. Інформування й залучення батьків до процесу підтримки ментального здоров'я студентів є важливим аспектом роботи служби. Стаття також розглядає перспективи розвитку психологічної служби, включаючи використання онлайн-консультацій, мобільних додатків для саморегуляції та співпрацю з міжнародними організаціями для покращення ефективності надання психологічної допомоги.

Підкреслено важливість інноваційних підходів і технологій, які дають змогу забезпечити доступ до психологічної підтримки навіть у віддалених регіонах. Інтерактивні тренінги й дистанційна допомога сприяють залученню студентів і покращенню їхнього емоційного стану. Наведено приклади способів надання психологічної підтримки за допомогою додатків і платформ. Висновок статті акцентує на необхідності підтримки та розвитку психологічних служб у закладах освіти для забезпечення ментального здоров'я студентів в умовах війни, що є критично важливим для їхнього благополуччя й успішного навчання.

Ключові слова: психологічна служба, ментальне здоров'я, студенти, війна.

Lytvynenko Oksana. Psychological Services in Educational Institutions as a Key Component of Supporting Students' Mental Health During Wartime

This article investigates the role of psychological services in educational institutions as a key component in supporting students' mental health during wartime. The psychological service plays a crucial role in providing emotional support, prevention, crisis intervention, and family support for students. Particular attention is given to the challenges that arise during wartime, such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), and social isolation among youth. Military actions and social instability create additional pressure on students, affecting their emotional state and academic performance.

The methods used by the psychological service to support mental health include therapeutic sessions, relaxation techniques, psychoeducation, and the organization of peer support groups. Informing and involving parents in the process of supporting students' mental health is an important aspect of the service's work. The article also explores the prospects for the development of psychological services, including the use of online consultations, mobile applications for self-regulation, and collaboration with international organizations to improve the effectiveness of psychological support.

The author emphasizes the importance of innovative approaches and technologies that allow access to psychological support even in remote regions. Interactive training and remote assistance engage students and improve their emotional state. The conclusion of the article highlights the necessity of supporting and developing

psychological services in educational institutions to ensure students' mental health during wartime, which is critically important for their well-being and academic success.

Moreover, the article underscores the potential for integrating modern technologies, such as online platforms for video consultations and mobile apps, to provide continuous support. The collaboration with international organizations is seen as a way to bring additional resources and expertise to local psychological services. By fostering resilience and adaptability in students, psychological services can mitigate the adverse effects of war on the mental health and academic outcomes of young individuals.

Key words: *psychological services, mental health, students, war, emotional support.*

Вступ

Сьогодні під загрозою обстрілів знаходиться вся територія України. Відповідно, у системі пріоритетів перше місце посідає забезпечення безпеки мешканців, задля цього створюється та функціонує система укриттів, сховищ. Проте не меншої уваги потребує захист ментального здоров'я українців в умовах війни, особливо дітей, підлітків, юнацтва, які вимушені поєднувати свою основну діяльність – навчання – і тяжкі умови сьогодення, у яких здійснюється навчальний процес.

У визначенні ментального здоров'я ВООЗ виділяє сім компонентів, а саме: усвідомлення постійності й ідентичності свого фізичного та психічного «я»; постійність та однорідність досвіду в схожих ситуаціях; критичне ставлення до себе та своєї діяльності; адекватність психічних реакцій на впливи навколишнього середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; планування й реалізація власної життєвої діяльності; здатність змінювати свою поведінку залежно від змін життєвих обставин [8].

Ментальне здоров'я асоціюється із симптомами, описаними як психологічний дистрес і виникнення психічних розладів, класифікованих за ICD-10 або DSM-5. Ментальне здоров'я описується як стан благополуччя, індивідуальні ресурси (самооцінка, оптимізм, відчуття впливу на власне життя, відчуття згуртованості), здатність установлювати й підтримувати задовільні міжособистісні стосунки, здатність справлятися з важкими ситуаціями (стійкість) [10].

Усвідомлення фізичного здоров'я є важливим компонентом ментального здоров'я, оскільки воно відображає обізнаність та увагу до свого фізичного й психологічного стану. Це включає розуміння власних потреб, здорових звичок і технік для підтримання й покращення здоров'я, які проявляються через наявність таких елементів у житті особистості.

Самоспостереження і самосвідомість – усвідомлення здоров'я означає бути обізнаним про свій фізичний і психічний стан, усвідомлення своїх емоцій, думок і фізичних відчуттів.

Саморегуляція – здоровий світогляд залежить від здатності регулювати свої дії та реакції на різні ситуації. Виключно важливою в цьому контексті є здатність контролювати емоції, стрес-фактори й реакції на стресові події.

Самоконтроль і підтримка здоров'я передбачають обізнаність про важливість здорового способу життя (регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відпочинок і відновлення тощо).

Обізнаність та освіта особистості виявляються в самоосвіті стосовно можливостей профілактики, спектру ризиків і способів покращення фізичного й психологічного здоров'я.

Усвідомлення здоров'я також включає обізнаність про необхідність підтримки й допомоги як для підтримання свого здоров'я, так і вирішення труднощів, які уже виникли [10, с. 27].

Таким чином, можемо стверджувати, що підтримання ментального здоров'я є актуальним питанням для сучасної людини загалом, а також для особистості, яка перебуває в умовах надзвичайної ситуації зокрема.

Методи та дослідження

Повномасштабне вторгнення ворога на територію України принесло численні виклики та стресори, які впливають на емоційний стан молоді. Дослідження публікацій свідчать, що війна

є джерелом екстремальних стресових умов, які значно підвищують ризик виникнення психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), тривожності й депресії. Здобувачі освіти, які перебувають на етапі формування психоемоційної стабільності особистості, є особливо чутливими до таких впливів. Дослідження також свідчать, що навіть короточасний контакт з екстремальними ситуаціями може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я молоді [11].

Серед основних наслідків впливу стану війни на особистість можна виділити такі:

1. Нестабільність і тривожні думки можуть призводити до безсоння або частих пробуджень та інших порушень і розладів сну.

2. Війна може призвести до втрати соціальних зв'язків, що впливає на почуття підтримки й спільноти, як наслідок, викликає почуття соціальної ізоляції, самотності.

3. Постійне відчуття небезпеки й нестабільності викликає високий рівень тривожності та стресу.

4. Утрата близьких, руйнування домівок і соціальних зв'язків, вимушений переїзд часто призводять до депресивних станів.

5. Травматичні події, які люди переживають під час війни, є рушійними силами виникнення ПТСР та інших ментальних розладів.

З огляду на інтенсивність впливу цих чинників і їх поширеність, важливість підтримки студентської та курсантської молоді в умовах навчання є одним із пріоритетних завдань.

Саме тому державна підтримка програм підтримки ментального здоров'я молоді, яка реалізується на всіх рівнях, зокрема, освітянської сфери, є важливим елементом підтримки й корекції психологічних труднощів, які виникають у молоді у зв'язку з військовим станом. У такій ситуації психологічна служба закладу освіти відіграє ключову роль у забезпеченні підтримки та стабільності для студентів. Військові дії в країні є надзвичайною ситуацією, що провокує появу різноманітних психологічних труднощів і проблем, які є елементом погіршення ментального населення.

Навчальний процес у закладі освіти поєднує у тісній взаємодії студентів, їхніх батьків та педагогів. Взаємовплив даних сфер є ключовим у формуванні особистості студента (курсанта). Тому психологічний супровід учасників навчального процесу фахівцями психологічної служби є важливим елементом навчального процесу у виші.

Психологічна служба закладу освіти є важливим елементом формування особистості студента, основна її мета полягає в сприянні професійному й особистісному зростанню здобувачів вищої освіти, підтримці та зміцненні психічного здоров'я, створенні умов захищеності, у яких особистість зростатиме професійно, особистісно й соціокультурно [8, с. 84–85].

У системі освіти психологічна служба забезпечує своєчасне й систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки та діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Соціально-педагогічний патронаж у системі освіти сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї й суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує консультативну допомогу батькам. Соціально-педагогічний патронаж здійснюють соціальні педагоги.

Метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального й інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей і завдань системи освіти [7].

Психологічна служба закладу виконує такі основні завдання:

1. Створення сприятливого соціально-психологічного клімату трудового колективу (підрозділів чи структур організації).

2. Надання психологічної допомоги студентам, викладачам і співробітникам університету в складних життєвих ситуаціях.

3. Створення умов для реалізації творчого, наукового, особистісного й інтелектуального потенціалу студентів, випускників і викладачів.

4. Психологічний супровід навчально-виховного процесу, гуманізація стосунків у студентських і викладацьких колективах.

5. Моніторинг актуальних соціально-психологічних проблем студентського середовища та своєчасне реагування на них, у тому числі профілактика девіантної поведінки.

6. Забезпечення індивідуального підходу до особистості кожного студента.

7. Формування в молоді готовності до самостійного продуктивного життя після завершення навчання.

8. Формування у викладачів потреби в психологічних знаннях, підвищення їхньої психологічно-педагогічної компетенції.

9. Створення умов для соціальної та особистісної самореалізації та розвитку позитивно-гармонійної Я-концепції викладача і студента.

10. Підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу, утвердження принципів толерантності спілкування [8; с. 95].

У системі ДСНС України підготовка курсантів передбачає збільшені фізичні та психологічні навантаження, що пов'язано зі специфікою підготовки різних спеціальностей, організацією навчального процесу й ієрархічністю власне системи ДСНС. Особливість системи підготовки фахівців ДСНС полягає в необхідності забезпечення узгодженості й безперервності змісту, організаційних форм, методів і педагогічних технологій на всіх етапах навчання.

Це забезпечує інтегрованість освітнього процесу. Важливістю набуває питання проектування й організації різноманітних видів професійно-екстремальної підготовки із самостійними методичними підсистемами, специфічними формами, методами та засобами; упровадження механізмів управління, які визначають функціонування й розвиток процесу підготовки майбутніх рятувальників [2; 3].

Крім того, у системі ДСНС України психологічний супровід здобувачів освіти, педагогів і працівників різних структур має особливе значення. Оскільки умови діяльності працівників системи ДСНС України супроводжуються діяльністю в екстремальних умовах, що має значний вплив на особистість, у зв'язку з цим формування стресостійкості, розвиток навичок самоконтролю, психологічний супровід курсантів під час навчання створює міцну основу для подальшої професійної діяльності фахівців ДСНС [1].

Психологічна служба закладу освіти надає широкий спектр послуг, спрямованих на підтримку й розвиток ментального здоров'я здобувачів. Основні завдання служби включають таке:

1. Консультування та підтримку, які передбачають індивідуальні й групові консультації з питань емоційного благополуччя, стресу, тривожності, депресії, професійного зростання й інших ментальних проблем.

2. Профілактику, що включає проведення тренінгів і семінарів з метою підвищення рівня обізнаності студентів про важливість ментального здоров'я та методи його підтримки.

3. Діагностику, яка здійснюється за допомогою психологічних тестів і методик для виявлення ранніх ознак ментальних проблем і своєчасного втручання.

4. Кризову інтервенцію, яка передбачає надання невідкладної допомоги у випадках кризових ситуацій, таких як травматичні події чи серйозні емоційні переживання.

5. Крім того, психологічна служба закладу освіти має вплив на студентську/курсантську молодь, її ментальне здоров'я, що виявляється в зниженні рівня тривожності та стресу, так як студенти, які отримують консультації та підтримку, менш схильні до стресових станів і тривожності, що покращує їхній загальний емоційний стан; підвищенні академічної успішності,

оскільки психологічна підтримка сприяє концентрації уваги та мотивації, що позитивно впливає на академічні результати; розвитку соціальних навичок (групові заняття та тренінги допомагають студентам покращити комунікаційні навички й ефективно взаємодіяти з навколишніми); підвищенні рівня самооцінки, так як підтримка психолога допомагає студентам краще усвідомлювати свої сильні сторони й упевнено досягати поставлених цілей.

Особливо важливим є психоедукаційний напрям діяльності психологічної служби. Так як військові дії принесли в життя українців широкий спектр емоцій і переживань, які до цього часу були відомі лише з книг, тому як пристосовуватися до цих станів, як навчитися їх розрізняти, як діяти в тих чи інших стресових ситуаціях, як долати страхи, панічні атаки, які техніки застосовувати для покращення свого ментального здоров'я, пояснює психологічна служба вишу.

Варто зазначити, що країна-агресор активно застосовує маніпулятивні техніки для залучення молоді до протиправних дій, спрямованих на порушення функціонування об'єктів критичної інфраструктури, передачу інформації ворогу й інші способи дестабілізації ситуації в країні. У цьому контексті важливості набуває питання формування особистості з міцними моральними цінностями, стійкими переконаннями, адекватним рівнем самооцінки, що слугуватиме захистом від маніпулятивних технік і спеціальних інформаційних операцій [9].

Крім того, важлива діяльність фахівців психологічної служби в контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами, які в силу обставин вимушені пристосовуватися до життя в нових умовах поряд із переживанням утрат, особистісних криз.

Сучасні технології й інноваційні підходи відкривають нові можливості для роботи психологічної служби. Так, наприклад, завдяки активному розвитку технологій існує можливість надавати онлайн-консультації. Використання платформ (Skype, Zoom, Google Meet) тощо для відеозв'язку дає змогу забезпечити доступ до психологічної підтримки навіть у віддалених регіонах, використовуючи текстовий формат і передбачаючи анонімність звернення.

Мобільні додатки, телеграм-канали та платформи («Ти як?» «Happy mind») розширюють спектр віддалених можливостей для саморегуляції, медитації, практик самодопомоги в різних стресових ситуаціях, які адаптовані до потреб різних верств населення та створені для підтримки ментального здоров'я населення в умовах війни.

Використання інтерактивних інструментів для проведення тренінгів і семінарів сприяє залученню студентів і підвищенню ефективності навчання.

Результати

Таким чином, психологічна служба вищих навчальних закладів є важливим елементом формування ментального здоров'я студентської молоді в часи війни, яка водночас із віковими, особистісними кризами, процесом психологічного самовизначення та становлення переживає стрес війни. Крім того, специфіка освітніх закладів системи ДСНС України передбачає додаткове навантаження на особистість курсантів, що також є важливим фактором впливу на психічний і фізичний стан здобувача освіти в сучасних умовах.

Військовий стан супроводжується негативними явищами, які продукують хронічний стрес, виснаження нервової системи, що, у свою чергу, може викликати суттєві незворотні порушення стану здоров'я особистості. У таких умовах важливості набуває питання психологічної освіти, підтримки, діагностики важких психологічних станів студентської та курсантської молоді.

Перед психологічною службою, крім уже сформованих законодавством завдань, постає необхідність проведення заходів для зниження рівня тривожності та стресу здобувачів освіти в умовах надзвичайної ситуації, які постійно змінюються; проведення просвітницької роботи, навчання навичок і технік протидії стресу в кризових ситуаціях; надання інформації щодо можливостей отримання дистанційної психологічної підтримки.

Висновки

Пріоритетним завданням має стати підтримка й удосконалення діяльності психологічних служб установ освіти всіх рівнів, налагодження активної співпраці з громадою, а також залучення здобутків світового досвіду та їх адаптацію до особливостей українського суспільства загалом та окремих груп зокрема.

Література:

1. Діяльність психологів ДСНС. веб-сайт. URL: <https://psy.dsns.gov.ua/roboita-psihologiv-dsns> (дата звернення: 19.12.2024).
2. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія. Львів : Сполом, 2004. 376 с.
3. Литвин А.В., Руденко Л.А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2021. № 1 (21). С. 40–48.
4. Митник О.Я. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник становлення успішної особистості. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 12–15 травня 2023 року / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 133 с. URL: <http://surl.li/wgqqrlrhttp://surl.li/wgqqrlr> (дата звернення: 20.12.2024).
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ГНОЗІС, 2011. Т. XIII. Ч. 2. С. 315–322.
7. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22 травня 2018 р. № 509 / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18> (дата звернення: 20.12.2024).
8. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2013_2_9 (дата звернення: 20.12.2024).
9. Шульдик Г. Психологічні передумови включення юнацтва у маніпулятивні взаємини. *Психологічна допомога особистості у воєнний період* : матеріали VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квітня 2024 р. Умань, 2024. 204 с. С. 189–191.
10. Mental health of students under martial law as a social paradigm / М.Ya. Kichula et al. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 4 (98). С. 24–28.
11. Sodolevska V. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. 2024. № 9 (3). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення: 24.12.2024).

УДК 159.923(043)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-11>

РОЗВИТОК ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

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 висвітлено наукові підходи до розвитку духовної сфери особистості. Духовний потенціал розглядається як внутрішній ресурс людини, який визначає її здатність до самопізнання, розвитку, самовдосконалення та взаємодії з вищими цінностями й сенсами. Він включає емоційний, інтелектуальний, духовний, моральний, культурний та етичний аспекти, які сприяють усвідомленню себе і свого місця у світі.

Обґрунтовано доцільність використання методу позитивної психотерапії для становлення, розвитку й корекції духовної сфери особистості. Розкрито специфіку використання методу позитивної психотерапії для духовного розвитку особистості, наведено приклади технік, які може використати психолог у роботі з клієнтом. У методі позитивної психотерапії духовний потенціал активізується через фокус на ресурсах людини, розвиток гармонії, усвідомлення цінностей і сенсу життя, через практики само-рефлексії.

Основними складниками позитивної психотерапії є такі: *positum*-підхід, що базується на принципі надії до позитивного вирішення будь-якої проблеми; психодинамічний диференційний аналіз змісту конфліктів, що базується на принципі балансу актуальних і базових здібностей «знати» й «любити»; п'ятикроковій стратегії психотерапевтичної допомоги на основі принципу самодопомоги.

Для гармонізації та духовного розвитку людини рекомендовано застосовувати методи й техніки позитивної психотерапії, які спрямовані на розвиток розуміння та приймання себе, усвідомлення свого потенціалу, перспектив розвитку й духовного самовдосконалення. Метод спрямований на навчання створення майбутнього через усвідомлене прийняття повсякденних обставин. Прийняття повної відповідальності за своє життя дає змогу клієнту здійснювати конкретні дії для трансформації власної реальності. Позитивна психотерапія допомагає людині зрозуміти, як вона може активно впливати на своє життя, змінити свої звички і ставлення для досягнення гармонії й розвитку духовного потенціалу.

Ключові слова: духовність, духовний потенціал, позитивна психотерапія, п'ятикрокова модель позитивної психотерапії.

Melnychuk Iryna. Development of the spiritual potential of the personality using positive psychotherapy

The article highlights scientific approaches to the development of the spiritual sphere of the individual. Spiritual potential is considered as an internal resource of a person, which determines his ability to self-discovery, development, self-improvement and interaction with higher values and meanings. It includes emotional, intellectual, spiritual, moral, cultural and ethical aspects that contribute to the awareness of oneself and one's place in the world.

The expediency of using the method of positive psychotherapy for the formation, development and correction of the spiritual sphere of the individual is substantiated. The specifics of using the method of positive psychotherapy for the spiritual development of the individual are revealed, and examples of techniques that a psychologist can use in working with a client are given. In the method of positive psychotherapy, spiritual potential is activated through a focus on human resources, the development of harmony, awareness of values and the meaning of life, through the practice of self-reflection.

The main components of positive psychotherapy are: *Positum*-approach based on the principle of hope for a positive solution to any problem; psychodynamic differential analysis of the content of conflicts, based on the principle of balance of actual and basic abilities to "know" and "love"; five-step strategy of psychotherapeutic assistance based on the principle of self-help.

For the harmonization and spiritual development of a person, it is recommended to use the methods and techniques of positive psychotherapy, which are aimed at the development of self-understanding and acceptance, awareness

of one's potential, prospects for development and spiritual self-improvement. The method is aimed at teaching the creation of the future through conscious acceptance of everyday circumstances. Accepting full responsibility for his life allows the client to take concrete actions to transform his own reality. Positive psychotherapy helps a person understand how he can actively influence his life, change his habits and attitudes to achieve harmony and develop spiritual potential.

Key words: spirituality, spiritual potential, positive psychotherapy, five-step model of positive psychotherapy.

Вступ

Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, які постають перед суспільством в умовах війни, а також невизначеністю майбутнього й нестабільністю в політичній, економічній і соціальній сферах. У такий складний період важливо розвивати духовні та моральні якості, переосмислювати ціннісні орієнтири, виявляти щиру підтримку тим, хто її потребує, зберігати надію на позитивні зміни.

Розвиток духовного потенціалу є внутрішнім ресурсом людини, який сприяє виникненню оптимізму, цілеспрямованості й рішучості, а також допомагає знаходженню шляхів розв'язання проблем. У зв'язку з цим формування й розвиток духовного потенціалу в процесі надання психологічної допомоги клієнту набуває виняткової значущості.

Метою статті є обґрунтування методичних засад і висвітлення особливостей розвитку духовного потенціалу особистості в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Методи та дослідження теоретичних основ психології духовного розвитку особистості в контексті позитивної психотерапії включають аналіз наукових джерел, синтез та узагальнення теорій і концепцій, що дає змогу визначити основні тенденції щодо проблеми розвитку духовного потенціалу особистості.

Духовність особистості визначається нами слідом за М. Боришевським як багатовимірна система, складниками якої є утворення в структурі свідомості й самосвідомості особистості, у яких у формі ціннісних орієнтацій віддзеркалюються її найбільш актуальні морально релевантні потреби, інтереси, погляди, ставлення до навколишньої дійсності, до інших людей, до себе самої, що стали суб'єктивно значущими регуляторами активності [6, с. 12].

М. Савчин зауважує, що духовність – це внутрішнє утворення особистості, завдяки якому людина здатна творити добро для себе й інших, уміє боротися зі злом, виражати любов, переосмислювати та змінювати обставини свого життя [7].

Розвиток духовної сфери особистості, як й особистісний розвиток загалом, відбувається нерівномірно. Визріваючи протягом латентних періодів, найбільш істотні, стрибкоподібні зрушення відбуваються під час складних періодів у житті людини, що можуть бути зумовлені як нормативними кризами розвитку, так і життєвими подіями.

Е. Помиткін виокремлює механізми розвитку духовного потенціалу [5]. Він указує, що на ранніх етапах онтогенезу найбільшого розвитку набуває психологічний механізм ідентифікації, який сприяє наслідуванню дитиною образу дорослого, що може зумовлювати спочатку неусвідомлене, а згодом і свідоме прагнення до самовдосконалення [5, с. 123].

У процесі соціалізації поступово зростає вагомість психологічних механізмів децентрації та рефлексії, які формують здатність урахувати інтереси й потреби інших, що сприяє гармонійному співіснуванню в сім'ї та колективі.

Актуалізація психологічних механізмів трансценденції та усвідомлення буттєвої єдності зумовлена внутрішніми потребами духовного «Я» людини й вимагає сприятливих зовнішніх умов.

На нашу думку, кожна людина має духовний потенціал, який може по-різному проявлятися і свідчить про здатність розвивати такі внутрішні якості, як співчуття, любов, мудрість, прагнення до морального зростання, до розуміння себе і світу.

Основними компонентами духовного потенціалу, на думку вчених [3; 4; 7], є такі: самосвідомість; моральна й етична зрілість; усвідомлення вищих сенсів життя; емпатія та спів-

чуття. У зв'язку з цим окреслимо шляхи розвитку духовного потенціалу. Насамперед духовний потенціал особистості можна здійснити завдяки розвитку самосвідомості, саморефлексії, аналізу своїх думок і вчинків. У зв'язку з цим доцільним буде вивчення філософії, читання духовної літератури, ведення щоденника. Людина, яка прагне духовно розвиватися, має бути відкритою до іншого досвіду, уміти підтримувати взаєморозуміння й контактувати з людьми, які мають інші погляди.

У процесі розвитку духовного потенціалу зростає моральна відповідальність, яка може виражатися в здійсненні добрих справ, проявах турботи й підтримки, у благодійних ініціативах та участі у волонтерських програмах. Людина, яка духовно розвивається, повинна вміти ставити перед собою цілі, які допоможуть віднайти глибший сенс у житті й налаштуватися на гармонію з усесвітом.

Духовний розвиток триває впродовж усього життя, він може розвиватися через різні практики й досвіди, залежить від внутрішньої готовності людини шукати глибший сенс.

Особливості розвитку духовного потенціалу особистості розглянемо через призму основних положень позитивної психотерапії, сучасного психологічного напрямку, заснованого Н. Пезешкіаном. Назва методу походить від латинського слова «positum», що означає «має місце, реально існує», чим підкреслюється важливість урахування як позитивних, так і негативних аспектів проблеми особистості. Об'єктивне осмислення життєвих подій з акцентом на досягненнях і ресурсах допомагає клієнту позбутися почуття провини за минулі помилки, що, у свою чергу, сприяє зосередженню на майбутніх життєвих планах.

Позитивна психотерапія – це психодинамічний і короткостроковий метод психотерапії, що базується на гуманістичному підході до людини. Вона є транскультурним методом, який поєднує філософську й інтуїтивну мудрість Сходу з раціональною системністю та науковим підходом Заходу [1]. Основна філософія методу спрямована на створення внутрішньої та зовнішньої гармонії особистості, розкриття її потенціалу, постановку цілей і пошук шляхів їх досягнення.

Результати

У методі позитивної психотерапії здійснюється акцент на активізації внутрішніх ресурсів людини для подолання труднощів і досягнення гармонії. У цьому контексті духовний потенціал людини може розглядатися як важливий складник психічного здоров'я.

Важливим елементом позитивної психотерапії є фокусування на цінностях і сенсі життя, робота над усвідомленням своїх прагнень і мети, що сприяє знаходженню більш глибокого духовного зв'язку із самим собою і своїм оточенням.

Психологічна підтримка клієнта із застосуванням вправ і технік позитивної психотерапії сприяє впровадженню основних принципів – надії, балансу й самодопомоги, кожен із яких має відповідну методичну основу.

Принцип надії передбачає застосування позитивного підходу до розуміння здібностей і потенціалу людини. У межах цього принципу психотерапевт допомагає клієнту звернути увагу на власні ресурси й досягнення, а також побачити в проблемах можливість для зростання [2]. Основними методами реалізації принципу є позитивна інтерпретація проблем, розширення погляду клієнта на ситуацію через знайомство з альтернативним ставленням до його проблеми в різних культурах; а також використання метафор і притч із психотерапевтичним змістом.

Принцип балансу ґрунтується на проведенні диференційного аналізу розвитку особистості, який сприяє гармонізації первинних і вторинних актуальних здібностей людини. За концепцією Н. Пезешкіана, первинні здібності включають здатність любити і приймати любов, тоді як вторинні здібності стосуються вміння навчатися й навчати інших.

Принцип самодопомоги реалізується через п'ятиступеневу модель, яка є стратегією гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Спочатку ця модель застосовується в процесі пси-

хотерапії, а згодом – для підтримки здатності людини допомагати собі та своєму оточенню: членам родини, друзям, колегам.

Згідно з основними принципами позитивної психотерапії, кожна людина від народження володіє двома базовими здібностями: пізнавати й любити, які можуть бути як вродженими, так і набутими [8]. Їхній розвиток і диференціація залежать від природних фізичних даних, зовнішнього середовища (сімейного та культурного), а також особливостей епохи, у якій живе людина. У результаті цього утворюються унікальні поєднання основних рис особистості. Саме це положення позитивної психотерапії ми вважаємо фундаментальним у процесі розвитку духовного потенціалу особистості.

На етапі роботи, спрямованому на гармонізацію, здійснюється розподіл енергії між основними сферами життєдіяльності: фізичною, ментальною, соціально-комунікативною та духовною.

Фізична сфера охоплює задоволення базових потреб в їжі, сні, тілесних контактах, догляді за зовнішністю, руховій активності, а також переживання болю, комфорту чи дискомфорту в тілі. Ментальна сфера включає задоволення пізнавальних інтересів, професійні досягнення й розвиток. Соціально-комунікативна сфера пов'язана зі спілкуванням і взаємодією з іншими людьми. Духовна сфера охоплює світоглядні та релігійні переживання, а також мрії та фантазії про майбутнє.

Важливо зазначити, що дисбаланс розвитку у вищевказаних сферах може призводити до негативних наслідків. Зокрема, у тілесній сфері – до ризику появи психосоматичних захворювань, у ментальній – до виникнення агресивних реакцій або перфекціонізму, у соціально-комунікативній – до самотності чи депресії, а в духовній – до тривожності або психічних розладів.

Під час виявлення дисбалансу в окремій сфері життя клієнта першочергово досліджують можливості гармонізації та перерозподілу між різними галузями. Лише на заключному етапі за умови збереження проблеми послідовно обговорюють заходи для вирівнювання найбільш проблемної сфери. Це досягається через використання простих і конкретних рекомендацій щодо зміни стилю життя клієнта, особливостей його взаємодії із соціальним оточенням, а також через методику планування майбутнього з урахуванням усіх сфер життєдіяльності.

Особистісний розвиток значною мірою залежить від початкових взаємин у дитячому віці, зокрема особливостей ставлення батьків до питання духовності, адже в дорослому віці людина схильна відтворювати родинні взаємини та традиції. У цьому контексті Н. Пезешкіан визначає чотири ключові моделі для наслідування: ставлення до себе – прийняття чи неприйняття власної особистості (Я); ставлення до партнера – взаємодія зі здатністю любити (Ти); ставлення до інших людей і суспільства – взаємовідносини із соціумом (Ми); ставлення до світової спільноти – формування світогляду та його вплив на характер стосунків (Пра-Ми) [8].

У процесі гармонізації духовного розвитку особистості опрацьовуються актуальні й базові конфлікти клієнта. Актуальний конфлікт виникає під впливом зовнішніх обставин (наприклад, зміни професійної діяльності), а також мікротравм у важливих міжособистісних стосунках за умови недостатньої здатності долати ці труднощі [3, с. 77]. Виникнення конфліктів Н. Пезешкіан пов'язує з розвитком здібностей, які він ділить на дві категорії: первинні, що характеризуються здатністю любити, і вторинні, що відображають здатність вчитися й навчати інших [8]. Якщо в людини переважають первинні актуальні здібності над вторинними, то можна говорити про наявність наївно-первинної поведінки, яка часто є наслідком гіперопіки й супроводжується пріоритетом розвитку афективних здібностей. У разі домінування вторинних здібностей особистість у процесі духовного розвитку віддає перевагу раціональним складникам – досвіду, аргументам, фактам. Така людина прагне виявити правду, справедливість, гарантії, що не завжди можливо. Ці особливості необхідно враховувати під час психологічної допомоги клієнту.

П'ятиступеневий метод позитивної психотерапії передбачає активне використання метафор і притч. Це допомагає клієнту різносторонньо розглянути проблему, ознайомитися з альтернативними способами поведінки й удосконалити оволодіння навичками самодопомоги.

На етапі спостереження й дистанціювання клієнту пропонується пригадати складну життєву ситуацію, а також свою реакцію на неї. Водночас звертається увага на ресурсні позитивні якості, які можуть допомогти впоратися з проблемою.

На етапі інвентаризації клієнт аналізує проблеми, з якими стикався за попередні п'ять років, і способи їх подолання. Особливий акцент робиться на механізмах реагування на конфліктні ситуації. З'ясовується, як проблеми впливають на фізичне й психічне самопочуття, професійну діяльність, стосунки з партнером, родиною та іншими людьми, а також на реалізацію майбутніх планів. Крім того, розглядається ставлення клієнта та його сім'ї до питань, які стосуються здоров'я, професійного розвитку, соціальних контактів, суспільного життя й сенсу існування, перспектив на майбутнє.

Дослідження глибинних причин конфліктів охоплює аналіз стосунків у дитинстві, вплив прикладу батьків, а також сімейних життєвих настанов. Для стимулювання розвитку духовного потенціалу важливо приділити увагу «життєвій філософії» батьків, їхнім улюбленим висловам та установкам, що вплинули на формування особистості клієнта.

На стадії ситуативного підбадьорення необхідно виявити в клієнта ті позитивні якості й ресурси, які створять можливості для подолання проблеми та спонукатимуть до духовного розвитку.

На етапі вербалізації здійснюється обговорення способів розв'язання проблеми, а також аналіз рис характеру клієнта, які будуть сприяти або перешкоджати його духовному розвитку. Важливим аспектом є виявлення й коригування обмежувальних переконань, які можуть заважати духовному розвитку. Також для розвитку духовного потенціалу здійснюється аналіз соціальних взаємин і способів покращення взаєморозуміння. У зв'язку з цим використовуються різноманітні методи для розвитку емоційної стійкості, співчуття та вдячності.

На етапі розширення системи цілей аналізуються плани на наступні п'ять років, які обговорюються в контексті чотирьох сфер опрацювання конфліктної ситуації. Цей процес включає розширення обмеженого кругозору, постановку нових цілей, які сприятимуть духовному розвитку. Духовний потенціал може активізуватися з допомогою використання системи позитивних внутрішніх образів або візуалізацій. Утвердити віру в себе і свої можливості допомагають вправи на уявлення ідеального майбутнього, картини внутрішньої гармонії або символи сили й підтримки.

Позитивна психотерапія допомагає змінити ставлення до життєвих труднощів, розглядаючи їх як можливість для духовного зростання. Тому особлива увага приділяється пошуку як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів. Це передбачає розвиток внутрішньої сили, довіри до себе, а також уміння звертатися за допомогою й підтримкою до інших. Активізація духовного потенціалу включає розвиток таких якостей, як відчуття єдності з іншими людьми, здатність до емпатії та готовність надавати допомогу й підтримку потребуючим.

Позитивна психотерапія підтримує розвиток саморефлексії через вправи, які допомагають людині глибше зрозуміти свої почуття, переконання й дії. Завдяки саморефлексії людина може пізнати свої духовні прагнення, знаходити шляхи їх реалізації. Важливою частиною духовного розвитку є пошук і реалізація справжнього «Я» поза соціальними ролями й очікуваннями.

Психолог, який працює в методі позитивної психотерапії, допомагає клієнту ставити й досягати цілі з усвідомленням важливості духовного виміру, що допомагає знайти гармонію в житті. Хочемо наголосити, що позитивна психотерапія не відкидає негативних емоцій чи переживань, але вчить їх розглядати як частину життєвого досвіду, що може допомогти людині зрозуміти себе та свою ситуацію краще. Це сприяє перетворенню проблеми в можливість для особистісного й духовного зростання.

Отже, позитивна психотерапія фокусується на ресурсах клієнта, його здібностях, життєвому досвіді та сприяє поступовій побудові перспективи духовного розвитку, плануванню й досягненню психологічного благополуччя та гармонії. Це допомагає перетворити складні життєві ситуації в можливість для особистісного й духовного зростання. Окрім того, таке переосмислення сприяє тому, що клієнт не лише вирішує власні труднощі, а й стане спроможним допомагати своєму оточенню. Головною перевагою цього методу є його орієнтація на розвиток і майбутнє. Метод вчить формувати майбутнє через прийняття ситуацій теперішнього. Усвідомлення та прийняття повної відповідальності за своє життя допомагають клієнтові здійснювати реальні вчинки для розв'язання складних життєвих ситуацій і духовного розвитку. Позитивна психотерапія допомагає людині зрозуміти, як вона може активно впливати на своє життя, розвивати позитивні звички і ставлення, що сприяють досягненню гармонії, благополуччя.

Висновки

Духовний потенціал є внутрішнім ресурсом людини, який визначає її здатність до самопізнання, розвитку, самовдосконалення та взаємодії з вищими цінностями й сенсами. Він включає емоційний, інтелектуальний, духовний, моральний, культурний та етичний аспекти, які сприяють усвідомленню себе та свого місця у світі.

У методі позитивної психотерапії духовний потенціал активізується завдяки зосередженості на розвитку зовнішніх і внутрішніх ресурсах людини, усвідомленню цінностей і сенсу життя, а також через практики саморефлексії. Для розвитку духовного потенціалу особистості доцільно використовувати методи й техніки позитивної психотерапії, які спрямовані навчити клієнта розуміти та приймати себе, бачити свій потенціал і перспективу розвитку. Для цього психолог може застосовувати притчі й метафори, техніку транскультурного підходу, техніку позитивної реінтерпретації життєвих подій, які дають змогу зосередитися на своїх життєвих планах і духовному зростанні.

Розвиток духовного потенціалу – це тривалий і поступовий процес, який вимагає терпіння, самодисципліни та внутрішньої відданості. З часом цей процес може не лише покращити особисту духовну практику, а й змінити взаємодію з навколишнім світом, що забезпечить внутрішній баланс і гармонійний розвиток особистості.

Література:

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім. 2-е вид., доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
2. Мельничук І.Я. Надія як рушійна сила розв'язання проблеми клієнта у процесі психологічної допомоги. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. С. 128–133.
3. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психологічні особливості кризи духовного розвитку в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Северодонецьк, 2021. № 2 (55). С. 72–82.*
4. Мельничук І.Я. Ціннісні орієнтації як чинник розвитку духовного потенціалу в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019. № 4. Т 2. С. 55–61.
5. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
6. Боришевський М.Й., Шевченко О.В., Володарська Н.Д. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
7. Савчин М. Духовний потенціал особистості. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 203 с.
8. Peseschkian, Nossrat. *Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy*. Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016.

УДК 159.922+17.036.1+316.613](477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>

ТЕОРІЇ ТА МОДЕЛІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: КЛАСИЧНІ Й СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Пуденко Ірина Віталіївна,

магістр психології, аспірантка кафедри психології розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0009-0005-9891-025X

Суб'єктивне благополуччя (СБ) людини робить вагомий внесок у підтримку фізичного та психічного здоров'я, а також у позитивне функціонування. Літератури на цю тематику достатньо, але, так як напрям у психології ще зовсім новий, хоча бере свої витоки ще з Античності, ця інформація не структурована й неоднозначна. Новий напрям – нові дослідження, нові відкриття й перспективи. Сьогодні українці перебувають у важкій суспільно нестабільній ситуації, яка негативно відбивається як на фізичному здоров'ї, так і на психологічному благополуччі. Щодня жителі країни перебувають у стані соціальної нестабільності й невизначеності, що виникають через необхідність учитися жити в умовах воєнних подій. Багато зовнішніх факторів впливає на психічний стан особистості, але прибрати чи змінити ці зовнішні чинники нам не підвладно. Постійне фокусування уваги людини на незмінних зовнішніх чинниках приводить нас як спеціалістів до необхідності підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я представників різних верств населення України, розроблення заходів для підтримки його психологічного благополуччя. Незважаючи на те що наукових робіт про суб'єктивне благополуччя стає все більше, але досі залишається нерозв'язаною проблемою визначення психологічної картини суб'єктивного благополуччя, механізмів його формування та можливих шляхів досягнення цього стану.

Мета статті – узагальнити наявні підходи до визначення СБ, ураховуючи класичні й сучасні підходи, структурувати можливі компоненти СБ. Тому в статті здійснено теоретичний аналіз класичних підходів, а також представлено сучасні теорії щодо розуміння СБ людини. Розглянуто феномен СБ як інтегральне утворення й чинники, що мають безпосередній зв'язок і чинять вплив на нього.

Ключові слова: благополуччя, суб'єктивне благополуччя, підходи, детермінанти, теорії, класифікація.

Pudenko Iryna. Theories and models of subjective well-being: classic and modern approaches

Subjective well-being (SW) of a person makes a significant contribution to maintaining physical and mental health, as well as to positive functioning. There is enough literature on this topic, but since the direction in psychology is still quite new, although it originates from Antiquity, this information is not structured and ambiguous. A new direction is new research, new discoveries and prospects. Today, Ukrainians are in a difficult socially unstable situation, which negatively affects both physical health and psychological well-being. Every day, the country's residents are in a state of social instability and uncertainty, which arise due to the need to learn to live in conditions of military events. Many external factors affect the mental state of a person, but we cannot remove or change these external factors. The constant focus of human attention on unchanging external factors leads us, as specialists, to the need to increase awareness of mental health problems of representatives of different segments of the population of Ukraine and to develop measures to support their psychological well-being. Despite the fact that scientific works on subjective well-being are becoming more and more numerous, the problem of determining the psychological picture of subjective well-being, the mechanisms of its formation and possible ways to achieve this state still remains an unsolved problem.

The purpose of the article is to summarize existing approaches to the definition of SB, taking into account classical and modern approaches, to structure possible components of SB. Therefore, the article provides a brief theoretical analysis of classical approaches, and also presents modern theories on understanding human SB. The phenomenon of SB is considered as an integral formation and factors that have a direct connection and influence on it.

Key words: well-being, subjective well-being, approaches, determinants, theories, classification.

Вступ

Феномен суб'єктивного благополуччя (далі – СБ) як інтегральне утворення розглядало чимало дослідників. Варто зазначити, що з кожним роком обсяг наукового знання про бла-

гополуччя особистості зростає та змінюється: з'являються нові уточнення щодо визначення, створюються нові підходи до компонентів і шляхів досягнення СБ.

Суб'єктивне благополуччя – узагальнена й відносно стійка психологічна властивість, що має особливу значущість для особистості. Воно є необхідною умовою становлення суб'єкта і невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи. Формується в процесі життєдіяльності людини та включає багато компонентів.

На думку К. Круглова, під феноменом благополуччя особистості доцільно розуміти, «з одного боку, міру близькості психологічних механізмів функціонування суб'єкта до оптимального рівня (психологічне благополуччя), а з іншого – суб'єктивну оцінку міри близькості актуального стану до бажаного (СБ), в якій поєднуються емоційні та раціональні компоненти» [2, с. 101].

Методи та дослідження

У процесі дослідження застосовано методи теоретико-методологічного аналізу.

Особлива увага приділяється взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя з фізичним і психічним здоров'ям (Р. Райан, Е. Десі, К. Ріфф), зовнішнім середовищем, рівнем матеріального добробуту, освітою, соціальним статусом, віком і статтю (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, Р. Райан), культурним рівнем (М. Лінч) та етнічною належністю (В. Гриценко). Різні конструкти, пов'язані з благополуччям, вивчали дослідники: задоволеність життям (Н. Бредберн, Ф. Ендрюс та С. Віті, Е. Дінер, Дж. Ларсен, С. Левін, Р. Еммонс, І. Джидар'ян), щастя (В. Вілсон, Н. Бредберн, М. Аргайл, Е. Дінер, Д. Канеман, Н. Шварц, С. Любомирські, Л. Кінг, Е. Дінер), психологічне благополуччя (Н. Бредберн, К. Ріфф, Чан Мей Фен, А. Вотермен, Д. Канеман, М. Селігман, С. Карсканова, Е. Лознякова, С. Водяха, Г. Хафізова, Ю. Дубовик, Р. Шарапова, А. Сирцова, Л. Яворська, Г. Філоненко, Я. Павлоцька), якість життя (А. Кемпбелл, Д. Краун, Д. Марлоу), емоційний баланс (Н. Бредберн, Е. Дінер), актуальне й ідеальне психологічне благополуччя (П. Фесенко), сутність поняття СБ визначили Н. Бредберн та Е. Дінер.

Результати

Благополуччя людини здавна цікавить мислителів і науковців, вважається ключовим фактором у підтримці фізичного, психічного здоров'я та продуктивного суспільства загалом. Представники різних країн зацікавлені в позитивному функціонуванні його населення, відповідно, учені намагаються знайти єдиний і надійний підхід до виміру цього феномена, але для цього потрібно чітко й одноставно визначити структуру та чинники СБ.

Існує два класичні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний (з грецької мови – «задоволення») та евдемоністичний (з грецької мови – «щастя, блаженство») підходи. У гедоністичному підході психологічне благополуччя визначається досягненням задоволення й уникненням незадоволення, де задоволення – це не лише фізичне задоволення, а й задоволення від досягнення важливої мети. Евдемонічний підхід розвинувся переважно в рамках гуманістичної психології. З погляду цього підходу благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і ситуаціях, знаходження «творчого синтезу» між задоволенням потреб соціального середовища й розвитком власної особистості». Феномен СБ відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя, а також широкий спектр аспектів позитивного функціонування [1, с. 479]. СБ – інтегральне утворення в індивідуальному досвіді людини, для якого характерне стійке переживання задоволеності собою та власним життям, позитивне самоприйняття і ставлення до тих процесів, що емоційно-оцінюються нею як значущі з погляду засвоєних соціально-нормативних уявлень.

До класичних вищезазначених підходів зарубіжний психолог П. Кук виділяє ще два підходи до визначення сутності благополуччя: якість життя й оздоровчий підхід. У першому підході благополуччя є показником загальної якості життя людини, а другий стверджує, що основою

благополуччя є психічне та фізичне здоров'я людини [5, с. 738]. П. Кук як дослідник історії психології систематизував і розробив класифікацію наявних підходів за критерієм їх загально-вживаності. Його класифікація виглядає так: гедоністичний підхід (Р. Райан, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Емонс, Р. Ларсен та ін.), евдемоністичний підхід (К. Кейс, К. Ріфф, Р. Лент, Х. Вестрехофф та ін.), якість життя (Дж. Корнелл, П. Ріцлав, Д. Селла, М. Фріш, М. Вілінуєва й ін.) та оздоровчий підхід, або wellness (Е. Джонс, Дж. Майерс, Дж. Томас та ін.)

Найчастіше використовують класичну й найбільш поширену модель СБ, запропоновану Е. Дінером, яка включає суб'єктивні показники – сприйняття й переживання позитивних і негативних афектів, що виникають на різні ситуації протягом життя людини, й об'єктивні показники, такі як матеріальне забезпечення, рівень освіти, соціальні зв'язки. Е. Дінер як один із провідних спеціалістів у галузі дослідження СБ визначає його як стан, у якому людина відчуває та думає, що її життя є бажаним незалежно від того, як його бачать інші. Почуття належать до емоційно-афективного виміру, де позитивні почуття переважають на негативними й тим самим призводять до вищого рівня СБ, а мислення – це когнітивно-оцінний вимір, де оцінка власного життя переважно в позитивному забарвленні знову ж таки приводить до вищого рівня СБ. Орієнтація Е. Дінера на суб'єктивно відображені думки й почуття відповідає гедоністичному підходу щодо розуміння СБ. Автор стверджує, що СБ складається лише з позитивних і негативних афектів (емоційно-афективний компонент) і задоволеності своїм життям (оцінно-когнітивний компонент). Пізніше Е. Дінер до своєї моделі додав ще задоволеність у різних сферах життя людини. Це доповнення зумовило появу нових теорій: «висхідні» теорії» (bottom-up theories) – уявлення індивіда про задоволеність життям загалом ґрунтується на оцінці своєї задоволеності в окремих сферах життя, тоді як «низхідні» теорії (topdown theories) стверджують зворотнє направлення причинності: задоволеність життям зумовлюється задоволеністю в окремих сферах [9, с. 72].

У роботі Н. Бредберн «Структура психологічного благополуччя» (The structure of psychological well-being, 1969) представлено три типи незалежності афективного компонента СБ: структурна незалежність – не існує ніякої тенденції, що вказує на їх взаємозалежність; каузальна, або причинова – існують зовнішні причини, які впливають на позитивні та негативні афекти; миттєва незалежність – миттєві переживання позитивних емоцій, не залежать від миттєвих переживань негативних [10, с. 103].

Комплексне дослідження психологічного благополуччя вперше проведено М. Ягодою. Вивчаючи психічне здоров'я, змогла виокремити шість складників психічного здоров'я: 1) ставлення індивіда до самого себе, 2) особистісне зростання й самореалізація, 3) інтеграція (здатність упоратися зі стресовими ситуаціями), 4) автономія, 5) компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективне вирішення проблем), 6) адекватне сприйняття реальності [4, с. 23]. Яскравим представником евдемоністичного підходу є К. Ріфф, яка, не задовільнившись обмеженістю гедоністичного підходу, на основі напрацювань М. Ягоди створила свою модель СБ, що включає шість складників: автономію, самоприйняття, компетентність у керуванні середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з навколишніми й мету в житті.

Кіргі В. Дас, Карла Джонс-Харрелл, Йінглінг Фан, Ану Рамасвами, Бен Орлав і Ніша Бочвей – представники американських університетів і коледжів – об'єдналися, щоб каталогізувати й консолидувати теорії, пов'язані з СБ. Опрацювавши близько 100 статей із 1985 по 2018 рік, згрупували всі теорії в чотири основні категорії: теорії задоволеності й залученості (fulfillment and engagement theories), теорії особистісної орієнтації (personal orientation theories), оцінні теорії (evaluative theories) та емоційні теорії (emotional theories). Також представили схему проміжних конструктів і механізмів, що лежать в основі причини й наслідків суб'єктивного благополуччя серед теорій, які вони опрацювали [12, с. 1].

Згідно із цією теорією, будь-які фактори, що впливають на особистісну орієнтацію, цілі, оцінювання, емоції, потреби чи діяльність, є детермінантами суб'єктивного благополуччя (рис. 1). Кожна з представлених категорій теорії фокусується на різних механізмах впливу на СБ:

- теорія задоволення й залученості фокусується на поясненні впливу потреб, цілей і діяльності на суб'єктивне благополуччя;
- теорія особистісної орієнтації зосереджується на поясненні впливу темпераменту на суб'єктивне благополуччя через динамічне впливання на процес задоволення й залученості, а також того, як цей динамічний процес призводить до змін особистісної орієнтації;
- теорії оцінювання спрямовані на те, як особисті оцінки життя (когнітивний компонент) взаємопов'язані з процесом задоволення й емоціями.

Ці теорії розглядають СБ як когнітивне порівняння життя, умов чи обставин людини з певними об'єктивними та суб'єктивними стандартами. Якщо особисті умови перевищують стандарт, то це призводить до вищого рівня суб'єктивного благополуччя й навпаки; емоційні теорії фокусуються на тому, як переживання емоцій (афективний компонент) взаємопов'язані із задоволеністю й оцінюванням.

Р. Крісп [11, с. 378] зазначає, що будь-яка теорія благополуччя має дві частини. Перша частина – перелічувана і ставить питання, який об'єкт або які об'єкти являють собою благополуччя. Друга – пояснювальна: що саме є в цьому об'єкті, який є корисним для людини та впливає на благополуччя. Таким чином, гедонізм у класичному розумінні поєднує в собі таке: 1) перелічувальний гедонізм – благополуччя полягає в щасті, переживаннях, які загалом є приємними; 2) пояснювальний гедонізм – ця внутрішня приємність від цих переживань робить їх корисним для нас. Перелічувальна полягає в тому, що благополуччя полягає в оцінці того, як проходить життя, у думці про те, що людина самостійно вирішує, що робить її життя щасливим.

У філософії благополуччя означає те, що добре для когось. Інструментальні блага, такі як багатство, мають цінність лише як засіб для досягнення чогось іншого, тоді як благополуччя – це те, що робить, у кінцевому підсумку, чиєсь життя щасливим. Тому у філософському науковому полі теорії благополуччя поділяють на три групи: гедонізм (hedonism) – благополуччя полягає в загальному позитивному балансі задоволення й болю; задоволення бажань (desire-fulfilment) – виконання бажань людини робить її життя щасливим, важливими є не відчуття й переживання, які виникають у разі задоволення бажання, а те, що бажання насправді задоволене; список цілей (objective list) – є речі, які покращують життя людини [6, с. 135].

На основі великого аналізу доступної інформації про детермінанти СБ Кірті В. Дас і його колеги виокремили сім широких категорій чинників:

1. Основні демографічні показники: стать, вік, етнічна й расова належність тощо.
2. Соціально-економічний статус: дохід, освіта, зайнятість, структура сім'ї.
3. Здоров'я та функціонування: загальний стан здоров'я, захворювання, розумові й фізичні вади, ожиріння, недосипання й фізична активність.



Рис. 1. Категорії теорій суб'єктивного благополуччя

4. Особистість: велика п'ятірка особистісних рис і нюансів, таких як самоефективність, оптимізм і самооцінка.

5. Соціальна підтримка: кількість контактів, якість контактів, друзі, родина, задоволеність сім'єю, соціальне задоволення й дискримінація.

6. Релігія та культура: концептуалізація суб'єктивного благополуччя, формулювання стандартів порівняння, релігійність і відвідування культових будинків (мечеті, храму, синагоги тощо).

7. Географія та інфраструктура: умови на різних рівнях поділу, включаючи націю, регіон, громаду (місто, селище чи парафія), район і дім, а також доступ до їжі, води, санітарії, транспорту, відпочинку й екосистеми [12, с. 10].

Ще один підхід до розуміння структури представлено авторами Д. Канеманом і Дж. Ріс [8, с. 292], які розглядають СБ як гібридний концепт (hybrid concept of well-being), що складається з двох компонентів, які можна позначити як «пережитий добробут» (experienced well-being) та «оцінюваний добробут» (evaluated well-being). Ці компоненти не є незалежними, але при цьому не завжди корелюють один із одним. Обидва ці компоненти є суб'єктивними, охоплюють певний період часу, який може обчислюватися як днями, так і місяцями. Перший компонент являє собою переживання короточасних афективних станів, що відбуваються в цей період часу. Другий же включає глобальну суб'єктивну оцінку життя в цей же період часу.

Судячи з усього, підхід Д. Канемана та Дж. Ріс відрізняється від підходу Е. Дінера тим, що об'єднує два компоненти – позитивний афект і негативний афект – в один компонент «пережите благополуччя» (experienced well-being). А задоволеність життям і задоволеність життєвими сферами, що становлять, на думку Е. Дінера, когнітивний складник суб'єктивного добробуту, інтегровані в один компонент «оцінюване благополуччя» (evaluated well-being).

Згідно з теорією перспектив Д. Канемана, людям простіше підвищувати свої прагнення, збільшувати потреби, аніж знижувати їх і відмовляти собі в чомусь, саме тому різкі темпи економічного зростання країни не призводять до стрімкого підвищення психологічного благополуччя її громадян, тоді як погіршення економічної ситуації суттєво позначається на їхніх загальних показниках. Хоча загалом варто сказати про те, що збільшення приробітку позитивно впливає на задоволеність життям, а разом із тим і на психологічне благополуччя людини [7, с. 12].

Д. Отіч, у свою чергу, виділяє такі компоненти СБ особистості:

- 1) когнітивний (уявлення про окремі аспекти власного життя й рефлексія);
- 2) емоційний (ставлення до цих сторін, яке реалізується як переважаючий емоційний тон);
- 3) мотиваційно-поведінковий компонент (вироблення стратегій дій щодо отримання життєвого благополуччя) [3, с. 34].

Наука не стоїть на місці й постійно рухається в напрямі кращого розуміння такого важливого поняття, як благополуччя особистості. Це стосується не лише психологічного та суб'єктивного благополуччя, а й фізичного та духовного.

Висновки

Суб'єктивне благополуччя – інтегральне утворення в індивідуальному досвіді людини, для якого характерне стійке переживання задоволеності собою та власним життям, позитивне самоприйняття і ставлення до тих процесів, що емоційно-оцінюються нею як значущі з погляду засвоєних соціально-нормативних уявлень.

Результати теоретико-методологічного аналізу дали змогу виокремити й розкрити такі підходи, теорії та моделі СБ: гедоністичний, евдемоністичний підходи, якість життя й оздоровчий підхід, або wellness; трикомпонентну модель Е. Дінера; висхідні й низхідні теорії СБ; типи незалежності афективного компонента СБ; модель СБ М. Ягоди та К. Ріфф; класифікацію категорій теорій СБ; перелічуванні й пояснювальні частини теорій СБ; СБ як гібридний концепт; модель СБ за Д. Отіч; теорія перспектив Д. Канемана.

Отже, результати теоретико-методологічного дослідження розширюють наше розуміння феномена суб'єктивного благополуччя, визначаючи подальші науково-практичні перспективи дослідження.

Література:

1. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.
2. Круглов К.О., Блискун О.О. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя молодих співробітників в організації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2020. № 4. С. 100–107.
3. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. № 18. С. 32–42.
4. Яворська-Ветрова І.В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості. *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості* : монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 12–30.
5. Cooke P.J., Melchert T.P., Connor K. Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *College of Education Faculty Research and Publications*. 2019. № 2. P. 730–757.
6. Heathwood C. Desire fulfillment theory. *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. Routledge, 2016. P. 135–147.
7. Kahneman D. Objective happiness. In *Well-being: the foundations of hedonic psychology* / ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman. 1999. P. 3–27.
8. Kahneman D. Living and thinking about it: Two perspectives on life. *The science of well-being* / ed. by F. Huppert, N. Baylis, B. Keverne. Oxford : Oxford University Press, 2005. P. 285–304.
9. Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: evidence from Chile / N. Loewe et al. *Social indicators research*. 2014. Vol. 118. P. 71–86.
10. Schimmack U. The structure of subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being* / ed. by M. Eid, R. Larsen. New York : Guilford Press, 2008. P. 97–123.
11. Tay L., Pawelski J. The Oxford handbook of the positive humanities. Description : New York, NY : Oxford University Press, 2021. 576 p.
12. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health/ Kirti V. Das et al. *Public Health Reviews*. 2020. Vol. 41. Article number: 25. P. 1–32.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-13>

КОРПОРАТИВНИЙ КОУЧИНГ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ БІЗНЕСУ У СФЕРІ ДИТЯЧОЇ РОЗВАЖАЛЬНОЇ ІНДУСТРІЇ

Радул Ірина Геннадіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3941-2518
Scopus Author ID: 57212620563

Персонал на сучасному розвитку бізнесу визначено як найцінніший бізнес-ресурс. Від мотивації персоналу залежить якість його роботи, рівень продуктивності, прибуток, успіх бізнесу. На нашу думку, одним із потужних інструментів у системі бізнесу, який допомагає розв'язати всі перераховані вище завдання, є корпоративний коучинг. Цей вид коучингу передбачає проведення заходів, спрямованих на стимулювання власної активності працівників і пасивне оволодіння ними навичками, необхідними для успішної роботи у сфері розважальних послуг. Корпоративний коучинг ми розглядаємо як ефективний інструмент у системі мотивації праці сучасного бізнесу. Корпоративний коучинг дає змогу побачити нові стратегії поліпшення ділової ефективності. Це найбільш вигідний вид інвестицій у поліпшення корпоративної культури введення бізнесу, тому що при цьому основна увага зосереджується на найціннішому активі – людях. Сьогодні, з огляду на жорсткі вимоги до результатів бізнесу, старі моделі управління персоналом стають неефективними, а саме авторитарність в управлінні, яка виражається в одноосібному ухваленні рішень, постановці завдань шляхом інструктажу. Одним із джерел конкурентних переваг діяльності бізнесу є формування потенціалу, талантів працівників. Розвиток персоналу, у тому числі прихованих навичок і здібностей усіх працівників, стає можливим за умови використання інноваційних технологій управління персоналом.

У результаті дослідження з'ясовано, що після проведення корпоративних коуч-сесій із персоналом дитячого розважального закладу встановлено ефективність використання коучингового інструментарію в роботі з персоналом дитячого розважального центру. Ми дійшли висновку, що після коучингової сесії в роботі з персоналом рівень мотивації, самооцінки став вищим, зменшилось прагнення до невдач і самозахисту, підвищилася здатність швидко й нестандартно вирішувати проблеми. Таким чином, корпоративний коучинг у дитячих центрах розваг є соціально-управлінським інструментом розвитку персоналу, спрямованим на поліпшення кількісних і якісних характеристик діяльності, удосконалення професійних та особистісних навичок.

Ключові слова: корпоративний коучинг, послуги, психологія бізнесу, управління персоналом.

Radul Iryna. Corporate coaching as psychological business technique in the children's entertainment industry

Personnel in modern business development are defined as the most valuable business resource. The quality of their work, the productivity level, profit, and business success depends on the staff motivation. In our opinion, corporate coaching is one of the powerful techniques in the business system that helps to solve all the above-mentioned tasks. This type of coaching involves conducting activities aimed at stimulating the employees' own activity and passively mastering the skills necessary for successful work in the field of entertainment services. We consider corporate coaching as an effective method in the labour motivation system of modern business. Corporate coaching allows you to see new strategies for improving business efficiency. This is the most profitable type of investment in improving the corporate culture of business introduction.

At the same time, the main focus is on the most valuable asset – people. Today, taking into account the strict requirements for business results, old models of personnel management are becoming ineffective, namely authoritarianism in management, which is expressed in individual decision-making, setting tasks through instruction. One of the sources of competitive advantages of business activities is the formation of the potential and talents of employees. Personnel development, including the hidden skills and abilities of all employees, becomes possible with the use of innovative personnel management technologies.

We recorded the following. After conducting corporate coaching sessions with the staff of children's entertainment institution, the effectiveness of using coaching techniques in working with staff was established. We came to the conclusion that after a coaching session in working with personnel, the level of motivation and self-esteem became higher, the desire for failure and self-defense decreased, and the ability to quickly and non-standardly solve problems increased.

Thus, corporate coaching in children's entertainment centers is a social-management technique for personnel development, aimed at improving the quantitative and qualitative characteristics of activities, improving professional and personal skills.

Key words: corporate coaching, services, business psychology, personnel management.

Вступ

У сучасних умовах розвитку ключовим фактором успіху діяльності підприємства є його стратегічний напрям розвитку, високопрофесійні працівники й маркетингова діяльність підприємства. Кожен власник бізнесу хоче мати справу з професіоналами своєї справи, які не тільки добре знають і вміють виконувати свою роботу, а й переповнені мотивацією та мають високу продуктивність праці, тому що персонал – це ресурс бізнесу.

Ефективна система мотивації персоналу зумовлює ефективність діяльності будь-якої компанії. Особливо це стосується бізнесу у сфері надання дитячих розважальних послуг, так як кількість проектів, пов'язаних із таким видом послуг, зростає дуже стрімко. Ще одна з причин попиту на послуги, пов'язані з дитячими розвагами, полягає в тому, що стресовий стиль життя сучасної людини відображається на її психоемоційному стані. І прослідковується така закономірність: чим складнішим стає життя, тим більше батькам хочеться подарувати дітям щасливих моментів життя. І тому дитячі розважальні послуги: різноманітні центри, кімнати, парки розваг, ігрові автомати – користуються високим попитом серед населення.

Відомо що мотивація визначає якість роботи персоналу, рівень його продуктивності, користь, яку він приносить бізнесу, а також розвиток і, зрештою, успіх бізнесу. На нашу думку, одним із потужних інструментів у системі бізнесу, який допомагає розв'язати всі перераховані вище завдання, є коучинг.

Мета статті – визначення корпоративного коучингу як дієвого психологічного інструмента управління персоналом бізнесу, пов'язаного зі сферою надання дитячих розважальних послуг.

Методи та дослідження

Під час визначення корпоративного коучингу як дієвого психологічного інструмента управління персоналом бізнесу використовувався теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел із проблеми дослідження. З метою дослідження ефективності впливу корпоративного коучингу на рівень самооцінки персоналом бізнесу використано «Сходинки» В. Щур; методику діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса – визначення рівня мотивації, а з метою встановлення способу вирішення проблемних завдань – методику «Уміле вирішення проблеми».

Корпоративний коучинг – запорука особистісного зростання кожного співробітника компанії, який сприяє розвитку та масштабуванню всього бізнесу. Формат командного коучингу передбачає проведення серії групових сесій для згуртування команди, розробки стратегії та формування спільних цілей і підходів у роботі. Упровадження корпоративного коучингу у сферу розважальних послуг для дітей впливає на такі характеристики персоналу, як кількість упроваджених інноваційних рішень, трансляція на необхідні компетенції персоналу, збільшення тривалості використання матеріального ресурсу, безпека компанії тощо. Саме тому поширеним стає корпоративний коучинг, адже завдяки йому відбувається розвиток персоналу, а також прихованих навичок і здібностей усіх працівників за мінімальних затрат.

Ринок послуг перебуває в постійному русі, з кожним днем з'являються нові технології, нові продукти, товари й інформація. І саме в таких непростих умовах доводиться вести свій бізнес українським підприємцям. Необхідність психологічного впливу на людський фактор у сфері

дитячих розважальних послуг виникла, з одного боку, через зростання складності виробництва й значне збільшення вартості людських помилок, а також через посилення конкуренції. Тому у сфері управління персоналом з'явилися різні технології, що дають змогу краще управляти людськими ресурсами. Оцінки всіх видів управління за цілями, заходами, спрямованими на розвиток корпоративної культури й підтримання корпоративного духу, навчання, коучинг, дії для прискорення адаптації співробітників, робота з резервами – це далеко не все, що має місце в сучасному бізнес-середовищі. Корпоративний коучинг організовує заходи, спрямовані на стимулювання власної активності співробітників і пасивного набуття ними навичок, необхідних для досягнення успіху в сфері розважальних послуг. Хоча це легше побачити й зробити, індивідуальні особливості й мотивації не завжди беруться до уваги. Робота з власною діяльністю складніша, але заохочує до свідомого досягнення успіху з планами, завданнями та цілями.

Отже, в управлінні бізнесом застосовуються різні методи й підходи. Одним із найновіших інструментів є коучинг, який поєднує різні техніки, дає нові можливості для розвитку персоналу. Сучасний коучинг розглядає працівників як цінний ресурс для бізнесу, де кожен є унікальною особистістю, здатною самостійно вирішувати завдання, проявляти ініціативу, приймати рішення й нести відповідальність. У нинішніх умовах, коли вимоги до результатів бізнесу зростають, старі методи управління, зокрема авторитарний стиль, стають неефективними. Одним із основних джерел конкурентних переваг є розвиток потенціалу й талантів працівників, що стає можливим завдяки використанню інноваційних технологій в управлінні персоналом.

Коучинг почав використовуватися в бізнес-середовищі в кінці 1970-х – на початку 1980-х років на Заході (у США). Витоки коучингу лежать у спортивному тренерстві, позитивній, когнітивній та організаційній психології, в уявленнях про усвідомлення життя, можливостях постійного й цілеспрямованого розвитку людини [5].

У зарубіжній консультативній практиці коучинг зародився як особливий стиль взаємодії вчителя-тренера та його учня на основі рефлексії передових підходів у галузі наставництва, бізнес-консультування, психологічного консультування та психотерапії. Попередниками й витоками коучингу вважаються гуманістичний підхід у психології та психотерапії; роботи Деніела Гоулмена у сфері емоційного інтелекту; розвиток партнерства, діалогу, участі, залучення як тенденції сучасного життя й бізнесу; методики найбільш результативних спортивних тренерів; технологізація бізнес-процесів (у тому числі й процесів управління людськими ресурсами організації). Завдання коучингу – зробити працівників умотивованими, з активною життєвою позицією та навчити брати на себе відповідальність за всі свої дії та життя загалом. Коучинг як інструмент менеджменту в роботі з персоналом – це розвиток і навчання співробітників у процесі спільної роботи. Коучинг передбачає використання специфічних методів, технік постановки запитань і спільних обговорень. В організаційній діяльності коучинг можна використовувати для вирішення таких питань, як зменшення плинності кадрів; підвищення ефективності роботи персоналу; створення й мотивація команд для виконання складних завдань; підготовка працівників до кар'єрного зростання; навчання тайм-менеджменту; а також покращення комунікації та стосунків у команді. Крім того, коучинг може бути використаний для проведення співбесіди й відбору найкращого кандидата на посаду, діагностики корпоративного середовища, розробки бачення та місії компанії, вирішення конфліктів в організації [4].

Корпоративний коучинг є ефективним інструментом у системі мотивації сучасного бізнесу. Корпоративний коучинг виходить за рамки всіх стилів управління бізнесом. Цей вид взаємодії з коучем може бути ініційований безпосередньо самою компанією як стратегія підвищення ефективності бізнесу. Організації, які використовують коучинг, є проактивними бізнес-системами, що проявляють турботу про зростання та благополуччя своїх співробітників. Це най-

прибутковіший вид інвестицій у поліпшення культури компанії, оскільки він фокусується на її найціннішому активі – людях [3].

Дж. Уїтмор виділяє основні цілі й позитивні аспекти корпоративного коучингу в бізнесі. Цілі корпоративного коучингу такі:

- створення чіткого плану дій;
- розробка, придбання і створення інструментів для роботи з командами для досягнення корпоративних цілей;
- створення корпоративної культури;
- підвищення ефективності роботи персоналу.

Серед переваг корпоративного коучингу в компаніях такі:

1. Підвищення ефективності. Коучинг допомагає виявити найкращі якості людей і команд, які недоступні за традиційного коучингу.
2. Прискорене навчання. Коучинг прискорює та покращує навчання, тому працівники витрачають менше часу і швидше розвиваються на робочому місці.
3. Покращення стосунків. Коучинг передбачає діалог і зацікавленість у відповідях іншої людини, що показує, що її цінують і поважають.
4. Економія часу керівника. Завдяки коучингу працівники стають більш самостійними та проактивними, звільняючи час свого керівника.
5. Генерується більше креативних ідей. Коучинг та атмосфера, яку він створює, сприяють зростанню творчого потенціалу всіх членів команди.
6. Оптимальне використання персоналу, навичок і ресурсів.
7. Більша гнучкість і здатність адаптуватися до змін.
8. Підвищення мотивації персоналу. Коучинг допомагає кожному знайти мотивацію [4, с. 97–99].

Корпоративний коучинг – це процес розвитку навичок, інструментів, знань і компетенцій співробітників і команд з метою розвитку продуктивності, ефективності, творчих підходів до вирішення проблем і посилення прихильності (відданості) до себе, організації та своєї роботи.

Корпоративний коучинг – це процес співпраці й партнерства між коучем і співробітниками організації, які бажають і готові брати участь у коучингу, з метою розвитку потенціалу співробітників для досягнення індивідуальних і бізнес-результатів компанії [5, с. 25–30].

Корпоративний коучинг може бути як зовнішнім, коли для коучингу організації запрошують незалежного коуча, так і внутрішнім, коли коучинг проводить виділений коуч із компанії. Оскільки обидва варіанти мають свої переваги й недоліки, організації з внутрішніми коучами часто запрошують незалежних коучів для ключових аспектів свого бізнесу.

Упроваджуючи корпоративний коучинг, ключові співробітники стають більш обізнаними про майбутнє, чіткіше визначають напрям, стають більш незалежними й підтримують власні ініціативи.

У результаті впровадження корпоративного коучингу збільшуються прибутки компанії, а керівництво отримує активну та відповідальну команду співробітників. Делегування повноважень стає більш чітким, а менеджери мають можливість будувати стратегічні плани й дивитися в майбутнє компанії [2, с. 26–27].

Коли коучі працюють зі своїми командами, організація посилює усвідомлення керівництвом цінності співробітників з погляду зміни тенденцій на кожному робочому місці та послідовного розвитку бізнес-системи загалом.

Корпоративний коучинг допомагає керівникам ефективно стимулювати продуктивність кожного працівника. Правильне застосування корпоративного коучингу може перетворити організацію на високоефективну, орієнтовану на результат команду з високою корпоративною культурою.

Результати

З метою підвищення ефективності роботи персоналу дитячого розважального закладу «N» (м. Кропивницький) (з метою збереження клієнтської таємниці називаємо дитячий центр «N»), формування командної мотивації для виконання складних завдань, підготовка працівників до кар'єрного зростання, поліпшення організаційних комунікацій і взаємин у колективі ми провели дослідження рівня мотивації та самооцінки серед співробітників. У дослідженні брали участь працівники дитячого розважального закладу «N» віком від 19 до 22 років. За результатами дослідження самооцінки працівників розважального центру виявили, що 20% досліджуваних мають занижений рівень самооцінки, у 50% – нижче середнього, у 15% – середній рівень самооцінки, у 10% – завищений рівень самооцінки.

За результатами діагностики мотивації особистості до уникнення невдач Т. Елерса виявили, що у 40% співробітників відсутній страх невдач і прагнення до захисту, у 30% осіб страх наявний, у 30% співробітників надто високий рівень страху й бажання до захисту. Результати діагностики вміння вирішувати проблеми показали, що 40% досліджуваних не можуть справлятися з проблемами, 35% можуть упоратися з негативом лише на мінімальному рівні, 25% можуть і вміють вирішувати проблеми.

Цей метод коучингу має на меті допомогти працівникам знайти внутрішню мотивацію та спланувати внутрішні дії для досягнення своїх цілей у сфері розважальних послуг. Співробітники повинні відповісти на чотири питання: «Ці питання включають кілька запитань, які можуть прояснити ситуацію і надихнути співробітників у процесі реалізації плану: «Чому?», «Чому це важливо?», «Навіщо?». Відповіді на ці питання розкривають справжній сенс мети, яка досягається, її цінність (те, чого людина хоче на глибинному рівні, невідконтрольному їй), мета стає більш значущою для працівника і його рішення спрямовується в позитивне русло. Коли зрозуміло, чого хоче підлеглий, можна переходити до пошуку відповіді на друге питання: «Як ми можемо успішно досягти поставленої мети?».

Питання «Як ми можемо її досягти» далі включає такі питання: «Які плани ми можемо скласти, щоб полегшити досягнення мети?»; «Які кроки нам потрібно зробити, щоб досягти бажаного?»; «Які існують альтернативні шляхи для ефективного просування до мети?»; «З якого етапу план може бути втілений у життя?». Надання детальних пояснень може заохотити співробітників рухатися до бажаної мети. Відповіді на такі питання включають візуалізацію часових рамок і дій, які співробітники повинні зробити для досягнення результату, які навички й компетенції їм потрібно розвинути, які ресурси їм потрібні та як вони будуть їх використовувати.

Питання «Якщо щось піде не так, як ви будете підтримувати себе?» стосується руху бізнесу вперед і надання йому більшої важливості, посилення або розширення прихильності до цілей і того, як співробітники можуть бути впевнені в собі, щоб рухатися вперед. Додаткові варіанти запитань: «Чого ви можете навчитися на шляху до мети?», «Як ви можете рухатися вперед?», «Що зміниться у вашому житті, якщо ця мета буде досягнута?», «Що зміниться?». Якщо обставини змінюються, працівник рухається вперед до мети, маючи при цьому кілька запасних шляхів. Таким чином, працівники вчаться розглядати ширший спектр дій.

Питання «Що буде далі?» фокусує увагу працівника на вивченні візуальної картини й аналізі дій, зроблених для досягнення мети. Уважно вивчаючи очевидні ознаки, які доводять, що мета вже досягнута, усуваємо відсутність ясності навколо мети. Додаткові варіанти запитань: «Як ви дізнаєтеся, що мета повністю досягнута?», «За якими ознаками можна визначити, що мета досягнута?», «Як ви дізнаєтеся, що робота завершена?» Такі питання змушують працівників замислитися над тим, які фактори вказують на те, що мета досягнута [1; 4]. Крім того, з працівниками були проведені тренінги за схемою корпоративного коучингу.

Після проведення корпоративних коуч-сесій із персоналом дитячого розважального закладу «N» (м. Кропивницький) встановлено ефективність використання коучингового інстру-

ментарію в роботі з персоналом дитячого розважального центру. З вищесказаного можемо дійти загального висновку, що після коучингової сесії в роботі з персоналом рівень мотивації, самооцінки стали вищими, зменшилося прагнення до невдач і самозахисту, підвищився відсоток досліджуваних, які здатні швидко й нестандартно вирішувати проблеми. Усі ці фактори роблять розважальний заклад продуктивнішим, адже вмотивовані, упевнені в собі та власних силах співробітники виконують свою роботу максимально якісно і старанно.

Висновки

Таким чином, корпоративний коучинг у дитячих центрах розваг є соціально-управлінським інструментом розвитку персоналу, спрямованим на поліпшення кількісних і якісних характеристик діяльності, удосконалення професійних та особистісних навичок. Упровадження корпоративного коучингу як методу управління персоналом бізнесу дасть змогу здійснити якісні зміни в компаніях, а саме:

- сформулювати відповідальність у співробітників за прийняті рішення й отриманий результат;
- дати можливість працівникам управляти своєю працею: розподіляти час, визначати необхідні ресурси, що розкриє внутрішній потенціал співробітників, створить внутрішню мотивацію, а також підвищить задоволеність від роботи;
- дати змогу поглянути на своє життя під іншим кутом, підвищити його якість, позбутися внутрішніх бар'єрів, що перешкоджають досягненню цілей, і навчитися знаходити власні ресурси як керівникам, так і їхнім підлеглим.

Література:

1. Васюта В. Сучасна система трудових показників на підприємстві. *Ефективна економіка*. 2014. № 12. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua>.
2. Колот А. Мотивація персоналу : підручник. Київ : КНЕУ, 2005. 337 с.
3. Корольова К. Взаємозв'язок мотивації і рівня професійних досягнень. *Персонал*. 2008. № 2. С. 50–55.
4. Лещенко Л. Мотивація праці як фактор підвищення прибутковості виробництва. *Ефективна економіка*. 2016. № 4. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua>.
5. Никифорова В. Управління персоналом : навчальний посібник. 2-ге вид., випр. та доп. Одеса : Атлант, 2013. 275 с.

УДК 159.9:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-14>

ДОСВІД ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Ржевська-Штефан Злата Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії, політології та психології
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-0721-4365

У статті висвітлюються умови формування психологічної компетентності майбутніх учителів у процесі їх професійної підготовки в межах курсу «Загальна психологія». Визначено, що основною проблемою формування психологічної компетентності в учителів є труднощі з набуттям практичного досвіду й особистісних зрушень у професійній свідомості. З метою вирішення проблеми запропоновано застосувати в навчанні майбутніх педагогів інтегративний підхід, який поєднує академічний, технологічний, особистісний і рефлексивний складники роботи з навчальним матеріалом. У межах курсу «Загальна психологія» інтегративний підхід реалізовувався шляхом вирішення таких завдань: 1) формування в студентів навичок критичного мислення, а також здатності аналізувати факти з погляду різних теоретичних концепцій; 2) формування практичних навичок емоційної саморегуляції, навичок створення безпечного середовища; 3) розвиток умінь самодослідження й самоаналізу власних особистісних утворень; 4) розвиток здатності до особистісної та професійної рефлексії. Відповідно, основним завданням роботи на лекційних заняттях визначено не накопичення теоретичної інформації, а оволодіння студентами навичками аналізу теоретичних знань і навичками рефлексії. Практичні завдання курсу також максимально сприяли оволодінню практичними навичками й умінями. Результатом курсу були позитивні зрушення в особистісній і професійній сферах першокурсників: суттєво збільшився їхній рівень усвідомленості власних внутрішніх процесів і, як наслідок, зросла здатність до особистісної та професійної рефлексії. Більшість студентів змогли усвідомити природу внутрішніх суперечностей, що перешкоджали їхній успішній навчальній діяльності. Окремим позитивним зрушенням варто вважати той факт, що більшість студентів бачить себе в ролі вчителя.

Ключові слова: психологічна компетентність, компетентнісний підхід у навчанні, інтегративний підхід, формування психологічної компетентності майбутніх учителів.

Rzhevska-Shtefan Zlata. Experience of forming the future teachers' psychological competence in the process of studying the general psychology course

The article highlights the conditions for the formation of future teachers' psychological competence during their professional training within the course "General Psychology". It has been established that the primary obstacle faced by the teachers in developing psychological competency is the difficulty to acquire practical experience and personal changes in professional awareness. In order to solve the issue, it is proposed to apply an integrative approach in the training of future educators, which combines academic, technological, personal, and reflective components in working with educational material. Within the course "General Psychology", the integrative approach was implemented by addressing the following tasks: 1) developing students' critical thinking skills and their ability to analyze facts from the perspective of various theoretical concepts; 2) forming practical skills in emotional self-regulation and creating a safe environment; 3) fostering the ability for self-exploration and self-analysis; 4) enhancing the capacity for personal and professional reflection. Accordingly, the primary goal of the work in lecture sessions was not the accumulation of theoretical information, but rather students' mastery of the skills of analyzing theoretical knowledge and the skills of reflection. The course's practical tasks also made a significant contribution to the development of students' practical skills and abilities. The training led to favorable changes in the personal and professional spheres of first-year students: they became much more conscious of their own internal processes, which improved their capacity for both personal and professional reflection. Most students were able to understand the nature of the internal contradictions that hindered their successful academic activities. A separate positive change that should be taken into account is that most students now regard themselves as teachers.

Key words: *psychological competence, competency-based approach in education, integrative approach, formation of future teachers' psychological competence.*

Вступ

Важливим складником сучасної професійної підготовки майбутнього вчителя є формування його психологічної компетентності. Вона є запорукою здатності педагога створювати сприятливу психологічну атмосферу в навчальному середовищі, розуміти психологічний стан учнів, надавати їм відповідну підтримку, вирішувати конфлікти й запобігати їх виникненню, мотивувати й забезпечувати індивідуальний підхід. В умовах реалізації компетентнісного підходу в навчанні саме психологічна компетентність учителя є тим інструментом, що дає змогу фахівцю відійти від традиційної моделі трансляції знань і зайняти позицію фасилітатора розвитку особистісних якостей учнів і їхнього практичного досвіду.

Усе вищесказане зумовлює виняткову актуальність усебічного вивчення змісту психологічної компетентності, а також шляхів її цілеспрямованого формування в процесі професійної підготовки вчителів.

Найбільш ранні дослідження в цьому напрямі велися в межах професійної підготовки психологів і належать таким вітчизняним дослідникам, як Г. Бал, С. Д. Максименко, А. Маркова, В. Семиченко, Н. Чепелєва. Щодо психологічної компетентності майбутніх учителів, то дослідження в цьому напрямі набули активного характеру останні десять років, особливо у зв'язку з реформуванням освіти й упровадженням проєкту НУШ.

Аналізуючи зміст поняття психологічної компетентності, науковці визнають її однією з ключових професійних компетентностей сучасного вчителя [1], складниками якої є теоретичні знання з психології, практичні вміння й навички їх застосування, а також професійно важливі особистісні якості, такі як емпатія, рефлексія, стресостійкість тощо [2, с. 68].

Більшість дослідників наголошують, що психологічна компетентність педагога забезпечується здатністю ефективно застосовувати структуровану систему психологічних знань на практиці в професійній взаємодії. Це означає, що вона не може розумітися лише як теоретико-психологічна обізнаність і вимагає набуття практичного досвіду й особистісних зрушень у професійній свідомості. Водночас емпіричні дослідження рівня сформованості психологічної компетентності в учителів загальноосвітніх закладів говорять про наявність у них суттєвих труднощів саме там, де від них очікується застосування практичних психологічних умінь, а також особистісних якостей і здібностей [4, с. 92–93]. Вищезазначені труднощі притаманні й здобувачам педагогічної освіти. Зокрема, А. Пасічніченко зазначає, що майбутні педагоги демонструють розходження між рівнем психологічної інформованості й умінням практичного використання набутих знань [5, с. 395]. Це свідчить про те, що характер професійної підготовки майбутніх педагогів усе ще недостатньо спрямований на набуття ними саме компетентностей.

Отже, на рівні професійної підготовки існує проблема формування психологічної компетентності вчителів, вирішення якої потребує додаткового вивчення умов, сприятливих для її розвитку. Крім того, незважаючи на те що психологічна компетентність вважається необхідною умовою освітньої реформи, сьогодні доволі мало вітчизняних досліджень, які б висвітлювали практичний досвід забезпечення компетентнісного підходу в підготовці вчителів.

Відповідно, метою статті став аналіз психолого-педагогічних умов і можливостей формування психологічної компетентності майбутніх учителів у процесі професійної підготовки в межах дисциплін психологічного циклу на прикладі викладання курсу «Загальна психологія» студентам першокурсникам.

Методи та дослідження

Для досягнення поставленої мети ми поставили завдання – насамперед виявити критерії сформованості психологічної компетентності вчителя або, іншими словами, виробити чітке бачення того, що саме має бути сформовано в студентів під час їх навчання.

У найбільш конкретизованому вигляді критерії сформованості психологічної компетентності розкриваються в Професійному стандарті вчителя через низку здатностей. Зокрема, здатність визначати й урахувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів, здатність використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності, здатність сформувати мотивацію учнів та організувати їхню пізнавальну діяльність, здатність формувати спільноту учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною [6].

Кожна з вищезазначених здатностей є результатом інтеграції педагогом певного обсягу теоретичних знань із психології, практичних умінь, навичок та особистісних якостей. Тому як критерій сформованості психологічної компетентності вчителя може виступати міра сформованості її окремих компонентів і досягнення єдності їх застосування. Наприклад, згідно з думкою Н. Кошелевої, критерії психологічної компетентності можуть бути визначені відповідно до її змістовно-структурних характеристик, а саме: мотиваційно-особистісний критерій (спрямованість на розвиток власної психологічної компетентності, здатність до емпатії, співчуття, психологічно обґрунтованого вирішення педагогічних завдань і проблем, конструктивного розв'язання конфліктів на основі психологічних знань), когнітивний критерій (система наукових психологічних знань), практичний критерій (сформованість сукупності психологічних умінь і здатність їх ситуативно застосовувати) й аутопсихологічний критерій (здатність до саморефлексії, самооцінки та самокорекції) [3].

Відповідно, з метою інтеграції всіх компонентів психологічної компетентності навчання майбутніх учителів має включати таке: 1) надання студентам певного обсягу теоретичних знань із загальної, вікової та педагогічної психології; 2) створення умов для набуття студентами практичного досвіду їх застосування; 3) створення умов для розвитку в студентів особистісних якостей, необхідних для набуття й успішного застосування практичного досвіду.

Створення таких умов не може бути досягнуто шляхом виключно академічної підготовки, де лівова частина навчання – це лекції, а семінарські й практичні заняття передусім націлені на накопичення наукової інформації. Традиційний формат навчання також має обмежені можливості для формування в студентів здатності вирішувати практичні завдання, адже вироблення практичних навичок відбувається у вузькій проміжці навчальної та виробничої практики, під час якої, за словами самих студентів, вони тільки починають по-справжньому усвідомлювати потребу в психологічній компетентності. Щодо розвитку професійно важливих особистісних якостей, який зазвичай реалізується шляхом проходження спеціальних тренінгів, то в навчальних планах майбутніх учителів такі види підготовки – поки що доволі рідкісне явище.

Вирішення наявної проблеми ми бачимо в зміні формату навчання майбутніх учителів психологічних дисциплін. У цьому плані нам імпонує інтегративний підхід формування психологічної компетентності, запропонований В. Семиченко. На її думку, під час навчання психології є реальна можливість актуалізувати й утілити в навчальний процес практику формування ключових компетентностей за умов органічного поєднання когнітивного (академічного), дієвого (технологічного, операційного), особистісного (ціннісного, аутодіагностичного) і рефлексивного (самоусвідомлення) складників роботи з навчальним матеріалом. Забезпечення такого підходу авторка пропонує за допомогою таких заходів: а) формування в студентів здатності розглядати будь-який факт з погляду різних теоретичних систем і різних учасників взаємодії; б) залучення якісних критеріїв оцінювання результатів навчальної діяльності студентів; в) розробки системи завдань, які створювати реальні умови для всебічної роботи з навчальною інформацією, стимулювання активності самих студентів; г) поєднання аудиторних занять із самостійною роботою студентів; д) залучення самих студентів до проєктування елементів навчального процесу [8, с. 149].

На наш погляд, такий інтегративний підхід є цілком доцільним і у випадку підготовки майбутніх учителів, його цілком можливо реалізувати в межах курсу «Психологія». Для студентів

непсихологічних спеціальностей цей курс виконує переважно функцію пробудження інтересу до психологічних явищ, а також знайомства з психологічною стороною професії типу «людина-людина». Традиційно очікуваним результатом курсу є академічні знання з психології й навички самодослідження. Але за умов інтегративного підходу цей курс має більший потенціал.

З метою включення психологічної компетентності в навчальний процес у межах курсу «Загальна психологія», який викладається в першому семестрі, ми визначили такі завдання: 1) формування в студентів навичок критичного мислення, а також здатності аналізувати факти з погляду різних теоретичних концепцій; 2) формування практичних навичок емоційної саморегуляції, навичок створення безпечного середовища; 3) розвиток умінь самодослідження й самоаналізу власних особистісних утворень; 4) розвиток здатності до особистісної та професійної рефлексії. Розглянемо кожне із цих завдань у контексті умов їх реалізації.

Результати

Реалізація першого завдання мала на меті модифікувати формат оволодіння теоретичними знаннями курсу. Відомо, що академічний складник роботи з навчальним матеріалом у сучасних реаліях скорочення годин передбачає ущільнення й великий відсоток самостійної роботи студентів. У випадку з вивченням психології ситуація ускладнюється через велику кількість теоретичного матеріалу, яку необхідно опрацювати, а також через відсутність методологічної єдності в різних підручниках. Відповідно, основним завданням роботи на лекційних заняттях визначено не накопичення теоретичної інформації, а оволодіння студентами навичками аналізу теоретичних знань і навичками критичного мислення. Навчальний зміст тем подавався у вигляді блоків інформації, пов'язаної з проблемними запитаннями, обговорення яких мало на меті сприяти розумовій активності студентів і стимулювати інтерес до пошуку відповідей. Позитивний ефект мала також практика рефлексивного конспектування лекцій: студенти мали робити тезові записи в ті моменти, коли вони визначали інформацію як «важливу/корисну» або «незрозумілу/суперечливу» для себе. У кінці лекційного заняття студентам пропонувалося виконати рефлексію стосовно того, яку користь мала для них отримана інформація й чи змогли вони повністю розібратися зі складними питаннями теми. Такий формат сприяв особистісному залученню студентів до аналізу інформації, націлював безпосередньо на пошук смислу знань для себе, цим забезпечував мотивацію до вивчення курсу.

Оскільки курс припадає на початок навчання студентів у виші, то реалізація другого нашого завдання відбувалася в межах адаптації першокурсників до нових умов діяльності. Завдяки тому, що студенти відчувають напруження в незнайомому середовищі й потребують відновлення відчуття безпеки, вони природно зацікавлені у формуванні практичних навичок емоційної саморегуляції. У цих умовах створення безпечного середовища можна логічно перетворити на зміст навчального процесу, де викладач виступає рольовою моделлю: він створює атмосферу довіри й водночас заохочує студентів до рефлексії власних емоційних станів, зокрема напруження.

Як окремий вид діяльності ми задіяли тренінгові вправи на розвиток навичок саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес тощо), які в тому числі слугують і для розвитку рефлексивних умінь. З часом усвідомлення студентами змін свого психічного стану під час виконання вправ приводить до розуміння ними зв'язків між фізіологічними процесами та психічними станами, як наслідок, до усвідомлення практичної користі такого роду вправ. Наступним кроком є самостійне проведення студентами цих вправ на практичних заняттях з метою спробувати себе в ролі того, хто створює психологічну атмосферу. Саме так отриманий студентами практичний досвід лягає в основу оволодіння ними технологією створення безпечного середовища в навчальному процесі.

Реалізація третього завдання, пов'язаного з особистісним складником роботи з навчальним матеріалом курсу, забезпечувалася виконанням студентами індивідуальних дослідницьких завдань. Метою самодослідження було вивчення студентами себе як суб'єктів навчання, а саме:

виявлення індивідуальних особливостей власних психічних процесів і визначення доцільності щодо себе індивідуального підходу в навчанні. У ході виконання завдання студенти мали не лише здійснити самодіагностику й самоаналіз за окремими методиками (особливості нервової системи, темпераменту, самооцінки, рівня домагань і мотивації), а й об'єднати розрізнені характеристики в єдину систему, визначаючи, як саме вони впливають на здійснення навчальної діяльності, чи потребують врахування у вигляді зовнішньої підтримки. Таким чином, започатковано формування здатності майбутніх учителів визначати й ураховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

Особливу цінність це завдання має в тому плані, що його неможливо вирішити шляхом шаблонного підбору рекомендацій, оскільки має бути враховано поєднання певних рис, а також міра їх прояву. Спроби окремих студентів використати допомогу ресурсу GPT Chat для виконання цього завдання показали, що довгий список із розрізнених, хоча й детальних порад не дає чіткого розуміння, яка допомога буде по-справжньому доцільна й обґрунтована.

Варто також зазначити, що до виконання вищезазначеного завдання поняття про індивідуальний підхід у навчанні було досить розмитим для більшості студентів. Під ним вони розуміли надання учням індивідуальних завдань або, в кращому варіанті, пошук більш зрозумілого для учня пояснення матеріалу. Таке спрощене розуміння індивідуального підходу в навчанні дається взнаки під час виробничої практики на старших курсах, коли студенти добре орієнтуються в технологіях методики викладання предмета, проте не можуть упоратися із завданнями, які вимагають психологічної компетентності.

Ще одним складником роботи з навчальним матеріалом курсу «Загальна психологія» був розвиток у студентів здатності до особистісної та професійної рефлексії. Легко помітити, що здобуття цих навичок відбувалося наскрізно під час виконання всіх завдань курсу (рефлексія-узагальнення на лекційних заняттях, розвиток рефлексивних навичок під час виконання вправ на саморегуляцію, рефлексія власних індивідуальних особливостей). Водночас розвиток рефлексії має в межах нашого курсу окреме завдання, а саме: усвідомлення студентами себе суб'єктами процесу навчання, прийняття на себе відповідальності за свій вибір професії або принаймні усвідомлення того, що цей вибір зроблено несвідомо чи взагалі ще не зроблено.

Як відомо, студенти педагогічних спеціальностей часто здійснюють вступ до вишу, керуючись не скільки бажанням стати вчителем, скільки тим, що їм подобався в школі певний предмет. Поки вони не зробили свідомого вибору на користь професії, їхня мотивація до оволодіння професійно важливими знаннями, навичками й уміннями залишається невисокою, що, зрештою, може призвести до рішення припинити навчання або не працювати за фахом. Розвиток рефлексії дає змогу таким студентам вчасно висвітлити у свідомості те, що залишалося прихованим, а інколи навіть змінити переконання щодо своєї професійної неспроможності.

З метою розвитку в студентів здатності до особистісної та професійної рефлексії в межах курсу «Загальна психологія» ми використали тест «Особиста егограма», побудований на основі методики транзакційного аналізу Еріка Берна. Ця методика дає змогу дослідити его-стани особистості («Батько», «Дитина», «Дорослий»), а також краще зрозуміти причини внутрішніх конфліктів. Відповідно, завданням студентів було виявити его-стани, у яких вони перебувають найбільше часу, і прослідкувати, як вони проявляються в їхній поведінці й навчальній діяльності.

Показово, що майже в усіх студентів его-стан «Дорослий», який відповідає за здатність здійснення особистістю свідомих виборів, мав найнижчі показники. Також для половини студентів домінуючим его-станом виявився его-стан «Дитини». Це вказує на статус так званої дифузної ідентичності («Спонтанна Дитина») або передчасної ідентичності («Адаптивна Дитина»), властивий індивідам, які ще не взяли на себе відповідальність за своє майбутнє й не зробили усвідомленого вибору професії. Ще одну доволі велику групу становили студенти з

домінуючим его-станом «Турботливий Батько», що вказує на певну відповідність психолого-педагогічній сфері професійної діяльності.

У процесі аналізу результатів більшість студентів змогли усвідомити природу своїх внутрішніх суперечностей, зокрема причини прокрастинації в навчанні, джерела незадоволеності собою або невпевненості тощо. Також більшість із них дійшла висновку про важливість розвитку в себе его-стану «Дорослий» для їх усунення, що само по собі є важливою сходинкою розвитку цього его-стану.

Студентам також було запропоновано проаналізувати, наскільки їхній теперішній професійний вибір відповідає їхнім природним нахилам, на які вказує домінуючий его-стан. Зауважимо, що оптимальним его-станом для здійснення педагогічної діяльності вважається досягнення особистістю стану «інтегрованого «Дорослого», який характеризується здатністю до розширеного усвідомлення, спонтанності й безпосередності у взаєминах. Тобто це поєднання відповідальності й турботи «Батька», здатності до об'єктивної переробки інформації «Дорослого» і привабливості та творчої енергії «Дитини». Досягнення стану інтегрованого «Дорослого» відбувається шляхом самоусвідомлення й накопичення якнайбільше відомостей про свої его-стани «Батька» і «Дитини» [7]. М. Sartor підкреслює, що вчителі, які мають добре збалансовану систему его-станів, здатні до ефективного розв'язання конфліктних ситуацій і запобігання їм, а також сприяють здоровому розвитку особистостей своїх учнів. І нарешті, вони являють собою позитивну модель для наслідування, на протизагу негативним моделям взаємодії, які учні засвоїли в родині або соціальному середовищі [9, р. 100]. Зрозуміло, що для першокурсників цей рівень здебільшого є перспективою розвитку. Проте аналіз егограми допомагає отримати певне враження про відповідність їхнього теперішнього особистісного розвитку вимогам професії вчителя. Також це має особливу користь, коли студент має сумніви щодо вибору професії, тоді як його егограма вказує на потенціал бути вчителем.

Наступною сходинкою в розвитку особистісної та професійної рефлексії першокурсників було усвідомлення ними змін, що відбулися в їхній особистісній сфері за час курсу. Із цією метою студентам було запропоновано повторне проходження «Егограми» в кінці семестру. У більшості з них відбулися зрушення індивідуального характеру у вигляді зростання або зниження показників вираженості тих чи інших его-станів. І хоча ми не виявили загальної тенденції до зростання его-стану «Дорослий», майже в усіх студентів суттєво змінився рівень усвідомлення власних внутрішніх процесів, про що свідчить здійснений ними глибокий і ґрунтовний аналіз результатів діагностики. Рефлексуючи на особистісні зміни за час курсу, більшість згадувала про позитивні надбання, наприклад: «тепер я менше залежу від схвалення інших, і це дає змогу мені зосередитися на власних завданнях», «я навчилася краще ставитися до себе», «почала більш неупереджено ставитися до людей», «ефективніше планую свій час», «хоча до помилок я все ще ставлюся занадто серйозно, у стресових ситуаціях мені легше зберігати спокій».

Ще одним позитивним зрушенням варто вважати той факт, що більшість студентів бачить себе в ролі вчителя. Моделюючи на основі результатів егограми свої психологічні й поведінкові особливості в ролі вчителя, першокурсники не лише виявляли свої сильні та слабкі сторони, а й позитивно висловлювалися про майбутню професію: «на мою думку, я буду непоганим учителем, головне навчитися контролювати зайву емоційність», «як учитель, я була б відкритою і могла б створювати атмосферу, у якій учні не боялися б висловлювати свої почуття», «я точно буду веселим і креативним учителем», «як учитель, я б поєднувала в собі раціональність, емпатію і демократичний підхід», «хоча мені ще бракує мотивації, мені подобається моя майбутня професія».

Висновки

Таким чином, умови інтегративного підходу в навчанні, який передбачає органічну єдність академічного, технологічного, особистісного й рефлексивного складників роботи з навчальним

матеріалом, створюють значний потенціал для розвитку в майбутніх учителів усіх компонентів психологічної компетентності. Водночас у межах курсу «Загальна психологія», який викладається під час першого семестру, найбільший потенціал має розвиток у студентів рефлексивних навичок, які в подальшому стають сходинкою до формування більш складних компонентів психологічної компетентності, таких як здатність до усвідомленої, конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, уміння конструктивно розв'язувати конфлікти, будувати партнерські стосунки, мотивувати й надавати підтримку учням.

Наступним перспективним завданням ми вбачаємо визначення можливостей розвитку в майбутніх учителів технологічного складника психологічної компетентності, а саме психологічних прийомів управління навчальною діяльністю учнів.

Література:

1. Бакаленко О.А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник Харківського університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2018. Вип. 58. С. 132–138. DOI: <https://doi.org/10.26565/2306-6687-2018-58-22> (дата звернення: 19.12.2024).
2. Дметерко Н.В., Аматыєва О.П. Основні напрямки розвитку психологічної компетентності педагогів. *Габітус : науковий журнал*. 2023. Вип. 52. С. 66–70. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/11.pdf> (дата звернення: 19.12.2024).
3. Кошелева Н. Визначення змісту і структури психологічної компетентності майбутніх викладачів української мови і літератури. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 547–551. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-10-74-115> (дата звернення: 19.12.2024).
4. Кулаков Р. Психологічна компетентність сучасного педагога: поняття та структура. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. 2023. Вип. 20. С. 90–98. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.323 (дата звернення: 10.12.2024).
5. Пасічніченко А. Психологічна компетентність у структурі професійної підготовки майбутніх вихователів здо. *Інноваційний потенціал професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі дошкільної освіти*. Полтава : Видавництво Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, 2024. С. 375–413. DOI: [10.33989/pnpu.520.c1631](https://doi.org/10.33989/pnpu.520.c1631) (дата звернення: 19.12.2024).
6. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» : Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225. URL: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-iloeverpdf_merged.pdf (дата звернення: 19.12.2024).
7. Ракітіна В.М. Створення психологічного комфорту у навчальному закладі засобами транзакційного аналізу. *Системний підхід у наданні допомоги суб'єктам освіти : матеріали обл. наук.-практ. інтернет-конф., м. Черкаси, 10.02–17.03. 2014 р. Черкаси : ЧОІПОПП, 2014. С. 43–49. URL: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/347/%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D1%96%D0%B4d.pdf>*
8. Семиченко В. Проблема формування ключових компетентностей у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2018. Вип. 13 (1). С. 145–157. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/39953>.
9. Sartor M. Education to Dialogue: Eric Berne's Transactional Analysis as a Framework in Teacher Education. An Explorative Study. Free University of Bolzano, 2019. URL: <https://bia.unibz.it/esploro/outputs/doctoral/Education-to-Dialogue-Eric-Bernes-Transactional/991005773719901241#file-0>.

УДК 316.485.26:355.08(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-15>

ІННОВАЦІЇ В СОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Фера Світлана Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи

Національного університету «Чернігівська політехніка»

ORCID ID: 0000-0001-9035-1565

В умовах повномасштабної війни наукова спільнота все частіше розглядає питання забезпечення суспільства ресурсами для гідного прийняття ветеранів, які повертаються з війни. Реінтеграція ветеранів у мирне життя потребує часу, зусиль та інноваційних соціальних технологій.

У статті висвітлено погляди автора на питання соціальної роботи з військовослужбовцями. Основний акцент зроблено на аналізі різних інноваційних соціальних технологій, які впроваджені для підтримки учасників бойових дій. Констатовано, що психологічна допомога, включаючи індивідуальні консультації, різні форми психотерапії (групову й індивідуальну) і тренінгові заняття, показує значні результати в роботі з учасниками бойових дій. Групову психотерапію виявилася ефективною завдяки технікам емоційно-вольової саморегуляції, медитації та арт-терапії. Аналіз сучасного стану соціальної роботи з військовослужбовцями вказує на необхідність розширення її змісту, зокрема в напрямках соціально-психологічної, соціально-педагогічної та соціально-інформаційної підтримки, а також удосконалення методів і технологій соціальної роботи з військовими.

Незважаючи на наявність в Україні нормативно-правових документів щодо реабілітації, чинне законодавство не забезпечує належного рівня комплексної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь у бойових діях. Дослідження підкреслюють необхідність інтеграції інноваційних соціальних технологій у програми допомоги ветеранам для забезпечення належної підтримки та сприяння їхньому поверненню до мирного життя.

Ключові слова: соціальна робота, психосоціальна підтримка, учасники бойових дій, інноваційні технології.

Fera Svitlana. Innovations in social support of combat participants in the process of their adaptation to peaceful life

In the context of a full-scale war, the scientific community increasingly addresses the issue of providing society with the resources necessary for the dignified reception of returning veterans. The reintegration of veterans into civilian life requires time, effort, and innovative social technologies.

The article highlights the author's views on the issue of social work with the military. The primary focus is on analyzing various innovative social technologies implemented to support combatants. It is noted that psychological assistance, including individual consultations, various forms of psychotherapy (both group and individual), and training sessions, shows significant results in working with combatants. Group psychotherapy has proven effective due to techniques of emotional and volitional self-regulation, meditation, and art therapy. The analysis of the current state of social work with military personnel indicates the need to expand its scope, particularly in the areas of socio-psychological, socio-pedagogical, and socio-informational support, as well as to improve the methods and technologies of social work with military personnel.

Despite the presence of regulatory documents on rehabilitation in Ukraine, the current legislation does not ensure an adequate level of comprehensive rehabilitation for the Armed Forces of Ukraine personnel who participated in combat operations. The research emphasizes the necessity of integrating innovative social technologies into veteran assistance programs to provide adequate support and facilitate their return to civilian life.

Key words: social work, psychosocial support, combatants, innovative technologies.

Вступ

В умовах повномасштабної війни наукова спільнота все частіше замислюється над питанням, як додати ресурсів суспільству, щоб воно могло гідно прийняти людей, які повертаються з війни, бо від цього залежить ефективність їх повернення до цивільного життя. Чисельність

учасників бойових дій (далі – УБД) з роками невпинно зростає. В Україні після перемоги особливої уваги й турботи потребуватимуть щонайменше півтора мільйона осіб, які здобули досвід участі у воєнних діях [1]. Ця цифра відображає значну кількість громадян, які брали участь у бойових діях і потребують підтримки й реабілітації. З огляду на кількість УБД, що зростає, особливо важливо розробляти й упроваджувати інноваційні технології соціальної та психологічної підтримки, щоб забезпечити їх успішну інтеграцію в мирне життя.

Методи та дослідження

У дослідженнях вітчизняної наукової спільноти особливий акцент робиться на вивченні питань соціальної підтримки учасникам бойових дій російсько-української війни, ураховуючи сучасну важливість цієї проблеми, її широке охоплення та значущість для соціального добробуту громадян. Поняття й види соціальної підтримки широко висвітлені в працях Т. Чечко, Т. Лях, О. Столярик, Т. Семигіна, Л. Шумної, Г. Яковлєва. Вивченню аспектів соціальної роботи з військовослужбовцями присвячено наукові напрацювання О. Бойко, Н. Гусак, О. Міхєєвої, Т. Назарчук та інших. Нормативно-правове забезпечення соціальної підтримки УБД розкрито в доробках Л. Хрящевської, Г. Слозанської, Н. Горішної, Д. Бибик, І. Криницької. Особливостям запровадження програм/технологій з підтримки УБД як в Україні, так і за кордоном присвячені розробки В. Халяви, Р. Пінчук, О. Письменної; саме технології соціальної підтримки УБД у процесі їхньої адаптації до мирного життя фундаментально вивчали В. Горбунова, А. Карачевський, В. Климчук, Г. Нетлюх, О. Романчук, А. Дуля й інші.

Результати

Н. Грабовенко серед ключових технологій соціальної роботи з військовослужбовцями виділяє такі: соціальну профілактику – діяльність, спрямовану на запобігання проблемам індивіда й усунення їхніх причин; соціальну реабілітацію – комплекс заходів, спрямованих на відновлення соціального функціонування особи, яка зазнала негативних впливів або пережила кризові ситуації (включає допомогу в подоланні наслідків проблем, відновлення соціальних навичок, підтримку в адаптації та забезпечення умов для повноцінного життя); соціальну підтримку – діяльність, спрямовану на те, щоб допомогти військовослужбовцям успішно інтегруватися в суспільство, забезпечити їхні потреби й підтримати їх у подоланні викликів, із якими вони можуть стикатися після служби [4, с. 6].

Соціальна підтримка, згідно із Законом України «Про соціальні послуги», є формою послуг, спрямованих на допомогу особі або сім'ї в подоланні складних життєвих обставин. Один із можливих факторів, що може призвести до таких обставин, – це шкода, заподіяна внаслідок бойових дій, терористичних актів, збройних конфліктів, тимчасової окупації. Соціальна підтримка включає різноманітні загальні та спеціалізовані соціальні послуги [11].

У дослідженнях технологій соціальної роботи В. Лютий визначає соціальну підтримку як ключовий напрям соціальної діяльності, спрямований на відновлення ресурсів індивідів, які були втрачені внаслідок різноманітних проблем. Ця підтримка охоплює заходи з організації життєдіяльності, задоволення основних потреб і вирішення проблем соціально вразливих і дезадаптованих верств населення [9, с. 40].

Головною метою соціальної підтримки військовослужбовців є створення позитивно налаштованого способу життя й досягнення гармонії в їх взаємодії з навколишнім середовищем [10, с. 116]. Таким чином, основні цілі соціальної підтримки включають створення умов для зміцнення соціальної стабільності сімей у здійсненні реакції та подоланні складних життєвих ситуацій, підвищення соціалізуючого потенціалу сімей, відновлення й підтримку їхньої активності, а також допомогу в соціальній адаптації та інтеграції.

Конституція України, відповідні закони, укази Президента України, урядові рішення та програми обласних і місцевих органів самоврядування формують основу для нормативно-правового забезпечення соціальної підтримки учасників бойових дій [3, с. 121].

Виходячи з наявного в країні попиту й ураховуючи відомий міжнародний досвід, Україна розробила низку державних програм для підтримки УБД. Ці програми включають таке: житлову програму, програму соціальної та професійної адаптації, програму психологічної реабілітації, програму із санаторно-курортного лікування; програму медичної реабілітації та протезування; програму медичного забезпечення; програму з надання щорічної матеріальної допомоги; програму з надання одноразової грошової допомоги. Також існують інші програми на місцевому рівні.

Проведений нами аналіз наукових джерел щодо видів соціальної підтримки учасниками бойових дій дав змогу виділити найбільш поширені з них. До них зараховуємо інформаційну підтримку, юридичну підтримку, матеріальну підтримку, медико-соціальну підтримку та психологічну підтримку.

Інформаційна підтримка УБД передбачає створення й розповсюдження інформаційних матеріалів (пам'яток, буклетів, інфографіки тощо) з просвітницькою метою [10, с. 118].

Правова підтримка охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на забезпечення правової допомоги учасникам бойових дій. Це включає надання юридичних консультацій, роз'яснення питань чинного законодавства, гарантій і пільг, а також здійснення дій, спрямованих на захист прав та інтересів військовослужбовців. Крім того, правова підтримка передбачає допомогу в оформленні юридичних документів, представлення інтересів у судових та інших інстанціях, а також надання підтримки у вирішенні правових конфліктів і спорів. Ці заходи спрямовані на забезпечення правової безпеки й захисту УБД, сприяючи їхній інтеграції в суспільство й забезпеченню належного рівня життя [5, с. 115].

Основна мета матеріальної підтримки полягає в забезпеченні достойного рівня життя для УБД, ураховуючи їхні специфічні потреби, допомогти їм у виявленні внутрішніх сил і виборі найкращих шляхів для вирішення проблем.

Медична й соціальна допомога УБД і їхнім родинам включає надання медичних послуг, компенсацію витрат на медичне обслуговування, відпочинок у санаторіях і медичну реабілітацію [6, с. 38].

Психологічна допомога, яка надається УБД, включає підтримку в різноманітних життєвих обставинах, створення сприятливого емоційного середовища для відновлення фізичних і психічних сил, які були витрачені в стресових ситуаціях. Цей процес спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зміну сприйняття безвихідності своєї ситуації, а також формування проактивної життєвої позиції. Психологічна допомога УБД включає психологічну діагностику для оцінювання психоемоційного стану, індивідуальні й сімейні консультації з метою зменшення психологічного навантаження, подолання страху та тривоги за життя й здоров'я ветерана. Проводиться групова та сімейна психотерапія для осіб, які страждають від посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), а також для членів їхніх сімей [2, с. 54].

Розглянемо більш детально технології соціальної підтримки. Одним із найновіших методів адаптації УБД до мирного життя називають симуляційні тренінги. На думку І. Шапошникової й М. Макара [12], ключова перевага симуляційних тренінгів, особливо тих, що застосовують технології віртуальної реальності, полягає в їх здатності точно відтворювати реальні життєві ситуації. Це дає змогу ветеранам ефективно підготуватися до подолання таких викликів. Крім того, ці тренінги використовуються в освітніх програмах для розвитку необхідних навичок і професійної орієнтації ветеранів [12]. Так, застосування віртуальної реальності (VR) виявляється важливим методом у соціально-психологічних заходах під час роботи з УБД, особливо під час лікування ПТСР. VR-терапія надає змогу УБД зануритися в контрольоване середовище віртуальної реальності, де вони можуть практично відпрацьовувати різні травматичні ситуації під керівництвом терапевта, це допомагає понизити інтенсивність реакцій на щоденні стресові події. Також використання технології VR гарно

zareкомендувало себе при фантомних болях, для покращення психоемоційного стану та як альтернатива медикаментозному знеболенню [2].

Для досягнення зазначених цілей активно застосовуються інтерактивні ресурси самодопомоги, які набувають усе більшого значення як технології у сфері надання соціальної підтримки, а саме:

- цифрові платформи для терапії та підтримки: надають УБД можливість керувати своїм психологічним станом та отримувати доступ до ресурсів і спільнот, які сприяють їхньому одужанню. Ці платформи можуть включати різні види терапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінювати негативні думки й поведінку, або діалектична поведінкова терапія (ДПТ), яка зосереджується на регуляції емоцій і розвитку навичок подолання стресу. Також цифрові платформи можуть пропонувати інтерактивні вправи, медитації, арт-терапію та інші методи, що допомагають ветеранам справлятися з ПТСР та іншими психологічними проблемами. Вони забезпечують можливість регулярного моніторингу психологічного стану, що дає змогу своєчасно виявляти й коригувати проблеми. Крім того, такі платформи часто включають функції для спілкування з іншими ветеранами, створюючи підтримуюче середовище та сприяючи обміну досвідом і порадами. Це особливо важливо для тих, хто відчуває ізоляцію або труднощі в адаптації до мирного життя;

- мобільні додатки: використовуються не лише для моніторингу психологічного стану, а й для розвитку необхідних професійних навичок. Вони допомагають користувачам відстежувати свій емоційний стан, а також пропонують інтерактивні курси, тренінги й інші ресурси для підвищення кваліфікації та професійного зростання;

- онлайн-платформи: дають можливість доступу до різноманітних ресурсів і спільнот, які можуть бути недоступні для УБД через географічні або фізичні обмеження. Вони дають змогу отримувати необхідну інформацію, підтримку й навчальні матеріали, незалежно від місця перебування або фізичних можливостей користувачів [12];

- технології інтелекту, який використовує великі датасети для створення персоналізованих планів реабілітації, прогнозування потреб користувача та відстеження прогресу в процесі реабілітації;

- сенсорні технології та пристрої, які дають змогу моніторити фізичний стан особистості, різноманітні фізіологічні показники й поведінку, що сприяє адаптації реабілітаційних процесів та оцінці їх ефективності;

- телемедицина: дає УБД можливість отримувати консультації від медичних і психологічних спеціалістів, не виходячи з дому. Це особливо важливо для тих, хто проживає у віддалених або сільських районах, де доступ до медичних послуг може бути обмеженим. Завдяки телемедицині, вони можуть отримувати своєчасну та якісну допомогу, що сприяє покращенню їхнього здоров'я та загального добробуту. Крім того, телемедицина дає змогу зменшити витрати на поїздки й зекономити час, що є важливим фактором для багатьох;

- соціальні мережі та групи підтримки, зокрема спеціалізовані онлайн-спільноти: створюють для УБД простір для обміну досвідом та отримання підтримки від однодумців. Це сприяє їхній соціальній адаптації та інтеграції в суспільство. Крім того, такі платформи дають можливість отримувати корисну інформацію, брати участь у вебінарах і тренінгах, а також знаходити нових друзів і партнерів для спільних проєктів.

Одним із інноваційних напрямів у соціальній роботі з УБД є технології, спрямовані на відновлення комунікативного потенціалу ветерана, емоційної рівноваги та психологічної стійкості. Соціально-психологічний тренінг, як зазначає Н. Євдокимова [7, с. 211], є прикладом технології, що використовує спеціально організоване спілкування для психологічного впливу через активні методи групової роботи. Такий підхід сприяє подоланню стресу, розвитку комунікативних навичок, адаптації, а також запобіганню професійному вигоранню та деформаціям у майбутньому. Цей формат взаємодії допомагає УБД не лише зменшити рівень стресу, а й

покращити здатність до ефективного спілкування, що є важливим для їхньої соціальної адаптації. Крім того, такі тренінги можуть запобігти професійному вигорянню та сприяти збереженню психологічного здоров'я в довгостроковій перспективі [7, с. 211].

І. Шапошникова [12] серед активно використовуваних методів виокремлює такі: групові терапії, рольові ігри тощо. Групова терапія дає змогу створити комфортну й підтримуючу спільноту, що дає можливість її учасникам вільно висловлювати свої переживання й емоції. Організація та участь у рольових іграх є підґрунтям для ресоціалізації УБД, адже це унікальна можливість відпрацювати різні соціальні сценарії, а потім перенести кращі з них у реальне життя [12].

Однією з найдієвіших технологій для профілактики й лікування ПТСР вважають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка передбачає використання рольових ігор; використання техніки гештальт-терапії, психодрами тощо. Б. Михайлов серед основних методик поведінкової терапії виділяє такі: «репетицію поведінки»; оперантне й наглядне навчання; систематичну десенсибілізацію; імерсію; імплізію; експлозію тощо [8, с. 6]. Застосування методик визначення нових життєвих цілей і розробки нових копінг-стратегій може суттєво полегшити процес реінтеграції та адаптації УБД до звичного середовища. Ці техніки сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій і забезпечують психологічну підтримку, що є критично важливим для успішного повернення до цивільного життя.

Висновки

Отже, надання соціальної підтримки УБД є важливим аспектом державної політики й соціального захисту. Це важливий механізм соціальної взаємодії, який впливає на фізичне та психологічне здоров'я особистості, а також сприяє забезпеченню стабільності й гармонії в суспільстві. Проведений аналіз наукових джерел щодо видів соціальної підтримки УБД дав змогу визначити найбільш поширені з них. Ці види підтримки включають таке: інформаційну підтримку – надання важливої й корисної інформації; соціально-педагогічну підтримку – допомога в освіті й розвитку; юридичну підтримку – допомога в розумінні та застосуванні законів; матеріальну підтримку – надання фінансової допомоги або ресурсів; медико-соціальну підтримку – допомога в охороні здоров'я та соціальному захисті; психологічну підтримку – емоційна підтримка й допомога в справлянні зі стресом. Ці види підтримки відіграють важливу роль у допомозі УБД справлятися з викликами, з якими вони стикаються. Використання інноваційних соціальних технологій соціальної підтримки може прискорити процеси адаптації та стати критичним для покращення якості життя ветеранів і сприяння їхньому повному соціальному включенню. Технології соціальної підтримки включають застосування віртуальної реальності для лікування ПТСР, цифрові платформи для терапії та підтримки, мобільні додатки для моніторингу психологічного стану й набуття професійних навичок, онлайн-платформи для доступу до ресурсів і спільнот, штучний інтелект для створення персоналізованих планів реабілітації, технології гейміфікації та віртуальної реальності для створення симульованих середовищ, сенсорні технології та пристрої для моніторингу фізичного стану, телемедицину для консультацій з медичними та психологічними спеціалістами, ці методи допоможуть забезпечити комплексну підтримку УБД, сприяючи їхній успішній інтеграції в суспільство й забезпеченню належного рівня життя.

Література:

1. Адаптація ветеранів війни до мирного життя: помічник ветерана. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/adaptatsiya-veteraniv-viyny-do-myrnoho-zhyttya-pomichnyk-veterana> (дата звернення: 25.12.2024).
2. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник / В.В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук та інші. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.

3. Гордієнко Є. Нормативно-правове забезпечення соціального захисту учасників бойових дій. *Ефективність державного управління*. 2018. Вип. 1. Ч. 1. С. 117–125.
4. Грабовенко Н.В. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Методи соціальної роботи» (для бакалаврів). Київ : МАУП, 2018. 30 с.
5. Гриненко А.М. Соціальна політика : навчально-методичний посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 309 с.
6. Дуля А.В. Особливості впровадження комплексної програми «Соціальна підтримка сімей учасників антитерористичної операції». *Підтримка та реабілітація учасників АТО в Україні: досвід та перспективи* : тези доповідей II Всеукр. наук.-прак. конф., м. Хмельницький, 7 грудня 2017 р. Хмельницький : ХІСТ, 2017. С. 36–39.
7. Євдокимова Н.О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4. С. 211–217.
8. Інновації у медико-психологічній реабілітації учасників бойових дій та постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій (Клінічна настанова) / під заг. ред. проф. Б.В. Михайлова. Харків-Київ : Укрпрофоздоровниця, 2019. 152 с.
9. Лютий В.П. Загальні технології соціальної роботи. Технологія соціальної роботи : конспект лекцій. Київ : Академія праці і соціальних відносин, 2003. 75 с.
10. Музика І., Полехіна В. Соціальна підтримка сімей учасників бойових дій. *Збірник наукових праць магістрантів факультету соціальної та психологічної освіти* / Уманський держ. пед. ун-т. імені Павла Тичини, Ф-т. соц. та психол. освіти ; голов. ред. О.О. Кравченко ; редкол. : О.Д. Сафін, Н.М. Коляда, О.М. Коберник та ін. Умань : УДПУ, 2024. Вип. № 4. С. 113–122.
11. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 20.05.2024).
12. Шапошникова І.В., Макар М.М. Інноваційні соціальні технології у роботі з учасниками бойових дій. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2024. № 3. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-3-03-01> (дата звернення: 27.12.2024).

УДК 159.922.73

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Цюпенко Тетяна Анатоліївна,

викладач кафедри правознавства та гуманітарних дисциплін

Вінницького навчально-наукового інституту економіки

Західноукраїнського національного університету;

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського

ORCID ID: 0009-0005-4562-6538

У реаліях сьогодення, які характеризуються насамперед умовами невизначеності й потребою швидкої адаптації до змін зовнішнього середовища, питання ефективної підтримки власного емоційного стану та розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно актуальним.

У статті емоційний інтелект розглядається як власний психологічний ресурс особистості, що сприяє підвищенню продуктивності її діяльності за рахунок розуміння й регулювання власних емоцій і покращенню взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розуміння емоцій інших людей, є засобом психологічної стійкості до викликів сьогодення (пов'язаних насамперед із війною), що, у свою чергу, дає змогу ефективно їм протидіяти, регулюючи власну поведінку. Відповідно, метою статті є теоретичне дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічну стійкість особистості в умовах сьогодення.

Проаналізовано найбільш відомі й аргументовані теорії емоційного інтелекту, наукові підходи до вивчення феномена емоційного інтелекту та його визначення. Розглянуто компоненти емоційного інтелекту, що вибудовуються в ієрархію та поступово засвоюються людиною протягом розвитку. Зосереджено увагу на важливості одночасного розвитку в людини емоційних, когнітивних та особистісних характеристик. З'ясовано, що вивчення цього явища дає можливість глибше зрозуміти, як розвиток емоційного інтелекту сприятиме психологічній стійкості особистості. Підтверджено, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати. Одним із факторів підтвердженень цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя. У зв'язку з цим стає можливим й емоційний розвиток, який проявляється у свідомому регулюванні емоцій.

Саме такий підхід до вивчення цього явища дає нам можливість глибше зрозуміти, як розвиток емоційного інтелекту сприятиме психологічній стійкості особистості. З'ясовано, що розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим для особистості, особливо в умовах війни, відповідно, це дало можливість зробити висновки, що розвинутий емоційний інтелект підвищує ефективність використання власних ресурсів, тому сприяє розвитку психологічної стійкості особистості, збереженню її ментального й фізичного здоров'я.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, емоційна стійкість, психологічна стійкість, особистість.

Tsiupenko Tetiana. Emotional intelligence as a means of developing psychological resilience of a person in today's conditions

In today's realities, which are characterized primarily by conditions of uncertainty and the need for rapid adaptation to changes in the external environment, the issue of effective support of one's own emotional state and the development of emotional intelligence is extremely relevant.

In the article, emotional intelligence is considered as a personal psychological resource that contributes to increasing the productivity of its activities by understanding and regulating one's own emotions and improving interaction with the social environment by understanding the emotions of other people and is a means of psychological resilience to the challenges of today (related primarily to war), which in turn allows you to effectively counteract them by regulating your own behavior. Accordingly, the purpose of the article is to theoretically study the influence of emotional intelligence on the psychological resilience of the individual in today's conditions.

The most well-known and well-argued theories of emotional intelligence, scientific approaches to studying the phenomenon of emotional intelligence and its definition are analyzed. The components of emotional intelligence

are considered, which are built into a hierarchy and are gradually absorbed by a person during development. Attention was focused on the importance of the simultaneous development of emotional, cognitive and personal characteristics in a person. It was found that the study of this phenomenon provides an opportunity to understand more deeply how the development of emotional intelligence will contribute to the psychological stability of the individual. It is confirmed that emotional intelligence can and should be developed. One of the factors confirming this position is the fact that the neural pathways of the brain continue to develop until the middle of human life. In this regard, emotional development, which is manifested in the conscious regulation of emotions, becomes possible.

It is this approach to studying this phenomenon that gives us the opportunity to understand more deeply how the development of emotional intelligence will contribute to the psychological stability of the individual. It has been found that the development of emotional intelligence is extremely important for the individual, especially in war conditions, accordingly, this made it possible to draw conclusions that developed emotional intelligence increases the efficiency of using one's own resources, and accordingly contributes to the development of the psychological stability of the individual, and the preservation of his mental and physical health.

Key words: emotional intelligence, emotions, emotional resilience psychological resilience, personality.

Вступ

Сучасні умови нашого буття, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, соціально-економічна криза, нестабільна політична ситуація, невизначеність завтрашнього дня негативно впливають на здоров'я людини, зокрема на його психічний складник. Однією зі сфер, яка найбільше потерпає, є емоційна сфера особистості. Саме емоції як реакції-переживання, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють важливу роль у регулюванні її психічного стану, соціальної взаємодії та прийнятті рішень. Відчуття небезпеки, напруженості, пригніченості, звуки сирен, біль втрати викликають стрес і тривогу і призводять до емоційного виснаження.

У таких умовах, де людина не може вплинути безпосередньо на перебіг подій, пов'язаних із війною, питання ефективної підтримки власного емоційного стану, уміння запобігати негативним станам та ефективно регулювати власні емоції й поведінку є надзвичайно актуальним. Важливо знайти певні опори в собі, які б допомагали розвивати психологічну стійкість, працюючи над розвитком особистого емоційного інтелекту як власного психологічного ресурсу.

Відповідно до зазначеного, мета статті полягає в теоретичному дослідженні емоційного інтелекту особистості як засобу розвитку психологічного ресурсу та психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення.

Методи та дослідження ґрунтуються на використанні теоретичних методів: аналізі наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту, зокрема праць як зарубіжних науковців, таких як Дж. Майер, П. Саловей, Д. Голуман, Д. Карузо, Д. Слайтер, Р. Бар-Он, Р. Купер, Дж. Меттьюс, Д. Слайтер та інші; так і вітчизняних авторів: А. Четверик-Бурлач, Г. Гарскова, Е. Носенко, М. Манойлова, М. Шпак, Н. Коврига, Н. Діомідова, О. Власова, О. Собченко, О. Лящ, І. Андрєєва, С. Дерев'янка та інші. Кожен зі згаданих дослідників запропонував власну концепцію розуміння й бачення феномена емоційного інтелекту, уніс важливий вклад у дослідження його сутності та структури. Д. Метьюз, Л. Зісберг, М. Зейднер, Р. Бар-Он, С. Андерсон, В. Візір, Е. Носенко, І. Пащенко, І. Елькіна, Н. Коврига, М. Мартін-Діас, Ф. Дін досліджували питання взаємозв'язку емоційного інтелекту зі здоров'ям людини, зокрема такі аспекти: сприйняття й розуміння емоцій, управління ними, розвиток здатності протистояти тиску, емпатія, самоконтроль тощо.

Аналіз результатів сучасних досліджень дає змогу зробити висновки щодо впливу емоційного інтелекту на розвиток психологічної стійкості особистості.

Результати

Феномен «емоційний інтелект» з'явився в психології як результат наукових пошуків природи когнітивних та афективних процесів та особливостей їх взаємозв'язку. Тривалий час тра-

диційна психологія розглядала емоційну й когнітивну сфери психіки як два незалежно функціонуючих процеси, між якими відсутній будь-який зв'язок.

Перші дослідження з теми емоційного інтелекту розпочалися на початку ХХ ст. З 1920-х рр. усе частіше предметом наукової полеміки стає інтелект і його ірраціональні (емоційні) аспекти. У цей час у зарубіжній психології робляться спроби пов'язати інтелект із соціальною взаємодією. Ідея вивчення емоційного інтелекту з'явилася в працях американських дослідників у контексті розробки проблематики соціального інтелекту [2, с. 107].

Про можливість існування різних аспектів загального інтелекту активно заговорили після публікації статті американського психолога Е. Торндайка «Intelligence and its use» для журналу «Harper's Magazine» у 1920 р. Стаття включала декілька рядків, однак цього було достатньо, щоб запустити великий механізм із дослідження поняття соціального інтелекту, а отже, й емоційного інтелекту [2, с. 107].

У 1990 році Дж. Майер і П. Саловей опублікували свою першу дослідницьку роботу, у якій вони сформулювали визначення терміна «емоційний інтелект», а також запропонували методiku його виміру. Дослідники Дж. Майер і П. Саловей розглянули емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій та емоцій навколишніх [3, с. 36]. Емоційний інтелект, як визначили вчені, дає змогу опрацьовувати всі види інформації, об'єднані з емоціями, а також використовувати самі емоції для полегшення різних когнітивних процесів і вирішення проблем чи завдань, які є нагальними. Важливим є те, що розвинений емоційний інтелект допомагає самій же людині бути уважною до найменших внутрішніх і зовнішніх змін. На переконання дослідників, використання навіть негативних емоцій може бути як у власних цілях, так і для керування іншими задля досягнення мети [9, с. 21].

Компоненти емоційного інтелекту вибудовуються в ієрархію та поступово засвоюються людиною протягом розвитку. Згідно з концепцією цих науковців, емоційний інтелект включає такі компоненти, як ідентифікація емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій та управління ними.

Ідентифікація емоцій спрямована до виявлення наявних емоцій, розпізнавання конкретних емоцій, що виникають, як адекватна реакція на зовнішні переживання, а також уміння відрізнити щирі емоції від нещирих. Людина, яка розуміє власні переживання й емоції, зможе ідентифікуватися з іншою людиною та зрозуміти сутність її емоційного стану.

Використання емоцій охоплює здатність спрямування уваги на ключові події, а також успішне вирішення завдань за допомогою генерування потрібних емоційних станів.

Розуміння емоцій передбачає вміння встановлювати зв'язки між комплексами емоційних станів, усвідомлювати перехід від однієї емоції до іншої, визначати причини виникнення емоцій.

Управління емоціями включає здатність контролювати власні емоції, зменшувати інтенсивність негативних переживань і сприяти появі позитивних емоцій відповідно до ситуації.

Погоджуємося з авторами, що така здатність регулювати емоції сприяє власному зростанню особистості й налагодженню успішної взаємодії з оточенням.

Популярності феномен емоційного інтелекту набув після виходу в США в 1995 р. книги американського журналіста й психолога Д. Гоулмана «Emotional intelligence: why it can matter more than IQ?» («Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ»), яка адресована широкій аудиторії й отримала світове визнання (надалі перекладена 40 мовами світу). Завдяки книзі концепція емоційного інтелекту набула надзвичайної популярності, привернула до себе увагу науковців і представників практичних галузей. Автор на основі багаторічних спостережень доходить висновку, що загальний інтелект (IQ), який вимірюється тестами, тільки на 20% зумовлює життєвий успіх людини, тоді як 80% припадає на інші фактори, котрі забезпечують успіх. Значне місце серед них належить емоційному інтелекту, який, на думку автора, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності й кар'єрі людини [2, с. 117].

Дослідник дає таке визначення: емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні емоції, уміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати й розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з навколишніми [5, с. 97]. При цьому наголошує, що людина з високо розвиненим емоційним інтелектом здатна ідентифікувати та називати емоційні стани, розуміти взаємозв'язок між емоціями, мисленням і діями, управляти емоційними станами, а саме: контролювати емоції та входити в емоційні стани, що сприяє досягненню успіху, розуміти емоції інших людей, проявляти співпереживання та здатність підтримувати гармонійні взаємини з оточенням, що відкриває для неї широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.

У структурі емоційного інтелекту Д. Гоулман виділив чотири сфери компетентностей, до яких зарахував такі:

- самосвідомість – здатність людини прислуховуватися до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив власних емоцій і почуттів на свій психологічний стан, наявність адекватної самооцінки, що дає змогу людині знати свої сильні сторони й усвідомлювати межі своїх можливостей і наявність почуття власної гідності;
- самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до перемоги, упевненість у собі, ініціативність та оптимізм;
- соціальну чутливість – співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме: здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштовуватися на широкий діапазон емоційних сигналів;
- керування взаєминами з оточуючими людьми – передбачає наявність таких здатностей, як натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця [5].

Таким чином, у моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, що отримала назву «модель емоційної компетентності», показано важливість одночасного розвитку в людини емоційних, когнітивних та особистісних характеристик.

Крім того, Д. Гоулман, на відміну від низки науковців, зокрема Дж. Меєра, які наголошували на неможливості підвищення рівня емоційного інтелекту, уважав, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати. Одним із підтверджень цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя. У зв'язку з цим стає можливим й емоційний розвиток, який проявляється у свідомому регулюванні емоцій [7, с. 215].

Окрім того, варто також розглянути позицію Р. Бар-Она, який стверджував, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища. Він виокремив такі складники емоційного інтелекту:

- пізнання себе, усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані із цим упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування на основі емпатії та соціальної відповідальності;
- здатність до адаптації, гнучкість реагування, конструктивне розв'язання проблем;
- управління стресовими ситуаціями, контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу;
- переважаючий позитивний настрій, щастя, оптимізм [9, с. 22].

Автор розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається в прояві толерантності й контролі імпульсивності, управлінні стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [3, с. 39]. Ми розділяємо думку Р. Бар-Она щодо того, що емоційний інтелект відіграє важливу роль в успішному опануванні різноманітних життєвих обставин і ситуацій.

Аналіз найбільш відомих та аргументованих теорій емоційного інтелекту: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра та П. Салоуєя, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивна теорія Р. Бар-Она, підтверджує, що, незважаючи на низку відмінностей у підході до вивчення емоційного інтелекту, спільним у всіх цих теоріях є те, що вони окреслюють емоційний інтелект як сукупність здібностей до розуміння й управління як особистими емоціями, так й емоціями інших, які сприяють розкриттю потенціалу особистості та її здатності ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища.

Дослідження емоційного інтелекту серед вітчизняних учених закладені в рамках спільного наукового простору в радянські часи й мають свою тривалу історію. Передумовами його вивчення стали праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, О. Леонтєва, Б. Зейгарник, А. Брушлінського та інших, які досліджували співвідношення інтелектуальних та емоційних складників психіки, а саме проблему єдності афекту й інтелекту. Принцип єдності афекту й інтелекту полягає в тому, що емоції та мислення є єдиним цілим і впливають один на одного. Емоції беруть участь у регуляції розумових процесів і мотивують інтелектуальну діяльність. Уперше інтелектуалізація емоційної сфери проявляється до кінця дошкільного віку, коли афекти перестають визначати поведінку дитини. У молодшому шкільному віці емоції вже повністю підпорядковані мисленню, формуються так звані «сміслові переживання». У цьому зв'язок афектів і мислення, на думку Л. Виготського, має динамічний характер: кожному щаблю розвитку інтелектуальної сфери відповідає певний ступінь розвитку емоцій [1, с. 60].

С. Рубінштейн у працях зазначав, що емоції, воля й мислення є єдиним процесом. Їх поєднання створює різноманітність психічних процесів за допомогою переважання інтелектуального, емоційного чи вольового компонента. Результативність розумової діяльності визначається тим, наскільки розвинена емоційна сфера індивіда, чи здатний суб'єкт ідентифікувати й регулювати свої внутрішні емоційні процеси та помічати емоції інших людей. Науковець стверджував, що продуктивність і результативність діяльності залежать від розвитку емоційних здібностей суб'єкта [9, с. 236].

Сам термін «емоційний інтелект» у вітчизняну психологію ввела в 1999 році Г. Гарскова. Відповідно до її трактування, емоційний інтелект – це здатність особистості розуміти відносини, що відображаються в емоціях, аналізувати свої емоційні стани за рахунок інтелектуальних здібностей і керувати ними. У статті «Введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну теорію» дослідниця зазначає, що емоції несуть інформацію про взаємини людини в навколишньому середовищі й до себе, а інтелект сприяє розумінню цих взаємин. Таким чином, робота інтелекту полягає в усвідомленні емоцій, їх диференціюванні, вербалізації та, зрештою, ухваленні рішення на основі отриманої інформації. На думку дослідниці, емоційний інтелект, на відміну від загального інтелекту, відбиває внутрішній стан суб'єкта, його зв'язок із поведінкою і взаємодією з навколишньою дійсністю [4, с. 20].

Дослідники, аналізуючи можливі зв'язки емоційного інтелекту з діяльністю особистості, виділяють низку його елементів, що характеризують змістову сторону особистісної поведінки, зокрема високий рівень емоційного інтелекту особистості може сприяти креативності й гнучкості, вести до більш ефективного управління власними емоціями; допомагає знаходити ефективні підходи до вирішення проблем і здійснювати успішні зміни в житті; допомагає ефективно задіяти цінності особистості, викликаючи в людей почуття єднання [11].

Окрім того, варто звернути увагу на дослідження емоційного інтелекту українськими науковцями, такими як Е. Носенко, Н. Коврига, О. Лящ, В. Зарицька й інші. Ці вчені в дослідженнях дають різні визначення емоційного інтелекту. Так, наприклад, Е. Носенко, Н. Коврига розглядають емоційний інтелект як важливу інтегральну характеристику особистості, що реалізується в здібностях розуміти емоції, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції так, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності й долати негативні емоції [9].

О. Лящ розглядає емоційний інтелект як інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням та управлінням емоційними виявами особистості. Дослідниця зазначає, що емоційний інтелект як інтегрований конструкт передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів у цілісній системі здібностей стосовно сприйняття, розпізнавання й розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами [7, с. 215].

На думку В. Зарицької, почуття та емоції є тими механізмами, без яких неможливе продуктивне мислення, прийняття рішень, виконання певних операцій, реалізація особистісних чи групових планів, досягнення цілей. Цим можливо обумовити необхідність виділення емоції й почуття та здатність особистості їх відчувати, проявляти, управляти ними відповідно до конкретної життєвої чи професійної ситуації [6, с. 47].

Вивчення емоційного інтелекту стало особливо важливим в умовах сьогодення, під час повномасштабної війни в Україні, адже війна створює фоновий стрес, змушує українців постійно стикатися з психотравмівними ситуаціями, саме здатність розуміти емоції та керувати ними є надзвичайно важливою умовою здатності особистості чинити опір негативним зовнішнім впливам і розвивати власну психологічну стійкість.

Як ми бачимо, розуміння психологічних особливостей емоційного інтелекту дає певні можливості для особистості, має вагоме практичне значення в разі виникнення кризових ситуацій. Психологічна стійкість в умовах невизначеності має велике значення, оскільки охороняє особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності.

Аналіз розуміння суті емоційного інтелекту та його психологічних особливостей дає нам змогу припустити, що розвинена здатність регулювати свої та чужі емоції допомагає особистості долати складні ситуації безпосередньо в момент їх виникнення, а також, отримавши певний досвід, напрацьовувати нові патерни поведінки. А сама здатність адаптуватися до складних умов сприяє підвищенню психологічної стійкості. На наше переконання, розвинений рівень емоційного інтелекту дає змогу знайти опору в собі, щоб підтримувати емоційний стан під час постійного стресу.

Висновки

Теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного інтелекту дає змогу зробити висновок щодо існування різних підходів до визначення поняття «емоційний інтелект», спільною ознакою є розуміння його як сукупності здібностей до розуміння й управління як особистими емоціями, так й емоціями інших. Він є важливим психічним ресурсом особистості, що сприяє підвищенню продуктивності її діяльності за рахунок розуміння й регулювання власних емоцій і покращенню взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розуміння емоцій інших людей, є здібністю, яка може розвиватися протягом усього життя.

Ураховуючи реалії сьогодення, які характеризуються насамперед умовами невизначеності й потребою швидкої адаптації до змін зовнішнього середовища, саме розвинутий емоційний інтелект допомагає швидше адаптуватися, є засобом психологічної стійкості до таких викликів, що, у свою чергу, дає змогу ефективно їм протидіяти, управляючи при цьому стресовими факторами й підвищуючи ефективність використання власних ресурсів, що сприяє збереженню фізичного та емоційного здоров'я, а підтвердженням цього можуть бути люди, які, попри все, у найскладніших умовах сучасності зберігають оптимізм і будують плани на майбутнє.

Література:

1. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. № 1046. С. 60–63. DOI: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>.
2. Басюк Н.А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
3. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. № 7. С. 34–49.
4. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціо-номічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. С. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2020. 512 с.
6. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Київ : КПУ, 2010. 304 с.
7. Ляц О.П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 1 (46). С. 210–216.
8. Ляц О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
9. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
10. Усик К.М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250.
11. George G. Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*. 2000. Vol. 53. P. 45–59.
12. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8 (4). P. 290–300.

УДК 159.922.6:159.923-021.464

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-17>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чиж Олександра Федорівна,

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0003-3920-058X

Дроздовська Аліна Вікторівна,

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0009-0005-4402-8851

Бігун Неля Іванівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0002-1767-5181

У статті досліджено вікові особливості розвитку самодостатності особистості, що є ключовим складником її психологічного благополуччя й адаптивності. Розглянуто основні компоненти самодостатності, зокрема автономію, внутрішню цілісність і самооцінку, а також їх роль у формуванні самостійності й життєстійкості особистості на різних етапах життєвого циклу. Особливу увагу приділено віковим аспектам розвитку самодостатності: від дитинства, де формуються базові елементи автономії під впливом виховання та соціалізації, до похилого віку, коли самодостатність розглядається в контексті переосмислення життєвого досвіду й зниження фізичних і соціальних ресурсів.

Проаналізовано зв'язок самодостатності з такими поняттями, як самореалізація, самоповага й емоційна зрілість, що дає змогу краще зрозуміти її місце в структурі особистості. Наведено огляд сучасних теорій, які висвітлюють визначення самодостатності та її ключові компоненти, а також запропоновано нові підходи до аналізу цього явища.

Метою роботи є систематизація наукових даних щодо розвитку самодостатності й висвітлення її вікових аспектів, що сприяє визначенню пріоритетів у психологічній практиці та педагогічній діяльності. У результаті дослідження сформульовано висновки про значення самодостатності для особистісного розвитку та її роль у гармонізації міжособистісних взаємин.

Наукова новизна статті полягає в комплексному підході до вивчення вікових аспектів розвитку самодостатності, ураховуючи вплив соціальних, психологічних та емоційних чинників. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері розвитку особистості, а також для розробки практичних рекомендацій щодо формування самодостатності в різних вікових групах.

Ключові слова: самодостатність, автономія, психологічна зрілість, самооцінка, життєвий цикл, емоційна зрілість, самореалізація, соціалізація, особистісний розвиток.

Chyzh Oleksandra, Drozdovska Alina, Bigun Nelia. Age-specific features of personal self-sufficiency manifestation

The article examines the age-specific features of personal self-sufficiency development, which is a crucial component of psychological well-being and adaptability. The study identifies the main components of self-sufficiency, including autonomy, inner integrity, and self-esteem, highlighting their role in fostering independence and resilience across various stages of the life cycle. Special attention is given to the age-related dimensions of self-sufficiency development: from childhood, where foundational elements of autonomy are shaped by upbringing and socialization, to old age, where self-sufficiency is viewed in the context of reflecting on life experiences and coping with diminishing physical and social resources.

The research explores the interrelation of self-sufficiency with concepts such as self-actualization, self-respect, and emotional maturity, providing a deeper understanding of its position within the personality structure. An overview of modern theories defining self-sufficiency and its core components is presented, along with new approaches to analyzing this phenomenon.

The study aims to systematize scientific data on self-sufficiency development and illuminate its age-specific aspects, thereby contributing to identifying priorities in psychological practice and educational activities. The findings highlight the importance of self-sufficiency in personal growth and its role in harmonizing interpersonal relationships.

The scientific novelty of the article lies in its comprehensive approach to studying the age-related dimensions of self-sufficiency development, considering the influence of social, psychological, and emotional factors. The results obtained can serve as a foundation for further research in personality development and the creation of practical recommendations for fostering self-sufficiency across different age groups.

Key words: self-sufficiency, autonomy, psychological maturity, self-esteem, life cycle, emotional maturity, self-actualization, socialization, personal development.

Вступ

Проблема формування самодостатності особистості є багатогранною, посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях. Самодостатність визначається як здатність людини зберігати внутрішню цілісність, приймати автономні рішення й відповідати за власний розвиток. Вона є ключовим ресурсом для досягнення гармонії між внутрішніми потребами й зовнішніми вимогами, особливо в умовах соціальних, економічних та особистісних викликів.

Сьогодні дослідження вікових аспектів самодостатності набувають особливої актуальності. У різні вікові періоди людина стикається з унікальними психологічними завданнями: у дитинстві формується базова автономія, у підлітковому віці – самоствердження й незалежність, у молодості – здатність визначати життєві цілі, а в зрілості й похилому віці – переосмислення життєвого досвіду та збереження внутрішнього балансу на фоні зниження ресурсів.

Зв'язок самодостатності з такими феноменами, як самореалізація, емоційна зрілість, самоповага, життєстійкість, указує на її інтегративну роль у розвитку особистості. Незважаючи на значний науковий інтерес до цієї теми, залишається недостатньо вивченою динаміка формування самодостатності в контексті вікових змін, а також вплив соціальних і психологічних чинників на цей процес.

Метою статті є аналіз вікових особливостей формування й прояву самодостатності особистості, визначення ключових компонентів цього феномену та їх динаміки на різних етапах життєвого циклу.

Методи та дослідження

У статті здійснено огляд сучасних теорій самодостатності, проаналізовано її компоненти та взаємозв'язки з іншими феноменами, такими як самореалізація й емоційна зрілість. Ураховано роботи відомих психологів, таких як Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Адлер та інші. Методологічно стаття базується на теоретичному аналізі наявних досліджень, що дає змогу поглибити розуміння розвитку самодостатності в різні вікові періоди.

Результати

Проблема самодостатності особистості досліджується в сучасній психології в контексті особистісного розвитку, адаптації до соціальних умов і забезпечення емоційного благополуччя. Самодостатність особистості досліджена в працях таких авторів, як А. Адлер, А. Маслоу, К. Хорні, А. Білошицька, О. Гречаник, В. Татенко й інші [1; 5]. Методологічні аспекти цього феномена розглядаються в концепціях Ф. Перлза, який визначав зрілість як здатність опиратися на власні сили замість залежності від оточення, і К. Роджерса з його ідеєю «повноцінно функціонуючої особистості». Теоретичні основи поняття закладені в працях таких класиків, як Е. Еріксон, який розглядав автономію як ключовий компонент психосоціального розвитку, й А. Маслоу, який підкреслював важливість самореалізації як вищого рівня особистісного зростання.

Сучасні дослідження, зокрема роботи Р. Декі й Е. Райана, зосереджені на автономії як базовій психологічній потребі, що сприяє внутрішній мотивації та гармонійному функціонуванню особистості. Дослідження емоційної зрілості й саморегуляції (Дж. Соловей, П. Саловей) акцентують увагу на важливості здатності управляти власними емоціями, що є важливим елементом самодостатності.

Однак, хоча основні компоненти самодостатності – автономія, самооцінка, внутрішня цілісність – добре описані, питання вікових особливостей її розвитку залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, існує дефіцит досліджень, які б систематично аналізували динаміку самодостатності на різних етапах життєвого циклу, ураховуючи соціокультурні й індивідуальні фактори.

Формування та прояв самодостатності особистості є динамічним і тривалим процесом, який проходить через різні стадії життєвого циклу. Самодостатність розвивається у взаємодії біологічних, соціальних і психологічних чинників, які визначають її специфіку на кожному віковому етапі. Вона охоплює здатність людини приймати самостійні рішення, відповідати за свої дії, керувати власними емоціями й ефективно адаптуватися до зовнішніх умов. Цей феномен ґрунтується на внутрішній цілісності, позитивній самооцінці та автономії, які формуються під впливом виховання, соціалізації, культурних норм і життєвого досвіду.

На кожному етапі життя самодостатність проявляється по-різному: від залежності дитини від дорослих у ранньому дитинстві до досягнення максимальної автономії в молодості й пошуку нових способів підтримання самодостатності в похилому віці. Кожен період має свої унікальні виклики та завдання, які впливають на становлення особистості. Важливим аспектом є те, що розвиток самодостатності не є лінійним: він може супроводжуватися кризами, які сприяють переосмисленню цінностей і вдосконаленню внутрішніх ресурсів.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, формування базової автономії відбувається на другому етапі його моделі, який припадає на вік від 1 до 3 років [2, с. 20]. У цей період дитина починає усвідомлювати власне «Я» та розвивати відчуття контролю над своїми діями й оточенням. Важливим завданням цього віку є формування базової довіри до світу, що відбувається на попередньому етапі, а також здатності діяти самостійно без постійної опори на батьків.

Е. Еріксон підкреслює, що баланс між автономією та соромом або сумнівом відіграє ключову роль у цьому віці. Якщо дитина отримує підтримку в освоєнні нових навичок і можливість робити вибір, це сприяє зміцненню її впевненості у власних силах. Наприклад, можливість самостійно одягатися, обирати іграшки чи вирішувати прості завдання допомагає закласти фундамент майбутньої самодостатності.

Роль батьків у цей період надзвичайно важлива. Надмірний контроль або, навпаки, байдужість можуть призвести до розвитку в дитини сумнівів у власних можливостях. Натомість підтримка, терпимість до помилок і сприяння самостійності допомагають дитині сформувати базову автономію, яка стає основою для подальшого розвитку самодостатності.

У молодшому шкільному віці, згідно з Е. Еріксоном, домінує стадія «працьовитість проти почуття неповноцінності» [3]. У цьому віці діти починають отримувати соціальний досвід у школі, засвоюють норми поведінки й розвивають здатність до співпраці з іншими. Успіх у навчанні, підтримка батьків і вчителів у досягненні цілей допомагають дитині формувати впевненість у своїх здібностях, що позитивно впливає на її самооцінку та внутрішню цілісність.

Підлітковий період є критичним етапом у розвитку самодостатності особистості, коли основним завданням стає формування ідентичності. Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, у цей період домінує криза «ідентичність проти ролівої плутанини» [3]. Підліток починає активно досліджувати себе, свої цінності, інтереси й майбутні життєві орієнтири. Успішне вирішення цієї кризи сприяє формуванню стабільної ідентичності, яка стає основою для самодостатності.

Самоствердження також є важливим завданням цього віку. Підлітки прагнуть отримати визнання своїх досягнень та ідей, що сприяє розвитку автономії та впевненості у власних силах. Відповідно до досліджень Дж. Марсії, які базуються на теорії Е. Еріксона, ідентичність розвивається через процеси кризи та комітменту, де криза означає пошук і перегляд життєвих цілей, а комітмент – прийняття зобов'язань щодо певних цінностей або ролей [5, с. 551].

Розвиток автономії в підлітковому віці супроводжується конфліктом між прагненням до незалежності й потребою в соціальній підтримці. З одного боку, підлітки намагаються дистанціюватися від батьківського впливу, установити свої власні межі та розвивати здатність приймати самостійні рішення. З іншого боку, потреба в емоційній підтримці, схваленні й безпеці залишається актуальною.

Згідно з роботами Річарда Лернера, соціальний контекст, зокрема сім'я, однолітки та школа, відіграє важливу роль у подоланні цього конфлікту. Позитивні стосунки з батьками, ґрунтовані на довірі та взаємоповазі, сприяють успішному розвитку автономії без руйнування емоційного зв'язку. Водночас стосунки з однолітками сприяють формуванню навичок співпраці, самовираження й соціальної інтеграції [6].

Культурні та соціальні чинники також впливають на вирішення цього конфлікту. У культурах, де акцент робиться на індивідуалізм, автономія підлітка заохочується, тоді як у колективістських культурах більша увага приділяється збереженню сімейних зв'язків і соціальних зобов'язань.

Розвиток самодостатності тісно пов'язаний із розвитком емоційної зрілості, адже обидві характеристики є основою для особистісного зростання, незалежності й гармонійної взаємодії із соціумом.

Емоційну зрілість О. Чебикін та І. Павлова визначають як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах [4, с. 185].

Ця якість найбільш виразно проявляється через емоційну експресивність, здатність до саморегуляції емоцій та емпатію. Саме ці зазначені вище властивості й формують основу структури емоційної зрілості, виступаючи її ключовими компонентами [4].

У результаті емпіричного дослідження основних закономірностей становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці вчені виділили вікові відмінності в процесі її формування. Установлено поступове зростання рівня окремих характеристик емоційної зрілості з віком: у віці 13–14 років спостерігається покращення здатності до управління власними емоціями; у 14–15 років зростає довільність у вираженні емоцій під час спілкування; а в 17–18–23 роки досягається підвищення рівня всіх складників емоційної зрілості.

У період молодості особистість зосереджується на формуванні чітких життєвих цілей, які визначають подальший напрям розвитку. Цей етап, за теорією Еріка Еріксона, характеризується кризою «близькість проти ізоляції». Успішне подолання цієї кризи забезпечує здатність до побудови глибоких і значущих стосунків, які підтримують реалізацію життєвих задумів [3].

Формування життєвих цілей часто супроводжується переосмисленням особистісних ресурсів і потенціалу. Згідно з концепцією Абрагама Маслоу, у цей період проявляється прагнення до самоактуалізації – реалізації своїх здібностей, талантів і внутрішніх цінностей. Самоактуалізація передбачає активну участь у соціальному житті, професійній діяльності й особистісному розвитку [7].

Соціальне середовище відіграє важливу роль у підтримці або перешкодженні реалізації життєвих цілей. Дослідження Альберта Бандури підкреслюють важливість самоефективності, тобто віри в здатність досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності позитивно корелює з цілеспрямованістю й мотивацією до реалізації потенціалу [8].

Психологічна зрілість у молодості проявляється через здатність приймати обґрунтовані рішення, брати відповідальність за їх наслідки й адаптуватися до нових життєвих умов. Цей

аспект тісно пов'язаний із когнітивною зрілістю, що включає розвиток критичного мислення, прогнозування наслідків дій і рефлексії.

Згідно з концепцією Жана Піаже, у період молодості завершується формування формальних операцій, що дає змогу особистості мислити абстрактно, планувати майбутнє і приймати стратегічні рішення [9]. Це стає основою для досягнення незалежності у фінансовій, емоційній і соціальній сферах.

Підтримка з боку соціальних інститутів, таких як освіта, ринок праці та сім'я, суттєво впливає на здатність до самостійності. Дослідження Річарда Раяна й Едварда Дісі в рамках теорії самодетермінації вказують, що автономія, компетентність і соціальна залученість є ключовими факторами розвитку психологічної зрілості [10, с. 68].

Таким чином, молодість є критичним етапом становлення самодостатності, під час якого реалізується особистісний потенціал, формується здатність до автономного прийняття рішень і визначаються життєві пріоритети.

Зрілий вік характеризується досягненням певної стабільності в професійній, сімейній і соціальній сферах, що створює сприятливі умови для повноцінного прояву самодостатності. У цей період особистість активно інтегрує попередній досвід, розвиває баланс між особистими потребами та соціальними очікуваннями, а також зосереджується на підтримці життєвої стабільності.

Самодостатність у зрілому віці стає важливим складником життєвої стабільності. У цей період особистість часто має розвинені механізми саморегуляції, які дають змогу ефективно долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню гармонію. Дослідження Альберта Бандури [8] показують, що зрілі особистості, які мають високу самоефективність, здатні адаптуватися до змін у житті, зберігаючи почуття контролю над обставинами.

Згідно з теорією життєвого циклу Еріка Еріксона, основною кризою цього періоду є «продуктивність проти стагнації». Успішне подолання цієї кризи проявляється в прагненні особистості до підтримки й розвитку, що включає турботу як про себе, так і про інших, наприклад, у сімейному або професійному контексті [3].

Життєва стабільність у зрілому віці також залежить від здатності особистості знайти сенс у своїй діяльності. Відповідно до логотерапії Віктора Франкла, пошук і реалізація сенсу життя є ключовим чинником психологічного благополуччя в зрілості [11].

Однією з важливих характеристик самодостатності в зрілому віці є здатність підтримувати баланс між особистими потребами та соціальними ролями. У цей період людина часто виконує кілька важливих соціальних функцій – працівника, партнера, батька чи матері, друга.

Карл Роджерс у теорії «повноцінно функціонуючої особистості» зазначав, що самодостатність залежить від здатності до автентичності – уміння залишатися вірним власним цінностям і переконанням, незважаючи на зовнішній тиск [12].

Водночас соціальні очікування й рольові зобов'язання можуть стати джерелом стресу. Дослідження Гарріет Лернер [13] підкреслюють, що здатність до емпатії та ефективної комунікації сприяє гармонізації міжособистісних відносин і зменшенню конфліктів у ролях.

Соціальна активність у зрілому віці сприяє підтримці самодостатності. Дослідження Ларрі Фаррелла [14] підтверджують, що участь у громадських ініціативах, наставництво молоді та підтримка соціальних зв'язків позитивно впливають на почуття власної значущості й особистісної стабільності.

У зрілому віці самодостатність стає основою для життєвої стабільності, допомагаючи людині інтегрувати особисті прагнення та соціальні обов'язки. Гармонізація міжособистісних стосунків і реалізація внутрішніх цінностей дають змогу зберігати емоційне благополуччя й адаптуватися до змін.

Похилий вік є унікальним періодом життєвого циклу, що характеризується значними змінами у фізичному, соціальному й емоційному аспектах. На цьому етапі самодостатність про-

являється через здатність особистості переосмислити життєвий досвід, адаптуватися до зниження фізичних і соціальних ресурсів, підтримувати внутрішню гармонію.

У похилому віці особистість часто зосереджується на оцінці та переосмисленні свого життя. Ерік Еріксон у теорії психосоціального розвитку зазначає, що центральною кризою цього періоду є «цілісність проти відчаю». Успішне подолання цієї кризи дає змогу людині прийняти власне життя таким, яким воно було, знаходячи сенс у досягненнях і досвіді [2].

Дослідження Пола Балтеса [15] свідчать, що процес переосмислення життєвого досвіду сприяє розвитку мудрості, яка є інтегративним аспектом самодостатності. Мудрість допомагає особистості приймати неминучі зміни й втрати з розумінням, зберігаючи внутрішню рівновагу.

Крім того, на цьому етапі важливим є вміння уникати зосередження на почуттях жалю чи провини за минулі помилки. Згідно з дослідженнями Віктора Франкла [11], прийняття свого досвіду й пошук сенсу навіть у складних обставинах є ключовим для збереження психологічного благополуччя в похилому віці.

Одним із головних викликів похилого віку є зниження фізичних можливостей і соціальної активності. Незважаючи на це, самодостатність може зберігатися за рахунок розвитку адаптаційних стратегій. Дослідження Джоан Ерікті [15] підтверджують, що збереження когнітивної активності (наприклад, через навчання нових навичок чи участь у хобі) позитивно впливає на самодостатність і життєздатність.

Соціальна ізоляція є ще однією загрозою для самодостатності в похилому віці. Роботи Роу й Кана [16] підкреслюють, що підтримка соціальних зв'язків, навіть у зменшеному обсязі, допомагає людині зберігати відчуття належності до спільноти. Зокрема, участь у волонтерських програмах чи клубах інтересів сприяє збереженню активної позиції в житті.

Важливим є також формування позитивного ставлення до свого фізичного стану. Згідно з дослідженнями Лаури Карстенсен [17], старші люди, які фокусуються на позитивних аспектах свого життя й можливостях, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя та самодостатності.

У похилому віці самодостатність стає не лише інструментом адаптації до змін, а й джерелом внутрішньої сили, що допомагає особистості переосмислювати життєвий шлях і знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Висновки

Узагальнення результатів огляду дає змогу зробити висновок, що самодостатність є багатогранною інтегральною якістю особистості, яка визначає її здатність до автономії, емоційної стійкості, саморегуляції та ефективної адаптації до зовнішніх і внутрішніх викликів. Вона формується в онтогенезі як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. У ранньому дитинстві базисом для розвитку самодостатності є довіра до світу й автономія, які закладаються через емоційний контакт із батьками. У підлітковому віці формуються основи соціальної інтеграції та ціннісної орієнтації, а в дорослому житті самодостатність досягає свого піку через гармонізацію внутрішніх і зовнішніх потреб.

Основними чинниками розвитку самодостатності є внутрішні особливості особистості, такі як темперамент, риси характеру, мотивація до самореалізації, здатність до критичного мислення й саморефлексії.

Самодостатність тісно пов'язана з розвитком емоційної зрілості. Вона забезпечує стійкість до зовнішніх викликів і дає змогу гармонізувати особистісний розвиток у кожному віковому періоді. Емоційна зрілість підтримує адекватну оцінку ситуацій, здатність до адаптації та автономності. У результаті їх взаємодії формується особистість, здатна ефективно функціонувати в суспільстві, зберігаючи внутрішню гармонію.

Важливу роль також відіграють зовнішні умови: стиль виховання в сім'ї, освітнє середовище, соціокультурний контекст, який визначає норми й цінності, що впливають на розвиток особистості. Сім'я є фундаментом для формування базової впевненості у власних силах,

тоді як освітні інституції сприяють розвитку здатності до прийняття рішень та адаптації в суспільстві.

Кризи й життєві виклики є важливим стимулом для зміцнення самодостатності. Через рефлексію та переоцінку цінностей особистість здатна знайти нові способи самореалізації, що сприяє формуванню більш стійкого й незалежного характеру. У контексті життєвих випробувань здатність до самодостатності виявляється в умінні долати труднощі, підтримувати емоційну стабільність і знаходити ресурси для подальшого розвитку.

Самодостатність має вагоме практичне значення як для особистого, так і для суспільного життя. Вона сприяє збереженню психічного здоров'я, запобігає емоційному вигоранню, допомагає адаптуватися до соціальних змін та успішно інтегруватися в суспільство. Крім того, вона є основою для досягнення особистих і професійних цілей. Розвиток цієї якості є ключовим завданням у психологічній підтримці, освітній і виховній роботі, а також у психотерапевтичній практиці.

Сучасні наукові підходи, такі як гуманістичний, когнітивно-поведінковий і соціокультурний, пропонують різні моделі розвитку самодостатності. Гуманістичний підхід акцентує увагу на самореалізації та розкритті потенціалу особистості, когнітивно-поведінковий – на формуванні навичок саморегуляції, а соціокультурний – на впливі зовнішніх умов і культурного контексту.

Таким чином, самодостатність є важливим аспектом особистісного розвитку, який змінюється в процесі життя, залежно від вікових особливостей і соціокультурних умов. Зокрема, виявлено, що в підлітковому віці особистість стикається з кризою ідентичності, у молодості – з формуванням життєвих цілей, а в зрілому віці важливо зберігати баланс між особистими потребами й соціальними ролями. Розвиток самодостатності в кожному віковому періоді є інтегративним процесом, який включає емоційну зрілість, автономію та здатність до самореалізації. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень і розроблення практичних рекомендацій щодо формування самодостатності в різних вікових групах.

Література:

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 6. С. 17–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_4.
2. Гречаник О.Є. Психологічні аспекти розвитку автономії у дітей дошкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 5. С. 20–25.
3. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ : Основи, 1994. 432 с.
4. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. 2005. № 5–6. С. 180–186.
5. Marcia J.E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. № 3 (5). P. 551–558.
6. Lerner R.M. *Developmental Science: An Advanced Textbook*. Psychology Press, 2015.
7. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1954.
8. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman, 1997.
9. Piaget J. *The Psychology of Intelligence*. Routledge, 2001.
10. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). P. 68–78.
11. Frankl V.E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 1959.
12. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, 1961.
13. Lerner H. *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. Harper & Row, 1985.
14. Farrell L. *Leadership in Action: Building Resilience and Self-Sufficiency*. Wiley, 2012.

15. Baltes P.B., Staudinger U.M. Wisdom: A Metaheuristic to Orchestrate Mind and Virtue. American Psychologist, 1993.
16. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging. Pantheon Books, 1998.
17. Carstensen L.L. Aging Well: Social Relationships in Old Age. Annual Review of Psychology, 1995.

Наукове видання

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Серія:
Психологія

Випуск 4(6)

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *О. І. Молодецька*

Підписано до друку 24.12.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 14,42. Зам. № 0225/171
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
Е-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.