

**Психологічні ресурси
в умовах життєвої та суспільної кризи:
соціальний та особистісний виміри**

Колективна монографія

Херсон 2021

УДК 159.923:[316.613.5+316.4]

П 86

*Затверджено відповідно до рішення вченої ради
Херсонського державного університету
(Протокол № 12 від 30.03.2021 р.)*

Рецензенти:

Кузікова С. Б. — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Пілецька Л. С. — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку та соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

П 86 Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект.моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. — Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. — 364 с.

ISBN 978-617-7941-22-3

В період змін, трансформацій, мінливості, нестабільності та криз, в яких перебуває сучасна людина, особливо загострюються питання конструювання майбутнього. У такі періоди особистості складно вибудувувати перспективу власного життя, оскільки необхідно володіти новим репертуаром стратегій і ресурсів. Тому не викликає сумніву актуальність колективної монографії «Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри», оскільки сьогодні як ніколи гостро постає питання розвитку і пошуку нових психологічних ресурсів особистості, які дозволяють їй ефективно долати життєві і суспільні кризи.

Монографія буде корисна для науковців, викладачів психології, практичних психологів, аспірантів і студентів, а також фахівців, які працюють у галузі охорони здоров'я в та соціального захисту населення, а також усім, хто небайдужий до сучасних проблем людини і суспільства.

Наукове видання: українською, англійською та російською мовами.

Всю моральну, правову та етичну відповідальність за грамотність, правильність фактів і посилань, що подається в колективній монографії, несуть автори.

УДК 159.923:[316.613.5+316.4]

ISBN 978-617-7941-22-3

© Херсонський державний університет, 2021

© Колектив авторів, 2021

© ФОП Вишемирський В.С., 2021



ЗМІСТ

Передмова

Олена БЛИНОВА, Вікторія КАЗІБЕКОВА5

Розділ 1.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ТА СУСПІЛЬНИХ КРИЗ7

Прогнози психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи

Світлана БАБАТІНА..... 9

Соціально-психологічні особливості взаємовідносин студентської молоді у соціальних інтернет-мережах

Блинова ОЛЕНА 28

Організаційна культура університету: основні напрями наукового пошуку

Валентина КАЛЕНЧУК 47

Проблема розвитку егалітарної особистості майбутнього педагога: освітній контент

Оксана КІКІНЕЖДІ, Ольга КІЗЬ 66

Психологічне аналізування структури соціального капіталу організації та особистості

Костянтин КРУГЛОВ..... 90

Феномен кризиса в жизнедеятельности студентов-психологов

Светлана МЕЛЬНИКОВА 109

Многомерная типология кризисов личности и путей их преодоления

Владимир МОРГУН, Виталий ЗАЙКА 130

Вплив онкологічної хвороби на трансформацію життєвих цінностей у контексті психологічного часу

Ірина СЕРГЕТ 149



Феномен трудоголізму у сучасних психологічних дослідженнях Наталія ТАВРОВЕЦЬКА	170
Міська ідентичність як ресурс адаптації молоді в урбаністичному соціокультурному просторі Олена УРСУЛЕНКО	192
Розділ 2. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПІД ЧАС ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ	211
Organization of psychological support of parents who raise children with disabilities and functional disorders Olha KOVALOVA, Hanna VARINA	213
Дослідження психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю Ігор ПОПОВИЧ	233
Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів Віталія ШЕБАНОВА	253
Особливості емоційних станів студентів-першокурсників в умовах життєвої та суспільної кризи Світлана ШЕВЧЕНКО, Ганна ВАРІНА	280
Розділ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ ...	299
Особливості рефлексивності у осіб з різними рівнями нарцисизму і перфекціонізму Вікторія КАЗІБЕКОВА	301
Образи «ідеальних» чоловіка та дружини в уявленнях молоді: теорія і практика Іван КРУПНИК	322
Взаємини у нуклеарній сім'ї між сиблінгами та їх батьками Ганна КРУПНИК	343



Передмова

Соціально-психологічні зв'язки особистості в різноманітних суспільних сферах і в освітньому середовищі зокрема належать до духовної матерії, яка, незважаючи на всю її консервативність і сталість, є досить сприйнятливою до суспільних інновацій. За часів незалежної України на тлі процесів демократизації суспільства та переживання особистісних і суспільних криз питання вдосконалення психологічної теорії та практики гармонійного розвитку особистості та її психологічних ресурсів стають все більш актуальними і важливими.

Поняття «криза» все частіше виявляється включеним не лише у наукову мову, але й у повсякденне життя. У контексті трудової діяльності, освіти, міжособистісних відносин криза приймається суспільством як невід'ємний атрибут сьогодення; відсутність стресу, життя без криз або здатність успішно долати їх вважаються щастям. У психологічній науці уявлення про те, що якість життя, суб'єктивне благополуччя індивіда пов'язане з його компетентністю щодо подолання криз, багаторазово емпірично підтвержені. Спектр переживання криз, їх впливів і наслідків для сучасної людини настільки широкий і диференційований, що важко переоцінити значення дослідницької роботи, спрямованої на формування уявлень про те, як люди переживають кризи і які зусилля з їх подолання найбільш плідні. Тому не викликає сумніву актуальність колективної монографії «Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри», оскільки сьогодні як ніколи гостро постає питання розвитку і пошуку нових психологічних ресурсів особистості, які дозволяють їй ефективно долати життєві і суспільні кризи.

Колективна монографія є завершеним самостійним науковим дослідженням, присвяченим вирішенню важливої психологічної проблеми — теоретичного узагальнення й емпіричного вивчення психологічних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи. У цій монографії реалізовано дослідницький намір певним чином узагальнити накопичений досвід вивчення зазначеної проблеми.

Структурно і змістовно монографія організована таким чином.

У першому розділі «Соціально-психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах життєвих та суспільних криз» висвітлюються питання соціально-психологічних особливостей взаємовідносин студентської молоді у соціальних інтернет-мережах; організаційної культури університету; структури соціального капіталу організації та особистості; міська ідентичність як ресурс адаптації молоді в урбаністичному соціокультурному просторі; аналізуються предиктори психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи; багатовимірна



типологія криз особистості та шляхи їх подолання; вплив онкологічної хвороби на трансформацію життєвих цінностей у контексті психологічного часу; розглядається феномен трудоголізму у сучасних психологічних дослідженнях.

Другий розділ монографії «Сучасні технології психологічної діагностики та корекції під час життєвих криз особистості» містить результати вивчення взаємин у нуклеарній сім'ї між сиблінгами та їх батьками»; дослідження психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю; особливості емоційних станів здобувачів в умовах життєвої та суспільної кризи; тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів.

Третій розділ монографії «Прикладні аспекти розвитку психологічних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» має практично-прикладне спрямування і оприлюднює результати вивчення таких питань, як «ідеальні» образи чоловіка та дружини в уявленнях молоді; особливості рефлексивності у осіб з різним рівнем нарцисизму і перфекціонізму; взаємини у нуклеарній сім'ї між сиблінгами та їх батьками.

Наукова новизна виконаних досліджень забезпечується як постановкою проблем, так і способами їх вирішення. Достовірність і наукова обґрунтованість результатів дослідження, наведених у пропонованому доробку, забезпечується відповідністю методології поставленим проблемам, застосуванням відповідних авторських методів і інструментів, адекватних предмету і завданням; репрезентативністю обсягу вибірок і значущістю отриманих теоретичних та емпіричних даних.

Колектив авторів висловлюють щирю подяку рецензентам: доктору психологічних наук, професору, завідувачу кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка **Кузіковій С.Б.**; доктору психологічних наук, професору, професору кафедри психології розвитку та соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника **Пілецькій Л.С.**

Рецензована наукова праця має неабияке теоретичне значення та практичну цінність і може бути цікавою як науковцям, викладачам психології, практичним психологам, здобувачам вищої психологічної освіти, аспірантам, керівникам освітніх організацій, фахівцям, які працюють у галузі охорони здоров'я та соціального захисту населення, а також усім, хто небайдужий до сучасних проблем людини і суспільства.

Редакційна колегія і авторський колектив будуть вдячні за відгуки та побажання, які можна надсилати за адресою: vitasok69@ukr.net

Олена Блинова, Вікторія Казібекова



Розділ 1.

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ТА СУСПІЛЬНИХ КРИЗ



Коллективна монографія

Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри



СВІТЛАНА БАБАТІНА

*кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психології
Херсонський державний університет
svetababatina@gmail.com*

ПРОГНОЗИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ФОКУСІ КОРОНАКРИЗИ

Вступ

Нині особистість у сучасному світі, соціумі проживає на усіх рівнях (когнітивному, емоційному, поведінковому) складні процеси. Звичні форми взаємодії та патерни поведінки під час пандемії змусили переформатувати свої активності, робочий рафік, відпочинок, навчання, тощо. Для внутрішньої мобілізації і вироблення адаптивних механізмів життя у нових умовах соціалізування важливо мати високий рівень психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та соціально-економічної стійкості. Психологічне благополуччя, а отже і психічне здоров'я є тим психологічним феноменом, що здатен уособити природне прагнення людини до внутрішньої гармонії, врівноваженості, комфорту, відчуття щастя і психологічної живучості в складних умовах коронакризи. Темп життя і діяльності сучасної людини, дозволяє характеризувати її як потенційно емоціогенну, включену у значний масив інфодемії, що посилює негативний вплив і чинить тиск на функціонування здорової ресурсної психіки. Зокрема, висока емоційна напруженість викликається наявністю значної кількості факторів стресу, постійно присутніх в умовах сучасного життя. Мова йде про такі особливості життєдіяльності, як високий динамізм, асиметрія та нестача часу, навчальні, робочі перевантаження, складність вирішення виникаючих життєвих ситуацій, рольова недиференційованість, соціальна оцінка, невизначеність у житті та ін. Усі перелічені впливи, зрозуміло, негативно впливають на функціональний стан людини, а отже на її відчуття психологічного благополуччя, психічного і фізичного здоров'я та ефективність життєдіяльності. Окреслена проблема реальності сьогодення вимагає від сучасної особистості значних саморегуляційних властивостей і усвідомлення власної відповідальності, «толерантності до невідомого», відкритості новому досвіду, здатності



навчатися новим технологіям, можливостям, усе це є параметрами і екстраполяторами психічного здоров'я особистості як суб'єкта власного життя у контексті соціальних змін, конструктивно долаючи життєві труднощі.

Пандемія призвела до багатьох соціальних обмежень, котрі розділили суспільство на тих, які приймають нові умови і правила, і на тих, які заперечують загрозу і не бажають змінювати звичний спосіб життя. Чи можна у такому випадку вирізнити, що більше впливає на збереження фізичного і психічного здоров'я, прийняття чи заперечення. У контексті порушеної теми, маємо проаналізувати прогностичні параметри (предиктори) психічного здоров'я особистості, до яких включимо регуляторні параметри (життєстійкість, самоефективність, усвідомленість, самоконтроль та ін.). Без достатнього рівня здоров'я, наголошує сучасна дослідниця Т. Титаренко, і обґрунтовує, що незадовільний стан впливає на людину і заважає бути радісною, спокійною і ресурсною. Здоров'я є не просто стан людини (який можна виміряти), а гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних та соціальних чинників, що забезпечують внутрішню гармонію та відчуття благополуччя (ресурсу) (Титаренко 2018: 37-38). На рівні *фізіології* мовимо про відчуття і контур тіла, на *психологічному рівні* акцентуємо про особистісні, душевні переживання, на *соціальному рівні* йдеться про соціальну включеність і зайнятість. Задовільне функціонування на усіх рівнях дозволяє особистості у складних соціогенних ситуаціях залишатися психологічно здоровою та відчувати психологічне благополуччя.

Означене вище можливе лише за умови розвитку у особистості соціально-психологічної зрілості, усвідомлення власної суб'єктності та прийняття відповідальності за власні вчинки і життєдіяльність загалом.

1. Психічне здоров'я і психологічне благополуччя у царині сучасного психологічного сьогодення

Нині вченими різних напрямів вивчення особистості активно ідеалізується і вивчається відчуття феномену психологічного благополуччя і психічного здоров'я особистості. Інтенсивність уваги щодо вивчення у західній психології у другій половині ХХ століття окресленого питання набуває актуальності і в нашій країні (останні десятиліття того ж століття). В Україні не менш активно досліджують психологічне здоров'я і благополуччя особистості. Раніше це поняття використовувалося у



побутовому розумінні, оскільки глибоких і надійних визначень ще не було обґрунтовано.

Н. Бредберн — видатний вчений, який і почав першим досліджувати психологічне благополуччя, саме його вчення і заклало теоретичну базу для розуміння даного феномену. Як зазначає вчений, для характеристики психологічного благополуччя варто відмічати ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної незадоволеності або задоволеності життям. Вчений звертає увагу на те, що події, які відбуваються у повсякденному житті особистості, можуть нести у собі як розчарування, так і радість, і саме ці життєві моменти накопичуються у нашій свідомості у вигляді певного афекту — це те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо у повсякденному житті. Варто зазначити, що події, які в собі несуть радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту і навпаки (Bradburn, 1969).

Наукові доробки вченої Ю. Кашлюк дозволяють виділити аналізування та узагальнення досліджень щодо психологічного благополуччя як «оптимального психологічного функціонування та досвіду», науковиця розглядає гармонійний стан як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини, а саме: психологічного і суб'єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації тощо (Кашлюк, 2016). У контексті порушеної теми маємо спільне бачення з науковицею у площині саме оптимальності конструкту психологічного благополуччя і психічного здоров'я, що інтегруються в досліджуваних параметрах особистості, зокрема: зрілості, гармонійності та життєстійкості особистості як системі параметрів, котрі дозволяють втримувати баланс у складних мовах коронакризи, під час світової пандемії.

Конкретним утіленням суб'єктивного благополуччя, як обґрунтовує І. Горбаль, є психологічне здоров'я. Як і психологічне благополуччя, психологічне здоров'я у фокусі автора є продовженням від об'єктивно-трансльованого до суб'єктивно-переживаного особистістю у відображенні об'єктивної реальності. Відмінність ж полягає у рівні вияву: «психологічне благополуччя — це суб'єктивна позиція людини щодо можливості та міри втілення її потенціалу, тоді як психологічне здоров'я є реальним, об'єктивним виявом суб'єктивного благополуччя». Маємо спільну думку і у власному дослідженні теми обґрунтовуємо власне бачення аналізованих



конструктів. Отож, суб'єктивне благополуччя є «наслідком» психологічного здоров'я, будучи одним із його вимірів, це так звана динамічна когнітивно-афективна оцінка людиною якості власного життя загалом і окремих його систем, що формується на ґрунті об'єктивних факторів (умов життєдіяльності, задоволенні базових потреб, задоволення потреби у безпеці та прихильності, стану здоров'я тощо), з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей та сили вищої нервової діяльності (Горбаль, 2012).

У працях Н. Каргіної можемо зустріти таке бачення досліджуваних конструктів: «психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, є першорядною умовою вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість в існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності» (Каргіна, 2019). Саме узгодженість мотивів, цілей, цінностей особистості із вимогами соціуму та внутрішніми можливостями, у психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини.

У порушеній темі заслуговують на увагу дослідження, погляди К. Санько, вчена обґрунтовувала, що відчуття благополуччя — це власне питання перцепції життя, соціальної перцепції, суб'єктивного бачення ситуації та усвідомлення власних можливостей, відчуття самореалізованості та самоефективності. Дослідниця наголошує, «що відчуття психологічного благополуччя визначається, як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним само ставленням та довірливим ставленням до світу» (Санько, 2016). Маємо спільне бачення щодо психологічного благополуччя як важливого елементу психологічно здорової особистості, яка має потенціал, запас психологічної міцності, що усе разом дозволяє їй



ефективно долати життєві труднощі та ефективно вибудовувати конструктивні копінги для опанувальної поведінки після початку коронавірусу та справлятися зі стресами повсякденного життя.

Людмила Сердюк досліджувала структуру психологічного благополуччя і обґрунтувала, що усвідомлення гармонійності стану є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, континуальності часового усвідомлення, системи спрямувань особистості та її параметрів життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Науковиця у своїх розвідках встановила, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-сенсовими орієнтаціями, а саме (життєвими цілями, продуктивністю, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Усе зазначене вище, аналіз праць сучасних науковців та власне теоретизування за порушеною проблемою, дозволяє охарактеризувати психологічно здорову особистість як високо суб'єктну особистість з розвиненою темпорально-регулятивною та мотиваційною сферами. Тому психологічне благополуччя та психологічне здоров'я особистості можемо вважати психологічною основою соціально-економічної та особистісно-психологічної безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи (Сердюк, 2017).

Узагальнення доробків вчених дозволяє на даному етапі розвідки виділити предиктори психологічного благополуччя, враховуючи їх важливість для психологічно здорового функціонування особистості та відчуття психічного здоров'я:

1. Задоволеність собою як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка (емоційна коректність, життєва гнучкість, готовність і відкритість до нового досвіду, життєстійкість).

2. Соціальна перцепція у тому числі наявність соціальної підтримки (стабільність, економічна безпека, здоровий спосіб життя, соціальна взаємодія).

3. Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан. (усвідомлене прийняття і реагування на виклики сьогодення, толерантність, ціннісні орієнтації, життєві настанови, адекватна самооцінка, ресурсність і внутрішня гармонія).



4. Самоефективність, (критичне розуміння власних «можу» і «хочу», прийняття відповідальності, психологічна стійкість, ефективний копінг, планування та моделювання).

Постає питання, психологічне благополуччя і психологічне здоров'я особистості – конструкти тотожні, відмінні чи синонімічні. Проаналізуємо змістове наповнення і зробимо висновок (див. рис.1).



Рис. 1. Змістовий аналіз досліджуваних понять

Отже, вивчення психологічного благополуччя особистості та його складових дає змогу краще зрозуміти роль психологічного здоров'я (якщо розглядати здоров'я як складову благополуччя), його умов і чинників (якщо розглядати здорову особистість) як таку, що само реалізується і є зрілою, автентичною, успішною у різних сферах. Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності її функціонування.

Теоретичне аналізування за порушеною темою дозволило виділити основні аспекти психологічного благополуччя особистості: ресурсний, процесуальний, результативний, структурний, оціночний (див. рис. 2).



Рис. 2. Аспекти психологічного благополуччя

На думку А. Пасніченко, М. Ящук, критерієм психологічного благополуччя є особистісна зрілість. Як зазначають науковці, зріла особистість характеризується розвиненим почуттям відповідальності (і це є головною відмінністю зрілості від дорослості), потребою у піклуванні про інших людей, активною участю у житті суспільства, здатністю до ефективного використання своїх знань та здібностей, до психологічної



близькості, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до найповнішої самореалізації. Особистісно зріла людина має цілісну картину свого життя, живе сьогоденням, а не заглиблюється в минулі переживання та травмуючі спогади; вона готова відкриватися світу, сприймати реальність такою, яка вона є, що й має забезпечувати її психологічне благополуччя. Такі індивідууми гармонійно співіснують з оточуючим світом (Пасніченко, Ящук, 2017).

Отже, вдалося проаналізувати праці сучасних вчених щодо дослідження психічного здоров'я і психологічного благополуччя у царині сучасного психологічного сьогодення. Визначити параметри та основні аспекти досліджуваних понять. Окреслено семантичну структуру досліджуваних конструктів, зокрема визначені регуляторні та особистісні параметри психічного здоров'я які впливають на особистісну резистентність в складних життєвих ситуаціях, обумовленими поширенням пандемії коронавірусу, зниженням загального фізичного здоров'я і загальної суспільної сугестії.

2. Регуляторні параметри психічного здоров'я особистості

У фокусі нашої уваги для дослідження асоційованого семантичного поля дефініції «Психічне здоров'я для мене — це...» було розроблено гугл-форму для опитування респондентів, щодо розуміння і усвідомлення змісту досліджуваного конструкту. До опитування були залучені магістранти першого курсу, спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання. Якісний склад вибірки складають студенти дорослого віку від 20 до 50 років, котрі переважно працюють і зайняті у суспільно-соціальному житті.

До варіантів визначення було додано усі особистісні конструкти, які вдалося визначити у теоретичному аналізованні за порушеною темою.

Наше життя на 70% складається з роботи. Впродовж життя через кожні сім років у людини змінюється основний вид діяльності (ігрова, навчальна, професійна). Діяльність є критерієм розвитку особистості. А якщо людина зайнята, то праця її має бути ефективною і продуктивною. Ефективність — це, перш за все, співвідношення між досягнутим результатом і використаним ресурсом. Доросла, працююча особистість усвідомлює різницю між ефективністю праці і особистісною самоефективністю, адже це знання досвіду інших у сфері зайнятості



(професійній, особистісній) і виміру власної результативності. Окреслимо, що є складовими параметрами самоефективності особистості:

- 1) Наявність власного досвіду (субсидіарна позиція).
- 2) Спостереження за іншими (інформальна та ініціативна самоосвіта за фахом).
- 3) Усвідомлення власних емоційних реакцій (вміння відрефлексувати афективну сферу).

Самоефективність і її складові — це когнітивна платформа, на якій вибудовуються моделі поведінки та спілкування особистості, що в результаті сприяє формуванню у особистості самоповаги та конструктивного сприйняття критики.

Щодо зрілості особистості, то на поведінковому рівні можемо спостерігати життєву та особистісну гнучкість і коректність застосування модальних операторів «хочу», «можу», «треба» в залежності від цілей і обставин життя. Самоконтроль і гнучкість допомагають особистості вчасно усвідомити відповідальність і прийняти конструктивне рішення.

Розвинені параметри самоефективності дозволяють виділити основні особистісні утворення дорослої, ресурсної особистості, а саме:

1) Об'єктивна самооцінка (оцінка себе і відношення до себе, задоволеність/незадоволеність результатом праці).

2) Мотивація (наявність актуальних потреб, спрямована активність).

Розвиток і функціонування психологічно здорової особистості і задоволення її актуальних потреб визначаються трьома основними системами: сім'я, колектив (в якому здійснюється діяльність трудова) і суспільство. Отже, самоефективність зрілої особистості визначають складові вищих мотиваційних структур, зокрема:

1) Самоаналіз (досвід, критика, праця)

2) Самооцінка (можливості, вміння, навички)

3) Самореалізація (визнання, зайнятість, реалізація потенціалу).

Вміння оцінити власну самоефективність за її складовими та параметрами, дозволяє стверджувати, що особистість живе і діє як особистісно зріла, психологічно здорова, благополучна і є носієм об'єктивної самооцінки.

Проте не будемо залишати за кутом нашого зору, ситуацію в якій нині опинився увесь світ, наша країна і кожна доросла особистість. Пандемія і досі становить значну загрозу для соціально-економічного, особистісно-



психологічного та міжособистісного плану життєдіяльності. І для успішного функціонування на усіх рівнях, від особистості вимагається розвинення ще одного регулятивного параметру, який дозволяє визначити вміння і можливість зарадити собі у складних життєвих ситуація. Мова йде саме про життєстійкість особистості і її параметри. Життєстійкість є інтегративною властивістю особистості, що дозволяє особистості успішно долати життєві труднощі. Вчені, які досліджують життєстійкість особистості, припускають, що вона є характерним параметром «психологічної живучості» і розширеної ефективності людини маючи в ядрі показник психічного здоров'я. Отже, можемо стверджувати, що вимірюваний інтегративний показник життєстійкості прямо пов'язаний із усвідомленням і показником психічного здоров'я особистості.

Життєстійкість, у концепції С. Мадді, має інтегративну структуру. Чим вищий сумарно, показник життєстійкості, тим швидше відбувається адаптація особистості до нових умов, менше проявляється «культурний шок» і суб'єктивний рівень стресу. Життєстійкість як особистісна властивість пов'язана зі стійкими переживаннями людиною своїх дій, подій, які навколо відбуваються як цікавих і радісних (компонент залученості), як результат особистісного вибору та ініціативи (компонент контролю) і як важливого стимулу до засвоєння і прийняття нового (компонент прийняття ризику).

Результати досліджень вчених дозволили вивести певну закономірність, яка означувала, що досліджувані з високим рівнем життєстійкості відчують себе більш здоровими соціально і психічно, але не фізично. Такі результати дозволяють стверджувати, що життєстійкість і психічне здоров'я особистості є взаємопов'язаними станами (Леонт'єв, Рассказова, 2006). До речі, якщо говорити про самоефективність, то життєстійкість є загальною диспозицією (як особистісна норма), схильність і готовність суб'єкта до поведінкового акту, тоді як самоефективність завжди є специфічним критерієм для конкретної діяльності (див.рис. 3).

Вивчення і розуміння особистісної зрілості людини, регуляторних параметрів, дає можливість досліджувати особистість рівнево, у різних аспектах її життєдіяльності та спрогнозувати (визначити предиктори) реагування у звичних життєвих обставинах та у ситуаціях непередбаченого масштабу, котрим для особистості нині виявилась коронакриза.



Рис. 3. Регуляторні параметри (аналізовані у дослідженні) психічного здоров'я особистості.

Розділяємо думку О. Штепи щодо моделі, запропонованої автором, яка інтегрує у собі різні підходи до вивчення компонентів особистісної зрілості, серед яких визначають: синергічність (уміння поєднати та інтегрувати досвід різних систем), автономність, контактність (соціальна включеність), самоприйняття (об'єктивна самооцінка), креативність (рішучість і сміливість прийняти нестандартне рішення), толерантність (до «других»), відповідальність, глибинність переживань (рефлексія), децентрація і життєва філософія (сформований світогляд). Проте, лише за достатньої вираженості цих рис, можна говорити саме про особистісно зрілу людину. Погоджуємось і ідеалізуємо у дослідженні саме таку лінію (Штепа, 2003).

Отже, особистісно зріла, психологічно здорова і благополучна людина має цілісну картину свого життя, живе сьогоденням, а не заглиблюється в минулі переживання і травмувальні спогади; вона готова відкриватися світу, сприймати реальність такою, яка вона є, що й має забезпечувати її психологічне благополуччя. Такі особистості гармонійно співіснують з оточуючим світом.

Тож, аналіз наукової літератури з актуальної для нас проблематики уможливив створити схему, функціональну модель нашого дослідження, яка представлена нижче (див. рис. 4).

Проведене теоретичне аналізування, систематизація та узагальнення за окресленою темою дозволяє зазначити, що представлена модель є функціональною, а отже досліджуваною за параметрами психічного здоров'я, яке є складовою психологічного благополуччя особистості.

Якщо проаналізувати створену нами модель, можна стверджувати, що психологічне благополуччя і психологічне здоров'я взаємопов'язані між



собою. Психологічне благополуччя розглядають через внутрішньо-особистісний потенціал, а психічне здоров'я через об'єктивно-особистісний потенціал. Психологічне благополуччя розглядаємо через основні досліджувані параметри, аналізовані у дослідженні (життєстійкість і самоефективність), визначаючи їх зміст через компоненти кожного параметру, збалансованість яких дозволить особистості мати соціальну затребуваність і підтримку, а отже, психічне здоров'я буде в нормі і об'єктивно-особистісний потенціал реалізовано.

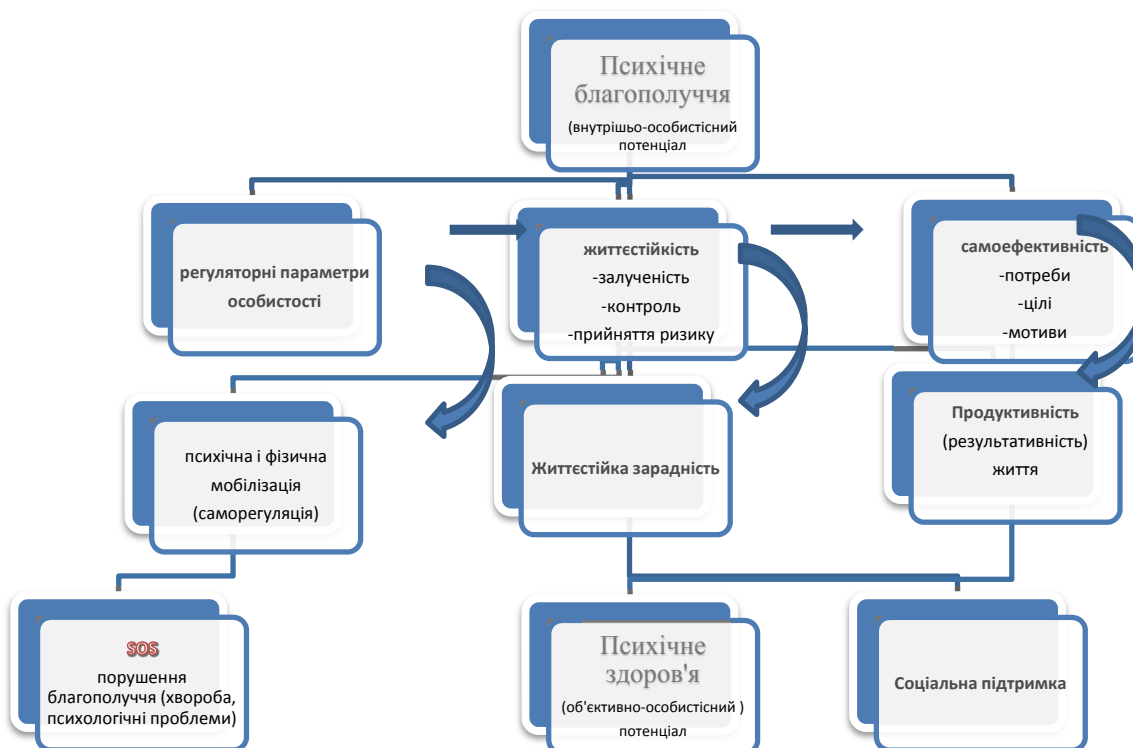


Рис. 4. Функціональна модель психічного здоров'я особистості (авторська розробка)

Отже, представлена модель доводить, що психічне благополуччя і психічне здоров'я є динамічним взаємопов'язаний процесом, який на нашу думку, дозволяє особистості вибудовувати ефективні копінги у ситуаціях повсякденного стресу, особливо в умовах коронакризи.

Як уже зазначалось вище, було проведено шерінг, метою якого стало дослідження асоційованого семантичного поля дефініції «Психічне здоров'я для мене — це...» було розроблено гугл-форму для опитування респондентів, щодо розуміння і усвідомлення змісту досліджуваного конструкту. До опитування були залучені магістранти першого курсу спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання. Якісно вибірку складають студенти дорослого віку від 20 до 50 років, переважно



працюючі і зайняті у суспільно-соціальному житті (у кількості 40 осіб). Дана форма опитування дозволила виявити основні одиниці виміру, частотність вибору особистісних конструктів для подальших наукових розвідок і емпіричної перевірки змістової складової психічного здоров'я особистості.

За допомогою хмари слів (зваженого списку) візуалізуємо частотність вибору, що надавали опитувані на запропоновану гугл-форму з питанням: «Психічне здоров'я для мене — це...». Кількість виборів одним респондентом не обмежувалась, відповідей у формі 22 варіанти. Розподіл частоти вибору респондентів представлені на рис. 5.



Рис. 5. Хмара слів асоційованого ряду до дефініції «Психічне здоров'я — це...»

З огляду на представлений розподіл можемо визначити, що найбільшу перевагу і частотність вибору мають наступні особистісні конструкти: життєстійкість, економічна безпека, благополуччя, гармонія, соціальна взаємодія, самоефективність, емоційна коректність, ефективний копінг та ін.

Розглянемо найчастотніші тематичні рубрики дефініції «Психічне здоров'я — це..» на рис. 6.

З розподілу відповідей можемо зазначити, що життєстійкість і гармонію як компонент психічного здоров'я обирають майже усі досліджувані (40 виборів), а також до переліку найважливіших складових ввійшли — економічна безпека (38), благополуччя (35), соціальна

взаємодія (38), самоефективність (39), емоційна коректність (38), ефективний копінг (32).

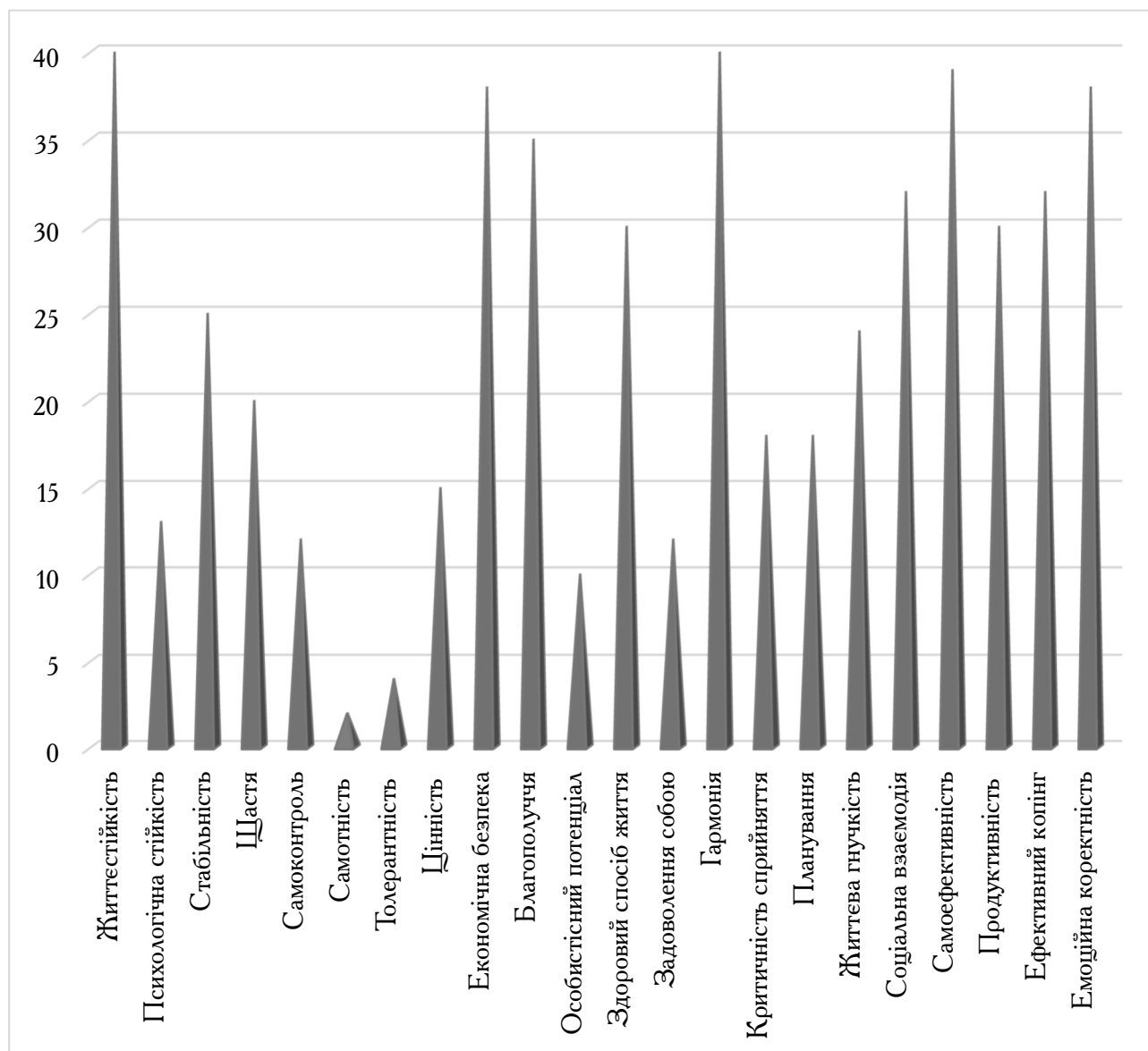


Рис. 6. Семантика асоційованого ряду до дефініції «Психічне здоров'я»

Для визначення рівня інтегрального показника життєстійкості у досліджуваних, їм було запропоновано відповісти на запитання методики С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва). Опитування проводилось індивідуально та анонімно. Результати опитування піддавались кількісній та якісній інтерпретації даних.

Результати обробки даних методики «Життєстійкість» дозволили отримати високі і статистично значущі показники життєстійкості і її компонентів. Слід відмітити, що у досліджуваних добре розвинена система реагування у стресі, де компонент залученості дозволяє визначити



характеристику ставлення людини до себе, оточуючого світу, та особливостей взаємодії з ним, такі досліджувані демонструють здатність до самореалізації; компонент контролю дозволяє визначити у структурі особистості, можливості та пошук шляхів конструктивного копінгю; компонент прийняття ризику — допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, спілкуванню з іншими та активним членом суспільства.

Таблиця 1

Вираженість компонентів життєстійкості

Компоненти життєстійкості	Показники високої самодетермінованості	Показники низької самодетермінованості
Контроль	35,44	31,14
Залученість	41,25	33,18
Прийняття ризику	16,58	14,65
Інтегральна життєстійкість	93,27 (72,5)	80,97(27,5)

Графічно результати дослідження респондентів інтегрального показнику життєстійкості представлені на рисунку 7.

Високий рівень життєстійкості мають 72,5% досліджуваних (див. рис. 7), це характеризує людей які перебуваючи у стресовому стані краще справляються з обставинами життя, мають достатню дієву кількість копінг-стратегій, переважно ефективних та конструктивних, які допомагають у боротьбі зі стресами та викликами життя. Їх поведінка переважно адаптивна, стильові особливості поведінки більш модельовані і менш спонтанні, гнучкі і ризиковані, адже досліджувані з високим рівнем життєстійкості здатні долати і приймати виклики сьогодення.

Якщо аналізувати середній і низький рівень, то отримані результати свідчать нам про те, що досліджувані зазвичай мають можливість і запас особистісної живучості боротися зі стресовими чинниками, вони володіють достатнім переліком копінг-стратегій (проте не завжди конструктивних), а також особистісними якостями, що допомагають в деяких випадках долати негативні почуття, які викликає стресова ситуація. Так як моделювання розвинено слабо, респондентам з низьким та середнім рівнем життєстійкості складно мобілізувати себе «тут і зараз» у нештатній і непрогнозованій ситуації. Вони потрапляють під негативний вплив



проблемної, непрогнозованої ситуації, зазвичай їх лякає невідомість майбутнього, і гнучка, ризикована поведінка їм не властива повсякдень.

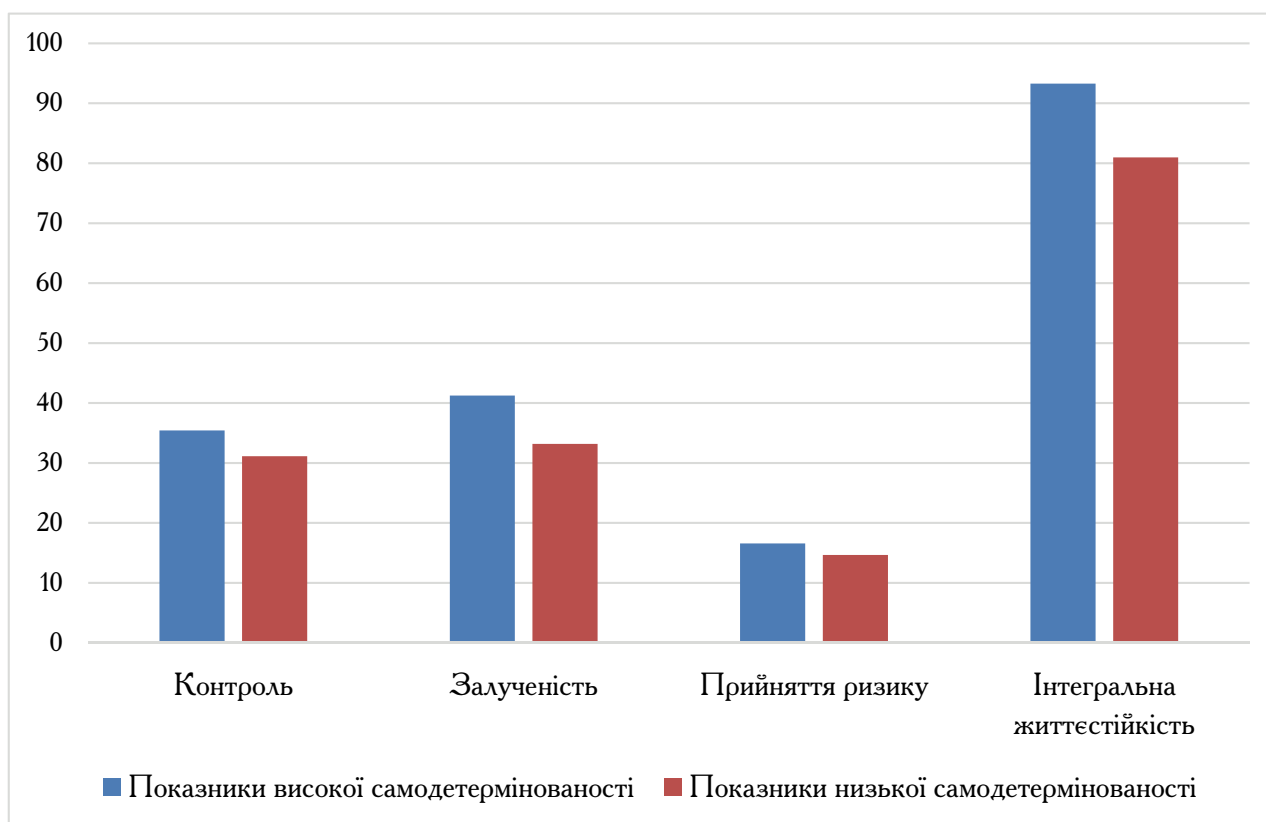


Рис. 7. Рівневий розподіл результатів досліджуваних за методикою «Життєстійкість»

Розвинена життєстійкість дозволяє особистості бути стійкою та стабільною до будь-яких негараздів суспільства (пандемія, коронакриза, епідемія та ін.), почуватися врівноваженою та відповідальною, а головне вміти протистояти викликам сьогодення, застосовувати ефективні копінги, зарадну поведінку задля збереження віри у себе, впевненості у власному потенціалі, своїх можливостях і усе це дозволить розвинути та підтримувати здатність до ефективної психічної саморегуляції, що дозволить відчувати себе психологічно здоровою та психологічно благополучною.

Проведене дослідження дозволяє виокремити основні предиктори психічного здоров'я особистості, на їх основі надати тезисні рекомендації для покращення і підтримки психічного здоров'я та відчуття суб'єктивного щастя особистості: переживати суб'єктивний стан щастя; реалізовувати свій власний потенціал; здійснювати «особистісне порівняння»; використовувати конструктивні копінг-стратегії для боротьби зі стресом; досягати гармонії у соціумі та з соціумом; ставити перед собою ціль і



втілювати її у реальність; конструювати та досягати свою життєву мету; боротися з прокрастинацією; покращувати стан фізичного здоров'я.

Висновки

Результати проведеного дослідження предикторів психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи, дозволили проаналізувати доробки сучасних вчених за напрямом дослідження, провести змістове порівняння параметрів психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості. Адже звичні форми поведінки, характер міжособистісних стосунків за останній рік, що країна перебуває в умовах коронакризи змушує кожен конкретну особистість, родину, колегу, переформатувати свої активності, режим праці, відпочинку, що потребує від особистості високої внутрішньої мобілізації, вироблення нових адаптивних патернів поведінки та взаємодії у основних системах, а саме сім'ї, роботі, соціумі. Вченими обґрунтовано, що розвинені регуляторні параметри особистості та система саморегуляції у цілому дозволить у ситуації сьогодення не втратити власної ефективності, продуктивності праці. Проведене дослідження дозволило виявити семантичне ядро конструкту «психічне здоров'я особистості», до якого увійшли такі регуляторні параметри, як життєстійкість, самоефективність, економічна безпека, благополуччя, ефективний копінг, соціальна взаємодія, економічна безпека та ін. Високий показник життєстійкості у досліджуваних дозволяє зробити висновок, що ця особистісна властивість є ресурсом, тим власне потенціалом, який дозволить зараджувати собі у складних умовах життя, ситуаціях стресу та повсякденних потрясіннях. Розвинені компоненти регуляторної системи особистості дозволять виробляти систему конструктивних та ефективних копінгів, бути адаптивними до соціально-психологічних змін та формувати толерантність до невідомого і здатність приймати новий досвід. Узагалі результати проведених власних розвідок, аналіз праць вчених дозволяють припустити, що рівень життєстійкості відповідає і забезпечує міру психічного здоров'я особистості. У дослідженні було обґрунтовано, що життєстійкість є загальною диспозицією (як особистісна норма), схильність і готовність суб'єкта до поведінкового акту, тоді як самоефективність завжди є специфічним критерієм для конкретної діяльності.



Отже, предикторами психічного здоров'я можемо вважати розвинену систему регуляторних параметрів, зокрема: життєстійкість, самоефективність, особистісна зрілість, самореалізація — усі перелічені конструкти є інтегральною здатністю особистості, яка складає ядро адаптації до змінюваних умов соціального середовища та основних систем, з якими повсякдень функціонує особистість.

Список використаних джерел

1. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року)*. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 42–46.
2. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 293–303.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. Одеса. № 3. С. 48–55.
4. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *КЗВО Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради, м. Одеса: Психологічні перспективи*. 2019. Вип.33. С. 127–138.
5. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Львів: № 3 (7). С. 47–58.
6. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон. 2016. Вип.2, том 1. С. 70–74.
7. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 2. С. 332–337.
8. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М. Смысл 2006. 63 с.
9. Проскурняк О. П. Психічне здоров'я людини як один з ключових елементів психологічного благополуччя. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: 2017 рік: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 141–144.*



10. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. К: 2016, Серія Психологія, (59). С. 42–45.
11. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
13. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. Behavior. 2002 (Jun.). Vol. 43. P. 207–222.
14. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис.... кандидата психол. наук : 19.00.05 / Львів, 2003. 146 с.
15. Ящук М. Г., Пасніченко А. Є. Особистісна зрілість як критерій психологічного благополуччя. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: 2017 рік.: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин*. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 170-173.
16. Keyes Corey L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life *Journal of Health and Social Behavior*. — 2002 (Jun.). — Vol. 43. — P. 207–222. URL: http://www.flume.com.br/pdf/Keyes_The_mental_health.pdf
17. Bradburn. N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co. (1969).



ОЛЕНА БЛИНОВА

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології

Херсонський державний університет

elena.blynova@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖАХ

Вступ

Зараз майже неможливо уявити собі сучасного студента, у якого не було б смартфона із великою кількістю додатків та програм (Viber, WhatsApp, Twitter, Facebook тощо), що дозволяє мати постійний доступ до Інтернету, а через нього до величезної кількості інформаційних ресурсів, можливість спілкуватися з будь-якою людиною з будь-якої точки планети.

Крім того, комп'ютер та Інтернет є вже звичними атрибутами нашого життя, все більша кількість людей «доручає» Інтернету повсякденні дії: оплата комунальних послуг, покупка квитків на літак або поїзд, запис до поліклініки, сплата податків, інформація про поточні культурні події, широкий спектр покупок, в умовах карантину — дистанційне он-лайн навчання, трудова діяльність і т. ін.

Комп'ютери «стали частиною повсякденного життя цілого покоління, новим і вже незамінним помічником у спілкуванні та пошуку інформації, інструментом самореалізації та заробітку, окремим видом дозвілля, способом уходу від реалій життя, інструментом доступу до освітніх ресурсів» (Ермолова, Литвинов, Флорова, 2017 : 46).

Основними користувачами інтернет-мереж є молодь, за даними Ukrainian Marketing Group, вже на 2016 рік в Україні було більше ніж 80% активних користувачів соціальних інтернет-мереж (при середньому показнику у світі — 61%). Що стосується технологій доступу до Інтернету, то в останні 5 років домінує мобільний і бездротовий інтернет, і повсюдне застосування смартфонів (Петрунько, 2016).



В. О. Климчук, аналізуючи сучасну вітчизняну та зарубіжну літературу, робить висновок, що «наше теперішнє — це вже навіть не стан переходу від діади «людина-світ» до тріади «людина — світ — віртуальна соціальна мережа» — цей перехід уже відбувся. Наразі маємо стан переходу від тріади «людина — світ — віртуальна соціальна мережа» знову до діади «людина — світ, доповнений соціальною мережею», що ставить перед психологічною наукою і практикою зовсім нові завдання, одне з яких — нове розуміння мотивації, із потужним інтеракційним компонентом і приматом дискурсивної лінгвістичної реальності» (Климчук, 2013 : 138). Отже, вважаємо актуальною проблему трансформації сутності взаємодії між людьми у віртуальній реальності.

1. Соціально-психологічні особливості спілкування молоді в соціальних мережах

Вибір смартфона як універсального медіапристрою сформував новий тренд, який полягає у постійному перебуванні в онлайн-режимі, безперервному мультимедійному споживанні інформації. За даними дослідження Google, користувач перевіряє мобільний телефон в середньому 150 разів на добу, витрачаючи на це близько 177 хв. Тривалість кожного сеансу складає приблизно 1 хв. 10 сек. (Градуюшко, 2018 : 6). Цей невеличкий пристрій кардинально трансформує наше життя. Причому структура медіаспоживання в інтернеті багато у чому змінюється у зв'язку з появою покоління digital natives, яке не звикло підключатися до мережі за допомогою звичайного комп'ютера (Соколова, 2017). Проглядаючи стрічку новин, користувач може будь-якої миті переключитися на особисте спілкування, онлайн-перегляд відео та ін. Термін «покоління Z» став популярним для позначення сучасних цифрових аборигенів, «якщо в певний момент зникає Wi-Fi, або припиняється мобільний зв'язок — це бентежить багатьох студентів чи викликає почуття, нібито вони щось загубили. Все це свідчить про те, що саме серед студентської молоді дуже великим є ризик інтернет-залежності (Калімжанова, 2017 : 23).

Саме молодь, зокрема, студентська молодь, є найактивнішим користувачем смартфоном, через які відбувається задоволення багатьох потреб, пов'язаних із спілкуванням. Психологічні особливості студентської молоді, на які ми спираємось при аналізуванні спілкування у соціальних інтернет-мережах, вивчались у багатьох працях (Блинова, 2020; Блинова,



Казібекова, 2020; Blynova, Lappo, Kalenchuk, Agarkov, Shramko, Lymarenko & Porovych, 2020; Porovych & Blynova, 2019; та ін.)

Для більшості користувачів соціальна мережа є повсякденним засобом комунікації або пошуку інформації. Частіше за все, соціальні мережі застосовуються з комунікативною метою — «для спілкування з друзями, знайомими», «для розваг (перегляд фільмів, прослуховування музики, застосування інтерактивних додатків)» та «для пошуку новин про останні події» (Градюшко, 2018). Таким чином, принаймні для половини користувачів соціальні мережі виконують не тільки дозвіллеву функцію, але й функцію інформування. При цьому інформування про події може відбуватися опосередковано через комунікацію, до якої залучена абсолютна більшість користувачів.

Науково-теоретичне пояснення феномену соціальних медіа на прикладі соціальної мережі «Facebook» належить Я. Штайнштадену, його праця присвячена дослідженню ролі соціальної мережі у повсякденному житті сучасної людини (Штайнштаден, 2011). Розвиток інформаційних технологій (мобільні пристрої та доступний мобільний Інтернет) дозволяють оперативно відображати події у віртуальному просторі, оперативно реагувати на отриману інформацію. Така відкритість, з одного боку, прискорює трансляцію інформації, з іншого боку, відкриває простір для інформаційних маніпуляцій: від розповсюдження неперевіраних до розміщення завідомо неправдивих, навіть, провокативних матеріалів.

У дослідженні білоруських науковців Д. Г. Ротмана, А. В. Посталовського, І. Д. Рассолько вказується, що білоруські користувачі надають перевагу соціальним інтернет-групам розважального характеру, в них перебуває 81,3% користувачів, які беруть участь у певних групах соціальних мереж. Меншою популярністю користуються групи творчого характеру (35,5%), навчального (27,6%), наукового та професійного (24,1%). Найменшу затребуваність мають групи політичного характеру (3,7%). Проте, у масових розважальних інтернет-групах з різною періодичністю з'являються повідомлення й політичного характеру, що надало можливість авторам розглядати і такі групи як засоби інформаційного впливу (Ротман, Посталовский, Рассолько, 2014).

Автори, з посиланням на наукову працю А. В. Манойло, вказують, що мова йде про «інформаційно-психологічний простір» для позначення «середовища реалізації інформаційних та психологічних впливів» — він є



відкритою системою, що містить інформаційні потоки та інформаційні поля, що перебувають у неперервній взаємодії один з одним (цит: за Данилов, Ротман, Посталовский, Бузовский, 2018). Це визначення містить у собі важливий компонент соціальних мереж — інформаційно-психологічний вплив на світогляд та поведінкові установки особистості.

Однаковий за структурою та змістом інформаційний контент може викликати різну, не завжди однозначну реакцію з боку аудиторії, сприйняття та поведінкова реакція якої зумовлюється культурними традиціями та ціннісними орієнтаціями. Як відмічає С. Хантингтон, люди інтерпретують обмін інформацією у термінах існуючих цінностей та поглядів, відповідно, будь-яке інформаційне поле, що функціонує на конкретній території, має межі та культурні особливості (Хантингтон, 2015).

А. В. Мітлош по результатах емпіричного дослідження робить висновок про те, що для користувачів соціальних Інтернет-мереж, на відміну від тих досліджуваних, які не перебувають у соцмережах, характерною є робоча спрямованість у структурі мотивації. А, отже, й до соціальних Інтернет-мереж вони звертаються в тому числі й для ділового спілкування, задоволення пізнавальних потреб, особистісного та професійного самовдосконалення, прояву громадянської позиції (Мітлош, 2014).

За даними науковця, у більшості користувачів, які надають перевагу соцмережі «Facebook», у мотиваційній структурі за методикою В. Мільмана переважає робоча (ділова) спрямованість. Подібні дослідження проводила українська маркетингова компанія InMind й агенство з онлайн-досліджень регіону Центральної та Східної Європи Gemius Україна в березні 2013 р., згідно з оприлюдненими результатами, аудиторія «Facebook» відзначається громадсько та політично активними користувачами, які реалізують ділове спілкування через цю мережу, активно створюють ділові групи, обговорюють саме ділові, політичні проблеми тощо, а користувачі соцмережі «Вконтакте» зорієнтовані, за дослідженнями компанії, на розваги, відпочинок, нові знайомства тощо (Мітлош, 2014). Зазначимо, що у травні 2017 року соціальна інтернет-мережа «ВКонтакте» заборонена та заблокована в Україні.

Чим приваблює комп'ютерний віртуальний світ сучасну молодь? Р. Л. Калімжанова називає такі причини привабливості: Перш за все, це:



наявність власного світу, в який ні для кого немає доступу, крім самої людини; відсутність відповідальності, оскільки існує анонімність і неможливість перевірки в Інтернеті інформації про себе; майже повна реалістичність явищ та процесів; чудова можливість абстрагуватися від навколишнього світу; можливість самостійно приймати будь-які рішення у межах комп'ютерної гри, незважаючи на наслідки та ін. (Калимжанова, 2017).

На думку І. І. Дроздова, залежність від віртуальної реальності є інтегральною складовою на шляху кожної людини до можливостей та сервісів Інтернет. Її закріплення як компонента життя особистості визначається такими якостями особистості, як негативна комунікативна установка, емоційна нестійкість, замкненість, тривожність та ін. (Дроздов, 2019). Автор зауважує, що «неможливо не визнати позитивні моменти Інтернету, але необхідно вказати і на негативний бік застосування ресурсів глобальної мережі: у зв'язку з комп'ютеризацією та інтернетизацією світової спільноти стала актуальною проблема патологічного застосування ресурсів Інтернету людиною. Все більша кількість людей уходять «з головою» у віртуальний світ, не бажаючи протистояти життєвим труднощам, вибудовувати відносини з оточуючим світом та суспільством. Заціклюючись на певних видах діяльності в Інтернеті, вони отримують суб'єктивно приємні емоції, які допомагають їм «уникнути» реального світу» (Дроздов, 2018 : 82).

Дослідження Г. М. Ржевського показало, що студенти застосовують Інтернет для спілкування (соціальні мережі, месенджери) — 68%; для навчання — 24%; для ігор-онлайн — 5%; мультимедіа (музика, фільми та ін.) — 3%. Також у відповідях студентів можна бачити, що 95% з них зареєстровані у соціальних мережах, і тільки 5% дали відповідь «ні». Студенти на запитання «Чи змогли б Ви успішно навчатися, працювати, розвиватися без допомоги інтернету?» надали такі відповіді: «так» — 15%, «ні» — 75%, «не знаю» — 10% (Ржевський, 2017).

А. В. Мітлош, вивчаючи психологічні особливості інтересу студентів до соціальних мереж вказує, що центральними елементами мотиваційної сфери користувачів соціальних інтернет-мереж є мотиви афіліації, співпраці (прагнення допомогти іншим користувачам, і завдяки чого, підвищити свій авторитет), самоствердження, самореалізація, а також



діловий мотив (орієнтація на конкретний діловий результат), комунікативний, пізнавальний мотиви (Мітлош, 2014).

О. В. Петрунько та інші автори звертають увагу на задоволення таких потреб у віртуальних інтернет-мережах: 1) комунікативна потреба (можливість створення значущого кола осіб; пошук однодумців, з якими можна обмінюватися емоціями, намірами, ставленнями; залучення до соціально-значущих груп; уникнення самотності); 2) потреба мати авторитетну особу чи коло осіб (референтні соціальні групи, які є взірцем, прикладом для наслідування); 3) потреба у новизні (пошук нових людей, ідей, досвіду, у тому числі, досвіду відповідального лідерства, апробація нових моделей у взаємодії); 4) потреба «у прийнятті й визнанні (пошук можливостей бути належно оціненим і визнаним іншими людьми, прийнятим в групу тощо, що особливо актуально для осіб, які не відчують прийняття, розуміння та підтримки в сім'ї і референтних груп); 5) в особистому зростанні (пошук можливостей для особистісного розвитку, самовираження, прояву здібностей, реалізації особистого потенціалу); 6) в афіліації (пошук можливостей бути корисним іншим, соціально значимим, причетним до загальнокорисній справі тощо); 7) у владно-підвладному самовизначенні (пошук можливостей впливати на думки, емоції, поведінку інших людей, нагороджувати і карати, розширювати власні можливості і обмежувати можливості інших, контролювати інших, впливати на обіг інформації та ін.» (Петрунько, 2016 : 75; Boyd & Ellison, 2008; Tyler, 2002).

У роботі В. О. Климчука серед мотиваційних аспектів застосування студентами соціальних мереж виділено «імманентну мотивацію членства у соціальній мережі» — не відрізнятися, бути, як всі: «Там всі мої одногрупники», «Я не можу там не бути, — коли я прийшла навчатися, всі вони щось обговорюють, про щось натякають один одному, а я не розумію, про що мова», «Так просто прийнято — мати свій аккаунт» (Климчук, 2013 : 139). Таким чином, В. О. Климчук робить висновок, що раніше, коли соціальні мережі тільки починали розвиватися, домінуючими мотивами були інтерес і спілкування, то тепер мотивація певною мірою стандартизується, членство у соціальній мережі не є предметом добровільного вибору (Климчук, 2013 : 140).



Без сумніву, є багато *позитивних* аспектів застосування соціальних інтернет-мереж, до яких належать наступні: (Пампуха, Волошина и др., 2016; Данько, 2012):

1. В умовах сучасної роз'єднаності соціальні мережі є засобом спілкування з колегами, родичами та друзями, а також засобом для нових знайомств. Інтернет-технології надають можливість уникнути самотності, почуття загубленості у світі, надають почуття довіри, близькості інших людей з людьми, які об'єднані спільними інтересами. Причому людина може не тільки почути іншого, але й висловити свою думку (Пампуха, Волошина и др., 2016 : 195).

2. До позитивних аспектів мережевого спілкування слід віднести і розвиток здатності навчатися, оперувати значними обсягами інформації, орієнтуватися у незвичній ситуації, легко знаходити та фільтрувати потрібну інформацію.

3. Важливим моментом є формування у молоді толерантного ставлення до представників інших культур, оскільки соціальна мережа — це той простір, де люди різних культур мають можливість ділитися своїми проблемами з цілим світом.

4. Можливість для молоді людини перебувати у створеному самостійно, комфортному інформаційному просторі, підтримує почуття захищеності. Кожного разу, відкриваючи свій аккаунт, людина нібито каже: «Я вдома», завдяки чому стає більш відкритою у спілкуванні, що позитивно впливає на психологічне благополуччя (Пампуха, Волошина и др., 2016 : 196). Отже, залучення студентської молоді до соціальних мереж зумовлюється можливістю задоволення багатьох соціальних та особистісних потреб.

2. Соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності молоді

У сучасній психології стає досить розповсюдженим зарубіжне поняття «адикція», яка є синонімом залежності. Адиктивна поведінка розглядається як одна із форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні до уходу із реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану через прийом певних речовин або постійну фіксацію уваги на певних предметах чи активних видах діяльності, що супроводжується інтенсивними емоціями (Трафимчик, 2010).



Як показали дослідження Ш. Теркл, діти, які виростають у тісному спілкуванні з комп'ютерами, у психологічному, морально-духовному та світоглядному плані суттєво відрізняються як від своїх «некомп'ютеризованих» однолітків, так і від дітей попередніх поколінь. Мова йде не тільки про навички володіння комп'ютером, але й про зміни фундаментальних духовно-культурних структур, понять та уявлень (цит: за Трафимчик, 2010). Діти комп'ютеризованого покоління, яке японський професор Маруама за аналогією з інтелектуальними комп'ютерами назвав п'ятим поколінням, мають зовсім особливе уявлення про життя та смерть, про наявність душі у людей, тварин і комп'ютерів. Вони інакше організують свій час, свій внутрішній світ, розвивають інтелектуальні здібності не просто більш швидко і різнобічно, але в іншому соціально-часовому вимірі. Наприклад, комп'ютерні ігри, як показали дослідження, можуть захопити дітей та молодь до самозабуття, до повного зміщення реального і комп'ютерного світів, навіть витіснення одного іншим.

Часте звернення до послуг мережі, легкість у користуванні її можливостями, доступність та повнота інформації, яка там міститься, включаючи великий каталог розваг та можливостей, стають основними причинами інтернет-залежності студентів сучасного суспільства (Калимжанова, 2017: с.23)

Водночас, вважаємо за потрібне зауважити, що Інтернет є механізмом, через який можуть виникати різні види залежностей: залежність від азартних ігор, від спілкування у соціальних мережах, від шопінгу в інтернеті, від комп'ютерних ігор тощо (Лысак, 2017). Тому, той пристрій, через який людина отримує доступ до мережі (комп'ютер, ноутбук, смартфон) практично не впливає на сутність питання. Смартфон — це і є телефон, але з можливостями сучасного комп'ютера, при цьому його розміри роблять більш доступним, легким і простим у користуванні (Шейнов, 2020; Balick, 2012; Bian & Leung, 2015), що дозволяє авторам говорити про «залежність від смартфонів».

Наприклад, у дослідженні А. В. Онькової, М. К. Дуванської виявлено основні мотиви звернення студентів до комп'ютерних ігор, що підкреслюють компенсацію дуже різних потреб молоді: «небажання навчатися та відсутність інтересу до навчання взагалі, свобода від батьків, відсутність іншого виду дозвілля, можливість заробити, внутрішні комплекси індивіда, сором'язливість, відсутність друзів чи гра «за



компанію», нездатність іншими способами реалізувати себе у житті тощо» (Онькова, Дуванская, 2017: с.569).

Тобто, крім позитивного впливу соціальних інтернет-мереж, слід звернути увагу і на деякі *негативні* аспекти:

1. Інтернет-залежність є достатньо розповсюдженою проблемою (іноді – комп'ютерна залежність, залежність від соціальних мереж). Багато авторів (Бондарчук, 2013; Зарецкая, 2017; Ермолова, Литвинов, Флорова, 2017; Калимжанова, 2017; Трафимчик, 2010; и др.) пов'язують її виникнення з потребами, які людина прагне задовольнити, наприклад, потребами у спілкуванні, грі, прийнятті, самореалізації, самовираженні. Чим більшою мірою задоволення цих потреб залежить від соціальних мереж, тим більш складно людині знайти можливості для задоволення в реальному житті. Симптоми такої залежності – від сильного бажання зайти в Інтернет до депресії, страхів, перепадів настрою.

Цікаво, що більшість користувачів розміщує у соціальній мережі тільки позитивні пости та фотографії, тому у їх «друзів» складається враження, нібито інші люди живуть більш цікавим та насиченим життям, що може зумовлювати їх поганій настрій і навіть депресію. Тому на сторінках соціальних мереж спостерігається суперництво та боротьба за популярність, створюється ілюзія життя (Лукашенко, Павлюк, 2017 : 205).

С. Тома у власних дослідженнях поведінки користувачів у мережі Facebook з'ясувала, що, з одного боку, перегляд власної сторінки сприяє підвищенню рівня самооцінки, а з іншого, знижує рівень мотивації (Тома, 2013).

2. Мінусом є й те, що людина може втрачати навички реального спілкування (комунікативна компетентність, яка сформована в інтернеті, не спрацьовує в реальності), нерозуміння міміки та емоцій інших людей, витіснення традиційних форм спілкування, зниження емпатії через брак невербальної інформації (Любенко, Мальцева, 2019).

3. У дослідженні М. В. Лукашенка, А. І. Павлюк вказано, що спостереження за роботою студентів свідчить про те, що вони відволікаються від навчання приблизно кожні 6-11 хв., щоб увійти до соціальної мережі, або зателефонувати, або відповісти на повідомлення у Viber, WhatsApp чи електронній пошті (Лукашенко, Павлюк, 2017). Успішність таких студентів знижується приблизно на 20%. Це



підкреслює висновки науковців стосовно інтернет-залежності, що проявляється у бажанні вийти в Інтернет та нездатності своєчасно відключатися (Бохонкова, Хунов, Сербін, 2018; Емельяненко, 2016; Зарецкая, 2017; Лысак, 2017 и др.). Вона містить у собі такі симптоми: розумове виснаження, роздратованість, порушення сну, концентрації уваги.

Дослідження S. Greenfield показали, що спілкування у соціальній мережі виконує компенсаторну функцію — коли немає сил та бажання щось робити, можна піти у віртуальний світ, в якому від тебе нічого не вимагається, не очікується і який можна вимкнути у будь-який момент (Greenfield, 2015). Учасники експерименту, в якому добровольцям запропоновано провести один тиждень без Інтернету, розповідали про те, що їх більш за все турбувало, що вони можуть пропустити щось важливе, нібито справжнє життя відбувається саме у мережі, а в режимі offline виникає почуття «застрягання у часі».

Отже, підкреслимо декілька моментів:

1) Залежність від смартфонів може бути різною, якщо розглядати смартфон тільки як засіб для виходу в Інтернет. І тоді слід взяти до уваги — що саме робить користувач в Інтернеті (виходячи з того, що можуть бути різні види залежностей — ігрова, інтернет-серфінг (безцільне ходіння по різних сайтах), залежність від соціальних мереж тощо).

2) На основі проаналізованої літератури можна стверджувати, що у студентів проявляється частіше за все залежність від соціальних інтернет-мереж, оскільки домінуючими потребами цієї вікової групи є потреби у спілкуванні, самовираженні, самоствердженні. Тобто вихід через смартфон в Інтернет відбувається переважно заради спілкування та отримання інформації від людей.

Проаналізуємо певні закономірності, які стосуються впливу соціальних та психологічних чинників на виникнення інтернет-залежності.

У дослідженнях вказується, що саме жінки більшою мірою виявляють інтернет-залежність. Наприклад, у роботі українських авторів Н. Є. Бондарь, К. М. Дубовської, яка присвячена психологічним особливостям самопрезентації студентів в Інтернеті, встановлено, що для дівчат більш важливо, ніж для юнаків, читати інформацію інших людей, відправляти повідомлення, дивитися на фотографії інших людей, залишати рисунки на «стіні», що свідчить про те, що спрямованість «на інших» є



більш високою у жінок, ніж у представників чоловічої статі (Бондар, Дубовська, 2012).

В. О. Климчук, досліджуючи проблему мотивації вибору ідентичності користувачів соціальних мереж, показує, що серед жінок більшою мірою проявляється можливість вибору — яким чином себе презентувати, наприклад, «я у житті дуже сором'язлива, а тут можу без проблем і посперечатися, і відстояти свою думку, і розповісти про свої почуття», «я більш невимушено почуваю себе саме тут, оскільки можу говорити, що захочу, і мені за це нічого не буде» (Климчук, 2013 : 138).

У дослідженні В. П. Лютого, К. С. Коломієць безпосередньо вказується, що серед залежних від соціальних мереж переважають жінки (72,2% жінок у групі осіб з ознаками залежності, водночас у групі, які не мають залежності, жінок було тільки 40,7%). Автори вказують, що для осіб, які мають залежність від соціальних мереж, головним є спілкування та підтримка взаємовідносин з іншими людьми, а не пошук інформації або можливість висловити свою позицію чи самоствердження (Лютий, Коломієць, 2014).

У багатьох дослідженнях доведено, що формування залежності від смартфонів пов'язане із переживанням особистістю самотності, тобто самотність може бути чинником залежності, та водночас, наявність залежності може посилювати самотність (Олейник, 2017).

Наприклад, Ю. А. Данько відмічає: «Людам, які весь свій вільний час присвячують спілкуванню через соціальні мережі, в реальному житті стає складно заводити нових друзів, спілкуватися з однолітками, і, як наслідок, зовнішній світ починає сприймати їх як відлюдників» (Данько, 2012 : 181).

Л. А. Дідик вказує, що «соціальні мережі є зручним порятунком від самотності для людей, які поїхали жити, працювати або навчатися в інше місто чи країну. В реальному житті не просто знайти друзів та налагодити з ними контакти, як це можна зробити через Інтернет...» (Дідик, 2012 : 88–89).

М. В. Лукашенко, А. І. Павлюк безпосередньо вивчали вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді та показали, що інтернет-залежність проявляється як непереборне бажання вийти в Інтернет та «містить спектр симптомів, таких як розумове виснаження, роздратованість, порушення сну та концентрації уваги» (Лукашенко,



Павлюк, 2017 : 204); ті ж автори відмічають, що більшість їх досліджуваних скаржаться на головний біль, швидку втомлюваність, астенію (там само : 205).

О. В. Камінська передумовами виникнення залежності називає почуття невпевненості у собі, низьку самооцінку, невміння встановлювати соціальні контакти (Камінська, 2013). В. П. Лютий, К. С. Коломієць на основі результатів емпіричного дослідження вказують, що серед залежних більше тих, хто стикається з такими проблемами, як незадоволеність собою, невпевненість у собі, конфлікти, погані взаєностосунки у родині, проблеми у спілкуванні з друзями, самотність, труднощі у встановленні довірчих відносин з іншими людьми (Лютий, Коломієць, 2014).

В емпіричному дослідженні І. В. Пампухи, Н. М. Волошиної, О. С. Мукогоренко, Л. О. Рябої також відмічається, що залежність призводить до появи багатьох проблем: з'являються комплекси, безсоння, страхи, перепади настрою, навіть, сексуальні розлади (Пампуха, Волошина, и др., 2016 : 197).

У дослідженнях білоруських та російських авторів можна прослідкувати аналогічні закономірності, наприклад, Ж. І. Трафимчик зауважує, що респонденти, які мають залежність, у реальному житті відчують самотність, тому виникає потреба піти від реальності, «зануритися» в іншу реальність — віртуальну, також автор вказує на наявність внутрішнього конфлікту чи тривоги (Трафимчик, 2010). Р. Л. Калімжанова виявляє у залежних нічні кошмари, напади страху, тривоги, нав'язливі стани (Калімжанова, 2017); І. В. Лисак називає серед ознак залежності почуття самотності, сором'язливість, емоційну напруженість, брак повноцінного спілкування з однолітками, проблеми у взаємовідносинах з іншою статтю (Лисак, 2017); О. В. Ларіонова у своєму дослідженні безпосередньо позначає комп'ютерну та інтернет-залежність як чинник нездорового способу життя студентів (Ларіонова, 2019); Є. С. Попов, Т. А. Зотова доходять висновку, що людина, яка має залежність від інтернету, часто стає замкненою та самотньою, оскільки надає більшу перевагу перегляду відео чи іншому дозвіллю у мережі, ніж реальному спілкуванню; також для таких людей є характерною частина зміна настрою, стрес, депресія, самотність, замкненість (Попов, Зотова, 2019).

Низький рівень комунікативної компетентності призводить з більшою ймовірністю до виникнення залежності від Інтернету, реальне спілкування



значною мірою заміщується спілкуванням віртуальним, тобто людині стає більш складно створювати та підтримувати продуктивні, такі, що приносять задоволення, стосунки у реальному світі.

Ю. А. Данько вказує на те, що у віртуальному світі легше реалізовувати приховані бажання, не показувати іншим свої комплекси та складнощі у спілкуванні, обговорювати ті теми і проблеми, які у реальному житті складно (і часто неможливо) обговорювати спокійно і відкрито, тобто особливе значення має усвідомлення власної захищеності та анонімності (Данько, 2012).

В. О. Климчук називає такий феномен анонімності «свідомою грою ідентичностями» («Я заходжу під різними аккаунтами та стаю іншою людиною»), який відображає почуття володіння певною таємницею («Навіть близькі друзі не здогадуються, що мене декілька у них в друзях»), іноді це свідоме розділення життєвих ролей («Під одним аккаунтом я спілкуюсь особисто, під іншим — виключно професійно, з колегами чи клієнтами, можу створити ще один для певної особливої групи») (Климчук, 2013 : 139). Можна припустити, що внаслідок складної та неоднозначної соціально-політичної ситуації в країні така анонімність іноді буває вимушеною. На думку О. В. Петрунько, у країнах, що на зараз розвиваються за кризовими сценаріями, молодь переживає додаткові ризики: диспропорційний розвиток економіки, криза ринку праці, зміна морально-ціннісних орієнтирів, криза світоглядних настанов. І частіше за все, «молодь шукає відповіді на гострі питання не у традиційному оточенні, а саме у соціальних мережах — як альтернативному соціальному просторі, де також можливі дорослішання та соціалізація» (Петрунько, 2016 : 76).

О. І. Бондарчук вказує, що відсутність підтримки у сім'ї може бути одним із чинників, що спонукають студентів застосовувати соціальні мережі як спосіб уникнення неприємної реальності, відволікання від проблем, компенсації невдач (Бондарчук, 2013). Таку ж думку поділяють й інші науковці, вказуючи, що «накопичення проблем за умов неготовності вирішувати проблеми самостійно або ухилитися від вирішення проблем, а також відсутності належної підтримки сім'ї може бути одним із чинників, що спонукають студентів використовувати соціальні мережі як засіб втечі від неприємної реальності, відволікання від проблем, відпочинку або



самоствердження та компенсації невдач» (Лютий, Коломієць, 2014; Блинова, 2021).

Відомим дослідником комп'ютерної та інтернет-залежності є американський психолог К. Янг, яка виокремила суттєві ознаки, за якими діагностується така залежність:

- втрати почуття контролю часу, який проведений за комп'ютером;
- втрата інтересу до соціального життя, до свого зовнішнього вигляду;
- виправдання власної поведінки та пристрасті;
- змішане почуття радощі та провини під час гри за комп'ютером, або роздратована, агресивна чи замкнена поведінка, якщо з певних причин тривалість перебування за комп'ютером зменшується;
- нічні кошмари, приступи страху, тривоги, нав'язливі стани (Янг, 2000).

А. В. Онькова, М. К. Дуванська звертають увагу, що специфічні умови навчання студентів в університеті порівняно із школою, необхідність адаптації до різних емоційних та фізичних навантажень вимагають від студентів підвищеного самоконтролю, відповідальності та дисциплінованості. Мобілізація таких ресурсів призводить до збільшення втомлюваності на напруженості, до нервових зривів, емоційних конфліктів, і студент як до засобу захисту звертається до комп'ютерних ігор, приділяючи їм все більше і більше уваги кожного дня (Онькова, Дуванская, 2017).

Нове покоління не уявляє своє життя без комп'ютера і Інтернет-ресурсів. Комп'ютер стає не тільки частиною робочого чи навчального місця, він починає впливати на міжособистісні відносини і на сприйняття навколишньої дійсності. Залежність від комп'ютера має два напрями: комп'ютерні ігри та інтернет ресурси, які містять у собі соціальні мережі, інтернет-казино, інтернет-магазини.

Є. С. Попов, Т. О. Зотова виділяють шість типів інтернет-залежності (Попов, Зотова, 2019):

- *інформаційне перевантаження* (веб-серфінг, коли людина подорожує по всесвітній павутині у пошуку інформації);

М.В. Лукашенко, А. І. Павлюк зауважують стосовно веб-серфінгу у мережевому інформаційному середовищі, та відзначають, що людина «поряд із збільшенням обізнаності, покращенням оперативної пам'яті під



час роботи з об'ємними гіпер-текстами, коли людина достатньо легко знаходить цікавий для неї матеріал і переходить до наступного, лаконічні зрозумілі повідомлення із Twitter, ICQ погіршують пам'ять, скорочують об'єм уваги, а частий перегляд роликів із YouTube розвиває синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Пояснюється це розвитком так званого «кліпового мислення», під яким дослідники розуміють процес відображення множини різних властивостей об'єктів без урахування зв'язків між ними та нерозуміння контексту» (Лукашенко, Павлюк, 2017 : 204).

— *схильність до віртуального спілкування та знайомств* (коли людина надає перевагу віртуальному спілкуванню);

Деякі люди відчують дискомфорт, при спілкуванні у режимі offline, тому реалізують цю потребу «он-лайн». У якості причин можуть виступати, наприклад, особистісні особливості, дефекти зовнішності або психічні розлади. Проте, «через високий рівень зосередження соціального простору людини в мережі Інтернет, неможливим стає відмова, бо є об'єктивні обставини, такі як: комунікація з колегами по роботі, відстань між людиною та близькими тощо» (Бохонкова, Хунов, Сербін, 2018 : 56).

— *ігрова залежність* (одна із найбільш небезпечних та розповсюджених по всьому світові);

— *нав'язлива фінансова потреба* (регулярна гра в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або участь в інтернет-аукціонах);

— *схильність до перегляду різних відео в інтернеті* (поширеним є явище, коли людина починає ввечері дивитись серіал, обіцяючи собі лише декілька серій, проте вона не обмежується цим й продовжує сеанс до пізньої ночі або початку ранку (Бохонкова, Хунов, Сербін, 2018 : 56);

— *кіберсексуальна залежність* (Попов, Зотова, 2019).

Висновки

На основі результатів теоретичного аналізування наукових джерел з проблеми соціально-психологічних особливостей взаємодії молоді у соціальних мережах та соціально-психологічних чинників формування інтернет-залежності, ми дійшли таких висновків:

1. Спілкування та взаємодія людей, отримання та передавання інформації кардинально змінилися завдяки віртуальному світові, спілкуванню у соціальних мережах, що дозволяє реалізувати багато



різноманітних проблем сучасної молоді — комунікативна (обмін інформацією, пошук однодумців); створення значущого референтного кола осіб; потреба у новизні; потреба у прийнятті та визнанні; потреба у самовираженні та самореалізації тощо.

2. Доступність та легкість користування соціальними інтернет-мережами, величезні обсяги інформації, а також, можливості вибору розваг, сприяють зануренню до соціальної мережі та можуть призводити до виникнення інтернет-залежності. Чим більшою мірою задоволення потреб молоді залежить від присутності у соціальних мережах, тим з більшою ймовірністю може формуватися інтернет-залежність.

3. Соціально-психологічними чинниками інтернет-залежності є самотність, невпевненість у собі, незадоволеність собою, низький рівень комунікативної компетентності, неспроможність вирішувати проблеми у реальному житті, відсутність підтримки сім'ї та друзів.

Список використаних джерел:

1. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічна безпека як чинник задоволеності якістю життя в студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2020. Вип. 2. С. 146–154.

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-20>

2. Бондар Н. Є., Дубовська К. М. Психологічні особливості самопрезентації студентської молоді в соціальних мережах інтернет [Електронний ресурс]. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2012. Вип. 37. С. 261–266.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_71

3. Бондарчук О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних соціальних мережах [Електронний ресурс]. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки.* 2013. Вип. 114. С. 7–11.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_4

4. Бохонкова Ю. О., Хунов Ю. А., Сербін Ю. В. Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці [Електронний ресурс]. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. № 3(1). С. 53–59. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tiprr_2018_3\(1\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tiprr_2018_3(1)_10)

5. Градюшко А. А. Белорусские интернет-СМИ в контексте меняющегося медиапотребления. *Журнал Белорусского государственного университета. Журналистика. Педагогика.* 2018. № 1. С. 4–11

6. Данилов А. Н., Ротман Д. Г., Посталовский А. В., Бузовский И. И. Особенности социологической диагностики информационного поля Республики Беларусь. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серія:*



Соціологія. 2018. Т. 18. № 3. С. 383–403. DOI: 10.22363/2313-2272-2018-18-3-383-403

7. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси [Електронний ресурс]. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179–184. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25

8. Дідик Л. А. Інтернет-комунікації vs соціальні мережі: причини "popularization" [Електронний ресурс]. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 14. С. 84–93. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2013_14_11

9. Дроздов И. И. Зависимость от виртуальной реальности подростков в Республике Беларусь. *Сахаровские чтения 2019 года: экологические проблемы XXI века. Материалы 19-й международной научной конференции*. 2019. С. 79–82.

11. Емельяненко В. Д. Мироззрение и игровая компьютерная зависимость: поиск взаимосвязи. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*. 2016. № 1 (11). С. 45–64.

12. Ермолова Т. В., Литвинов А. В., Флорова Н. Б. Компьютерная зависимость и компьютерная грамотность: две стороны единого процесса [Электронный ресурс]. *Современная зарубежная психология*. 2017. Т. 6. № 4. С. 46–55. doi:10.17759/jmfr.2017060405

13. Зарецкая О. В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме. *Психологическая наука и образование psyedu.ru*. 2017. Т.9. №2. С.145–165. DOI: 10.17759/psyedu.2017090213

14. Калимжанова Р. Л. Компьютерная зависимость и интернет общение: влияние на речевую культуру современной молодежи. *Профилактика зависимостей*. 2017. № 1 (9). С. 21–26.

15. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194–204

16. Климчук В. О. Мотиваційні проблеми молоді в інтеракційному просторі соціальних мереж [Електронний ресурс]. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*. 2013. Вип. 14. С. 135–143. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2013_14_17

17. Ларионова О. В. Компьютерная зависимость как фактор нездорового образа жизни студентов. *Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта*. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Павленкович. 2019. С. 135–140.

18. Лукашенко М. В., Павлюк А. І Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(1). С. 203–208. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3\(1\)__38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3(1)__38)



19. Лысак И. В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы. *Мир науки, культуры, образования*. 2017. № 4 (65). С. 206–208.

20. Любенко Р., Мальцева К. Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА [Електронний ресурс]. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. № 3. С. 159–178.

21. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів [Електронний ресурс]. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. № 3-4. С. 6–12. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VAPSV_2014_3-4_3

22. Мітлош А. В. Психологічні особливості прояву інтересу студентської молоді до соціальних інтернет-мереж [Електронний ресурс]. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 203–215. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_23_20

23. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017. Вип. 1. Том 1. С. 94–99.

24. Онькова А. В., Дуванская М. К. Компьютерная игровая зависимость молодежи глазами студентов. *Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход*. 2017. Т. 1. С. 564–572.

25. Пампуха І. В., Волошина Н. М., Мукогоренко О. С., Ряба Л. О. Сучасні соціальні інтернет-мережі в житті молодих людей [Електронний ресурс]. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. Вип. 51. С. 192–200. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znrviknu_2016_51_28

26. Петрунько О. М. Соціалізація студентів у віртуальних соціальних мережах: актуальність проблеми [Електронний ресурс]. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 3. С. 72–77. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rptr_2016_3_15

27. Попов Е. С., Зотова Т. А. Интернет-зависимость. компьютерная зависимость. *Молодежная наука в XXI веке: традиции, инновации, векторы развития*. Материалы Всероссийской научно-исследовательской конференции. 2019. С. 196–197.

28. Ржевський Г. М. Багатовекторний вплив інтернет-середовища і соціальних мереж на студентів та викладачів університету [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. Вип. 277. С. 219–233. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_red_2017_277_41

29. Ротман Д. Г., Посталовский А. В., Расолько И. Д. Социальные медиа в информационном поле республики Беларусь. *Социология*. 2014. № 4. С. 90–99.



30. Соколова Д. В. Дистрибуция новостного контента в мессенджере Telegram [Электронный ресурс]. *МедиаСкоп*. 2017. Вып. 4.
URL: <http://www.mediascope.ru/2380> (дата обращения: 02.01.2021)
31. Трафимчик Ж. И. Игровая компьютерная зависимость: специфика, особенности влияния на личность молодых людей на этапе юношеского возраста. *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия : Педагогические науки*. 2010. № 5. С. 92–96.
32. Хантингтон, С. Столкновение цивилизаций / Самюэль Хантингтон; [пер. с англ. Т. Велимеева]. М. : Издательство АСТ, 2015. 571 с.
33. Штайнштаден Я. Социальная сеть. Феномен Facebook. СПб., 2011. 224 с.
34. Шейнов В. П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума. *Системная психология и социология*. 2020. № 3(35). С. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6
35. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость. *Мир Интернет*. 2000. № 2. С. 24–29.
36. Balick A. TMI in the transference LOL: psychoanalytic reflections on Google, social networking, and 'virtual impingement'. *Psychoanalysis, Culture and Society*. 2012. № 17 (2). P. 120–136.
37. Bian M., Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social science computer review*. 2015. Vol. 33 issue: 1. P. 61–79.
<https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
38. Blynova O., Lappo V., Kalenchuk V., Agarkov O., Shramko I., Lymarenko L. & Popovych I. Corporate culture of a higher education institution as a factor in forming students' professional identity. *REVISTA INCLUSIONES*. Vol. 7. / Numero Especial / Julio – Septiembre 2020. pp. 481-496.
<http://www.archivosrevistainclusiones.com/gallery/41%20VOL%207%20NUM%20ESPECIAL%20EUROASIA.pdf>
39. Boyd D. M., Ellison N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *J Comput Mediat Commun*. 2008; 13: 210–230.
40. Greenfield S. How Digital Technologies are leaving their Mark on our Brains. New York : Penguin Random House, 2015. 348 p.
41. Popovych, I. S. & Blynova, O. Ye. (2019) The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' Academic and Professional Activities. *The New Educational Review*, 55 (1), 293-306.
<https://doi:10.15804/tner.2019.55.1.24>
42. Toma C. Feeling better but doing worse: Effects of Facebook self-presentation on implicit self-esteem and cognitive task performance. *Media Psychology*. 2013. № 16. P. 199–220.
43. Tyler T. R. Is the Internet Changing Social Life? It Seems the More Things Change, the More They Stay the Same. *Journal of Social Issues*, 2002. 58: 195–205, DOI: 10.1111/1540-4560.00256.



ВАЛЕНТИНА КАЛЕНЧУК

*аспірант кафедри психології
Херсонський державний університет
valentina.kalenchuk@gmail.com*

ОРГАНІЗАЦІЙНА КУЛЬТУРА УНІВЕРСИТЕТУ: ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАУКОВОГО ПОШУКУ

Вступ

Освіта завжди є стабілізатором стану суспільства, детермінує поступовість та прогресивність його розвитку, сприяє розв'язанню протиріч сучасного світу, оскільки від якості системи освіти в країні залежить їх вирішення. Особлива роль у збагаченні інтелектуального потенціалу країни належить вищій школі, перш за все, університетам, саме вони є єдиним комплексом, що реалізує функції освіти і культури, науки і нових технологій, зв'язку з виробництвом та органами влади.

Інноваційні напрями динамічного руху вищої освіти детермінують визначення місії університету як освітньо-наукової корпорації, яка виконує лідерську функцію у всіх сферах суспільної діяльності. Перехід до нової парадигми вищої освіти висуває нові вимоги, перш за все, до її гнучкості та варіативності, тому вдосконаленням тільки вже існуючих форм організації освітньої діяльності, змісту освіти, методів навчання неможливо досягнути цієї мети. Суттєві зміни мають відбутися і у сфері міжособистісного спілкування між всіма учасниками освітнього процесу. Тому цілком виправданим є звернення науковців та практиків до вивчення категорії «організаційна культура». Організаційна культура розглядається як похідна від управлінських дій керівництва, тому в умовах інтеграції українських університетів до європейського освітнього простору є інструментом підвищення ефективності управління (Богдан, Масилова, Парфенова, 2014; Бондарчук, 2014; Бочелюк, 2015; Гнезділова, 2013; Завацька, 2014; Карамушка, 2014; Vlynova, Lappo, Kalenchuk, Agarkov, Shramko, Lymarenko & Porovych, 2020, та ін.).

Реформування вищої освіти в Україні та її інтеграція у світову спільноту зумовлює необхідність якісної трансформації багатьох сфер



функціонування закладів вищої освіти. Управління процесом формування організаційної культури потребує вивчення психологічних чинників, оскільки це надає можливість розробити психологічно обґрунтовані програми з підвищення якості організаційної культури сучасних закладів вищої освіти (Завацька, 2014; Каленчук, 2020; Карамушка, 2014).

На сучасному етапі розвитку українського суспільства яскраво проявляються результати багаторічної модернізації у різних сферах життя, що виражається в якісних змінах в технічних та в соціокультурних аспектах. Логічним продовженням такої ситуації є вимоги до молодих фахівців та наявність проблем, які пов'язані із культурою соціально-професійного становлення студентської молоді: невпевненість у собі та нездатність адаптуватися до майбутньої професійної діяльності, низька самооцінка, професійна дезадаптація, нездатність засвоєння корпоративних цінностей, норм та правил організації та ін. Можливість вирішення означених проблем значною мірою залежить від наявності сучасної оптимальної корпоративної культури університету, зокрема, студентської молоді (Завацька, Кузікова, Мітїчкіна, 2014). «Неможливо уявити собі ситуацію, коли суспільство будує свої структури за прогресивним принципом корпоративних інтересів, а освітні установи залишаються поза соціальними відносинами. Перед сучасними університетами поряд з традиційним завданням передавання студентам професійних знань, вмінь та навичок постає завдання формування корпоративної культури майбутніх фахівців» (Данилова, 2015 : 3).

Корпоративна культура є потужним стратегічним інструментом, що дозволяє орієнтувати студентську молодь на вирішення спільних завдань, мобілізувати ініціативність та забезпечити ефективну взаємодію в середовищі університету.

Сучасний університет є складною, багаторівневою організацією, що має своєрідну організаційну культуру. Специфічною особливістю організаційної культури університету є те, що вона має сукупного носія, в ролі якого виступають не тільки викладачі та співробітники, але й студенти, склад яких постійно змінюється. Для аналізу змісту організаційної культури сучасного університету значущою інформацією є особливості уявлень основних суб'єктів освітнього процесу (студентів та викладачів) про особливості корпоративної культури їх університету (Сокурєнко, 2010). На нашу думку, не менш важливим є порівняльне дослідження



уявлень студентів про те, яким чином викладачі оцінюють характер реальної організаційної культури та перспективи її розвитку, тобто образ бажаного майбутнього. Це положення є вірним і з іншого боку — яким чином викладачі уявляють для себе образ організаційної культури очима студентів.

1. Наукові підходи до визначення корпоративної культури

При аналізуванні наукових праць з проблеми можна відзначити, що найбільш вивченими є питання організаційної культури підприємств (Deal & Kennedy, 1982; Pushnykh & Chemeris, 2006; Shavyrina, Demenenko, & Kravchenko, 2018; Liu, Wang & Chen, 2019; Эшфорт, Маил, 2012; Шейн, 2007\$ Оучи, 1984 та ін.), соціальні та психологічні чинники її розвитку (Ерित्रоакі, 2013; Chirunza & Malo, 2017). Також дослідження стосуються проблем організаційної культури у сучасних соціально-економічних умовах (Капитонов, 2006; Липатов, 2012; Марасанов, 2009, Питерс, Уотерман, 1986; Тихомирова, 2008 та ін.), особливостей впливу на продуктивність роботи підприємства (Свенцицкий, 2014; Соломанидина, 2006; Харчишина, 2011), можливостей застосування компонентів організаційної культури у розвитку персоналу (Чижикова, 2016; Edwards & Pecesé, 2010).

Серед українських вчених слід відзначити дослідження О. Білецької, В. Бочелюка, О. Креденцер, О. Філь, О. Харчишиної, в яких розглянуто питання управління корпоративною культурою, значущість організаційної культури для трудової адаптації співробітників організації (Білецька, 2010; Бочелюк, 2015; Креденцер, 2013; Філь, 2015; Харчишина, 2011 та ін.).

Однією із методологічних проблем при вивченні категорії «організаційна (корпоративна) культура» є відсутність єдиного розуміння того, що це таке, а також наявність різних концепцій розуміння її природи. В результаті аналізу літератури можна виділити два основних підходи до корпоративної культури: прагматичний та феноменологічний у відповідності до їх ставлення до ролі культури у зміні та розвитку організації та підвищенні ефективності її діяльності. З точки зору прагматичного підходу (Е. Шейн (Шейн, 2007), К. Камерон (Камерон, 2001) та ін.), культура розглядається як інструмент підвищення ефективності діяльності компанії і як провідник організаційних змін, як те,



що безпосередньо визначає індивідуальну поведінку за допомогою сукупності засвоєних цінностей та норм.

Навпаки, феноменологічний підхід розглядає корпоративну культуру як надраціональний феномен, що опирається змінам і впливає на ефективність організаційної діяльності тільки опосередковано, через вплив на процес сприйняття та інтерпретації ситуації.

Згідно з феноменологічним підходом, корпоративна культура розуміється як позначення сутності організації, тобто це не властивість, якою володіє організація, а те, чим вона по суті і є. Автори, що дотримуються такого підходу (Edwards & Pessei, 2004), як правило, заперечують можливість цілеспрямованого прямого впливу на формування корпоративної культури. Крім того, культура за такою логікою не може бути оціненою, як позитивна або негативна, оскільки вона набуває таких рис у контексті вирішення того або іншого завдання або ситуації.

У сучасному цивілізованому світі для багатьох людей організації є тим місцем, в якому відбувається значна частина їх діяльності та життя. До того ж, матеріальне становище співробітників, як правило, залежить від якості їх ролєвої поведінки та успішності корпорації у цілому (Bergami, Vagozzi, 2000). Саме членство в організації є зараз однією із важливих форм належності людини до соціальної групи. У розвитку та благополучному функціонуванні організації значну роль відіграє соціально-психологічна атмосфера, яка впливає на продуктивність та ефективність праці. Вивчення цієї проблематики показало, що успішні компанії відрізняються високим рівнем культури, яка формується в результаті продуманих зусиль, спрямованих на розвиток духу організації (Липатов, 2012).

Корпоративна культура, на думку Р. Несмеянової (її сприйняття, оцінка та можлива інтеріоризація співробітниками), повною мірою описує психологічний та організаційний контекст, в якому відбувається діяльність, авторами корпоративна культура розуміється як «система колективних уявлень про норми, цінності, способи поведінки, які приймаються всіма членами організації» (Несмеянова, 2018).

Кожна корпорація, незалежно від своїх розмірів, має певну культуру, яка розуміється співробітниками та впізнається сторонніми спостерігачами. Як вважають зарубіжні вчені (Камерон, Куинн, 2001; Haslam, 2001; Gautam, van Dick & Wagner, 2004; Boros, Curseu &



Miclea, 2011), організаційна культура або закладається засновником фірми, або формується в процесі діяльності компанії завдяки комунікації, де керівник та співробітники спілкуються та взаємодіють один з одним. Співробітники розуміють та приймають основні поняття, переконання, загальноприйняті норми, цінності конкретної організації, і на підставі цього створюють специфічне соціальне та фізичне оточення (Липатов, 2012).

Можна зробити висновок, що корпоративна культура є ключовим багатоаспектним явищем, під впливом якого у співробітників відбувається певною мірою синхронізація таких психічних явищ, як сприйняття, мислення та емоції. Це дозволяє теоретично вибудувувати необхідні форми поведінки у відповідності до цілей, цінностей та місії організації. Благополучна адаптація, і як наслідок, ідентифікація співробітника з організацією збільшує ймовірність відповідності їх поведінки бажаним еталонам (Несмеянова, 2018; Ловаков, Липатов, 2010).

Основні типології корпоративних культур: Той сенс, який науковці вкладають у поняття «організаційна культура», впливає на підходи до проведення досліджень, їх концептуальні схеми та результати.

Таблиця 1

Типологія організаційних культур (цит. за Несмеянова, 2018)

Параметр	Л. Константин	К. Камерон, Р. Куїнн	Т.Ю. Базаров
Типи організаційних культур	- закрита; - випадкова; - відкрита; - синхронна	- ієрархічний (бюрократичний) - ринковий; - клановий; - адхократичний	- органічний; - підприємницький; - бюрократичний; - партиципативний.
Підстава для класифікації	Ієрархія, різноманітність, консенсус, єдність	Основні характеристики організації: цілі, стилі лідерства, комунікація, ієрархія, типи структур	Форма власності, механізми і структура управління організацією, поведінка співробітників, способи оцінки результатів тощо.

Кожна із наведених класифікацій має наукове обґрунтування, у межах якого з'являється можливість не тільки розпізнати тип культури, але й знайти підходи до вирішення наукових та практичних проблем, що виникають у процесі діяльності організації. Розглянемо основні



положення до вивчення організаційної культури у *парадигмальному підході Л. Константина*.

Згідно з концепцією Л. Константина, сутність (характер) корпоративної культури визначається її організаційною парадигмою, тобто тим образом (моделлю), який містить у собі сукупність базових уявлень співробітників про те, що таке організація, якою вона може бути, а також спосіб сприйняття та осмислення організаційної дійсності.

Організаційні типи, які описані Л. Константином, визначаються тим, як і які ціннісні пріоритети вони встановлюють, як вони вирішують фундаментальні проблеми, а саме: наступність та змінюваність, спільність та різноманітність, традиції та інновації, тобто тим, що складає ядро її культури. Л. Константином було виділено чотири базових типи (системи) організацій. Кожна модель відрізняється специфічним набором характеристик та відображає певну організаційну культуру.

— «закрита система» — передбачає ієрархічно організовану владу з чітким розподіленням функцій та ролей, дотримання суворих регламентуючих законів, негативний зворотний зв'язок, лояльність та конформність співробітників;

— «випадкова система» — відсутність чіткого розподілу ролей та стабільності; правил та норм; культура орієнтована на творчість та нонконформізм — пріоритет індивідуальних інтересів над колективними;

— «відкрита система» — є синтезом перших двох типів; культура адаптивна, дотримуються принципів домовленості, вона орієнтована на спільну діяльність та співпрацю; цінується взаємозалежність, готовність до діалогу;

— «синхронна система» — принцип єдності цілей і цінностей, узгоджена спільна діяльність ґрунтується на негласній домовленості.; ролі розподіляються на основі імпліцитних очікувань (Свенцицький, 2014).

Культура також розуміється як одна із організаційних підсистем, яка виконує функцію адаптації організації до навколишнього середовища та ідентифікацію співробітників (Ловаков, Липатов, 2010). Тому, саме організаційна культура є каталізатором для виникнення та успішного проходження процесів ідентифікації.

Ще однією відомою є типологія, яку запропонували *К. Камерон та Р. Куїнн*. На їх думку, існують чотири типи корпоративної культури (Камерон, Куїнн, 2001):



1) Ієрархічний (бюрократичний). Метою діяльності такої організації є забезпечення її рентабельності через орієнтованість на стабільність структури та напряму розвитку. Це стає можливим завдяки створенню багаторівневої ієрархічної структури, в якій відпрацьовано механізми контролю. Важливими є узгодженість та регламентованість всіх функцій та завдань.

2) Ринковий. Цілями діяльності такої організації є конкурентоздатність та продуктивність, які досягаються за допомогою механізмів ринкової економіки, агресивної стратегії та жорсткого контролю. Пріоритетними є зовнішні, а не внутрішні комунікації.

3) Клановий. Структура даної організації нагадує сімейну з погляду традиційності, згуртованості, узгодженості цілей та цінностей. Схвалюється підвищення кваліфікації співробітників, цінується морально-психологічний клімат.

4) Адхократичний. Головна мета — висока адаптивність до нових обставин при виникненні нестабільних ситуацій. Це досягається гнучкістю діяльності та застосуванням нестандартного творчого підходу. Схвалюється особиста ініціатива, практикується регулярне делегування повноважень.

В цілому, автори будують свою типологію організаційних культур, спираючись на такі важливі параметри, як ключові характеристики організації, її цілі, стилі лідерства, ієрархії та типи структур, комунікації та т.ін. (Камерон, Куинн, 2001).

Т. Ю. Базаров, М. Ю. Кузьміна виділили чотири основних історичних типи організаційних культур, що описані в літературі (Базаров, Кузьміна, 2005):

1) «Органічний тип». В такій організації діяльність виконується з максимальною точністю і не потребує додаткового втручання з боку керівництва, оскільки з самого початку узгоджується існуючою спільною ідеєю, а також цілями та завданнями. Спілкування та комунікації співробітників є обмеженими, а їх приватні інтереси оцінюються та враховуються за ступенем узгодженості з цілями корпорації.

2) «Підприємницький тип». Домінуючими є вільна ініціатива та індивідуальна творчість співробітників. Керівництвом схвалюється повсякденна діяльність, яка коректується на основі цих принципів. Спілкування та комунікації у такій організації є нестабільними та



змінними. Відповідальність за результат роботи покладена на співробітників та повністю залежить від їх добросовісності. Приватні інтереси можуть превалювати над корпоративними.

3) «Бюрократичний тип». Керівництво чітко планує та контролює всю діяльність організації. Функції та відповідальність співробітників жорстко регламентовані. Інтереси корпорації домінують над особистими, всі комунікації є формалізованими та підпорядковуються правилам.

4) «Партиципативний тип». У такій організації діяльність базується на співробітництві, груповій взаємодії та відкритому різнобічному обговоренні. Робота співробітників контролюється щодня. Можлива ротація функцій залежно від виробничих завдань. Інтереси співробітників через обговорення узгоджуються з цілями корпорації. Існує розгалужена та відкрита комунікативна мережа.

Таким чином, можна зробити висновок, що Т. Ю. Базаров описав типи корпоративних культур, орієнтуючись на низку показників, таких як: форми власності, механізми і структура управління організацією, способи оцінки результатів, поведінка співробітників тощо (Базаров, Кузьміна, 2005).

Слід зауважити, що у науковій літературі є погляди на те, що можна виокремити певні відмінності між поняттями «організаційна культура» та «корпоративна культура», проте, дотримуючись думки багатьох науковців, ми схильні вважати ці слова синонімами (Deal & Kennedy, 1986; Шейн, 2007, Спивак, 2004; Харчишина, 2011 та ін.). Оскільки у визначеннях можна помітити, що в описанні часто застосовують одні й ті ж поняття: ціннісні орієнтації, норми, припущення, що приймають всі члени колективу, які передаються через засоби духовного та матеріального організаційного оточення. У нашому дослідженні ми аналізуємо як роботи, в яких застосовується поняття «корпоративна культура», так і роботи, в яких застосовують термін «організаційна культура».

В результаті теоретичного аналізу нами встановлено, що незважаючи на очевидну різноманітність тлумачень корпоративної культури в них є загальні положення:

— у визначенні корпоративної культури застосовуються поняття «цінності» або «ціннісні орієнтації», яких може дотримуватися індивід;



— у більшості визначень автори посилаються на ідеали та зразки поведінки, норми (орієнтують людину у тому, яку поведінку слід вважати допустимою або недопустимою);

— спільним атрибутом є «символіка» (історії, легенди, міфи, традиції, через які передаються ціннісні орієнтації).

Отже, під корпоративною культурою розуміємо сукупність цінностей, норм, зразків поведінки та ідеалів, що виробляються у процесі сумісної діяльності її членів та приймаються ними, відображають індивідуальність організації через символічні засоби.

На основі аналізу різних визначень корпоративної культури можна бачити, що у більшості із них міститься поняття *цінностей* (або ціннісних орієнтацій), яких дотримується індивід. Цінності орієнтують людину у тому, яку поведінку слід вважати «правильною» або «потрібною», а яку «неприпустимою» або «некоректною». Прийнята цінність допомагає індивіду зрозуміти те, як він в конкретній ситуації має діяти.

Другою спільною категорією, яка міститься у переважній більшості визначень, є *зразки поведінки*, яких дотримуються члени організації у своїх діях. Ці зразки часто пов'язані із баченням оточуючого середовища (природа, простір, час, робота, відносин тощо).

Третьою спільною категорією є *норми та переконання*, які спрямовують діяльність людей у потрібному напрямі.

І нарешті, четвертим атрибутом корпоративної культури вважається «символіка», за допомогою якої ціннісні орієнтації засвоюються членами організації. Багато які організації мають спеціальні, загальнодоступні документи, в яких детально описуються ціннісні орієнтації. Їх переважна більшість розкривається через історії, легенди та міфи. Вони розповідаються, інтерпретуються для нових членів групи, і іноді впливають навіть більшою мірою, ніж ті цінності, які офіційно декларуються.

При цьому більшість авторів акцентує увагу на тому, що цінності, правила поведінки, переконання та норми приймаються більшістю членів організації, усвідомлено чи ні (Бочелюк, 2015; Капитонов, 2006; Креденцер, 2013; Липатов, 2012; Марасанов, 2009; Несмеянова, 2018; Свенцицкий, 2014; Соломанидина, 2007; Тихомирова, 2008; та ін.).

Дослідники корпоративної культури (Базаров, Кузьміна, 2005; Розенштиль Л. фон, Мольт В., Рюттингер Б., 2014; Шейн, 2007 та ін.) виділяють два її рівні: *зовнішній та внутрішній*. У свою чергу,



внутрішній рівень можна розділити на два підрівня: усвідомлений та неусвідомлений.

Зовнішній рівень складають видимі об'єкти, артефакти культурно-організаційної реальності: правила поведінки, фізичні символи, організаційні церемонії тощо. Внутрішній усвідомлений рівень — це спільні цінності та переконання, які втілюються у справи співробітників, усвідомлено приймаються членами організації, проявляються в їх мові, розповідях, символах. Але ж певні цінності наскільки вкорінюються у корпоративну культуру, що їх майже не помічають. Ці базові, основні припущення, які і складають сутність корпоративної культури.

Таким чином, на основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що корпоративна культура — це сукупність матеріальних та духовних цінностей, припущень, вірувань, очікувань, норм та зразків поведінки, які приймаються та підтримуються більшістю членів організації, а також визначають спосіб їх дії та взаємодій всередині та ззовні неї.

В. Антонов, В. Крилов, А. Кузьмичев виділяють такі функції організаційної культури:

Пізнавальна функція: дозволяє людям усвідомити своє призначення, надає організаційної єдності, визначає внутрішньогрупові уявлення. Це створює у співробітників відчуття надійності свого положення, сприяє формуванню почуття соціальної захищеності.

Ціннісно-створююча функція дозволяє сформувати у співробітників розуміння та прийняття корпоративних цінностей.

Комунікативна. Через цінності, норми поведінки та етику спілкування здійснюється встановлення та застосування комунікацій, які забезпечують взаєморозуміння, взаємодію в аналізі будь-якої інформації.

Нормативно-регулююча. Встановлює регулюючі норми поведінки, роблячи її передбачуваною, керованою. Містить у собі неформальні неписані правила, які вказують на те, як мають поводитися співробітники у процесі своєї діяльності.

Мотивуюча. Належність до організації (компанії, співтовариству) з розвинутою корпоративною культурою, є потужним стимулом для участі у різних формах та видах діяльності.

Охоронна. Дозволяє створити своєрідний бар'єр для проникнення не бажаних тенденцій та негативних цінностей, які є характерними для зовнішнього середовища. Нейтралізує дію негативних зовнішніх чинників.



Інтегруюча. Корпоративна культура створює певну систему цінностей, що поєднує інтереси всіх членів спільноти, створює почуття ідентичності її учасників, образ колективного «Ми» (Антонов, Крылов, Кузьмичев, 2006: 233).

В. Спивак відмічає функції, які виконує корпоративна культура як всередині, та і ззовні організації:

— смислоутворююча: впливає на світогляд людини, часто корпоративні цінності перетворюються у цінності особистості та колективу, або вступають з ними у конфлікт;

— регламентуюча та регулююча функції: культура виступає як індикатор та регулятор поведінки;

— вплив на зовнішніх суб'єктів, у тому числі на культури більш високого рівня;

— демонстрація унікальності як чинника своїх переваг тощо (Спивак, 2004 : 53).

Можна зробити висновок, що корпоративна культура має властивість поліфункціональності, і в цілому, є потужним стратегічним інструментом, який дозволяє орієнтувати всі підрозділи організації та окремих її членів на спільні цілі, мобілізувати ініціативу співробітників, забезпечувати їх відданість та полегшувати спілкування.

2. Соціально-психологічні особливості організаційної культури університету

Дослідження проблеми організаційної культури університету, як показує аналіз праць багатьох науковців, зумовлюється такими міркуваннями (Гнезділова, 2013, Іщенко, Савело, 2014; Карамушка, 2014; Каленчук, 2020; Blynova, Lappo, Kalenchuk, Agarkov, Shramko, Lymarenko & Porovuch, 2020, та ін.):

1. Університет, як освітня та наукова корпорація, має зовнішнє та внутрішнє середовище свого існування та розвитку. Сьогодні у зв'язку зі складними соціально-політичними та економічними умовами країни відбуваються суттєві зміни у діяльності закладів вищої освіти. Тому організаційна культура університету є інструментом адаптації до змін у зовнішньому середовищі та інструментом внутрішньої інтеграції, що сприяє ефективності діяльності вишу.

2. Заклад вищої освіти слід розглядати як соціальну систему, тому саме системний підхід є доречним для аналізування чинників ефективності



його діяльності та визначенні місця організаційної культури у цьому процесові.

3. Організаційна культура університету, перш за все, спрямована на забезпечення якості вищої освіти та ефективності діяльності. Проте, із впровадженням комерціалізації діяльності закладів вищої освіти (наукові дослідження, що можуть давати прибуток; різні освітні послуги) важливо з'ясувати та уточнити цілі формування та розвитку організаційної культури.

4. Заклади вищої освіти не тільки зберігають цінності, які сформовано роками, але й створюють нові цінності, тому організаційна культура виявляється у цінностях, які втілено у місії університету.

5. Формування організаційної культури є складовою професійної діяльності керівника закладу вищої освіти, зокрема, прийняття управлінських рішень, мотивування та організація діяльності персоналу, управлінське спілкування.

Серед найбільш відомих українських науковців, які приділяли увагу вивченню організаційної культури саме закладів освіти, слід відзначити наукові праці О. Бондарчук. У дослідженнях науковця доведено, що значний вплив на становлення організаційної культури надають керівники організації, серед важливих чинників науковець наголошує на самоефективності керівника (Бондарчук, 2014). Під самоефективністю розуміється переконання управлінця у тому, що він має достатній рівень професійної компетентності для успішного розв'язання професійних проблем, пов'язаних із освітнім процесом (ділова самоефективність), реалізації рольових очікувань суб'єктів освітнього процесу в ситуації управлінського спілкування (соціальна самоефективність).

Л. М. Карамушка з колегами підкреслюють важливість вивчення чинників, що впливають на розвиток організаційної культури закладу вищої освіти: 1) «зовнішні» (які стосуються формально-функціональних характеристик організації, наприклад, структурно-організаційних та просторово-організаційних характеристик); 2) «внутрішні» (які стосуються психологічних характеристик організації, наприклад, рівень організаційного розвитку, творчий потенціал організації тощо) (Карамушка, 2014).

Українськими психологами розкрито особливості розвитку організаційної культури у вищій школі (Бочелюк, 2015; Завацька, 2014;



Карамушка, 2014; Креденцер, 2013 та ін.) та встановлено, що трансляторами корпоративної культури університету, його традицій, цінностей у суспільство та «реалізаторами» місії є студенти, що формують імідж освітнього закладу не тільки у період навчання у ньому, але й через тривалий час після його закінчення.

Корпоративна культура освітнього закладу має, таким чином, подвійну природу, з одного боку, це культура досягнення інтересів на ринку освітніх послуг — культура конкурентної боротьби, з іншого боку, це традиційна академічна культура, що ґрунтується на збереженні та розвитку наукових цінностей. Цінність її й у тому, що вона сприяє природному відбору найбільш ефективних для досягнення цілей внутрішньокорпоративних міжособистісних відносин, відповідних поведінкових моделей співробітників та студентів.

Коли пріоритетом є такі цінності, як компетентність, творче прагнення, готовність до зовнішньої та внутрішньоуніверситетської конкуренції (змагання), готовність до роботи у команді, колективізм, гордість за свій університет, тоді корпоративна культура підвищує згуртованість співробітників та студентів, узгодженість їх поведінки, які найбільшою мірою відповідають цінностям університету (Богдан, Масилова, Парфенова, 2014). Оскільки, якщо люди мають однакові цінності та єдині норми поведінки, то організація може бути впевненою, що її члени приймуть вірне рішення.

Корпоративна культура через зростання конкурентоздатності університету сприяє підвищенню його іміджу та поширенню позитивної репутації. При виборі абітурієнтами майбутнього місця навчання має значення не стільки його імідж, скільки репутація. Престиж закладу вищої освіти має загальний характер, а репутація належить до конкретних аспектів його діяльності. Досвід зарубіжних університетів свідчить, що університети, які ставлять за мету створити репутацію у певній галузі, досягають більшої ефективності, ніж ті, хто прагне до престижності (Свенцицький, 2014).

Корпоративна культура університету містить у собі зорієнтовані на клієнта принципи та цінності (наприклад, якість освітніх послуг), відображається на взаємовідносинах з ним та впливає у підсумку на конкурентоздатність закладу вищої освіти у довгостроковій перспективі. Як інструмент управління, вона впливає на результативність застосованих



управлінських методик, наприклад, на ефективність управлінських інновацій (Копитов, Пучков, 2015). Як вказують В. С. Копитов, В. М. Пучков, на жаль, багато які університети надають комерційним аспектам своєї діяльності значно більшої уваги, ніж соціальним та академічним цінностям. Це має негативний вплив на ефективність роботи закладу вищої освіти у віддаленій перспективі. Базові принципи корпоративної культури університету, які зачіпають інтереси споживачів освітніх послуг, не мають суперечити соціальним завданням освіти суспільства у цілому та очікуванням інших учасників ринку освітніх послуг (Копитов, Пучков, 2015).

Перевагами сильної корпоративної культури закладу вищої освіти, крім власне покращення психологічного клімату у колективі університету та підвищення ефективності роботи персоналу, є посилення конкурентоздатності на ринку освітніх послуг, покращення адаптації випускників у професійному середовищі після закінчення університету (Завацька, Кузікова, Мітічкіна, 2014).

Необхідно відзначити, що корпоративна культура університету є багатокомпонентною, тобто містить у собі корпоративні культури наукової, професійної, викладацької та студентської спільнот. Відповідно, корпоративні цінності університету є сукупністю корпоративних цінностей відповідних спільнот. При цьому компоненти корпоративної культури університету, як і корпоративні цінності кожної із спільнот, не мають суперечити одна одній, а існувати та розвиватися у межах напрямку, який визначено місією університету (Копитов, Пучков, 2015).

Аналізуючи питання розвитку організаційної культури закладу вищої освіти, логічно співвіднести основні компоненти організаційної культури зі структурою організації: університет як організація; персонал (викладачі та студенти); особистість. *Перша група* компонентів організаційної культури пов'язана із освітнім процесом та місією та цілями закладу освіти. Елементами є: стратегія організації, орієнтація на перспективний розвиток, загальнолюдські цінності

Друга група компонентів: норми, правила поведінки, стиль керівництва, особливості управління конфліктами, розвиток творчих здібностей, міра залучення викладачів та студентів до прийняття управлінських рішень тощо.



Третя група — мотивація, критерії ефективної діяльності, можливості для самореалізації викладачів та студентів, дотримання чесності у ділових стосунках, у тому числі, норм академічної доброчесності тощо.

О. С. Ковальчук вказує на те, що ці три системи для успішного функціонування закладу вищої освіти як організації мають бути гармонійно пов'язаними (Ковальчук, 2014 : 33).

Корпоративна культура буде змінюватися разом зі зміною зовнішніх умов існування. Необхідність не просто виживання, а розвитку університету у нових, ринкових умовах вимагає вирішення нових стратегічних завдань. При цьому зрозуміло, що стратегічні цілі університету можуть досягатися тільки тоді, якщо вони приймаються не тільки керівництвом, але й більшістю співробітників. Каталізатором цих процесів завжди була та залишається корпоративна культура (Гнезділова, 2013; Данилова, 2015; Карамушка, 2014).

Корпоративна культура формує почуття причетності, дозволяє кожному співробітнику усвідомити себе частиною організації та стимулювати особистісну самосвідомість та міру відповідальності у трудовій діяльності (Липатов, 2012; Марасанов, 2009; Несмеянова, 2018).

Висновки

На підставі результатів аналізування наукової літератури з проблеми становлення та розвитку корпоративної культури закладу вищої освіти ми дійшли таких висновків:

Підвищення якості освітнього процесу у закладах вищої освіти, професійної мобільності та конкурентоздатності майбутніх фахівців на сучасному ринку праці вимагають застосування нових підходів до підготовки студентської молоді.

Система сучасної вищої освіти відрізняється гуманітарною парадигмою, та домінуючим визначає людський чинник. У зв'язку з цим серед характеристик майбутнього фахівця набувають значення не тільки професійні компетенції (загальнонаукові, соціально-особистісні та ін.), але й культура особистості професіонала, етичні цінності, вміння приймати рішення та брати персональну відповідальність за них, бажання працювати у команді тощо. Актуальним стає формування ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців вже на етапі навчання в університеті через вирішення



важливої проблеми — пошук шляхів ефективного формування корпоративної культури студентської молоді.

У сучасному суспільстві, яке динамічно змінюється, університети, як складна, багатопрофільна організація мають специфічну корпоративну культуру. Ця специфіка полягає у тому, що до складу персоналу закладу вищої освіти входить не тільки викладачі та інші співробітники, а ще й студенти, склад яких є змінним. Водночас, формування організаційної культури закладу вищої освіти впливає на імідж випускників та їх подальшу професійну успішність.

Список використаних джерел

1. Антонов В. Г., Крылов В. В., Кузьмичев А. Ю. и др. Корпоративное управление : учебное пособие / под ред. В. Г. Антонова. М. : ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2006. 288 с.
2. Базаров Т. Ю., Кузьмина М. Ю. Процессы социальной идентичности в организациях. *Российский психологический журнал*. 2005. Т. 3. № 1. С. 30–44.
3. Білецька О. Методи зміни організаційної культури підприємства. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2010. № 6, Т. 3. С. 249–252.
4. Богдан Н. Н., Масилова М. Г., Парфенова И. Ю. Организационная культура вуза : теория, исследование, практика: монография. Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2014. 228 с.
5. Бондарчук О. І. Особливості організаційної культури освітніх організацій залежно від самоефективності керівників. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 13–19.*
6. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості управління сучасною організацією: впровадження культурно-особистісного підходу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. №5. С. 129–134.
7. Гнезділова К. М. Корпоративна культура і соціально-психологічний клімат педагогічного колективу [Електронний ресурс]. *Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки*. 2013. Вип. 12. С. 45–50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2013_12_12
8. Данилова А. А. Формирование корпоративной культуры студенческой молодежи в социокультурном пространстве вуза средствами деловой игры. 13.00.05 — теория, методика и организация социально-культурной деятельности. Дисс. канд. пед. наук. Челябинск, 2015. 216 с.
9. Завацька Н. Є. Інтегративний підхід до психологічних чинників формування організаційної культури учнівської молоді в освітньо-виховному середовищі навчального закладу. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць*



Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 19–24.

10. Завацька Н. Є., Кузікова С. Б., Мітїчкіна О. О. Організаційна культура як складова психологічної культури студентів вищого навчального закладу. *Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток : монографія / [відп. ред. Г.Є. Улунова]. Суми : ВВП «Мрія», 2014. С. 303–327.*

11. Іщенко А. М., Савело А. А. Особливості формування соціально-психологічного клімату у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]. *Молодий вчений. 2014. № 6(2). С. 166–169.* Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_6\(2\)_46](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_6(2)_46)

12. Каленчук В. О. Взаємозв'язок уявлень студентів про корпоративну культуру університету та психологічну безпеку освітнього середовища / *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 126–133.* <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-17>

13. Камерон К., Куинн Р. Диагностика и изменение организационной культуры / Пер. с англ. под ред. И. В. Андреевой. СПб. : Питер, 2001. 320 с.

14. Капитонов Э. А. Корпоративная культура: теория и практика. М. : Альфа-пресс, 2006. 352 с.

15. Карамушка Л. М. Організаційна культура освітніх організацій: зв'язок між рівнем розвитку та «зовнішніми» характеристиками організації. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 3–12.*

16. Ковальчук О. С. Теоретичний аналіз феномену «культура освіти». *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 30–35.*

17. Копытов В. С., Пучков В. М. Корпоративная культура как важнейший маркетинговый актив ВУЗа. *Наука и образование. МГТУ им. Н.Э. Баумана. Электрон. журн. 2015. №12. С. 20–26.*

18. Креденцер О. В. Підприємницький тип організаційної культури. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К.-Алчевськ : ЛАДО, 2013. Т. 1. Вип. 39. С. 10–15.*



19. Липатов С. А. Проблема взаимодействия человека и организации: концепции и направления исследований. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2012. №1. С. 85–96.
20. Ловаков А. В., Липатов С. А. Организационная идентификация и представления работников об организационной культуре. *Вестник Университета (Государственный университет управления)*. 2010. № 23. С. 50–54.
21. Марасанов Г. И. Организационная культура – теоретическая абстракция или существенный фактор развития организации? *Психология в организационном консультировании*. М. : Когито-Центр, 2009. С. 156–218.
22. Несмеянова Р. К. Связь социально-демографических характеристик сотрудников с их организационной идентификацией и привлекательностью для них корпоративной культуры. *Социальная психология и общество*. 2018. Том 9. № 1. С. 67–77. doi:10.17759/sps.2018090105
23. Оучи У. Методы организации производства: Японский и американский подходы. Теория «Z» / сокр. пер. с англ. М. : Наука, 1984. 184 с.
24. Питерс Т., Уотерман Р. В поисках эффективного управления. М. : Прогресс, 1986. 424 с.
25. Розенштиль Л. фон, Мольт В., Рюттингер Б. Организационная психология / пер. с нем. А.В. Коченгин. Харьков : Гуманитарный центр, 2014. 464 с.
26. Свенцицкий А. Л. Организационная психология : учебник для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2014. 504 с.
27. Сокуренок М. Б. Реальная и желаемая модели организационной культуры вуза в представлении преподавателей и студентов [Электронный ресурс]. *Психологическая наука и образование : электронный журнал*. 2010. № 3. Режим доступа: www.psyedu.ru
28. Соломанидина Т. О. Организационная культура компании. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ИНФРА-М, 2007. 624 с.
29. Спивак В.А. Организационная культура. СПб. : Издательский дом «Нева», 2004. 224 с.
30. Тихомирова О.Г. Организационная культура: формирование, развитие и оценка. СПб. : ИТМО, 2008. С. 128–136.
31. Філь О. А. Психологічна культура конкуренції фахівців. *Вісник післядипломної освіти*. 2015. Вип. 14. С. 250–259. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2015_14_25
32. Харчишина О. В. Дослідження сутності категорії «організаційна культура». *Вісник Житомирського державного технологічного університету*. Житомир, 2011. Ч. 2. Серія: економічні науки. С. 148–151.
33. Шейн Э. Организационная культура и лидерство / Пер. с англ. под ред. Т. Ю. Ковалевой. СПб. : Питер, 2007. 336 с.
34. Эшфорт Б., Маил Ф. Теория социальной идентичности в контексте организации / Пер. Дятловой А.А., науч. ред. А.В. Ловаков // *Организационная психология*. 2012. Т. 2. № 1. С. 4–27.



35. Bergami M., Bagozzi R.P. Self-categorization, affective commitment and group and self-esteem as distinct aspects of social identity in the organization. *The British Journal of Social Psychology*, 2000. 39. Pp. 555-557.
36. Blynova O., Lappo V., Kalenchuk V., Agarkov O., Shramko I., Lymarenko L. & Popovych I. Corporate culture of a higher education institution as a factor in forming students' professional identity. *REVISTA INCLUSIONES*. Vol. 7. / Numero Especial / Julio – Septiembre 2020 pp. 481–496.
37. Boros S., Curseu P.L., Miclea M. Integrative tests of a multidimensional model of organizational identification. *Social Psychology*. 2011. Vol. 42. № 2. P. 111–123. doi:10.1027/1864-9335/a000051
38. Chipunza C. & Malo B. Organizational culture and job satisfaction among academic professionals at a South African university of technology. *Problems and Perspectives in Management*, 2017. 15(2). Pp. 148–161 DOI 10.21511/ppm.15(2).2017.14.
39. Gautam T., van Dick R., Wagner U. Organizational identification and organizational commitment: Distinct aspects of two related concepts. *Asian Journal of Social Psychology*. 2004. 7. 3. Pp. 301–315.
40. Deal T., Kennedy A. *Corporate Cultures*. Hannondsworth: Penguin, 1982. 232 p.
41. Edwards M.R., Peccei R. Perceived organizational support, organizational identification, and employee outcomes: Testing a simultaneous multifoci model. *Journal of Personnel Psychology*, 2010. Vol. 9(1). P. 17–26.
42. Epitropaki O. A multi-level investigation of psychological contract breach and organizational identification through the lens of perceived organizational membership: Testing a moderated-mediated model. *Journal of Organizational Behavior*. 2013. Vol. 34. № 1. Pp. 65–86. doi:10.1002/job.1793
43. Haslam, S. A. *Psychology in organizations: The social identity approach*. L. : Sage, 2001. 306 p.
44. Pushnykh V. & Chemeris V. Study of a Russian university's organisational culture in transition from planned to market economy. *Tertiary Education and Management. Springer Netherlands*. 2006. Vol. 12. № 2. P. 161–182.
45. Shavyrina I., Demenenko I. & Kravchenko E. Customer-Centric Organizational Culture of the University as a Factor of Efficient Social and Economic Development of the Region. *SHS Web of Conferences*. 2018. 50:01011 DOI 10.1051/shsconf/20185001011
46. Yanbin Liu, Wei Wang & Dusheng Chen Linking Ambidextrous Organizational Culture to Innovative Behavior: A Moderated Mediation Model of Psychological Empowerment and Transformational Leadership. *Frontiers in Psychology*. 2019; 10 DOI 10.3389/fpsyg.2019.02192



ОКСАНА КІКІНЕЖДІ

*доктор психологічних наук, професор, завідувач-професор кафедри психології
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка
okiki77777@gmail.com*

ОЛЬГА КІЗЬ

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка
olgakiz55@ukr.net*

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ЕГАЛІТАРНОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА: ОСВІТНІЙ КОНТЕНТ

Вступ

В умовах життєвої та суспільної криз актуалізується проблема розвитку егалітарної особистості майбутнього педагога як ключової фігури у створенні гендерно чутливого і недискримінаційного освітнього середовища, релевантного принципам рівноцінності та паритетності статей, відповідно до чинних законодавчих документів та міжнародних зобов'язань України на шляху реформування національної системи освіти.

Україна у вересні 2020 року отримала офіційний статус учасниці «Партнерства Біарріц» (міжнародної ініціативи рівних прав і можливостей для всіх, заснованої лідерами країн Групи семи (G7) на саміті у французькому місті Біарріц), а Урядом ухвалено План заходів із його реалізації за участі усіх профільних міністерств. Міністерство освіти і науки України «є одним із суб'єктів міжнародної ініціативи «Партнерство Біарріц» і виконує зобов'язання з утвердження гендерної рівності», зокрема є відповідальним виконавцем за забезпечення наскрізності принципів гендерної рівності в освіті, що передбачає: розроблення та затвердження Стратегії впровадження гендерної рівності у сфері освіти до



2030 року; затвердження плану заходів з реалізації Стратегії впровадження гендерної рівності у сфері освіти до 2030 року; запровадження антидискримінаційної експертизи освітнього контенту» (МОН виконує зобов'язання..., 2021).

Нова українська школа потребує гендерно-компетентного, чуйного та толерантного педагога, орієнтованого на європейські, демократичні цінності, носія егалітарного світогляду, що визначає його педагогічну та громадянську позицію в теоретичній, методичній і практичній фаховій діяльності. Водночас сучасна ситуація впровадження дієвих механізмів імплементації гендерної складової у систему закладів вищої освіти вимагає постійного розвитку та саморозвитку молоді людини як суб'єкта власної життєдіяльності та професійного зростання, носія гармонійно поєднаних соціокультурних і особистісних цінностей, ментальності й толерантності, дотримання паритетних умов і створення рівних можливостей для особистісної самореалізації всіх учасників освітнього процесу. Егалітарна (від франц. *egalite* — рівність) модель гендерної поведінки визначається рівноправ'ям статей, їх взаємозамінністю, гендерною чуйністю та толерантністю, які конструюються і пропагуються на всіх рівнях соціалізації особистості — від виховання в сім'ї до ідеології держави в демократичних країнах.

Розвиток соціальної, гендерної, особистісної, професійної ідентичності як ядра егалітарної особистості у студентському віці відбувається майже одночасно, тому розширення «гендерного» бачення виховних проблем майбутніми педагогами у процесі просвітницької роботи має здійснюватися на основі розроблених положень гуманістичної психології, інтеграції компетентнісного, особистісно орієнтованого, гендерного, суб'єктно-діяльнісного підходів як системотвірних складових гуманізації освіти (Г. Балл, І. Бех, О. Бондарчук, М. Боришевський, Т. Говорун, В. Кравець, В. Кремень, В. Роменець, О. Савченко, С. Сисоєва, О. Сухомлинська, В. Татенко, Т. Титаренко та інші вчені).

Учена Т. Говорун наголошує, що «розкриття проблематики гендерної психології у загальному контексті теоретичних підходів, і суб'єктно-вчинкового, зокрема, відкриває шляхи вирішення багатьох прикладних задач гендерної культури завдяки зверненню до понять свідомості, самовизначення, атрибуції відповідальності, особистісного вибору.



Ознайомлення з основами теорії та практики гендерної освіти дає змогу вирішувати спірні питання у взаємостосунках статей через призму гендерних знань, виступати захисниками не тільки жіноцтва, але й чоловіків, відстежувати порушення гендерної рівноваги, прав і можливостей обох статей тощо. Згідно зі суб'єктно-вчинковим підходом, досягнення рівності статей в психологічному полі може бути особливо продуктивним перш за все завдяки виходу за межі стереотипізованих, усталених ролей, особистісному виклику нормативному тиску соціального середовища» (Говорун, 2006 : 93).

Означене вище дає змогу повернути увагу вчених до проблеми самовизначення майбутнього педагога у сфері традиційної (домінаторної, патріархальної) та егалітарної (заснованої на рівності та взаємозамінності статей у виконанні соціальних ролей) культур.

Недостатня дослідженість проблеми розвитку егалітарної особистості у психологічній науці та практиці, соціальна затребуваність культивування паритетності статей як важливої умови успішного самоздійснення особистості у професійній сфері та особистому житті зумовили вибір теми дослідження **«Проблема розвитку егалітарної особистості майбутнього педагога: освітній контент»**.

1. Егалітарна особистість у гендерному дискурсі

Сучасна психологія акцентує увагу на розвитку індивіда в системі процесів самопобудови та самоздійснення, гармонізації його внутрішнього світу із зовнішнім в умовах соціокультурної різноманітності. Із позиції суб'єктного підходу важливим є розуміння людини як статевої істоти, цілісної самодіяльної субстанції, інтегрованої на рівні свідомості й діяльності, свідомого й несвідомого, індивідуального і суспільного, біологічного та соціального в динаміці їхнього взаємозв'язку (К. Абульханова-Славська, Г. Костюк, С. Максименко, С. Рубінштейн). У контексті гуманістичної та екзистенційної парадигми в аналізі гендерного розвитку людини окреслюється смислова ієрархія вартостей і змістовна спрямованість її самоактуалізації як представника статі в різних сферах людського буття (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм).

Особистість як вершина багатовимірних ідентифікацій особистості (гендерної, професійної, етнічної та ін.) забезпечує їхню узгодженість і цілісність людини. У цьому процесі ніби «виплавляється» особливе



утворення — особистісний смисл, який виконує інтегративну функцію, забезпечуючи органічне поєднання різних вимірів людської життєдіяльності. Іншими словами, особистість включає різні рівні і види ідентичностей, вибір яких визначається ядерним утворенням особистості — Self (особистісним смислом).

Проблемі репрезентації у свідомості особистості суб'єктивної картини самої себе, образу власного Я належить особливе місце у широкому колі питань, оскільки проблема диференційованого образу Я безпосередньо пов'язується з найактуальнішою потребою сьогодення — вихованням особистості як активного суб'єкта власної життєдіяльності. На думку І. Беха, метою розвивального виховання є створення «зовнішніх і внутрішніх умов для побудови індивідуальної траєкторії ціннісно-смиислового самовизначення особистості, яке виступає орієнтовною основою її свідомої поведінки у природному і соціокультурному світі» (Бех, 2015 : 9). С. Максименко наголошує, що розробка положень соціокультурного становлення індивідуальності передбачає моделювання та відтворення «в особливих умовах» гендерної поведінки, що може бути ключем для з'ясування змістово-семантичних і функціональних параметрів її генези та структури розвитку (Максименко, 2006).

Психологічний механізм побудови егалітарних взаємин ґрунтується на подоланні традиційних статево-рольових обмежень (Дж.-Ш. Хайд, Т. Говорун, В. Васютинський); активізує управління особистісним розвитком як розгортання, проектування і моделювання гендерної свідомості (М. Боришевський, С. Максименко); включає життєві стратегії (К. Абульханова-Славська, І. Бех, С. Рубінштейн); оптимізує життєтворення як самоздійснення та самореалізацію (К. Роджерс, А. Маслоу); видозмінює самоставлення і ставлення до інших (В. Татенко, Т. Титаренко); дає поштовх до набуття різноманітних соціальних ролей (В. Москаленко, П. Горностаї, Р. Павелків, М. Слюсаревський) та розгортання життєвого сценарію (Е. Берн, Н. Чепелева); розвиває історію індивідуалізації та самоусвідомлення (Е. Еріксон, О. Блинова, М. Боришевський, В. Казібекова, З. Карпенко, Н. Тавровецька, Т. Яблонська).

У функціонуванні самосвідомості як внутрішньої детермінанти саморозвитку особистості особливу роль відіграє Я-концепція, яка



виступає своєрідним еталоном, згідно якого індивід фіксує процес свого особистісного розвитку як зростання у різних аспектах життєдіяльності: взаєминах з іншими (передусім «значущими іншими»), професійній діяльності, прецизюванні (уточненні), бачення себе в системі провідних життєсенсових (або смисложиттєвих) цінностей (Боришевський, 2010 : 8).

На думку В. Татенка, одним із базових прагнень людини і провідною сферою вибору на пряму життєдіяльності є суб'єктна готовність індивіда до практичного здійснення вчинку як сутнісного критерію оцінки його соціалізованості (Татенко, 2008 : 47). У гендерній психології суб'єктно-діяльнісний підхід робить акцент не на ролі статі, а на самотності людини. Втрата суб'єктності спричиняє до вторгнення зовнішнього, владно-домінаторного в гуманістичну сутність людського. Із суб'єктністю людини пов'язана самодетермінація її буття у світі, позиція активного творця подій власного життя (Г. Балл, 2012; В. Роменець, 2006).

Егалітарність з позиції гуманістичної психології — це відкритість до досвіду й водночас опора на власні сили, актуалізація власних устремлінь, самодостатність, сприйняття себе без захисних механізмів, свобода від стереотипізованих очікувань у пошуку особистісних смислів, позиція суб'єктності в життєтворенні. Особистісний сенс в інтеграційній єдності конативного, когнітивного й афективного компонентів підтримує процес багатовимірних ідентифікацій особистості, забезпечує цілісність її Я-концепції, упорядковує в свідомості особистості багаторівневий процес ідентифікацій та спрямовує їхню реалізацію. Егалітарна особистість визначається як з об'єктом дій та пізнання, так і з іншими людьми — як із суб'єктами, визнаючи їхнє право на самовизначення і свободу.

Егалітарна особистість формується під впливом як зовнішніх чинників (включеність у соціальне, професійне, економічне, громадське життя, що є показником позитивного її функціонування), так і внутрішніх (формуванням особистісних якостей та егалітарного світосприйняття). Провідна роль серед них належить процесу формування ціннісних орієнтацій людини, розвитку гендерної свідомості та самосвідомості як ключових характеристик зрілої особистості.

Хоча параметр віку не є прямим предиктором, пов'язаним із формуванням егалітарності, проте саме вік може впливати на формування



якостей, притаманних егалітарній особистості. «Гендерні якості особистості — комбінації характерних соціально-статевих рис особистості, зумовлених гендерними нормами, виробленими в суспільстві у процесі взаємодії чоловіка й жінки в різних сферах життєдіяльності» (Мельник, Кобелянська, 2020 : 53). Важливо брати до уваги, що починаючи із підліткового віку, а повномірно в юнацькому і ранньому дорослому віці особистість стає спроможною критично обирати для себе цінності, виробляти світосприйняття та формувати власне ставлення до оточуючих та до себе завдяки розвитку особистісної рефлексії. Стать людини впливає на соціальні виміри поведінкових проявів егалітарності особистості жінки та чоловіка.

Дослідження детермінант становлення егалітарної особистості здійснювалося нами крізь концептуальні положення особистісно-егалітарного підходу (Кікінежді, 2019), який є різновидом особистісно орієнтованого (І. Бех) та гендерного (В. Кравець) підходів. Особистісно-егалітарний підхід охоплює реалізацію ідеї рівноправ'я статей; індетермінацію біологічною належністю гендерних ролей; утвердження егалітарного світогляду: гендерну компетентність як обізнаність із нормативами статевої поведінки, гендерну чуйність як створення умов для повноцінного розвитку представників різної статі попри статеві стереотипи та упередження, здатність розв'язувати проблеми навчання і виховання з позиції егалітарної гендерної ідеології та гендерну толерантність як повагу до основоположних прав та свобод людини.

Основними принципами особистісно-егалітарного підходу є: науковість, об'єктивність гендерних знань як головне підґрунтя розвінчування стереотипів; адекватність їх освоєння віковим можливостям дітей, підлітків та юнацтва; позитивізм і толерантність у ставленні до статей та в міжстатевому спілкуванні; опора на власний життєвий досвід індивіда, критичне осмислення засвоєних настанов щодо «життя в статі»; суб'єктна позиція (позиція актора) як умова активізації егалітарного самовизначення та саморефлексії в учбовому діалозі; подолання статевих стереотипів; рівноцінність «чоловічого» та «жіночого» начал в аналізі дидактичного матеріалу, відмова від стратегії маргіналізації жіночого як меншшавартісного».



Ми розглядаємо егалітарну особистість майбутнього педагога як суб'єкта самотворчості, відкриту, самодостатню, гендерно компетентну особистість, яка сповідує принципи рівноцінності та паритетності статей у особистісному і професійному життєздійсненні, вірить у власний потенціал, орієнтована на самоактуалізацію та позитивне соціальне функціонування (Кікінежді, 2019 : 15). Це — вільна і духовно багата особистість, якій притаманна потреба в саморозвитку і самовдосконаленні, егалітарний світогляд, особистісні характеристики та соціальні виміри, що проєктуються в уявленнях про світ, про себе і про свою взаємодію з іншим людьми та у сукупності відображаються у її психологічному благополуччі.

Егалітарність — це кумулятивний ефект особистісного становлення жінки/чоловіка. Егалітарна особистість є автономною, незалежною, вільною. Але зазначене жодним чином не говорить про її відчуженість та самотність, тому що автономність є складовою її цілісності і має прояв позитивної «незалежності для» на відміну від негативної «незалежності від». Свобода егалітарної особистості може бути досягнута лише шляхом звільнення від стереотипів, їх руйнації, побудови взаємин статей на принципах паритетності. Зростання егалітарної особистості відбувається за рахунок процесів самоусвідомлення, саморозвитку, самовдосконалення та самоактуалізації свого внутрішнього світу і свого Я через сприйняття зовнішнього світу.

Егалітарній особистості притаманна активна життєва позиція, психологічна гнучкість, інтернальний локус контролю, рефлексивні уміння, розширена часова перспектива, нонконформізм, самоповага, толерантність тощо. Вона спроможна активно діяти у суспільній системі і перетворювати світ, не підкорятися обставинам, відчувати суб'єктивне соціальне благополуччя та бути задоволеною власним життям.

У контексті нашого дослідження суголосними є міркування О. Блинової, котра акцентує на необхідності розвитку в особистості такої інтегративної якості як мобільність, яка є генератором особистісного саморозвитку. На думку науковиці, «поняття «особистісна мобільність» містить у собі індивідуальні особливості особистості, що дозволяє їй здійснювати гнучке самоуправління діями з метою їх варіативно-обґрунтованого вибору у вирішенні поставлених завдань. Інтегративний характер даної якості визначає саморегулювання мотиваційними,



інтелектуальними та емоційно-вольовими процесами, операційними діями; здатність особистості до цілеспрямованої самозміни і зміни ситуації для максимальної самореалізації та досягнення поставлених цілей. Особистісна мобільність безпосередньо пов'язана із гнучкістю людської свідомості, здатної до творчого запозичення і сприйняття нових цінностей, ідей, зразків і типів поведінки, з її творчим початком і активною роллю в життєдіяльності людини» (Блинова, 2018 : 16-17).

Характерною рисою егалітарної особистості є асертивність як інтегративна здатність бути незалежною, упевненою у своїх можливостях, мотивованою на успіх у діяльності, що виявляється у здатності відстоювати власну точку зору, аргументовано висловлювати свої вимоги, демонструвати гідну і водночас неагресивну поведінку, спроможності реалізовувати особистісні прагнення, позитивній оцінці власних компетентностей для досягнення значущих життєвих цілей, активності і дипломатичності у спілкуванні, відсутності бар'єрів у налагодженні міжособистісних контактів (Кікінежді, Кізь, 2009 : 62-73).

Рушійною силою механізму формування егалітарної особистості є її потреба в свідомому існуванні через реалізацію партнерських відносин з опорою на особисту мораль у процесі відповідального цілеутворення та досягнення мети. Егалітарна особистість цілком підпадає під визначення постмодерної особистості, яка, на думку Т. Титаренко, «відчуває зачарування іншістю, інакшістю, оскільки жорстке поняття норми зникає, і особистість готова прийняти не лише власну своєрідність, а й своєрідність іншого, не схожого на неї індивіда. Вона погоджується з правом кожного бути інакшим, по-своєму розуміти сенс життя, щастя, благополуччя» (Титаренко, 2012 : 365). Конструктивна взаємодія статей «на рівних» передбачає розвиток здатності бачити в «іншій» людині особистість з іншим світоглядом, культурою, почуттями і поважати її.

Не менш важливим для аналізу егалітарної особистості є охарактеризована Н. Тавровецькою «екзистенційна наповненість — інтегральна характеристика особистості, пов'язана з відчуттям наповненості життя сенсом. Особистісний сенс відображає глибинні взаємини індивіда з життєвим світом. Ступінь екзистенційної наповненості демонструє суб'єктивну оцінку людиною того, чи багато осмисленого в її житті, як часто вона існує з внутрішньою згодою, чи



відповідають її сутності рішення і вчинки, чи може вона вносити хороше, як вона це розуміє, у своє життя» (Тавровецька, 2018 : 303).

В умовах сьогодення глибокого аналізу потребують чинники освітнього середовища, які можуть вміщувати розгалужену систему різнобічних ускладнень життєвого простору особистості і позбавляти її можливостей для повноцінного й повномірною особистісного і професійного розвитку через ослаблення її внутрішніх психологічних ресурсів і створення зовнішніх перешкод для життєздійснення та самоактуалізації. З огляду на це, соціально-психологічними чинниками, що детермінують розвиток егалітарної особистості студентства, є мотивація самоствердження, домінуючі егалітарні ціннісні орієнтації, гармонійний розвиток особистісних властивостей, паритетні умови соціалізації у закладі вищої освіти, студентоцентрований підхід.

Гендерна ідентичність студентської молоді розвивається як узагальнений образ статевої ролі Я, що проявляється в тенденції до усвідомленого самовизначення, більшим спрямуванням на андрогінні моделі поведінки, підпорядкованістю статевої ідентифікації ширшому соціально-рольовому самовизначенню (Новогун Т., 2018). Як зазначає Т. Титаренко, «оптимізація особистісного самоконституювання в новій постнекласичній парадигмі відбувається завдяки пробудженню здатності до конструювання численних світів, підвищенню адаптивності до різноманітних соціокультурних контекстів, новому, динамічному розумінню цілісності й автентичності, появі децентрованої, неієрархічної мережевої структури, посиленню інтересу до новизни, схильності до множинного ідентифікування, толерантності до індивідуальної своєрідності, розвиткові психосемантичної обдарованості, хисту до семіотизації себе і світу та наративізації свого життя» (Титаренко, 2012 : 367-368). Неодмінною умовою розвитку егалітарних орієнтацій є організація діяльності особистості у відповідному соціокультурному і освітньому просторі. Практика соціальної взаємодії з іншими, особистісне включення молоді в освоєння гендерної культури уможливорює свідому діяльність суб'єкта з перебудови власної ідентичності.



2. Психолого-педагогічний супровід становлення егалітарної особистості в університетському середовищі

Багаторічний досвід діяльності Науково-дослідного центру з проблем гендерної освіти та виховання учнівської та студентської молоді НАПН України-ТНПУ ім. В. Гнатюка дав змогу сформулювати власне бачення щодо подальшої імплементації гендерночутливого підходу у національну освітню ланку. Зокрема, у процесі діяльності було розроблено гендерні стандарти освіти, проведено гендерну експертизу навчального контенту, ЗМІ та гендерний аудит закладу вищої освіти; сформульовано методологічні принципи особистісно-егалітарного підходу як провідного механізму гендерного самовизначення; впроваджено гендерночутливі програми соціального партнерства; розроблено та апробовано гендерно-освітні технології психологічного, педагогічного та соціального супроводу статевої соціалізації студентської молоді (*Psychology of the Gender-Equitable Environment, 2020*).

Створення гендерно-справедливого, освітньо-розвивального, науково-творчого середовища закладу вищої педагогічної освіти передбачало кілька напрямків роботи: реалізацію освітньо-тренінгової програми «Становлення егалітарної особистості вчителя-професіонала» (автори: О. Кікінежді, О. Кізь), упровадження навчальної програми інтегрованого курсу «Гендерна освіта: теорія і практика» (автори: Т. Говорун, О. Кікінежді, В. Кравець), спрямування діяльності Школи гендерної рівності ТНПУ ім. В. Гнатюка (керівник О. Кізь), інтегрування гендерних знань до змісту психологічних дисциплін підготовки майбутнього педагога задля психолого-педагогічного супроводу його професійного становлення на засадах рівноправ'я статей (Kikinezhdi, Kiz, Vasyukevych, 2018).

Ми брали до уваги, що в контексті реалізації Концепції Нової української школи (Нова українська школа..., 2018) зростають вимоги до професійної підготовки учителів із розвиненими фаховими компетентностями, з-поміж яких виокремлюється гендерна компетентність як ключова професійно-значуща якість, яка є передумовою створення гендерночутливого освітнього середовища для особистісного становлення дітей, всестороннього розвитку їхніх талантів та здібностей, визначення індивідуальних траєкторій виховання і навчання.



З огляду на це, при розробці комплексної програми супроводу становлення егалітарної особистості ми розглядали гендерну компетентність педагога у єдності трьох складників:

— когнітивного (знання чинних нормативних документів, які регулюють гендерну рівність у суспільстві загалом та освіті зокрема; обізнаність щодо принципів рівності прав, свобод, обов'язків, відповідальності і рівних шансів учасників освітнього процесу; поінформованість щодо сучасних тенденцій та проблем гендерного розвитку українського суспільства; знання гендерної, вікової та педагогічної психології щодо особливостей гендерної соціалізації, механізмів дії гендерних стереотипів, форм і методів гендерного виховання тощо);

— операційного (наявність умінь та навичок: сприймати, усвідомлювати і моделювати дію вербальних/невербальних впливів, методів і форм роботи на формування гендерної ідентичності суб'єктів освітнього процесу; відстежувати порушення гендерної рівноваги, прав і можливостей обох статей; помічати та адекватно оцінювати ситуації гендерної нерівності в різних сферах життєдіяльності суспільства, освітній зокрема; засвоювати і передавати цінності гендерної рівності і недискримінації; уникати у власній поведінці будь-яких проявів упередженості та дискримінації щодо дітей, молоді та працівників сфери освіти на підставі їх статевої належності; здійснювати гендерний аналіз та проводити гендерну експертизу освітнього контенту; поширювати гендерні знання шляхом використання адекватних методів, засобів та прийомів; уживати усні чи письмові висловлення, позбавлені андроцентризму, сексизмів і будь-яких інших дискримінаційних форм і смислів; відслідковувати мету, процес і результати власної педагогічної діяльності в контексті дотримання ідей гендерної рівності та недискримінації тощо);

— особистісного (усвідомлення власних гендерних характеристик та прийняття їх у собі; ціннісне ставлення до прав і свобод людини; сформована гендерна ідентичність; відсутність гендерних стереотипів та упереджень; здатність до самоактуалізації і самоорганізації; орієнтація на перспективи професійного розвитку та кар'єрного зростання без статевих обмежень тощо).



Важливою складовою гендерної компетентності педагога є гендерна чутливість (gender sensitivity) як «здатність визнавати наявні гендерні відмінності, наявність у суспільстві дискримінації за ознакою статі, проявів нерівності та враховувати ці аспекти у стратегіях і діях. Протилежним поняттям є гендерна сліпота (gender blindness) — нездатність бачити та відчувати прояви гендерної дискримінації й сексизму на всіх рівнях та в усіх сферах життєдіяльності суспільства» (Гендерний аудит ..., 2019 : 19).

Як зазначено у словнику-довіднику «Гендер у термінах, правових актах і практиці перетворень», «гендерна чутливість — це потреба в урахуванні реального становища і соціального статусу чоловіків і жінок, гендерного балансу як критерію при оцінці соціальних змін, запланованих проєктів, обраних методів аналізу й дослідження. Характеризує самосвідомість і ставлення до гендерної ситуації в суспільстві. Вона є мірою готовності визнання актуальності й важливості гендерних проблем» (Мельник, Кобелянська, 2020 : 212).

Гендерні компетенції як ключові розвивають в особистості потребу і здатність до самопізнання та самовдосконалення, уміння будувати партнерські стосунки, бути конкурентоспроможною на ринку праці, утверджувати в приватному і соціальному житті демократичні цінності.

Побудова університетського середовища, сприятливого для становлення егалітарної особистості майбутнього педагога, охоплювала підготовку дівчат і хлопців до гнучкого соціостатевого репертуару в різноманітних сферах життєдіяльності з урахуванням їхніх здібностей, уподобань, нахилів, можливостей; забезпечення рівних умов для пропагування ідеї рівноваги та взаємозамінності гендерних ролей, повноти розвитку індивідуальності, гармонійної цілісності особистості незалежно від її статевої належності. Організація просвітницької роботи в Школі гендерної рівності ТНПУ ім. В. Гнатюка здійснювалась комплексно за тренінговими блоками:

1. **«Я — юнак, я — дівчина, я — особистість»** задля розширення сфери самосвідомості через актуалізацію самоспостереження, самопізнання, самоаналізу та саморозуміння, розвиток навичок саморегуляції, самоконтролю для набуття адекватної гендерної ідентичності. Вправи блоку («Декларація самоцінності», «Мої сильні сторони», «Зустріч субособистостей», «Боротьба з драконом», «Мій



герб») сприяють усвідомленню своєї самоцінності як особистості незалежно від статевої належності, усвідомленню можливостей, здібностей, які роблять кожного унікальною і неповторною особистістю. Заняття блоку вміщують вправи, які навчають мистецтву самоспостереження за різними іпостасями власного Я: за тілесними відчуттями, емоціями/почуттями, бажаннями та думками. Вправи «Самоідентифікація», «Чистка цибулі», «Пізнай своє Я» створюють умови для глибокого проникнення у себе, сприяють осмисленому саморозкриттю як способу гармонізації зовнішнього і внутрішнього Я, віднайденню сенсу свого життя, усвідомленню особистісної свободи, визначенню себе як самоцінності в життєвому світі.

2. **«Основи гендерної культури»** для ознайомлення із дефініціями «стать» і «гендер», соціально-психологічними механізмами становлення особистості жінки і чоловіка як різних біологічних, але рівних в соціальному плані індивідів. Вправи блоку («Валізи якостей для жінки та чоловіка», «Добре бути жінкою/чоловіком», «Я і мої гендерні ролі: вчора-сьогодні-завтра», «Займи позицію: стать чи гендер», «Икніж — Иківолоч», «Студія дизайну», «Від світу жінок/чоловіків до світу андрогінів») розвивають навички виокремлення та аналізу позитивних якостей, які є необхідними для самодостатньої особистості безвідносно до статі; сприяють усвідомленню власної гендерної позиції у професійному та особистісному становленні; створюють умови для критичного аналізу еталонів чоловічості/жіночності.

3. **«Гендерні стереотипи: від усвідомлення до подолання»** для усвідомлення природи гендерних стереотипів, виокремлення їх видів та розуміння глибини укорінення в різних сферах життєдіяльності людини. Аналізу гендерних стереотипів та способів їх пом'якшення/подолання присвячені інтерактиви «Близнюки», «Правда та міфи в оцінці чоловіків та жінок», «Ця дитина — хлопчик чи дівчинка?», «Ціна стереотипу», «Боротьба зі стереотипами», «Позич у жінки/чоловіка», «АтачвіД та АтяполХ», «Проективна техніка «Планета», «Два світи в одному» тощо.

4. **«Ні — проявам індивідуального, суспільного чи інституційного сексизму!»** для усвідомлення сексичних упереджень як передумови статевої дискримінації, розпізнавання проявів сексизму тьох рівнів: індивідуального, соціального (на рівні закладів дошкільної загальної



середньої та вищої освіти, трудових колективів, мас-медіа), інституційного (на рівні функціонування суспільства) та трьох різновидів: ворожого, амбівалентного, поборливо-опікуючого. Цьому сприяють інтерактиви «Асоціації», «Сексизм — дитя стереотипу та батько дискримінації», «Будьте пильні: СЕКСИЗМ!!!», «Обличчя сексизму», «Сексизм у дії», «Сексичні настанови в анекдотах», «Реклама і сексизм», «Подолай мовний сексизм», «Знайди і розпізнай», «Сексичні висловлювання в українському політикумі», «Ні — мові ворожнечі!».

5. **«Гендер та професійна кар'єра»** для формування уявлень про гендерно зумовлені особливості професійного та кар'єрного розвитку особистості, встановлення зв'язку між жіночими та чоловічими ролями та ринком праці, актуалізації неупередженого ставлення до розвитку професійної кар'єри жінки та розуміння непродуктивності дотримання принципу статевої сегрегації професій. Допомогти цьому покликані інтерактиви «Казка про хлопчика Миколку», «Світ професій: погляд крізь гендерні окуляри», «Гендер і ринок праці», «Чому різна зарплатня за одну роботу?», «Просто мама», «Жінка-інженер: за чи проти», «Жінка у військовій формі — це правило чи вийняток», «Чоловік у школі — знахідка?!», «Асоціації на слова «чоловічий/жіночий спорт»», «Герой/Героїня у спорті», «Жінка у «чоловічих» видах спорту: за чи проти», «Жінка-боксер — мрія чоловіка?», «Гендерна асиметрія у назвах професій», «Причини-наслідки-вирішення».

6. **«Асертивність як оптимальна стратегія гендерної поведінки»** для вироблення навичок бути впевненою та незалежною особистістю, робити свідомий вибір, відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. Внутрішня впевненість у собі, особлива тактика прийнятної поведінки в рамках міжособистісного спілкування виробляється в ході інтерактивів «Я та інші», «Мандрівка станціями Пасивність-Асертивність-Агресивність», «Стратегії поведінки у конфлікті взаємодії», «Скажи “Ні!”», «Розвиваю у собі асертивність (за малюнковим тестом Розенцвейга)», «Вироблення навичок асертивної поведінки» з відпрацюванням асертивних технік «Заїжджена платівка», «Гра в туман», «Визнання негативного», «З'ясування негативного», «Відкриті двері», «Асертивне прохання» у змодельованих ситуаціях тиску, ущемлення прав; асертивного спілкування



із використанням вербальних і невербальних засобів комунікації в рольових іграх задля досягнення цілей, задоволення потреб.

7. **«Основи сімейного щастя: гендерний підхід»** для розуміння сутності егалітарних взаємин у побудові шлюбу та сім'ї, вироблення нових цінностей для успішного гендерного самовизначення у сфері родинного буття. Вправи «Скульптура сім'ї», «Заблоковані функції сім'ї», «Плюси/мінуси незареєстрованого шлюбу», «Шлюбний договір: виграв чи програв», «Сімейний акваріум», «Шлюб з кохання, з розуму чи з розрахунку», «Один день життя сім'ї», «Займи позицію: ролі чоловіка і дружини в сім'ї», «Щаслива сім'я: алгоритм побудови», «Сім'я партнерська і домінаторна» ставлять за мету довести рівні права і дружини, і чоловіка на особистісний та професійний розвиток і життєздійснення у сфері родинного та суспільного буття, орієнтують на партнерство статей у приватній сфері, показують зв'язок між гендерними характеристиками і психологічним функціонуванням людини в сім'ї та суспільстві.

8. **«Гендерні аспекти усвідомленого батьківства»** для усвідомлення батьківської сім'ї як взірця рівності статей і взаємозамінних ролей, орієнтації на обопільно відповідальне батьківство/материнство. Виконання вправ «Світ мам і татусів», «Я – майбутній батько, я – майбутня мати», «Валіза для найкращого батька та найкращої мами», «Батьківська сім'я – простір без насилля», «Займи позицію: тато-мама-обое» сприяє розширенню сфери самореалізації у виконанні майбутньої батьківської/материнської ролі, усвідомленню вагомості ролей обох батьків у вихованні дитини та функціонуванні родини, формуванню переконаності у доцільності ненасильницьких методів виховання дітей.

9. **«Лідерство крізь призму гендеру»** для аналізу реальних можливостей жінок та чоловіків проявити себе лідерами в різних сферах життєдіяльності. Інтерактиви «Портрет лідера», «Жінки та чоловіки як керівники та лідери», «Політичний лідер – хто він?», «Політична канва України крізь призму гендеру», «Займи позицію», «Жінки/чоловіки, які змінили світ» сприяють руйнуванню стереотипу щодо більшої здібності чоловіків та меншої жінок до успішного керівництва і лідерства, допомагають усвідомленню перешкод на шляху жінок до лідерства загалом та політичного зокрема, утверджують переконаність в тому, що лідери-



жінки не поступаються чоловікам ні за лідерським стилем, ні за ефективністю діяльності.

10. **«Гендерному паритету – бути!»** для пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів задля утвердження гендерної рівності, актуалізації власного життєвого досвіду, розробки масштабного підходу до вирішення проблеми гендерної рівності у суспільстві. Цьому сприяють інтерактиви «Дорожня карта гендерної рівності», «Помічники та перешкоди утвердженню гендерної рівності», «Гендерні окуляри», «Посвята в гендерні експерти», «Дерево гендерної рівності», «Гендерному паритету – бути!»: розробка масштабного соціального проєкту за блоками «Гендер і влада», «Гендер і законодавство», «Гендер і економіка», «Гендер і ЗМІ», «Гендер і громадські організації», «Гендер і релігія», «Гендер і родина» та визначення реальних шляхів його упровадження в територіальній громаді м. Тернополя у рамках реалізації конкурсу «Тернопіль – Молодіжна столиця України-2020».

11. **«Я – педагог, Я – егалітарна особистість»** для розвитку гендерної компетентності сучасного педагога як інтегративної соціально-психологічної характеристики його особистості. У ході занять аналізуються чинники освітнього середовища, які можуть здійснювати депривуючий вплив на учасників освітнього процесу у формах неоднакового ставлення, утисків, позбавлень, обмежень, виключень або надання переваг, прихованих або відкритих проявів дискримінації, сексизму, будь-яких виявів гендерно-обумовленого насильства, сфокусованих на особистості тієї чи іншої статі (інтерактиви «Гендерна експертиза в дії», «Гендерно чуйний підхід», «Контент-аналіз шкільного підручника»). Предметом аналізу є кейси із описаними видами деструктивної поведінки та дискримінаційних практик щодо освітян тієї чи іншої статі (феномени «скляної стелі», «липкої підлоги», «скляних стін»). Студенти опановують методику проведення гендерної експертизи уроку, що передбачає виявлення невербальних, вербальних і поведінкових індикаторів гендерних упереджень з боку учителів по відношенню до школярів певної статі за індикаторами (мовний андроцентризм і сексизм, використання фемінітивів і маскулізмів, вимога статевоповідної поведінки, створення/відсутність умов для партнерського міжстатевого спілкування, сегрегація/поляризація дітей за ознакою статі тощо) (Сучасні стратегії..., 2020 : 196).



У рамках діяльності Школи гендерної рівності волонтери із числа студентства щорічно проводять місячну акцію «Зупинимо насильство разом!», старт якої співпадає із відзначенням Європейського дня захисту дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства (припадає на 18 листопада). Упродовж місяця у межах вивчення навчальних предметів психологічного циклу студенти слухають та долучаються до проведення лекцій та практичних занять на тему «Психолого-педагогічні умови попередження сексуального насильства щодо дітей», опрацьовують та апробовують інформаційні та методичні матеріали, тематичні анімаційні, мультиплікаційні і навчальні фільми та інтерактивні вправи для організації просвітницької роботи з дітьми різних вікових груп; готують командні проекти з питань системної протидії такому ганебному явищу в суспільстві задля підвищення рівня професійної компетентності педагогів у питаннях захисту дітей від сексуального насильства та означення його ролі в організації педагогічного всеобучу батьків.

Із 25 листопада студенти приєднують свій голос до сотні інших голосів студентства ТНПУ і долучаються до Міжнародної акції «16 днів проти насильства» задля привернення уваги студентської спільноти до проблем сімейного насильства, жорстокого поводження з дітьми, протидії торгівлі людьми, забезпечення рівних прав жінок і чоловіків та активізація партнерського руху органів державної влади, закладів освіти, громадських організацій до проблем насильства в сім'ї та захисту прав жінок і дітей. Студенти-спікери в ході вебінарів аналізують різні види насильства: сімейне і його форми, насильство в освітньому середовищі (булінг) та інформаційному просторі (кібербулінг, кібергрумінг, ризики секстингу), сексуальне насильство, мобінг, сексуальні домагання на робочому місці, торгівля людьми тощо; піднімають злободенну проблему сьогодення — домашнє насильство щодо дітей, зокрема фізичне, психологічне, емоційне, економічне та сексуальне; означають роль педагога у попередженні насильства та жорстокості щодо дитини в сім'ї, формування педагогічної культури батьків.

Імплементація гендерного підходу та інтегрування гендерних знань до змісту психологічних дисциплін є умовою підвищення якості підготовки майбутнього фахівця освітньої сфери та практичним інструментом формування гендерної компетентності (Сучасні стратегії..., 2020 : 205-



209). Предмети психологічного циклу вбачаємо потужним ресурсом розвитку психологічної і гендерної компетентності у сьгоднішніх студентів. При розробці програм психологічних дисциплін, які викладаються кафедрою психології для освітньо-кваліфікаційних рівнів «бакалавр» та «магістр», гендерні знання, що презентовані у наукових працях вітчизняних науковців, органічно інтегровано до змісту лекційних, семінарських та лабораторних занять, включено гендерну тематику до науково-дослідницької роботи й написання курсових та магістерських робіт із психології, в організацію виховної роботи зі студентством (Kiz, 2020 : 521-536).

У межах змістового модуля «Психологія загальна» при вивченні теми «Особистість» розглядаємо питання гендерної ідентичності та психологічних механізмів її формування, гендерної свідомості і самосвідомості особистості, вивчаємо гендерні ролі і типи гендерної поведінки; охарактеризовуємо егалітарну особистість, обґрунтовуємо необхідність упровадження в сучасну освітню практику особистісно-егалітарного підходу.

Вивчаючи тему «Спілкування», детально розглядаємо стереотипізацію як один із психологічних механізмів сприймання людини людиною, аналізуємо гендерні стереотипи, їх види та функції; акцентуємо увагу на необхідності використання гендерно-чутливого мовлення, розтлумачуємо зміст понять «мовний андроцентризм» та «мовний сексизм». Опрацьовуючи тему «Діяльність», наголошуємо, що немає статевовідповідних видів людської діяльності, а їх освоєння залежить не від статі людини, а від її індивідуальних інтересів, здібностей, мотивації діяльності. Як дівчатка, так і хлопчики, а в дорослому віці жінки і чоловіки, мають рівні можливості в оволодінні трудовими вміннями та навичками, здобутті професії, фаховому удосконаленні і кар'єрному зростанні, рівні шанси самореалізації у будь-якій сфері суспільно-політичного життя.

При вивченні теми «Психологія міжособистісних взаємин» здійснюємо аналіз гендерних упереджень — соціальних настанов з негативним і спотвореним змістом по відношенню до представників/представниць тієї чи іншої статі. Предметом аналізу виступають три складники: когнітивний (безпідставно тенденційні, ірраціональні думки щодо чоловіків/жінок, хлопчиків/дівчаток та їхньої



здатності бути успішними/неуспішними у тій чи іншій сфері), афективний (неприйняття, недооцінка, негативні почуття по відношенню до однієї зі статей) та поведінковий (реальні дискримінаційні поведінкові практики щодо людини чи групи осіб певної статі). Крізь призму теорій лідерства значну увагу приділяємо аналізу жіночого і чоловічого лідерства як соціально-психологічних феноменів, умовам розвитку жіночого лідерства загалом та політичного зокрема в Україні та світі.

У межах змістових модулів «Вікова психологія» вивчаємо вікові аспекти гендерної соціалізації і набуття гендерної ідентичності дівчатками та хлопчиками дошкільного та молодшого шкільного віків; розкриваємо психологічні механізми освоєння дітьми типу гендерної поведінки, а також специфіку впливу агентів гендерної соціалізації (батьківської сім'ї, закладів дошкільної, загальної середньої і позашкільної освіти, ЗМІ, однолітків). У ході практичних занять студенти розв'язують психолого-педагогічні ситуації-задачі на розуміння мотивів поведінки дитини певного віку та статі; на педагогічне бачення ефекту виховного впливу та попередження педагогічних помилок, спричинених гендерними упередженнями та стереотипами; на створення сприятливих умов для спільної гри та праці хлопчиків і дівчаток у зонах їх актуального і ближнього розвитку.

Лекційні та практичні заняття змістового модуля «Педагогічна психологія» включають аналіз гендерних вимірів педагогічного процесу та особистості педагога, гендерних настанов вихователів і учителів, розгляд умов створення егалітарно-освітнього середовища закладу освіти. Акцентуємо увагу на деструктивності гендерних стереотипів педагогів, що блокують їхню здатність адекватного і всебічного пізнання особистості дітей та негативно позначаються на взаємовідносинах з вихованцями, батьками і родинами дітей, членами педагогічного колективу. Даємо оцінку стилям виховання хлопчиків і дівчаток, психологічним механізмам виховання.

До змісту практичних занять модуля «Основи психодіагностики» включено апробацію розробленої Т. Говорун та О. Кікінежді методики проведення гендерної експертизи ілюстративного і текстового матеріалу дитячих періодичних видань, художньої літератури, підручників для початкової школи. Студенти опановують методику проведення гендерної



експертизи уроку, розроблену О. Кізь, О. Винярчук (Сучасні стратегії..., 2020 : 196-200).

При викладанні навчальної дисципліни «Актуальні проблеми дитячої психології» із магістрантами спеціальності «012. Дошкільна освіта» розглядаємо тему гендерної соціалізації дитини. У ході лекційного заняття аналізуємо етапи формування статевої ідентичності в дошкільному віці, аналізуємо механізми освоєння дошкільниками типу гендерної поведінки (спрямування як організація дорослими «жіночого»/«чоловічого» навколишнього мікросередовища дітей; моделювання як освоєння дитиною нав'язуваних соціумом моделей гендерної поведінки; заохочення як винагорода з боку батьків, вихователів за дотримання певного типу поведінки; пізнання як формування уявлень про стать завдяки розвитку когнітивних здібностей). У ході практичних занять-тренінгів магістранти апробовують гендерно-орієнтовані інтерактивні технології, розігрують й аналізують педагогічні ситуації та навчаються помічати помилки, яких припускаються вихователі і батьки у ставленні до дівчаток та хлопчиків (формування у дівчаток набутої безпомічності, а не вправності, самостійності і самозарадності; заохочення більшою мірою хлопчиків до дослідницької і конструктивної поведінки, змагань, перемог, конкуренції; підбір одягу для дівчаток, який сковує їхні рухи, перешкоджає у проявах активності, розвитку фізичної витривалості; нав'язування статовспіввіднесених іграшок; залучення дівчаток до ігор опікувального й обслуговуючого характеру, а хлопчиків — до ігор-змагань, суперництва тощо).

При вивченні курсу «Психологія дитячої творчості» зроблено акцент на важливості неупередженого ставлення педагогів та батьків до виявлення обдарованості дівчаток і хлопчиків дошкільного і молодшого шкільного віку в різних видах діяльності та створення сприятливих психолого-педагогічних умов для розвитку їхнього творчого, інтелектуального в духовного потенціалу, здібностей і обдарувань без обмежень за статтю. Вивчаємо критерії (евристичність, творча уява, гнучкість мислення, самостійність) та типи винахідливості (продуктивна, словесна, предметна, соціальна); засоби і методичні прийоми активізації дитячої творчості; сучасні технології навчання і виховання обдарованих дітей; помилки батьків у ставленнях до дитячої обдарованості (негативне, ігноруюче,



гіперсоціальне, компенсуюче, гіпертрофоване). Обґрунтовуємо доцільність створення у закладі освіти творчо-розвивального життєвого простору, у якому заохочується прагнення дітей обох статей досліджувати властивості та якості різних об'єктів, комбінувати різні матеріали, експериментувати, конструювати.

При співпраці з ГО «Центр науки Тернополя» студенти беруть участь у Наукових пікніках, що проходять у рамках міжнародної акції «Scientific Fun – наукові пікніки в Україні». Діти отримують можливість під відкритим небом експериментувати, проводити досліди, розвивати елементарні математичні уявлення, брати участь в інтерактивних іграх, пізнавальних розвагах, театралізованій діяльності. Водночас на міні-локації «Батьківський університет» відбувається педагогічний всеобуч батьків чи інших дорослих, які супроводжують діток: презентація розроблених студентами буклетів-методичних розробок із серії «Поради батькам»: «Як не припуститись помилок у розвитку творчих обдарувань донечок і синопків», «Як розвивати винахідливість дитини-дошкільника», «Творчість на кінчиках пальців», «Мандрівка до Піскової країни» тощо.

Зміст, методи та прийоми розвивальних та суб'єктно-орієнтованих гендерно-освітніх технологій сприяють становленню егалітарних поглядів студентства на взаємини статей, відстоювання громадянських прав через збагачення гендерних знань, включення їх в аналіз повсякденного пошуку аргументів, особистісних смислів на користь егалітарних орієнтацій.

Означені шляхи інтегрування знань гендерної теорії до змісту дисциплін психологічного циклу навчально-професійної підготовки майбутніх педагогів сприяють активізації самовизначення студентства у питаннях гендерної культури та допомагають їм набути компетентностей у проектуванні гендерно чутливого і недискримінаційного освітнього середовища, сприятливого для збереження внутрішніх ресурсів усіх суб'єктів освітнього процесу, їхнього психологічного благополуччя, формування життєздатності і життєстійкості, рефлексивного і проєктуючого ставлення до самоосвіти із постановкою цілей саморозвитку і самореалізації без жодних обмежень за ознакою статі.

Висновки

У контексті гуманістичної психології проаналізовано проблему розвитку егалітарної особистості майбутнього педагога як ключової фігури



у створенні гендерно чутливого і недискримінаційного освітнього середовища для дітей та молоді. Із позицій різних психологічних підходів розкрито теоретико-методологічні засади, соціально-психологічні детермінанти та механізми формування гендерно компетентного педагога, окреслено ефективні шляхи підготовки нової генерації учительських кадрів.

Егалітарну особистість майбутнього педагога означено як суб'єкта самотворчості, відкритої, самодостатню, гендерно компетентну особистість, яка сповідує принципи рівноцінності та паритетності статей у особистісному і професійному життєздійсненні, вірить у власний потенціал, орієнтована на самоактуалізацію та позитивне соціальне функціонування.

В основу програми соціально-психологічного супроводу становлення егалітарної особистості майбутнього педагога покладені провідні ідеї гуманістичної психології, інтеграція компетентнісного, особистісно орієнтованого, гендерного, суб'єктно-діяльнісного та особистісно-егалітарного підходів як системотвірних складових гуманізації освіти.

З'ясовано, що гендерна компетентність у єдності когнітивного, поведінкового та особистісного складників проявляється у здатності майбутнього педагога до гендерної чутливості в організації навчально-виховного процесу; гендерного аналізу методичних матеріалів; формуванні егалітарних орієнтацій вихованців шляхом поширення системи гендерних знань та реконструкції статевих стереотипів; сприянні гендерному самовизначенню дітей та юнацтва на засадах рівноправ'я, розвитку толерантності попри статеві стереотипи та упередження.

Інноваційні технології здійснення психолого-педагогічного супроводу професійного становлення майбутнього педагога (в межах діяльності Науково-дослідного центру з проблем гендерної освіти і виховання учнівської та студентської молоді НАПН України-ТНПУ ім. В. Гнатюка, Школи гендерної рівності ТНПУ) включають реалізацію інтерактивних методів соціально-психологічного навчання, розроблення освітньо-тренінгових програм, інтеграцію гендерних модулів до змісту психологічних дисциплін тощо.

Відродження ментальності, прогресивних етнотрадицій та впровадження інновацій є важливими чинниками національного розуміння буття, гендерного самовизначення та егалітарного життєздійснення



майбутніх педагогів, забезпечення рівного доступу жінок і чоловіків до соціально-економічних та культурно-освітніх ресурсів.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. Інноватика у вихованні. 2015. Випуск 1. С. 7–13.
2. Блинова О. Особистісна мобільність в контексті професійного розвитку. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова та ін.; відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОРМ Вишемирський В.С., 2018. С. 6-29.
3. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
4. Гендерний аудит для громадських організацій / авт.: Л. Максимович, М. Чумало. 1 вид. Львів: 2019. 64 с.
5. Говорун Т. В. Гендерна психологія у суб'єктно-вчинковому вимірі. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 92-117.
6. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія / за ред. Г. О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
7. Кікінежді О. Становлення егалітарної особистості майбутнього педагога: історія, здобутки та перспективи діяльності кафедри психології. Humanitarium. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) ; Ніжин (Чернігів. обл.) : Лисенко М. М., 2019. Том. 43, Вип. 1 : Психологія. С. 7-22.
8. Кікінежді О. М., Кізь О. Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2009. 160 с.
9. Кравець В. П. Гендерна педагогіка : навчальний посібник. Тернопіль : Джура, 2003. 416 с.
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
11. Мельник Т., Кобелянська Л. Гендер у термінах, правових актах і практиці перетворень : словник-довідник. Київ : Логос, 2020. 239 с.
12. МОН виконує зобов'язання в межах міжнародної ініціативи «Партнерство Біаррріц» з утвердження гендерної рівності. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-vikonuye-zobovyazannya-v-mezhah-mizhnarodnoyi-iniciativi-partnerstvo-biarric-z-utverdzhennya-gendernoyi-rivnosti-sergij-shkarlet>. (дата звернення: 10.02.2021)
13. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенко. Київ, 2018. 34 с.
URL: <https://cutt.ly/tyKWb8D>. (дата звернення: 15.02.2021)
14. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії ; за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 11-37.



15. Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10-11 вересня 2020 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінезди. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 288 с.

16. Тавровецька Н. І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 232 14. Методологія і теорія психології. Київ-Ніжин : Вид-во «ПП Лисенко М. М.», 2018. Вип. 1. С. 298-310.

17. Татенко В. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії; за заг. ред. В. О. Татенка. К. : Либідь, 2006. С. 316-356.

18. Титаренко Т. Завданнєві технології оптимізації особистісного самоздійснення. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: наук. моногр. / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 357-368.

19. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. К. : Міленіум. 2014. 206 с.

20. Novorun T. V. Why female's and male's student's self-fulfilling presentations are different? European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland: Collective monograph. Volume 2. Sandomierz: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2018. P. 85-103. URL: file:///C:/Users/Internal/Downloads/colmon_Sandomyr_ped_psyh_soc_%D0%A7.2.pdf

21. Kikinezhdі O. M., Kiz O. B. Vasylykevych Ia. Z. The problem of professional development of future teacher in the context of the egalitarian paradigm. Professional competency of modern specialist: means of formation, development and improvement: monograph. Warsaw: BMT Eridia Sp .z o.o., 2018. P. 351-364. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12225/1/%d0%9aiz_2018_2.pdf

22. Kiz O. Gender accents of psychological preparation of future teachers of primary education for work in NUS. Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in New Ukrainian School: monograph / Edit. I. F. Prokopenko, I. M. Trubavina. Prague, OKTAN PRINT s.r.o., 2020. P. 521-536. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16326/1/Kiz_TAP OFT_2020.pdf

23. Psychology of the Gender-Equitable Environment: Research of Problems / O. M. Kikinezhdі [et al.]. Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment. 2020. Vol. 8, n. 3. P. 538-547. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16320/1/Kikinezhdі_JID DTV8N3A31.pdf



КОСТЯНТИН КРУГЛОВ

*Аспірант кафедри психології
Херсонський державний університет
kruglov@universum.com.ua*

ПСИХОЛОГІЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ СТРУКТУРИ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ОСОБИСТОСТІ

Вступ

Проблема впливу соціально-психологічних чинників на соціально-економічний розвиток суспільства є надзвичайно важливою та досліджується порівняно нещодавно (Glaeser & Redlick, 2009; Татарко, Лебедева, 2009). Тому при дослідженні соціально-психологічних ресурсів економічного розвитку організаційної структури слід розглянути цілісну систему соціально-психологічних чинників, що впливають як на добробут суспільства, певної організації, так і на суб'єктивне благополуччя окремого співробітника. У зв'язку з цим важливим серед соціально-психологічних чинників є дослідження соціального капіталу певної організації та особистості.

При розгляді проблеми виявлено певну суперечність: високий рівень залученості людей до різних груп та організацій є важливими умовами соціально-економічного розвитку підприємства (Avey & Wernsin, 2008; Bowles, Gintis, 2002; Dale & Newman, 2010; Esser, 2008), проте висока соціальна активність потребує від особистості певних витрат на підтримку соціальних зв'язків, що не завжди є для неї сприятливим. Тому актуальним є визначення системи соціально-психологічних чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя окремого співробітника, тобто є ресурсом його суб'єктивного благополуччя. На наш погляд, найбільш значущими є ті соціально-психологічні відносини, які дозволяють особистості успішно адаптуватися у виробничому середовищі, сприяють розвитку особистості та підприємства, тобто соціальний капітал особистості.



1. Наукові підходи до визначення соціального капіталу

Теорію соціального капіталу представлено низкою концепцій, які стосуються різних аспектів даного феномену. Ці концепції не зводяться до єдиної теорії і можуть суперечити одна одній (Бурдьє, 2002; Коулмен, 2001). Слід відзначити, що більшість досліджень, які присвячені поняттю «соціальний капітал», належать до соціології та економіки (Андрущенко, 2013; Головаха, 2014; Семикіна, Волчкова, 2018). Категорія «соціальний капітал» виникла у соціології стосовно до сфери шкільної освіти (Л. Дж. Ханіфан, Дж. Коулман), потім ідеї розвивались у соціальній та педагогічній психології. Поняття «соціальний капітал» введено в науковий обіг соціологом Д. Коулменом та політологом Р. Патнемом (Коулмен, 2001; Putnam, 2000). «Соціальний капітал — це традиції соціальної взаємодії, які передбачають норми взаємності та довіри між людьми, широке розповсюдження різного роду добровільних асоціацій та залучення громадян до політики заради вирішення суспільних проблем» (Свенцицький, Почебут, Килошенко, Кузнецова, Марарица, Казанцева, 2009).

В соціології виділяють три підходи до аналізу соціального капіталу: на макро-, мезо- та мікрорівні. На *макрорівні* соціальний капітал є соціетальною характеристикою, яка відображає відповідність індивідуальної поведінки колективним очікуванням, забезпечується механізмами неформального соціального контролю та може сприяти колективним соціальним діям (Безпарточний, 2010). На *мезорівні* одиницями аналізу є соціальні мережі та соціальні спільноти; розглядається структура зв'язків, ресурси різних груп, мереж та організацій, механізми їх акумулювання, розподілу та обміну у межах соціальної мережі. На *мікрорівні* соціальний капітал представляється властивістю соціального актора та розуміється, як сукупність реально та потенційно існуючих ресурсів, які актор застосовує, користуючись членством у соціальних мережах (Безпарточний, 2010; Татарко, 2011).

Спираючись на таку класифікацію, можливо розглянути основні концепції соціального капіталу. З іменем Р. Патнема пов'язано розуміння соціального капіталу як характеристики суспільства в цілому (цит. за Почебут, 2011). На думку Р. Патнема, за аналогією з поняттями фізичного капіталу та людського капіталу — засобів та навичок, які покращують індивідуальну продуктивність, — соціальний капітал



належить до характеристик соціальної організації, зокрема, до соціальних зв'язків, норм та довіри. Останні сприяють координації та співробітництву для взаємної користі. Таким чином, за Р. Патнемом, соціальний капітал утворюється із активних взаємозв'язків між людьми, у межах якого довіра та спільні цінності пов'язують членів мереж та спільнот та спрощують спільну діяльність. Формами соціального капіталу є соціальні норми, які інституціоналізовані у зразках домінуючої соціальної практики, довіра та людські взаємовідносини, які він називає «горизонтальними» зв'язками співпраці, на відміну від «вертикальних» суспільних відносин ієрархії, підпорядкування та залежності (Блинова, Круглов, 2019; Блозва, 2016; Нестик, 2009; Ніздрань, 2016; Почебут, 2011; Татарко, 2011).

Соціальний капітал є основою добровільної співпраці між членами спільноти. Р. Патнем зауважує, що «добровільну співпрацю» легше підтримувати у спільноті, що має значні накопичення соціального капіталу у вигляді норм взаємності та мережі суспільної активності. Завдяки соціальному капіталу (нормам, цінностям, довірі) у суспільстві стверджуються певні зразки взаємодії, що підвищують ефективність функціонування соціальних інститутів. Отже, соціальний капітал в інтерпретації Р. Патнема є інтегральною соціетальною характеристикою, яка охоплює рівень розвитку громадянської співпраці та здатності громадян до об'єднання, а також норми та цінності суспільних відносин, перш за все, взаємність та довіру (цит. за Татарко, 2011).

Важливою у поясненні концепцій групового соціального капіталу є систематизація механізмів соціального капіталу макрорівня А. Портеса та Дж. Сенсенбренера (цит. за: Безпарточний, 2010). Під соціальним капіталом ці автори розуміють очікування стосовно соціальної дії у межах колективу, що впливають на поведінку членів цього колективу. *Першим із механізмів* формування автори розуміють ціннісну орієнтацію, яка засвоєна акторами у процесі соціалізації. Ціннісна орієнтація стимулює поведінку, керуючись не тільки егоїстичними мотивами, а тому сприймається як ресурс.

Друге джерело соціального капіталу полягає в індивідуальній соціальній взаємодії. Це джерело соціального капіталу аналізували представники теорії обміну та раціонального вибору. Соціальна реальність у межах цих напрямів є серією трансакцій, у процесі яких відбувається обмін послугами, інформацією, позитивними та негативними



підкріпленнями та іншими ресурсами. На відміну від ціннісної орієнтації, від індивідів не очікують, що вони будуть поводитися у відповідності до групової моралі. Вони мають дотримуватись певних правил заради досягнення особистих цілей (Лебедева, Татарко, 2007).

Третім джерелом соціального капіталу є обмежена солідарність. Мова йде про соціальну поведінку, яка зорієнтована на групу. Вона формується не із ціннісної орієнтації або індивідуальних взаємних обмінів, в із ситуативної реакції соціальної групи, яка стикається з певною спільною проблемою. Тобто члени групи дотримуються певних норм взаємної підтримки, що сприймається як ресурс (Лебедева, Татарко, 2007; Нестик, 2011; Семикіна, Волчкова, 2018).

Отже, основними джерелами формування соціального капіталу особистості є ресурси соціальних мереж, які пов'язані ціннісними орієнтаціями, довірою, соціальною взаємодією у межах спільної діяльності.

Останнім часом, як важливі чинники розвитку суспільства, розглядаються не тільки економічні та культурні, але й соціальні чинники, що відображають специфіку взаємовідносин людей у певних соціально-економічних умовах. У зв'язку з цим, поняття «капітал» інтерпретується більш широко, виділяються його різні форми. Наприклад, В. В. Радаєв виокремлює такі форми капіталу: економічний, культурний, людський, соціальний, адміністративний, політичний, символічний (Радаєв, 2002 : 124). Зараз існує достатня кількість визначень поняття «соціальний капітал»:

— сукупність актуальних або потенційних ресурсів, які пов'язані із наявністю міцних зв'язків, інституціоналізованих відносин знайомства та визнання (П. Бурд'є);

— ресурси, які люди отримують із специфічних соціальних структур та використовують, виходячи із власних інтересів (У. Бейкер);

— дружні контакти між колегами по роботі та більш широкі контакти, завдяки яким людина може використати свій фінансовий та людський капітал (Р. Барт);

— здатність індивідів розпоряджатися обмеженими ресурсами на основі свого членства у певній соціальній мережі або більш широкій соціальній структурі (А. Портес);



— «клей», який дозволяє мобілізувати додаткові ресурси відносин на основі довіри людей один до одного (М. Пелдем) (цит. за Соціальний капітал личности..., 2014).

Таким чином, всі визначення соціального капіталу підкреслюють, що це є певним ресурсом, в який конвертуються відносини між учасниками соціальної взаємодії, що характеризуються взаємною відповідальністю, а також надійністю та довірою. Подібно до інших форм, соціальний капітал є продуктивним, сприяє досягненню певних цілей, досягти яких при його відсутності неможливо.

І. О. Бондаревська, В. О. Михайленко (Бондаревська, Михайленко, 2017), аналізуючи науковий підхід Н. Esser з колегами (Esser, 2008), відмічають, що вчений розрізняє соціальний капітал відносин і системний соціальний капітал. В соціальному капіталі відносин можна виділити три види: соціальний капітал положення, соціальний капітал довіри і соціальний капітал зобов'язань. До системного соціального капіталу Н. Esser відносить системний контроль, системну довіру і системну мораль. І. О. Бондаревська, В. О. Михайленко зауважують, що соціальний капітал відносин і системний соціальний капітал відрізняються, принаймні, за одним важливим аспектом. «Актори можуть інвестувати в соціальний капітал відносин за допомогою індивідуальних дій, в той час як вони не можуть індивідуально інвестувати в системний соціальний капітал, оскільки в цьому випадку мова йде про колективну дію» (Бондаревська, Михайленко, 2017 : 20).

П. І. Блозва досліджує феномен соціального капіталу через взаємозв'язок з громадянською компетентністю та зауважує, що психологічним ресурсом соціального капіталу слід вважати стан соціальної групи, який характеризується концентрацією соціально-психологічних можливостей, використовуючи які, особа досягає поставлених власних чи групових цілей (Блозва, 2016).

Останнім часом поняття «соціальний капітал» викликає особливий інтерес у психологів, оскільки воно, як відмічає О. М. Татарко, «за своєю суттю є психологічним». Аналіз наукової літератури дозволив науковцю сформулювати таке визначення даного поняття: «соціальний капітал — основа, засіб та результат встановлення та збагачення відносин людини з іншими людьми, що проявляється в когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах» (Татарко, 2011).



Т. О. Нестик вважає, що «соціальна психологія потребує введення поняття «соціальний капітал» як «загального, інтегративного позначення для сукупності різних групових характеристик, що відображають рівень соціальної інтеграції груп, організацій та суспільства. Жодне із традиційних понять соціальної психології, включаючи довіру, згуртованість, толерантність та багато інших категорій, цю роль виконати не може» (Нестик, 2009 : 54).

Л. Г. Почебут, Л. В. Марарица, А. Л. Свенцицький розглядають соціальний капітал особистості та стратегії його накопичення та використання, відмічають його роль у соціальній мобільності (Почебут, Свенцицький, Марарица..., 2014); дослідження Т. О. Нестика присвячено соціальному капіталу організації (Нестик, 2009), П. М. Шихирев визначав соціальний капітал через якість зв'язків між людьми (Шихирев, 2003).

Таким чином, соціальний капітал може бути локалізованим на рівні індивіда, неформальної соціальної групи, формальної організації, спільноти, етнічної групи та нації, тобто соціальний капітал належить групі та може бути використаний групою або індивідами, які є членами даної групи.

2. Структура та характеристика основних компонентів соціального капіталу організації та особистості

В структуру соціального капіталу для груп О. М. Татарко включає: довіру (міжособистісну, інституційну), толерантність до представників інших груп, громадянську ідентичність (її характеристики, наприклад, виразність та міра позитивності), сприйняття групами соціального капіталу суспільства (Татарко, 2011). О.Г. Михайловська виділяє довіру (як провідний індикатор соціального капіталу), соціальну згуртованість, позитивну та «сильну» групову ідентичність, толерантність (Михайловська, 2010). Т. О. Нестик в структурі соціального капіталу для організацій виділяє дві групи компонентів: змістовні та структурні (Нестик, 2009). До змістовних характеристик належать: рівень організаційної довіри, низка характеристик корпоративної культури, організаційна ідентичність, схильність співробітників до внутрішньоорганізаційної просоціальної поведінки, соціокогнітивні характеристики організації (опора у спільній діяльності на групові уявлення, наявність командних ментальних моделей), правила обміну та



санкції за їх порушення. До структурних характеристик автор відносить: конфігурацію, сталість та тісноту соціальних мереж в організації, інтенсивність участі співробітників організації в неформальних спільнотах (Нестик, 2009).

I. Maderinskiene, J. Vasiliauskaite пропонують трикомпонентну структуру соціального капіталу: загальні норми, переконання, досвід, які підтримують соціальні мережі і заохочують співробітництво. Автори вважають, що окремо виділяти норми і переконання як самостійні компоненти, недоцільно, оскільки норми, які не підкріплено загальними переконаннями, не будуть визнані усіма членами соціальної мережі. Третім компонентом є довіра (Maderinskiene & Vasiliauskaite, 2003).

Існує цілий ряд можливих варіантів розділення соціального капіталу, беручи до уваги його різні аспекти — залучені сторони, відносини, зв'язки між учасниками тощо. Одна із найбільш розповсюджених класифікацій, автором якої є Р. Д. Патнем, та яка пізніше була доповнена іншими дослідниками, ґрунтується на співвідношенні характеристик, створюючи дві або іноді три групи соціального капіталу (Свенцицький, 2015; Татарко, 2011):

— поєднуючий (перехідний або капітал, що пов'язує) соціальний капітал ґрунтується на так званому «мостовому принципі» (bridg-ing social capital);

— згуртований, який заснований на принципі тісних зв'язків (bonding social capital);

— інституційний соціальний капітал надає суспільству можливість для більш тісної співпраці (linking social capital).

Ще один вид соціального капіталу — капітал, що заснований на слабких або сильних зв'язках (Kim & Aldrich, 2005). Сильні зв'язки надають більш інтенсивну форму підтримки. У більшості людей є дуже мало сильних зв'язків, які компенсуються низкою слабких зв'язків. Слабкі зв'язки мають низку переваг, у тому числі доступ до інформації, проте, такими зв'язками більш складно керувати.

Дослідники А. Л. Свенцицький та Т. В. Казанцева вважають, що з метою різнобічного підходу до проблем соціального капіталу доцільно звернути особливу увагу на феномен соціального капіталу окремої особистості. На їх думку, мірилом такого капіталу виступає багатство соціальних зв'язків даної особистості. Якщо у тієї чи іншої людини є багато



знайомих, які доброзичливо налаштовані до неї, то можна стверджувати, що людина має своєрідне багатство — соціальний капітал. Наявність такого капіталу передбачає можливість індивіда не тільки звернутися за допомогою, але й у певній спосіб підтримати того чи іншого учасника своєї соціальної мережі (Свенцицький, Казанцева, 2015). В їх дослідженні виділяється широка різноманітність тактик, які застосовуються людьми для накопичення свого соціального капіталу у повсякденній взаємодії з іншими. Отримана факторна модель соціального капіталу особистості відображає традиційне виділення двох орієнтацій особистості: на інших та на себе (Свенцицький, Казанцева, 2015).

В роботах Л. Г. Почебут, А. Л. Свенцицького, Л. В. Марарици, Т. В. Казанцевої, І. В. Кузнецової соціальний капітал розглядається як результат долучення індивіда до системи соціальних зв'язків через механізми присвоєння соціального досвіду, цінностей, домінуючих у суспільстві культурних норм та соціальних ролей. Нормативно-ціннісна орієнтація виражає ставлення до соціального обміну як до самостійної індивідуальної та суспільної цінності, що є надбанням суспільства. Така логіка авторської інтерпретації соціального капіталу пов'язана із процесуальними та змістовими ефектами соціалізації особистості, зокрема, з тим, що відтворення засвоєного змісту соціального досвіду передбачає активність особистості в його перетворюванні та реалізації. Відтворення призводить не тільки до «збагачення» соціальних зв'язків та відносин, але й до просування особистості та суспільства в цілому на новий ступінь соціального розвитку (Почебут, Свенцицький, Марарица, и др., 2014).

У дослідженні Л. Г. Почебут (Почебут, 2011) наведено аргументи, які свідчать про необхідність вивчення психологічного змісту соціального капіталу через сукупність міжособистісних зв'язків індивіда, актуалізація яких пов'язана із досягненням власних цілей. У цьому випадку міжособистісні відносини набувають інструментальної функції.

Суттєвий внесок у розробку проблеми соціального капіталу та його психологічної складової зроблено П. М. Шихирєвим, згідно з яким соціальний капітал є якістю соціальних зв'язків. До ключових елементів соціальної мережі дослідником віднесено: суб'єкти взаємодії, відносно стійкі зв'язки, суб'єктивні оцінки цих зв'язків залежно від позиції у системі зв'язків, прийняті правила взаємодії (Шихирєв, 2003).



Отже, для формування соціального капіталу необхідні три основних елементи — *соціальні мережі, спільні норми та довіра*, які разом створюють специфічну форму капіталу. І такий підхід притаманний багатьом дослідженням — дослідники відмічають його потрійну структуру: норми, довіру, мережі (Блинова, Круглов, 2019; Вінков, 2013; Bauernschuster, Falck & Hebllich, 2010; Kim & Aldrich, 2005). Ці елементи пов'язані один з одним: мережі є необхідними для передавання інформації, налагодження контактів, вони сприяють розповсюдженню норм взаємодії, норми та довіра укріплюють та сприяють розширенню мереж і контактів та зниженню трансакційних витрат при взаємодії.

Розглянемо послідовно зміст основних компонентів соціального капіталу.

Соціальні мережі (комунікації). Ю. Е. Клейменова, аналізуючи функції спілкування, розглядає їх в контексті корпоративного соціального капіталу. На думку дослідника, спілкування в організації виконує низку функцій (Клейменова, 2016):

— інформаційно-комунікативна функція спілкування виражається у прийманні — передаванні інформації, вирішується питання кому і в якому обсязі надавати інформацію. Збільшення корпоративного соціального капіталу сприяє зняттю комунікативних бар'єрів, а тому — більш швидкому та повному проходженню інформації;

— регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція полягає у регуляції керівником поведінки підлеглих та у безпосередній організації їх взаємодії. Збільшення корпоративного соціального капіталу полягає у посиленні самостійного регулювання співробітниками власної поведінки завдяки усвідомленості та почуттю відповідальності за результат. Таким чином, у керівника немає потреби у постійному контролі за діяльністю співробітників, в їх санкціонуванні, а вивільнений час можна спрямувати на вирішення інших важливих виробничих завдань;

— афективно-комунікативна функція спілкування пов'язана з регуляцією емоційної сфери співробітників: відбувається або зближення емоційних станів, або їх поляризація, взаємне посилення чи послаблення. Почуття взаємної довіри та симпатії між людьми сприяє покращенню результату комунікації (Блозва, 2016; Ніздрань, 2016; Свенцицкий, Казанцева, 2015).



Н. П. Козлова, розглядаючи корпоративні комунікації, звертає увагу на політику інформаційної відкритості організації, як чинник її успішності. (Козлова, 2011). У сучасних умовах успішною може бути тільки інформаційно відкрита компанія, до принципів якої належить: регулярність та оперативність надання інформації; доступність інформації для більшості зацікавлених осіб; достовірність та повнота змісту інформації; дотримання розумного балансу між відкритістю компанії та корпоративними інтересами.

Корпоративні комунікації відіграють важливу роль у формуванні іміджу та ділової репутації. По-перше, корпоративні комунікації надають можливість розповісти про успіх та потенціал компанії. По-друге, це основний засіб для позиціонування ідеального іміджу організації. І по-третє, це можливість показати корпоративній аудиторії, що діяльність компанії спрямована на підтримку цінностей, які є близькими до цієї аудиторії.

Успішна комунікативна політика організації має відповідати трьом принципам:

1. Достовірність. Кожний, хто виступає від імені компанії, розповсюджує достовірну інформацію, яка може бути підтвердженою.

2. Відкритість. Підтримуючи комунікації, організація демонструє свою суспільну значущість та відповідальність. Відмова вступати до комунікації може бути зумовлена тільки вимогою конфіденційності.

3. Динамічність. Комунікації сприяють розвитку компанії, змушують відповідати часу, темпам ділової активності (Козлова, 2011).

На думку Т. О. Нестика, соціальний капітал організації має низку специфічних характеристик, на відміну від соціального капіталу малої групи. Зокрема, у малій групі соціальний капітал накопичується у міжособистісних стосунках, тоді як в організації основним носієм є міжгрупові відносини. У малій групі соціальний капітал ґрунтується на довірі до колег та до безпосереднього керівника. Соціальний капітал організації спирається, перш за все, на організаційну довіру. В малій групі механізмом поєднання індивідуальних соціальних капіталів є міжособистісна атракція; в організації індивідуальні та групові соціальні капітали поєднують через організаційну ідентичність. Нарешті, для соціального капіталу малої групи характерними є: високий рівень довіри, сильні зв'язки, закрита та порівняно однорідна соціальна мережа.



Навпаки, соціальному капіталу в організації властиві слабкі зв'язки, відкрита та різнорідна соціальна мережа (Нестик, 2009 : 54).

Спільні норми (цінності). Оскільки система цінностей перебуває в основі культури, то вона детермінує всю свідому поведінку індивіда. Саме цінності мотивують людей змінювати своє положення у суспільстві, оцінювати його та визначати належність до тієї або іншої групи. Ціннісні характеристики не тільки безпосередньо відображають погляди людей на існуючу ситуацію, але й опосередковано можуть виражати їх вимоги до змісту та тенденцій розвитку організації в цілому та свого професійного шляху (Грішнова, 2011; Блинова, Круглов, 2019; Круглов, 2020).

Слід відзначити, що явища та предмети дійсності є цінностями тільки тоді, коли їх необхідність та корисність не викликає сумнівів як для окремої людини, так і для колективу та суспільства. Без цінностей життя суспільства є неможливим, функціонування соціальної системи не змогло б зберігати спрямованість на досягнення групових цілей, а люди не змогли б отримувати від інших те, що є необхідним в особистісних та емоційних взаємовідносинах. У свою чергу, без єдиної системи цінностей організація не може успішно функціонувати та досягати успіху (Грішнова, 2011).

Система цінностей саме тоді буде позитивно впливати на ефективність діяльності організації, коли система цінностей окремих співробітників максимально збігається із системою цінностей організації. У свою чергу, організаційні цінності мають бути втілені у стратегію та місію організації та забезпечувати перспективи її розвитку. За результатами досліджень відомих американських вчених М. Хьюзлід, Б. Бекера та Р. Бітті, — «...стратегічний спосіб мислення (ступінь розуміння співробітниками стратегії своєї фірми, повнота сприйняття цієї стратегії, а також рівень наявності відповідних компетенцій і бажання реалізувати цю стратегію) справляє суттєвий вплив на якість реалізації стратегії» (Хьюзлід, Бекер, Бітті, 2007 : 141).

О. В. Харчишина вказує на те, що ефективність взаємодії організаційних та індивідуальних цінностей зумовлюється чотирма групами факторів: а) очікуваннями працівника відносно організації; б) індивідуальними цінностями; в) очікуваннями організації відносно працівника; г) характеристиками організаційної культури» (Харчишина, 2014 : 97). Очікування працівника щодо організації пояснюються усвідомленням здатності задоволення потреб у процесі роботи. Очікування



організації щодо працівника передбачають оцінку його ціннісного ставлення до ключових моментів роботи, його поведінки, рівня кваліфікації, здатності до навчання, ставлення до праці та до інших людей, якості та ефективності виконання роботи. Індивідуальні цінності можуть як співпадати, так і суттєво відрізнитись від цінностей, які складають основу організаційної культури даного підприємства.

О. А. Грішнова вказує на важливість вивчення проблеми взаємозв'язку цінностей людини і цінностей організації, оскільки у будь-якій компанії «такі феномени як цінності, віра, культура, в тому числі культура відповідальності, з одного боку, формуються людьми (передусім керівниками, але не лише ними), а з іншого боку — мають глибинний і дуже сильний вплив на управління персоналом, навіть якщо вони не описані в документах, не оприлюднені на плакатах, не оголошуються на зібраннях і офіційних нарадах» (Грішнова, 2011 : 109). О. А. Грішнова відзначає, що за своїм предметним змістом особистісно-сміслова система цінностей у сучасних передових компаніях включає гордість за продукцію, якість праці і віру в людський потенціал працівників (Грішнова, 2011).

Отже, організаційні та індивідуальні цінності повинні бути взаємодоповнюваними і несуперечливими, в іншому разі організації будуть неефективними, а їх цілі — недосяжними. Організаційні цінності, які є притаманними більшості співробітників, не можуть функціонувати без інших елементів групової взаємодії — норм поведінки та безпосередньо практик, які підтримують відтворення домінуючих цінностей організації, та засобів, за допомогою яких передаються цінності та норми іншим членам організації.

Довіра. Вивчення соціально-психологічних проблем довіри є актуальним для сучасної України. Формування громадянського суспільства, довіри людей один до одного, до державних інституцій та організацій є важливим завданням соціально-психологічної роботи у нашому суспільстві. Зараз активно вивчається така характеристика організаційної поведінки, як довіра та недовіра співробітника до організації. За визначенням А. Б. Купрейченко, «уявлення про ступінь, межі та норми довіри стосовно до різних категорій значущих для організації людей є частиною організаційної культури (Купрейченко, 2008 : 440).



Поняття «довіра» є ключовим у концепції соціального капіталу Ф. Фукуями. На його думку, національний добробут та конкурентоздатність зумовлені такою єдиною всеохоплюючою характеристикою, якою є рівень довіри, що існує у суспільстві (цит. за: Свенцицький, Казанцева, 2015). Довіра визначається як очікування постійної, чесною, орієнтованою на спільні цінності поведінки з боку інших членів спільноти, що виникає всередині цієї спільноти. Переважання довіри у суспільстві породжує соціальний капітал. Ф. Фукуяма підкреслює такі механізми відтворення соціального капіталу, як релігія та традиції, та вважає, що соціальний капітал відрізняється від інших форм людського капіталу тим, що як правило, створюється та передається завдяки таким культурним механізмам, як релігія, традиції та звичаї (Андрущенко, 2013; Блозва, 2016; Круглов, 2020; Купрейченко А.Б., 2008; Семків, 2012, 2000).

Ф. Фукуяма визначає соціальний капітал як сукупність неформальних правил та норм, які приймаються членами групи, та дозволяють взаємодіяти один з одним. Якщо члени групи очікують, що їх колеги будуть поводитися надійно та чесно, вони довіряють один одному (цит. за: Свенцицький, Казанцева, 2015). Довіра, як основний компонент соціального капіталу, дозволяє групі або організації функціонувати більш ефективно, будь-яке суспільство має певний запас соціального капіталу, реальні відмінності між суспільствами зумовлені так званим «радіусом довіри», тобто корпоративні норми, чесність, взаємність можуть практикуватися стосовно до невеличких груп людей, не торкаючись інших членів того ж суспільства.

Вивчення довіри в організації вимагає врахування різних рівнів її дослідження та аналізування. Довіру розглядали науковці як компонент соціального капіталу (Блинова & Круглов, 2019; Наумкіна & Варинський, 2016), вивчали довіру у зв'язку із соціальними нормами суспільства, довіру представлено як ресурс у соціальній взаємодії (Стеценко, 2018). Виділяють такі рівні довіри: міжособистісний рівень, внутрішньогруповий рівень, міжгруповий рівень, організаційний рівень, зовнішньоорганізаційний рівень (Андрущенко, 2013; Головаха, 2014; Круглов, 2020; Купрейченко, 2008).

Довіра – це переконаність у щирості, чесності, добросовісності будь-кого. Завдяки довірі стає можливим побудувати відносини між людьми у



суспільстві або у спільноті. Довіра має багато позитивних ефектів як індивідуальному, так і на груповому рівні. Люди, які вміють довіряти іншим, мають більш високий рівень психологічного благополуччя та психологічного здоров'я (Lindstrom, Mohseni, 2009). Таким людям легше встановлювати позитивні відносини з оточуючими (Guenzi, Georges, 2010). На макрорівні довіра пов'язана з економічними розвитком великих груп та спільнот, яке стає можливим завдяки виникненню та формуванню певних норм та правил взаємовідносин, які полегшують взаємодію між людьми у суспільстві.

На думку Т. О. Стеценко, слід виокремити два рівні довіри: міжособистісна довіра та довіра співробітників до організації як соціального інституту (як макрорівневий параметр) (Стеценко, 2011). За визначенням А. Б. Купрейченко, «міжособистісна довіра в організації є довірою, яка формується між конкретними представниками організації у процесі їх безпосередньої взаємодії. Міжособистісна довіра залежить від декількох чинників. По-перше, від особистісних характеристик суб'єктів, що взаємодіють. По-друге, від наявності чи відсутності досвіду попередньої взаємодії. Працівник організації буде довіряти своєму колезі по роботі, якщо у них був сприятливий та позитивний для обох сторін досвід співпраці. Співробітник організації, який має більшу здатність довіряти іншим, краще будує свої відносини з колегами по роботі, менше реагує на невдачі, з меншими затратами та зусиллями досягає цілей» (Купрейченко, 2008 : 451).

А. Б. Купрейченко зазначає, що довіра та недовіра виконують багато значущих позитивних та негативних (деструктивних) функцій в регуляції життєдіяльності суспільства, соціальних груп та окремих людей. Основними соціально-психологічними *функціями* довіри та недовіри вони виділяють такі:

- пізнання та самопізнання;
- забезпечення взаємодії зі світом та захисту від небажаного впливу;
- забезпечення самоорганізації суспільства (у тому числі завдяки підтримці моральних основ та соціальних норм співпраці, взаємодопомоги, підтримки, згоди);
- формування та відтворення соціальних відносин та соціальної структури;



— самовизначення суб'єкта (прояв позиції суб'єкта по відношенню до різних соціальних категорій та об'єктів оточуючого світу, прагнення перетворювати себе, інших людей, навколишній світ, а також формування, захист, відтворення соціально-психологічного простору та Я-концепції особистості та ін.);

— оптимізація соціальної взаємодії;

— забезпечення емоційного комфорту (як наслідок прийняття, розуміння з боку інших людей);

— психологічна фасилітація (внаслідок саморозкриття);

— зниження рівня напруженості та стресу у відносинах (у тому числі внаслідок прояву агресивності у ситуації недовіри) (Купрейченко, 2007).

Феномен довіри достатньо широко вивчається у соціальній психології. В соціології довіра розглядається як «ядро» соціального капіталу. Довіра здатна «накопичуватися» на соціетальному рівні. Це накопичення успішного досвіду соціальних взаємодій може застосовуватися далі як соціальний ресурс, який, власне, і називають соціальним капіталом. Ресурс довіри надає більшої еластичності та стабільності для суспільства у період соціальних змін, проте він не є безмежним, його накопичення відбувається повільно, а ось розтратити можна швидко.

О. М. Татарко та А. Л. Свенцицький проаналізували зміст буденних уявлень щодо феномену довіри та виокремили зміст найбільш типових уявлень:

— довіра як оцінка — це якість ставлення до іншої людини, групи осіб або організації, в основі якої лежить їх оцінка як людей чесних, щирих тощо, тобто таких, що мають певні якості;

— довіра як процес передавання важливої інформації — це процес передавання іншій особі, групі осіб або організацій значущої інформації, таємниць, різних матеріальних цінностей, фінансів тощо при повній впевненості про нерозголошення або можливість повернення;

— довіра як поведінка — це якість поведінки стосовно до іншої людини, групи осіб або організацій, що характеризується опорою на них у роботі;

— довіра як груповий стан — це коротка психологічна дистанція між людьми, їх психологічна близькість один до одного (Лисенко, 2018; Татарко, 2014; Свенцицький, 2011)



Отже, соціальний капітал є сукупністю психологічних відносин, які можуть бути конвертованими в інші форми капіталу, або призводити до певних позитивних ефектів, наприклад, покращувати психологічне благополуччя особистості або сприяти більш успішній соціальній адаптації.

Аналіз інтерпретації концепції «соціальний капітал» дозволяє зробити висновок, що соціальний капітал можна розглядати як своєрідний ресурс, який проявляється та відтворюється через соціальні зв'язки, які ґрунтуються на взаємній довірі, спільних нормах та цінностях.

Висновки

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми соціального капіталу організації та особистості ми дійшли таких висновків:

Встановлено, що соціальний капітал є сукупністю взаємозв'язків між людьми, які складають певну соціальну мережу, яка дозволяє користуватися матеріальними та нематеріальними ресурсами партнерів.

Під соціальним капіталом особистості розуміємо системно організований та збалансований ресурс соціально-психологічних відносин особистості із суспільством та своїм безпосереднім оточенням, що ґрунтується на довірі, та сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя та адаптованості особистості у певній організації та взагалі в соціумі.

Визначено, що соціальний капітал є феноменом, який тісно пов'язаний із спілкуванням та взаємодією. Основу соціального капіталу складають внутрішньогрупова згуртованість та внутрішньогрупова довіра, які збільшують продуктивність цілеспрямованої діяльності групи.

Констатовано, що соціальний капітал виражається у системі соціальних зв'язків, у визнаних нормах взаємної відповідальності, відносинах довіри та розуміння, у правилах та переконаннях, що формуються у межах локальних спільнот, які сприяють більш ефективній діяльності індивідів та більшій сприйнятливості до інновацій. Основними компонентами у структурі соціального капіталу розглядають комунікації всередині групи, цінності та норми, довіру.

Список використаних джерел

1. Андрущенко, Г. І. Стан та особливості існування людської довіри в умовах трансформації українського суспільства. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: зб. наук. праць*. Вип.55. Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2013. С. 26–32.



2. Беспарточный, Б. Д. Концептуальные основы понятия «социальный капитал». *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 4. С. 1–7.
3. Блинова, О. Є., Круглов К. О. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн.* Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 72–78.
4. Блинова Е. Е., Круглов К. А. Ценностные ориентации сотрудников с разным социальным статусом в организации. *Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия* : сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы ; редкол.: А. В. Ракицкая (гл. ред.), К. В. Гиль (зам. гл. ред.). Гродно : ГрГУ, 2019. С. 12–20.
5. Блозва, П. І. Чинники становлення соціального капіталу як психологічного ресурсу особистості [Електронний ресурс]. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(2). С. 65–78.
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2\(2\)_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2(2)_7)
6. Бондаревська І. О., Михайленко В. О. Психологічний аналіз соціального капіталу в контексті новинних медіа [Електронний ресурс]. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2017. Вип. 5. С. 19-25. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_5_5
7. Бурдые, П. Формы капитала. *Экономическая социология*. 2002. № 5. С. 60–75.
8. Вінков, В. Ю. Соціально-психологічні особливості набуття молоддю соціального капіталу. *Вісник ОНУ. Сер. : Психологія*. 2013. Т. 18. Вип. 24. С. 62–69.
9. Головаха, Е. Введение: доверие в обществе и общество без доверия. *Общество без доверия* / Под ред. Е. Головахи, Н. Костенко, С. Макеева. К. : Ин-т социологии НАН Украины, 2014. 338 с.
10. Грішнова, О. А. Взаємозв'язок цінностей людини й цінностей організації в системі соціальної відповідальності [Електронний ресурс]. *Чернігівський науковий часопис Чернігівського державного інституту економіки і управління. Сер. 1 : Економіка і управління*. 2011. № 2. С. 109–116. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chnch_ekon_2011_2_17
11. Клейменова, Ю. Э. Влияние корпоративного социального капитала на карьеру в малом бизнесе. *Вестник университета*. 2016. № 7-8. С. 263–270.
12. Козлова, Н. П. Корпоративные коммуникации как фактор формирования имиджа и деловой репутации компании. *Управленческие науки*. 2011. № 1. С. 76–83.
13. Коулман, Дж. Капитал социальный и человеческий. *Общественные науки и современность*. 2001. № 3. С. 122–139.
14. Круглов К. О. Довіра як чинник соціально-психологічного клімату виробничого колективу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*.



Серія: *Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 139–145. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-19>

15. Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 571 с.

16. Лебедева Н. М., Татарко А. Н. Ценности культуры и развитие общества. М. : Изд-во ГУ-ВШЭ, 2007. 504 с.

17. Лисенко, Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень [Електронний ресурс]. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 196-208. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_18

18. Михайловська, О. Г. Соціальний капітал як ресурс інститутів громадянського суспільства. *Гілея: науковий вісник*. 2010. Вип. 40. Режим доступу:

http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Gileya/2010_40/Gileya40/P3_doc.pdf

19. Наумкіна, С. М., Варинський В. О. Місце довіри в системі соціального капіталу. *Актуальні проблеми політики*. Одеса, 2016. С. 57-65.

20. Нестик, Т. А. Социальный капитал организации: социально-психологический анализ. *Психологический журнал*. 2009. Т. 30, № 1. С. 52–63.

21. Ніздрань, О. А. Особливості зв'язку соціального капіталу осіб із низьким економічним статусом та їхнього психологічного здоров'я: аналіз результатів дослідження [Електронний ресурс]. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2016. № 10/1(27). — С. 44–47. DOI: 10.15587/2313-8416.2016.81338. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2016_10\(1\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2016_10(1)_10)

22. Почебут, Л. Г. Психология общества и социальный капитал. *Вестник СПбГУ*. 2011. Сер. 12. Вып. 1. С. 18–25.

23. Почебут, Л. Г., Свенцицкий А. Л., Марарица Л. В., Казанцева Т. В., Кузнецова И. В. Социальный капитал личности : монография. М., 2014. 250 с.

24. Радаев, В. В. Понятие капитала, формы капиталов и их конвертация. *Экономическая социология*. 2002. Т. 3, № 4. С. 20–32.

25. Свенцицкий, А. Л., Казанцева Т. В. Повседневное просоциальное поведение личности как накопление социального капитала. *Вестник СПбГУ. Сер. 12. «Психология. Социология. Педагогика»*. 2015. № 2. С. 45–55.

26. Семкіна, М. В., Волчкова Г. К. Соціальний капітал в умовах трансформації зайнятості : монографія. Кропивницький : Вид-во ТОВ «КОД», 2018. 296 с.

27. Семків, І. Ресурсний підхід до розуміння соціального капіталу в психології. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 17. С. 501–511.

28. Стеценко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. Дніпро, 2018. Т. 21. № 7. С. 44-52.

29. Татарко А. Н., Лебедева Н. М. Социальный капитал: теория и психологические исследования : монография. М. : РУДН, 2009. 233 с.



30. Татарко А. Н. Социальный капитал как объект психологического исследования : монография. М. : МАКС Пресс, 2011. 174 с.
31. Харчишина, О. В. Роль організаційних цінностей у формуванні системи мотивації персоналу [Електронний ресурс]. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Економіка*. 2014. Т. 19, Вип. 2(4). С. 96–100. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_econ_2014_19_2\(4\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_econ_2014_19_2(4)_21)
32. Хьюзлйд, М., Б. Беккер, Р. Битти Оценка персонала: как управлять человеческим капиталом, чтобы реализовать стратегию; [пер. с англ.]. М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2007. 432 с.
33. Шихирев, П. Н. Природа социального капитала : социально-психологический подход. *Общественные науки и современность*. 2003. № 2. С. 17–32.
34. Avey J. B., Wernsing T. S., Luthans Fr. Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 2008. V. 44. № 1. P. 48–70.
35. Bauernschuster S., Falck O., Hebllich S. Social capital access and entrepreneurship. *Journal of economic behaviour and organisation*, Vol. 76, 2010, p. 821–833.
36. Bowles S., Gintis H. Social capital and community governance. *The Economic Journal*. 2002. V. 112. № 483. P. F419-F436.
37. Glaeser E. L., Redlick C. Social Capital and Urban Growth. *International Regional Science Review*. 2009. V. 32. № 3. P. 264–299.
38. Dale A., Newman L. Social capital: a necessary and sufficient condition for sustainable community development? *Community Development Journal*. 2010. Vol.45(1). P. 5–21.
39. Guenzi P., Georges L. Interpersonal trust in commercial relationships: Antecedents and consequences of customer trust in the salesperson. *European Journal of Marketing*. 2010. V. 44. № 1/2. P. 114–138.
40. Esser H. The two meanings of social capital. *The Handbook of Social Capital / Ed. D. Castiglione, J.W. Van Deth, G. Wolleb*. Oxford University Press, 2008. P. 22–49.
41. Kim P. H., Aldrich H. E. Social capital and entrepreneurship. *NOW publishers Inc.*, USA 2005, 52 p.
42. Maderinskiene I., Vasiliauskaite J. The impact of social capital for development. *New Trends of the Development of Industry*. 2003. P. 1–8.
43. Putnam R. *Bowling alone : the collapse and revival of American community*. N.Y., 2000. 546 p.



СВЕТЛАНА МЕЛЬНИКОВА

кандидат медицинских наук,

доцент кафедры психологии

*Мелитопольский государственный педагогический
университет имени Богдана Хмельницкого*

ivanova_20000@meta.ua

ФЕНОМЕН КРИЗИСА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Вступление

Проблемы жизнедеятельности современной студенческой молодежи в настоящее время приобретает все большую актуальность, так как эффективность и качество жизни молодого поколения нашей страны связаны с физическим и психическим состоянием здоровья студентов. Известно, что в процессе жизни человек проходит определенные этапы своего развития: научение, обучение в учебных заведениях, профессиональное развитие и становление, личностной рост, а также преодолевает множество критических периодов.

Кризис (греч. *kreses* — решение, поворотный пункт, исход) определяется как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни. Слово «кризис» несет в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости действия. В современной речи это слово употребляется в значении «тупиковая ситуация, приносящая много переживаний» (Большой психологический словарь, 2006).

Г. У. Олпорт дает следующее определение этому понятию: «Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер». По определению



автора, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней (Олпорт, 2002).

По мнению Л. С. Выготского, кризис обусловлен возникновением нарушений стабильного периода, который приводит к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватно новому психологическому облику. Механизм смены социальных ситуаций составляет психологическое состояние кризиса.

Известно, что китайская пиктограмма слова «кризис» состоит из двух радикалов: один изображает «возможность», другой — «опасность». Кризисы имеют два основных возможных исхода. Считается, что кризис может способствовать личностному развитию, а может привести к личностной деградации. В том случае, если человек не может справиться со своими внутренними противоречиями, кризис может закончиться неблагоприятно.

Феномен кризиса в жизнедеятельности человека изучен в работах отечественных ученых: Блонского П.П., Божовича Л.И., Выготского Л.С., Гальперина П.Я., Кочарян А.С., Леонтьева А.Н., Обухова Л.Ф., Осиповой А.А., Осуховой Н.Г., Ромека В.Г. Рубинштейна С.Л., Сапогова Е.Е., Соловьевой С.Л., Столяренко Л.Д., Титаренко Т.М., Целуйко В.М., Эльконина Д.Б. и др. В своих работах авторы выделили экономические, социальные, возрастные, семейные и другие виды кризисов, а также рассматривали вопросы влияния кризисов на жизнедеятельность человека.

Проблема кризиса широко рассматривалась в трудах многих зарубежных авторов, среди которых особо можно выделить исследования Бинсвангера Л., Гроф К., Гроф С., Каплана Дж., Кларка У., Линдерманна Э., Лэнгле А., Олпорта Д.У., Шихи Г., Эриксона Э., Юнга К.-Г., Якобсона Дж.

В доступной нам литературе не обнаружено научных публикаций по изучению проблем кризиса в жизнедеятельности студентов-психологов.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена особенностями развития современного общества, возрастающим количеством стрессоров, ухудшением психоэмоционального и психофизиологического состояния учащейся молодежи.



1. Материалы и методы исследования

На кафедре психологии МГПУ им. Б.Хмельницкого было проведено комплексное исследование изучения кризиса как составляющей жизнедеятельности студентов-психологов по разработанному нами социологическому опроснику, который состоит из 15 вопросов по тематике «Кризис» и вариантов ответов на них. Также были изучены тревожность, фрустрированность, агрессивность и ригидность по методике ТФАР, ситуативная и личностная тревожность по методике Ханина-Спилбергера и уровень психосоциального стресса по методике Л. Ридера (Райгородский, 2000).

Исследование было проведено у 88 студентов-психологов (76 девушек и 12 юношей) в возрасте от 18 до 21 года дневной формы обучения, в межсессионный период, анонимно.

Для обработки полученных данных исследования использовались методы, позволяющие получить одномерные и двумерные распределения для проведения сравнительного анализа изучаемых признаков у различных групп испытуемых. Для получения обобщающих выводов были использованы методы параметрической и непараметрической корреляции (коэффициент корреляции Пирсона τ и коэффициент корреляции Спирмена r) (Наследов, 2006).

Обработка полученных результатов проводилась с использованием пакета компьютерных статистических программ IBM SPSS.19.0.

2. Результаты исследования и обсуждение

Респондентам был задан вопрос, выявляющий осведомленность о феномене кризиса как составляющей жизнедеятельности человека. Результаты исследования показали, что имеют представление о кризисе 76,2% студентов-психологов, не знают это психологическое состояние 10,7% и затрудняются ответить на этот вопрос 13,1% респондентов. Нами был проведен гендерный анализ по изучению данного вопроса. Результаты представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, наибольшую осведомленность о существовании кризиса как психологического состояния и периода в жизнедеятельности человека имеют девушки — 87,00% обследованных, что на 34,83% больше, чем этот показатель у юношей (56,70% респондентов). Не знают, что такое кризис 20,00% юношей, что на 73,17% больше, чем ответов у девушек (5,60% респонденток).



Затрудняются с ответом на этот вопрос 23,30% юношей и 7,40% девушек (у юношей этот показатель на 67,83% больше, чем у девушек). Выявленные нами данные свидетельствуют, что девушки более информированы и образованы, чем юноши. Высокие показатели отсутствия знаний и информации по кризису в группе юношей, можно рассматривать как последствия гиперопеки со стороны родителей и инфантилизм.

Таблица 1

**Информированность студентов-психологов
о феномене кризиса в жизнедеятельности человека**

Знаете ли вы, что такое кризис?	Пол	
	Мужской, %	Женский, %
Да	56,70	87,00
Нет	20,00	5,60
Затрудняюсь ответить	23,30	7,40

Вопрос «Как Вы считаете, оказывает ли кризис влияние на психику человека?» выявил, что 84,5% студентов-психологов считают, что кризис оказывает влияние на психику человека, 11,9% респондентов ответили отрицательно и 3,6% обследованных затруднялись с ответом. Проведенный гендерный анализ по данному вопросу показал значительные различия в ответах респондентов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Информированность студентов-психологов
о влиянии кризиса на психику человека**

Как вы считаете, влияет ли кризис на психику?	Пол	
	Мужской, %	Женский, %
Да	70,00	92,60
Нет	30,00	1,90
Затрудняюсь ответить	0,00	5,60

Данные таблицы показывают, что 70,00% юношей и 92,60% девушек считают, что кризис оказывает влияние на психику человека. Этот показатель у девушек на 24,40% больше по сравнению с мнением



юношей. Считают, что кризис не оказывает влияния на психику человека 30,00% студентов-психологов юношей. В группе девушек 1,90% респонденток не видят влияния кризиса на психику человека и затруднялись с ответом 5,60% респонденток. По полученным нами данным можно предположить, что девушки больше информированы по данному вопросу, чем юноши.

С целью получения информации о вероятных последствиях критических периодов в жизни человека, студентам-психологам был задан вопрос «Знаете ли Вы, какие исходы имеют кризисы в жизнедеятельности человека?». Анализ полученных результатов показал, что знают возможные исходы кризисов жизнедеятельности человека 90,00% студентов-психологов юношей и 59,30% девушек. Затрудняются с ответом 10,00% юношей, что на 34,00% больше, чем этот показатель у девушек. Не знают вероятных исходов кризиса 9,30% девушек и 31,50% респонденток затруднялись с ответом, что в 3 раза больше этого показателя у юношей. Таким образом, выявлено, что значительное число юношей и девушек знают о вероятных исходах кризисов в жизнедеятельности человека. Обращает на себя внимание факт, что третья часть респондентов девушек затруднились с ответом.

Для выявления критических периодов в жизнедеятельности студентов респондентам был задан вопрос «Переживали ли Вы кризис?». Результаты исследований показали, что более половины обследованных студентов-психологов переживали в своей жизни кризисы, это отметили 66,70% юношей и 59,30% девушек. Считают, что кризис не коснулся их жизни 0,00% юношей и 22,20% девушек. Выявлены гендерные различия - количество юношей, переживавших кризис, на 11,00% больше, чем девушек. Затруднялись с ответом 33,30% юношей и 18,50% девушек.

Проведенное исследование показало, что студенты-психологи ранее переживали различные виды кризиса. Общие результаты исследования представлены на рис. 1.

Как показывает диаграмма, 66,70% студентов-психологов уже пережили в своей жизни кризис утраты. Второе место занимает экономический кризис, это показали 50,00% респондентов. Переживания возрастного кризиса отмечают 45,80% студентов. Кризис обучения занял четвертое место — 38,90% обследованных. Исследование показало, что духовный кризис значим для молодых людей — это отметили 31,90%



студентов. **Экзистенциальный** и **семейный** кризисы переживали по **29,20%** юношей и девушек соответственно, и **20,80%** респондентов отметили переживание профессионального и социального кризиса.

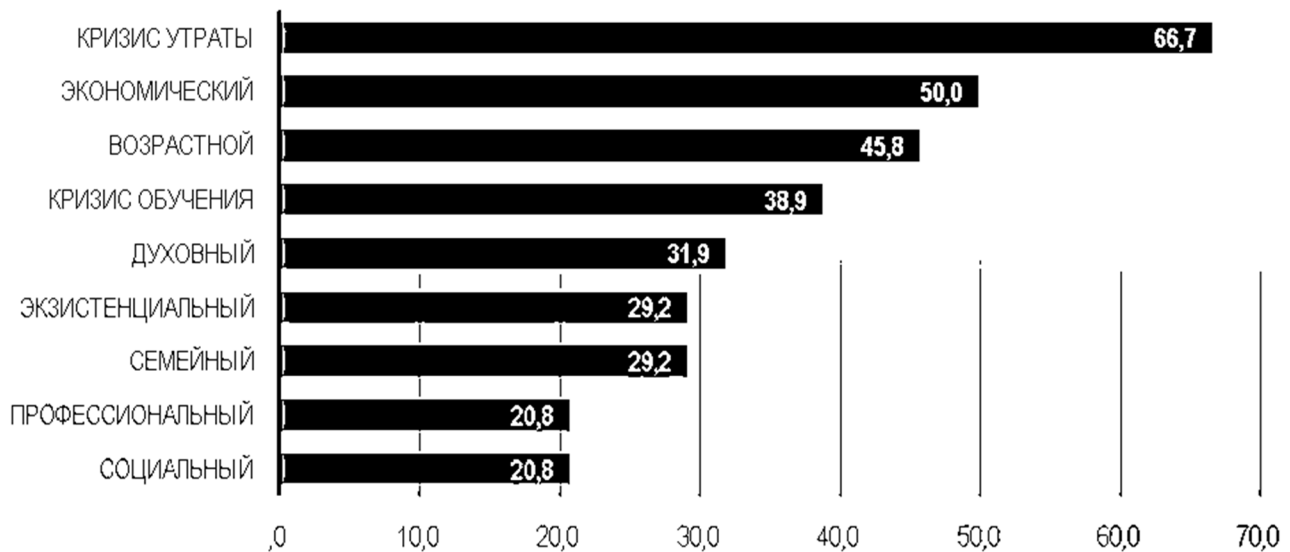


Рис.1. Какой вид кризиса Вы пережили?

Проведенный нами гендерный анализ по вопросу «Какой вид кризиса Вы считаете наиболее тяжелым?» показал значительные различия оценки тяжести кризиса у юношей и девушек. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Оценка тяжести видов кризисов студентами-психологами

Какой вид кризиса Вы считаете наиболее тяжелым?	Пол	
	Мужской, %	Женский, %
экономический	33,30	22,40
социальный	36,70	16,30
возрастной	0,00	4,10
семейный	0,00	30,60
кризис обучения	0,00	0,00
профессиональный	0,00	2,00
кризис утраты	63,30	55,10
экзистенциальный	30,00	2,00
духовный	30,00	20,40

Как видно из таблицы, наиболее тяжелым видом кризиса студенты-психологи считают кризис утраты. Это отметила большая часть обследованных – **63,30%** юношей и **55,10%** девушек.

Смерть с точки зрения психологии - это кризис индивидуальной жизни, последнее критическое событие в жизни человека. Являясь на



физиологическом уровне необратимым прекращением всех жизненных функций, имея неминуемую личную значимость для человека, смерть одновременно является и элементом психологической культуры человечества.

По мнению В.Г. Ромека и соавторов, хотя потери и являются неотъемлемой частью жизни, тяжелые утраты оказывают значительное воздействие на личность человека, разрушая иллюзии контроля и безопасности. Считается, что процесс переживания горя может трансформироваться в развитие болезни: человек как бы «застревает» на определенной стадии горя, при этом возникает симптомокомплекс, соответствующий по МКБ X-го пересмотра ВОЗ посттравматическому стрессовому расстройству: нарушение сна; чувство усталости; ухудшение концентрации внимания; раздражительность; подавленность; суицидальные мысли. В тяжелых случаях переживание горя в период кризиса утраты может затянуться на несколько лет и сопровождаться глубокой депрессией и появлением болезней психосоматического характера (Ромек, Конторович, Крукович, 2004).

Следующим по значимости у студентов-психологов юношей считается социальный кризис. Этому виду кризиса присущи проблемы языка, миграции людей, безработицы, а также переход в иную культурную и коммуникативную среду. В период социального кризиса происходит смена привычных условий жизни. Значимость этого вида кризиса для себя отметили 36,70% респондентов юношей, что на 44,41% больше, чем этот показатель у девушек (16,30% респонденток). Это объясняется тем, что для юношей более важен социальный статус, положение в коллективе, обществе, тогда как у девушек другие приоритеты.

Р. Т. Wong рассматривает социальные проблемы и кризис как социальный стресс. На основании этого авторы выделяют понятие «психосоциальный стресс» и отмечают увеличение количества патологий сердечно-сосудистой и нервной системы у населения в этот период (цит. по Бодров, 2006).

Учитывая влияние психосоциальных факторов на современную студенческую молодежь, нами было проведено исследование по определению психосоциального стресса у студентов-психологов. Были выявлены группы с высоким, средним и низким уровнем психосоциального стресса. Результаты представлены в таблице 4.

**Показатели уровня психосоциального стресса студентов-психологов**

Показатели уровня психосоциального стресса	Пол	
	Мужской, %	Женский, %
низкая	11,10	11,90
средняя	66,70	54,20
высокая	22,20	33,90

Анализ исследований выявил, что показатели высокого уровня психосоциального стресса студентов-психологов составили 22,20% в группе юношей и 33,90% в группе девушек. Выявлены гендерные особенности изучаемого показателя. Так, средний уровень изучаемого показателя на 18,75% выше в группе юношей, а показатели высокого уровня стресса на 34,00% больше в группе девушек (Мельникова, 2014: 50-52).

Результаты исследования показали, что следующим по тяжести для юношей является экономический кризис — это отметили 33,30% юношей. Для девушек значимость экономического кризиса находится на третьем месте, что показали 22,40% обследованных. Обе группы респондентов считают, что это связано с экономическим положением в стране на современном этапе.

Известно, что экономический кризис приводит к серьезным долгосрочным последствиям для молодежи во всем мире, прежде всего потому, что государства приостанавливают финансирование сферы образования и молодежных проектов. В этот период увеличивается уровень безработицы и страдает от этого большое количество молодых людей.

Анализ результатов исследования показал, что для 30,60% девушек-студенток достаточно значимым является семейный кризис (второе место ранжирования). Это объясняется тем, что девушки находятся в брачном возрасте и беспокоятся о возможном изменении своего семейного статуса, вхождению в другую семью и появление новых родственников. А вот в группе юношей (0,00% обследованных) проблемы семейного характера вообще не являются кризисом жизнедеятельности. Это можно объяснить молодым возрастом респондентов и их неготовностью вступать в брак. Однако, авторы считают, что юноши, как и девушки, должны быть



осведомлены о серьезности брачно-семейных отношений и наличии кризисных периодов у молодых семей (Андреева, 2007).

Четвертое значимое место в ранжировании тяжести кризисов и у юношей и у девушек занял духовный кризис — это показали 30,00% и 20,40% респондентов соответственно.

Духовность рассматривается в качестве активного начала, созидającego мир культуры человека и связывается со сферами этики, морали, науки, религии, искусства. Кризис духовной жизни общества детерминируется противоречиями внутреннего характера — утратой идеологии, ломкой культурных традиций, дезориентацией в социокультурном пространстве, усилением социальной апатии и нарастанием духовного отчуждения, переоценкой социальных и духовных ценностей (Гроф, Гроф, 2003).

Полученные нами данные свидетельствуют, что значительная часть юношей (30,00% обследованных) и девушек (20,40% обследованных) испытывают духовный кризис, что является позитивной реальностью современной жизни, так как суть духовности молодежи заключается не в аккумуляции знаний, а в формировании их ценностей, приобретении и понимании их смысла.

Результаты исследования показали, что у юношей вместе с духовным экзистенциальный кризис занимает четвертое место.

Экзистенциальный кризис — это состояние тревоги или чувство глубокого психологического дискомфорта в вопросе о смысле существования. Наиболее распространен в культурах, где основные нужды для выживания удовлетворены. Причинами этого вида кризиса является осознание своей смертности, изменение привычного образа жизни, неопределенность будущего, изолированность и одиночество, поиск смысла жизни.

В нашем исследовании выявлено, что экзистенциальный кризис считают сложным периодом в жизни 30,00% юношей и только 2,00% девушек. В группе юношей этот вид кризиса занимает четвертое ранговое место, а в группе девушек — седьмое. Полученные результаты свидетельствуют о переходе в период взросления и поиска вопросов смысла жизни у юношей, а для девушек данного возраста более характерны тенденции к романтическим отношениям и планированию будущей семейной жизни.



Анализ полученных нами данных выявил, что шестое ранговое место у девушек занимает возрастной кризис — 4,10% респонденток, в группе юношей этот вид кризиса является незначимым — 0,00% обследованных. Полученные данные свидетельствуют, что в настоящее время малое количество девушек проходят период целостного изменения личности.

Известно, что профессиональная деятельность является неотъемлемой частью жизни человека. Наряду с материальной обеспеченностью, труд и профессия дают возможность реализации личности. Еще в школьные годы молодые люди думают о будущей профессии и при выборе характера труда руководствуются такими критериями, как умственный или физический, распорядительный или исполнительный. На практике, столкнувшись с реальностью профессиональной деятельности, молодые люди могут испытывать глубокие разочарования и переживания, болезненно воспринимать неудачи в работе (Пряжников, Пряжникова, 2001: 24).

В нашем исследовании выявлено, что только 2,00% девушек считают профессиональный кризис сложным периодом жизни и проявляют беспокойство о прохождении этого жизненного этапа. А в группе юношей профессиональный кризис не считается проблемой (0,00% респондентов). В данной ситуации можно предположить, что молодые люди либо имеют завышенную самооценку, либо не имеют представления о будущей профессии вообще и трудовой деятельности в частности (профессионализм, мастерство, умение работать в коллективе, конфликты, сверхурочная работа и т.д.).

Дальнейший анализ полученных данных показал, что 38,90% обследованных студентов пережили в прошлом кризис обучения, из них 63,30% юношей и 21,40% девушек, что было связано с последними годами обучения в общеобразовательной школе. На данный момент, являясь студентами ВУЗа, молодежь не считает этот вид кризиса тяжелым для себя — это отметили по 00,00% юношей и девушек соответственно.

Анализируя полученные данные по вопросу «Во время кризиса видели ли Вы выход из этой ситуации?» мы выявили, что 80,00% юношей адекватно оценили эту жизненную ситуацию и видели выход из кризисного периода. Отрицательно ответили 6,70% юношей и затруднились с ответом 13,30% респондентов. В группе девушек 61,10%



респонденток видели выход из кризиса. Отрицательно ответили 11,10% девушек и 27,80% респонденток затруднились с ответом.

Анализ полученных данных на вопрос «Знаете ли Вы методы и способы выведения человека из кризисной ситуации?» выявил, что наиболее информированы в этом направлении юноши — 76,70% респондентов, что почти в два раза больше ответов девушек (46,30% респонденток). Не знают методов выведения человека из кризисной ситуации 6,70% юношей и 11,10% девушек. Затруднились с ответом 16,70% юношей и 42,60% девушек. Полученные данные свидетельствуют, что юноши более чем девушки информированы по данному вопросу и при сложных жизненных ситуациях они смогут найти конструктивные методы выхода из кризиса, а также оказать помощь другому человеку.

Известно, что во время переживания кризисных периодов человек испытывает значительное психоэмоциональное напряжение, которое рассматривается как психоэмоциональный стресс и вызывает широкий спектр висцеральных и метаболических нарушений. Это приводит к выраженным нарушениям углеводного и липидного обмена, повышению уровня глюкозы в крови, нарушению функции сердечно-сосудистой и иммунной систем, желудочно-кишечного тракта. Поэтому в процессе исследования респондентам был задан вопрос «Во время переживания кризиса ощущали ли Вы ухудшение своего здоровья?». Результаты опроса показали, что проблемы со здоровьем ощущали 70,00% юношей и 57,40% девушек. Не отметили влияние кризиса на свое здоровье 30,00% юношей и 20,40% девушек, а 22,20% девушек затруднились с ответом.

В результате исследования выявлены гендерные особенности структуры заболеваемости студентов-психологов в период переживания кризиса. Результаты представлены в табл. 5

Как видно из таблицы, 100,00% обследованных студентов-психологов юношей в период кризиса отметили наличие у себя заболеваемость органов пищеварения, нервной системы и инфекционные заболевания. Полученные нами данные согласовываются с исследованиями Г. Селье о влиянии психоэмоционального стресса на органы пищеварения, нервную и иммунную системы.



**Субъективная оценка состояния здоровья студентов-психологов
в период кризиса**

Заболевания каких органов и систем вы ощущали в период кризиса?	Пол	
	мужской	женский
а - органов дыхания	,0	16,2
б - пищеварения	100,0	24,3
в - нервной системы	100,0	64,9
г - ЛОР-органов	,0	8,1
д - глаза	,0	5,4
е - эндокринной системы	,0	,0
ж - нервной системы	,0	,0
з - кожи и подкожной клетчатки	,0	,0
и - мочеполовой системы	,0	5,4
к - новообразования	,0	2,7
л - инфекционные	100,0	5,4
м - аллергические	,0	8,1
н - болезни иммунной системы	,0	8,1

В группе студентов-психологов девушек наблюдается значительный разброс данных по нозологическим единицам. Так, первое место в рейтинге заболеваний заняли болезни нервной системы, как главной мишени психоэмоционального стресса (64,90% респонденток). Второе ранговое место занимают болезни органов пищеварения – 24,30% обследованных. Третье ранговое место имеют заболевания органов дыхания (16,20% респонденток), далее следуют заболевания ЛОР-органов, аллергические и иммунной системы – по 8,10% респонденток соответственно, что связано с патологическим влиянием психоэмоционального стресса на резистентность организма. Обращает на себя внимание и требует детальной диагностики наличие заболеваний мочеполовой системы и новообразований, на наличие этой патологии указали 5,40% и 2,00% респонденток соответственно.

В ходе исследования было выявлено, что в настоящее время студенты-психологи находятся на этапе переживания некоторых видов кризисов. Результаты исследования представлены в табл. 6



Таблица 6

Переживания кризиса студентами-психологами в настоящее время

Какой вид кризиса вы переживаете в данный момент?	Пол	
	мужской	женский
а - экономический	100,0	42,9
б - социальный	52,4	14,3
в - возрастной	,0	7,1
г - семейный	52,4	7,1
д - кризис обучения	,0	17,9
е - профессиональный	,0	10,7
ж - кризис утраты	,0	14,3
з - экзистенциальный	,0	,0
и - духовный	,0	14,3

Согласно данным таблицы, 100,00% респондентов юношей в настоящее время переживают экономический кризис. Социальный и семейный кризис переживают по 52,40% респондентов. Полученные результаты в данной группе обследованных указывают на сложную экономическую и социальную обстановку в обществе, а также влияние этих факторов на семейные отношения.

В группе студенток наблюдается широкий спектр переживания кризиса в данный момент. Так, первое ранговое место, как и у юношей занимает экономический кризис (42,90% обследуемых), второе ранговое место занимает кризис обучения (17,90% респонденток), что, по-видимому, связано с учебными нагрузками и влиянием экономических проблем. Третье ранговое место занимают социальный, духовный и кризис утраты — по 14,30% респонденток соответственно. Полученные данные свидетельствуют, что в настоящее время значительная часть девушек озабочены своим социальным статусом и беспокоятся по поводу своего будущего трудоустройства. Учитывая, что утрата близких является самым тяжелым видом кризиса, можно предположить, что в настоящее время духовный кризис является сопровождением кризиса утраты у 14,30% девушек. Последнее место в рейтинге переживаемых ныне кризисов заняли возрастной и семейный. На это указали по 7,10% респонденток соответственно.



Вопрос «Какой вид кризиса, по Вашему мнению, может наступить в Вашей жизни в будущем?» дал следующие результаты — 66,70% юношей и 35,00% девушек считают, что это экономический кризис. Следующим возможным видом кризиса, по мнению студентов, является возрастной, это отметили 36,70% юношей и 30,00% девушек. Далее следуют семейный кризис (10,00% юношей и 25,00% девушек) и кризис утраты (6,70% юношей и 30,00% девушек). Необходимо отметить, что кризис утраты и семейный кризис по возможности наступления находятся на втором и третьем ранговом месте в группе девушек и это свидетельствует о том, что в семья девушек в настоящее время имеются тяжелобольные родственники и их семьи в ближайшее время могут испытать кризис утраты. При этом результаты исследования выявили, что 33,30% юношей и 48,10% девушек морально готовы к переживанию новых жизненных кризисов. Не готовы к этому периоду 23,10% девушек, затруднились ответить на этот вопрос 66,70% юношей и 28,80% девушек.

Учитывая, что первое место в рейтинге заболеваний в период кризиса у юношей и девушек заняли заболевания нервной системы, нами был задан вопрос «Ощущали ли Вы расстройства психики во время переживания кризиса?». Результаты представлены в табл. 7

Данные таблицы свидетельствуют, что ощущали расстройство психики 70,00% студентов-психологов юношей. Считают, что не ощущали расстройство психики в этот период 30,00% юношей. В группе девушек 35,20% респонденток отметили наличие расстройства психики в период кризиса. Нормально для своей нервной системы перенесли кризисные события 35,20% девушек и 29,60% респонденток затруднились с ответом.

Таблица 7

Субъективная оценка влияния кризиса на психику студентов-психологов

Во время переживания кризиса ощущали ли вы расстройство психики?	Пол	
	мужской	женский
Да	70,0	35,2
Нет	30,0	35,2
Затрудняюсь ответить	,0	29,6

Поэтому следующим этапом нашего исследования было изучение тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности в группе



студентов-психологов. Нами виділені групи с низким, середнім і високим рівнем досліджуваних показателів. Виявлено, що в досліджуваній групі переважають середні показателі тривожності — 56,60% досліджуваних, фрустрованості — 36,10% досліджуваних, агресивності — 51,80% досліджуваних і ригідності — 57,80% досліджуваних. Ці дані, по нашому мнению, не можуть розглядатися як позитивне психоемоціональне стан студентів, так як при подальшому погіршенні соціальних і економічних умов в країні, згідно концепції Баєвського, вони можуть переходити в стан патології (Баєвський, 1970).

Проведений нами гендерний аналіз рівня тривожності, фрустрованості, агресивності і ригідності показав суттєві відмінності між досліджуваними показателями. Результати представлені в табл. 8.

Таблиця 8

Показатели уровня тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности студентов-психологов

Показатели ТФАР		Пол	
		Мужской, %	Женский, %
Тревожность	низкая	40,00	39,60
	средняя	53,30	58,50
	высокая	6,70	1,90
Фрустрированность	низкая	60,00	60,40
	средняя	33,30	37,70
	высокая	6,70	1,90
Агрессивность	низкая	40,00	39,60
	средняя	46,70	54,70
	высокая	13,30	5,70
Ригидность	низкая	20,00	35,80
	средняя	60,00	56,60
	высокая	20,00	7,50

Анализ полученных данных показывает, что у юношей высокий уровень тревожности выявлен у 6,70% обследованных, что на 71,85% больше этого показателя, чем у девушек. Средний и низкий уровень тревожности в обеих исследуемых группах находятся практически в



одинакової градації. Высокий уровень фрустрированности выявлен у 6,70% студентов-психологов юношей, что почти в 3 раза больше, чем этот показатель в группе девушек. Анализ показателей агрессивности у показал, что высокий уровень агрессивности выявлен у 13,30% юношей, что на 57,15% выше, чем показатели у девушек. Полученные данные объясняются биологическими и генетическими особенностями мужского организма. Результаты исследования по определению уровня ригидности студентов-психологов показали, что высокий уровень ригидности выявлен у юношей – 20,00% обследованных, что на 62,50% выше, чем показатели у девушек. Полученные нами данные свидетельствуют о большей адаптации девушек к различным психосоциальным условиям.

Учитывая мнение Е.Г. Филатовой о том, что состояние тревожности у человека является пусковым механизмом многих соматических заболеваний, нами были изучены показатели тревожности по методике Ханина-Спилбергера у студентов-психологов (Филатова, 2004: 72-78). В результате статистической обработки были выделены группы с высоким, средним и низким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Высокий уровень ситуативной и личностной тревожности выявлен у 74,70% студентов-психологов, средний уровень ситуативной и личностной тревожности наблюдался у 21,70% и 25,30% студентов-психологов соответственно. Низкий показатель ситуативной тревожности выявлен всего у 3,60% обследованных.

Нами был проведен гендерный анализ показателей ситуативной и личностной тревожности в группе студентов-психологов. Результаты представлены в табл. 9.

Таблица 9

**Показатели уровня ситуативной и личностной тревожности
студентов-психологов**

Уровень ситуативной и личностной тревожности		Пол	
		Мужской, %	Женский, %
Ситуативная тревожность	низкая	3,30	3,80
	средняя	33,30	15,10
	высокая	63,30	81,10
Личностная тревожность	низкая	0,00	0,00
	средняя	76,70	73,60
	высокая	23,30	26,40



Как видно из таблицы, наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности как в группе юношей, так и у девушек – 63,30% и 81,10% обследованных соответственно, что свидетельствует о значительном влиянии внешних факторов (социальные проблемы, экономический кризис, политическая ситуация) на психоэмоциональное состояние студентов-психологов. Выявлено, что в группе девушек показатель ситуативной тревожности выше на 24,50%, чем в группе юношей, что свидетельствует о высокой психоэмоциональной напряженности девушек.

При изучении показателей личностной тревожности было выявлено превалирование среднего уровня этого показателя в обеих изучаемых группах – 76,70% юношей и 73,60% девушек. Высокий уровень личностной тревожности выявлен у 20,30% юношей и 26,40% девушек, что свидетельствует о значительной психоэмоциональной нагрузке в изучаемой группе. Обращает на себя внимание факт, что в данной группе обследуемых отсутствует показатель низкого уровня личностной тревожности у обоих полов.

Проведенный нами корреляционный анализ между показателями психоэмоционального состояния студентов-психологов и видами кризиса выявил положительные и отрицательные связи. Так, показатели тревожности студентов-психологов имеют положительную корреляционную связь с социальным кризисом ($\tau=0,303$, $\rho<0,01$).

Положительная корреляционная связь уровня тревожности была выявлена с экзистенциальным кризисом ($\tau=0,278$, $\rho<0,01$), что свидетельствует об увеличении психоэмоционального напряжения во время переживания внутренних этических противоречий, вопросов морали и нравственности. Отрицательную корреляционную связь уровень тревожности, выявленную с семейным кризисом ($\tau=0,291$, $\rho<0,01$), можно объяснить тем, что представители обследуемой группы испытывают тревожность по проблемам, не связанным с семьей (учеба, друзья, юношеские чувства), а со стороны семьи имеют опеку и поддержку.

Выявленная отрицательная корреляционная связь показателя тревожности студентов-психологов с экономическим кризисом ($\tau=-0,254$, $\rho<0,05$) показывает, что экономические проблемы не являются главными на данном этапе жизнедеятельности студентов-



психологов, можно предположить финансовую поддержку со стороны родителей.

Анализ корреляционных связей показателя фрустрированности студентов-психологов выявил положительную корреляционную связь ($\tau=0,311$, $\rho<0,05$) с социальным кризисом, что расценивается как реальные проблемы с обучением в ВУЗе и неуверенности в своем будущем.

Корреляционный анализ показателя связей агрессивности студентов-психологов выявил положительную корреляционную связь ($\tau=0,295$, $\rho<0,01$) с социальным кризисом. Выявленная отрицательная корреляционная связь ($\tau=0,437$, $\rho<0,05$) показателя агрессивности с семейным кризисом, что свидетельствует о позитивных родителско-детских отношениях в исследуемой группе.

Анализ корреляционных связей показателя ригидности студентов-психологов выявил положительные корреляционные связи с экзистенциальным кризисом ($\tau=0,376$, $\rho<0,01$) и с духовным кризисом ($\tau=0,215$, $\rho<0,05$), что свидетельствует о духовных изысканиях студентов-психологов, поиске ими религии и принадлежности к определенной религиозной конфессии. Выявленная отрицательная корреляционная связь показателя ригидности ($\tau=-0,225$, $\rho<0,05$) с кризисом утраты свидетельствует о том, что более ригидные студенты тяжело переносят кризис потери близких людей.

Корреляционный анализ показателей связей ситуативной тревожности студентов-психологов не выявил прямых достоверных корреляционных связей с видами кризиса, но были выявлены положительные корреляционные связи показателя ситуативной тревожности с уровнем агрессивности ($\tau=0,374$, $\rho<0,01$) и тревожности ($\tau=0,224$, $\rho<0,05$), что подтверждает наличие внутрисистемных связей между психологическими показателями и свидетельствует о значительном влиянии внешних факторов на психоэмоциональное состояние студентов-психологов.

Проведенный нами корреляционный анализ показателя связей личностной тревожности студентов-психологов выявил положительную связь с экзистенциальным кризисом ($\tau=0,278$, $\rho<0,01$), что можно расценивать как переживания студенческой молодежью морально-



этических проблем этого возраста. Была выявлена отрицательная корреляционная связь личностной тревожности студентов-психологов с семейным кризисом ($\tau=0,291$, $\rho<0,01$), что свидетельствует о позитивных отношениях в семьях обследуемых. Также корреляционный анализ показателя связей личностной тревожности студентов-психологов выявил взаимосвязи с показателями ТФАР. Выявлена положительная корреляционная связь уровня личностной тревожности с тревожностью ($\tau=0,278$, $\rho<0,05$), фрустрированностью ($\tau=0,343$, $\rho<0,01$) и агрессивностью ($\tau=0,731$, $\rho<0,01$).

Корреляционный анализ показателей связей психосоциального стресса у студентов-психологов выявил положительную корреляционную связь ($\tau=0,283$, $\rho<0,01$) с семейным кризисом. Полученные данные свидетельствуют, что при ухудшении психосоциальных условий происходят семейные конфликты у представителей исследуемой группы. Также наблюдались отрицательные корреляционные связи психосоциального стресса ($\tau=-0,232$, $\rho<0,05$) с социальным кризисом и с возрастным кризисом ($\tau=-0,238$, $\rho<0,01$). Полученные данные свидетельствуют о том, что во время переживания психосоциального стресса в данной обследуемой группе присутствует уровень социальной апатии и в этот период не волнуют возрастные проблемы.

Выводы

1. Проведенное нами изучение кризиса, как составляющей жизнедеятельности, выявило, что две трети студентов-психологов информированы о наличии критических периодов и о возможных исходах кризисов. Анализ полученных данных показал, что более половины обследованных переживали критические периоды в своей жизни и две трети считают, что кризис оказывает влияние на психику человека. Выявлены гендерные особенности переживания кризиса — девушки имеют наибольшую осведомленность о существовании кризиса и о влиянии его на психику человека, чем юноши. Высокие показатели отсутствия знаний и информации по кризису в группе юношей, можно рассматривать как последствия гиперопеки со стороны родителей и инфантилизм.

2. Проведенный нами анализ по изучению видов кризисов студентов-психологов показал, что наиболее тяжелым как для юношей, так и для девушек, является кризис утраты. Выявлены гендерные особенности —



для юношей особо значимым является социальный, экономический, экзистенциальный и духовный кризисы, для девушек — семейный, экономический и духовный.

3. Результаты исследования показали, что во время переживания кризиса отмечали у себя расстройство психики две трети юношей и треть девушек, что свидетельствует о разных гендерных адаптационных возможностей организма.

4. Анализ уровня тревожности студентов-психологов показал, что в обследуемой группе преобладают средние показатели, что не может рассматриваться как позитивное психоэмоциональное состояние, т. к. при дальнейшем ухудшении социальных и экономических условий в стране, они могут переходить в состоянии патологии. При анализе уровня фрустрированности выявлено, что у большинства студентов-психологов юношей и девушек низкий уровень этого показателя. Анализ данных уровня агрессивности показал, что в обеих гендерных группах преобладают средние и низкие уровни данного показателя. Результаты анализа уровня ригидности студентов-психологов выявили преобладание среднего уровня этого показателя. При изучении уровня ситуативной и личностной тревожности выявлен высокий уровень этого показателя у двух третей студентов-психологов. Анализ исследований выявил преобладание среднего уровня психосоциального стресса у студентов-психологов юношей и девушек.

5. Проведенный нами корреляционный анализ между показателями психоэмоционального состояния и видами кризиса выявил положительные и отрицательные корреляционные связи. Результаты исследования показали, что показатели тревожности и фрустрированности имеют положительную корреляционную связь с социальным кризисом, что свидетельствует о беспокойстве студентов о своем социальном статусе (учебе, будущем трудоустройстве) во время социально-экономического кризиса в нашей стране. Показатель агрессивности имеет положительную корреляционную связь с социальным кризисом, что можно объяснить возможными проблемами в коммуникации со сверстниками и борьбу за лидерство в группе. Обнаружена положительная корреляционная связь уровня личностной тревожности с тревожностью, фрустрированностью и агрессивностью, что свидетельствует о восприятии в настоящее время



большинства ситуаций как угрожающих для жизнедеятельности. Выявленные корреляционные связи в исследуемой группе могут указывать на наличие невротического конфликта и психосоматических заболеваний у студентов-психологов.

Список использованной литературы

1. Андреева Т.В. Психология семьи: учеб. пособие. СПб: Речь, 2007. 384 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., Медицина. 1970. 255 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб., Прайм-Еврознак, 2006. 672 с.
5. Гроф К., Гроф С. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом. М., ООО «Издательство АСТ», 2003. 377 с.
6. Мельникова С.В. Психосоциальный стресс и состояние здоровья студентов-педагогов Украины. *Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, Україна, 7 листопада 2014 р.). — Київ, 2014. С. 50-52.
7. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2006. 392 с.
8. Олпорт Г.У. Становление личности: избранные труды / пер. с англ. Л.В. Трубицыной и Д.А. Леонтьева; под общ. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 464 с.
9. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М., Академия, 2001. С. 24.
10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара, Издательский дом БАХРАХ, 2000. 672 с.
11. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб, Речь, 2004. 256 с.
12. Филатова Е.Г. Тревога в общесоматической практике. *Терапевтический архив*, 2004. №5. С. 72-78.



ВЛАДИМИР МОРГУН

кандидат психологических наук,

профессор кафедры психологии

Полтавский национальный педагогический университет

имени В.Г. Короленко

v.f.morgun@gmail.com

ВИТАЛИЙ ЗАЙКА

кандидат психологических наук,

доцент кафедры социальной работы и специального образования

Полтавский институт экономики и права Университета «Украина»

zaika_vitaliy@ukr.net

МНОГОМЕРНАЯ ТИПОЛОГИЯ КРИЗИСОВ ЛИЧНОСТИ И ПУТЕЙ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Введение

Едва ли не впервые многомерность в теории личности была зафиксирована в конце XIX в. Зигмундом Фрейдом, который выделил в структуре личности три составляющие — «Подсознание (Ид)», «Эго» и «Супер-Эго». В течение XX в. создавались новые подходы к психологии личности (бихевиоральный, когнитивный, гуманистический и т.п.). И большинство ученых-персонологов приходит к выводу, что личность имеет многомерную структуру, ведь она существует в различных измерениях бытия человека — когнитивном, поведенческом, эмотивном, смысловом, духовном, социальном и т. п. (Бреусенко-Кузнецов, 2016; Остапенко, 2007; Рыбалка, 2015; Хьелл, 2003).

Таким образом, личность это — многомерная и многоуровневая система психологических характеристик, которые обеспечивают индивидуальное своеобразие, ситуативность и длительную устойчивость поведения человека в жизненных условиях. Исходя из этого, любая активность и деятельность человека в различных сферах существования



может быть классифицирована и типологизирована для лучшего понимания и прикладного применения полученных параметров. Как указывает И. П. Маноха, в парадигме изучения потенциала индивидуального бытия человека «... необходимо установление и определение типологических признаков развертывания индивидуального мира «Я» в совокупности его содержательных и динамических характеристик» (Маноха, 2001: 245). Ведь «любое многообразие явлений и феноменов можно типологизировать, следует только правильно выбрать основу типологизации. При этом не нужно бояться потери личного, размывания его в обычном, подобном. Профессионально примененный типологический метод позволит подчеркнуть индивидуальное, выделить его среди похожего, оттенить его неповторимость» (Маноха, 2001: 245).

Пример развития идей комплексной топологической структуры личности представляет многомерная теория личности, разработанная В. Ф. Моргуном. Созданная в 80-х гг. XX ст. (Моргун, 1984; 1986), она остается актуальной и в новейшее время, о чем свидетельствуют научная школа «Психология многомерной личности» и специалисты, которые ее признают (Е. Е. Блинова, Л. Ф. Бурлачук, С. Д. Максименко, Н. И. Тавровецкая, А. Я. Чебыкин, Т. С. Яценко и др.) или применяют и продолжают ее развитие на практике (Блинова, 2016; Дзюба, Коваленко, 2013; Зязюн, 2000; Ильченко, 1996; Лебедик, 2020; Остапенко, 2007; Рыбалка, 2015; Заика, 2015, и др.).

Многомерная теория личности, предложенная В. Ф. Моргуном, опираясь на системно-деятельностную методологию (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко и др.), исходит из пяти инвариантов ее структуры, в которых развертывается активность человека. «Личность — это человек, который активно осваивает и сознательно преобразует природу, общество и собственную индивидуальность. Ее внутренний мир имеет уникальное динамическое соотношение пространственно-временных ориентаций, потребностно-волевых эмоциональных переживаний, содержательных направленностей личности, уровней освоения опыта и форм реализации деятельности. Этим соотношением определяется свобода субъектного самоопределения в ее поступках и мера ответственности

за их последствия (включая и подсознательно непредвиденные) перед природой, обществом и своей совестью» (Моргун, 2013: 260-261].

Дальнейшая конкретизация инвариантов структурирует: пространственно-временные ориентации — на прошлое, настоящее, будущее; потребностно-волевые переживания — на отрицательные, амбивалентно-уравновешенные, положительные; содержательные направленности личности — на предмет-средство-продукт (трудовая деятельность); на другого человека (деятельность общения); на процесс (игровая деятельность), на самого субъекта (самодеятельность); уровни овладения опытом — на обучение, воспроизведение, познание, творчество; и, наконец, формы реализации деятельности — на моторную, перцептивную, речевую, умственную (Моргун, 1986; 2020) (рис. 1).



Рис. 1. Схематическое изображение многомерной структуры личности (по В. Ф. Моргуну, 2013: 23)

Многомерная теория личности позволила построить оригинальную периодизацию развития личности и динамику нормативных кризисов на протяжении жизни человека (Моргун, 2013; 2020) (табл. 1).



Таблица 1

Возрастные этапы периодизации и нормативные кризисы многомерного развития личности в ходе жизни (по В. Ф. Моргуну, 2013: 262)

Стадии (по уровням и формам деятельности)	Обучение (в моторной, наглядной и рече-мыслительной фазах)	Воспроизведение (в моторной, наглядной и рече- мыслительной фазах)	Творчество (в моторной, наглядной и рече- мыслительной фазах)
Периоды (по ориента- циям, пережи- ваниям, направ- ленностям)			
	Кризисы адаптации- дезадаптации	Кризисы автономии- зависимости	Кризисы самоактуализации- конформизма
	Кризис ново- рожденности: «первый вздох», 0-3,5 мес.	Кризис младенчества: «первый шаг», 11-18 мес.	Кризис раннего детства: «я сам», 3-4 года
Сотрудничество (с амбивалентной ориентацией на настоящее)	1. Возраст младенца: до 1 года	2. Раннее детство: 1-3 года	3. Дошкольное (игровое) детство: 4-6 лет
	Кризис детства: «ответствен- ность», 6-7 лет	Кризис младшего школьника: «независимость», 9-10 лет	Кризис отрочества: «любовь», 14-15 лет
Общение (с оптимистической ориентацией на будущее)	4. Младше- школьное детство: 7-9 лет	5. Отрочество (подросток): 10-14 лет	6. Юность: 15-18 лет
	Кризис юности: «профессия», 18-19 лет	Кризис молодости: «семья», «призвание», 23-28 лет	Кризисы зрелости: «признание»: 33-37 лет; «наставник»: 55-65 лет
Самодетельность (с ностальгической ориентацией на прошлое)	7. Молодость: 19-25 лет	8. Взрослость, зрелость: (1) 26-35 лет, (2) 36-60 лет	9. Преклонный возраст: 61-75 лет; старость: 75- 90 лет, долгожи- тель: свыше 90...
	Кризис преклонного возраста: «мемуары»: 70-80 лет; «самообслуживание»: 85-95 лет		



В. Н. Заика продолжил развитие многомерной теории личности В. Ф. Моргуна, применив ее в диссертационном исследовании «Типологические модели инициирования личностных трансформаций в условиях преодоления кризисных состояний личности» на соискание ученой степени кандидата психологических наук (Заика, 2015, 2018, 2020; Заика, 2007, 2015; Zaika, 2014).

Теория Н. В. Кузьминой позволила объединить выделенные ею проектировочный и прогностический компоненты педагогической деятельности в шестую инварианту структуры личности — «результативности деятельности», которая дала возможность проследить любую активность личности в продуктивной динамике (рост, застой, деградация) (Заика, 2015).

Итак, **задачами данной главы** является построение многомерных типологий:

- 1) жизненных кризисов человека;
- 2) инициальных тенденций трансформации человека для преодоления кризисных состояний;
- 3) системы обрядов и ритуалов в древних культурах как средства психопрофилактики кризисных периодов и состояний в развитии личности.

1. Теоретико-методологическое исследование многомерности жизненных кризисов

Граница XX и XXI веков отмечается лавинообразным нарастанием кризисных явлений от планетарного (экологический кризис), межгосударственных (локальные вооруженные противостояния), государственных (экономическое банкротство многих стран), региональных (межнациональные конфликты) к личностным (безработица, несчастная любовь, либеральные атаки на институт семьи, статус беженца/переселенца и т.п.) масштабам.

Проанализировав работы, посвященные психологии кризисов личности, констатируем, что они имеют определенную причинную обусловленность и представленность в соответствующем психологическом измерении личности человека. Это позволяет своевременно определять сферу «кризисного поражения» как таковую, которая является «слабым звеном» в развитии индивида, на основе типологии жизненных кризисов, опирающейся на теорию многомерного развития личности (табл. 2) (Заика, 2006, 2007, 2015; Заика, 2015, 2018, 2020).



Таблиця 2

**Классификация жизненных кризисов человека
на основе многомерной теории личности В. Ф. Моргуна (по В. Н. Зайке)**

1. Пространственно-временные ориентации	2. Потребностно-волевые переживания	3. Содержательная направленность личности	4. Уровни овладения опытом	5. Формы реализации деятельности	6. Результативность деятельности
1.1. На прошлое Кризисы <u>жизненных ошибок</u> (совершенные: преступление, измена, кризисы греха)	2.1. Негативные Глубокие кризисы (ощущение неполноценности, никчемности, отклон. в психосоматике, суицидальные мысли)	3.1. Деловая Кризисы <u>операционального аспекта жизни</u> («не знаю, как жить дальше?»)	4.1. Обучение Кризисы становления личности (возрастные)	5.1. Моторная Кризисы <u>личностной автономии</u> (увечье, лишение воли, свободы, гиперопека)	6.1. Регрессия Деструктивные кризисы (аутоагрессия, помешательство, суицид, аддиктивное поведение, девиации и делинквентность)
1.2. На настоящее Ситуативные кризисы (что одеть, что купить, какой дорогой пойти, что сказать)	2.2. Амбивалентные Средние кризисы (страхи, все выходит из-под контроля, хроническое утомление, нарушения сна, аппетита)	3.2. Коммуникативная Кризисы <u>значимых отношений</u> (кризисы любви, разлука)	4.2. Воспроизведение Ролевые кризисы (смена межличностной роли)	5.2. Перцептивно-интуитивная Духовные кризисы (поиск Бога, истины, открытия)	6.2. Отсутствие изменений Перманентные кризисы (застой, невроз, внутренняя борьба противоположностей)
1.3. На будущее Терминальные кризисы и кризисы <u>здоровья</u> (неизбежный конец жизни, неизлечимое заболевание, приговор суда)	2.3. Позитивные Поверхностные кризисы (утомление, тревожность, апатия, равнодушие, неудовлетворенность)	3.3. Самодетельностная Кризисы <u>потери Я</u> (деперсонализация, «Кто Я?», поиск себя)	4.3. Творчество Кризисы <u>самореализации</u> (безработица, выход на пенсию, банкротство, крах жизненных планов)	5.3. Речемыслительная Кризисы <u>смысла жизни</u> («не знаю, зачем вообще жить дальше»)	6.3. Самосовершенствование Конструктивные кризисы (гармонизация жизни, развитие творческого потенциала, реализация жизненных планов и замыслов на благо себе и другим)



Многомерная теория личности позволяет построить типологию и ненормативных жизненных кризисов личности (по В. Н. Зайке, 2015), которая включает:

1) **по пространственно-временным ориентациям:** кризисы жизненных ошибок (совершенные: преступление, измена, кризисы греха), ситуативные (что одеть, что купить, какой дорогой пойти, что сказать), терминальные и кризисы здоровья (неизбежный конец жизни, неизлечимое заболевание, приговор суда);

2) **по знаку и интенсивности потребностно-волевых переживаний:** глубокие (ощущение неполноценности, никчемности, отклонения в психосоматике, суицидальные мысли), средние (страхи, все выходит из-под контроля, хроническое утомление, нарушения сна, аппетита), поверхностные кризисы (тревожность, апатия, равнодушие, неудовлетворенность);

3) **по содержательным устремлениям:** операциональные кризисы («не знаю, как жить дальше?»), значимых отношений (кризисы любви, разлука), потери Я (деперсонализация, «Кто Я?», поиск себя);

4) **по уровням овладения опытом:** кризисы становления (возрастные, нормативные), ролевые (смена межличностной роли), самореализации (безработица, выход на пенсию, банкротство, крах жизненных планов);

5) **по формам реализации деятельности:** кризисы личностной автономии (увечье, лишение воли, свободы, гиперопека), духовные (поиск Бога, истины, откровения), смысла жизни (логоса по В. Франклу) («не знаю, зачем вообще жить дальше»);

6) **по результативности деятельности:** деструктивные кризисы (аутоагрессия, помешательство, суицид, аддиктивное поведение, девиации и делинквентность), отсутствия изменений (застоя, перманентные кризисы)(застой, невроз, внутренняя борьба противоположностей), конструктивные кризисы (самосовершенствования, самоактуализации (по А. Маслоу)) (гармонизация жизни, развитие творческого потенциала, реализация жизненных планов и замыслов на благо себе и другим, успехов в результативности жизнедеятельности человека).



2. Многомерность инициирования личностных трансформаций на пути преодоления кризисов

С целью изучения потенциала личностных изменений в условиях кризиса, В. Н. Заика (2015) предлагает рассматривать определенные тенденции инициирования личностных трансформаций («самодеятельность» личности, — по Моргуну), обусловленные индивидуально-историческими и социально-историческими предпосылками их формирования. Исходя из классического представления, что инициация (от лат. *Initio* — начало, начинать) — это комплекс действий, благодаря которым начинается, реализуется и формально закрепляется смена психологических признаков индивида, психологического (в т. ч. — и социального) статуса личности, происходит приобретение и присвоение особых знаний, а также функций и/или прав и т.п.

Также семантически близким является понятие инициирования (от лат. *initium* — начало, первоисточник, основная причина), которое означает начало, содействие возникновению или развитию чего-либо. Это — «первый момент» действия или явления, исходный пункт, начальная точка. Феномен инициирования личностных трансформаций мы определяем, как первичный побудительный индивидуальный толчок к психологическим изменениям (внутренним, внешним, синтезированным), направленный на реализацию определенного комплекса действий и преобразований, жизненно необходимых для преодоления личностью кризисных признаков жизненной ситуации (периода, этапа) (Заика, 2015; Zaika, 2014).

Инициирование личностных изменений человека имеет свои закономерности, особенности развития и определенный конечный результат. Первые попытки инициирования собственных изменений индивида прослеживаются на начальных стадиях онтогенеза, когда начинают нарастать возрастные кризисы. Именно в эти периоды развития формируется способность видоизменять свою психическую сферу, приспособляясь к требованиям среды. Изменения, которые происходят во время решения возрастных кризисов, хорошо известны и носят название «новообразований». Возникновение их способствует устранению состояния кризиса и открывает перспективы к последующему развитию человека. То же самое происходит с личностью человека во время так называемых ненормативных кризисов, которые являются неожиданными



и неестественными. Но усвоенные в предыдущие годы развития определенные модели инициирования личностных трансформаций дают возможности применения их в актуальных ситуациях жизни.

Применение типологического метода изучения способности человека инициировать личностные трансформации возможно на основании синтеза следующих теоретических положений:

1) субъектного подхода к личности, которая адаптируется (Г. О. Балл, Е. В. Виттенберг, Е. К. Завьялова, О. Г. Маклаков, А. А. Реан, О. А. Резникова, О. Г. Солодухова и др.) (Максименко, 2015);

2) инициальной психологии, которая базируется на основе порождения «нового личностного опыта» (К. Дюркхайм, М. Гиппиус и др.) (Бреусенко-Кузнецов, 2016);

3) культурно-исторического направления психологии (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия и др.), согласно которому индивидуальное сознание зависит от истории развития культуры, окружающего мира и социума;

4) комплексных концепций развития личности (Н. В. Кузьмина, В. Ф. Моргун, В. С. Мухина, А. О. Остапенко и др.) (Заика, 2006, 2007, 2015; Моргун, 1981, 1986; Остапенко, 2007 и др.).

Согласно В. Н. Заике построение инициальной типологии личности (где инициация рассматривается как испытание с целью получения нового опыта через самореализацию) имеет свою терминологию, где названия типов несут обычную практически-бытийную окрашенность, что позволяет избежать клинических вариантов личностных проявлений и переводит типологию в контекст экзистенциальных проявлений нормальной личности (Заика, 2007). Воспользовавшись инвариантами и параметрами многомерной структуры личности (по В. Ф. Моргуну), имеем следующую типологию инициальных типов личности (по В. Н. Заике) (табл. 3).

1. **Пространственно-временные ориентации** личности определяют «*ситуативный*» тип, ориентированный только на данный момент. Этот тип является активным, он ищет выход из кризисной ситуации учитывая имеющиеся возможности. На прошлое ориентирован «*ностальгический*» тип, который воспоминаниями о благополучном прошлом защищается от осознания угрозы своему Я. «*Мечтательный*» тип личности откладывает



Таблиця 3

**Типологія ініціальних тенденцій личности
на основі многомерної теорії личности В. Ф. Моргуна (по В. Н. Зайке)**

1. Пространственно-временные ориентации	2. Потребностно-волевые переживания	3. Содержательная направленность личности	4. Уровни овладения опытом	5. Формы реализации деятельности	6. Результативность деятельности
1.1. На прошлое	2.1. Негативные	3.1. Деловая	4.1. Обучение	5.1. Моторная	6.1. Регрессия
ностальгический тип (бегство в воспоминания)	избегающий тип (переживание протеста, возмущения, злобы, раздражения, противостояние кризису)	организаторский тип (конструктивная активность, компенсация)	начинающий тип (метод проб и ошибок)	практический тип (отвлечение)	инволюционный тип (наркотизация, алкоголизм, психосоматизация, суицид, катипуляция)
1.2. На настоящее	2.2. Амбивалентные	3.2. Коммуникативная	4.2. Воспроизведение	5.2. Перцептивно-интуитивная	6.2. Отсутствие изменений
ситуативный тип (эмоциональная экспрессия, принятие кризиса)	терпящий тип (сохранение самообладания, равновесия, самоконтроля, принятого статуса)	социально-зависимый тип (пассивное и активное сотрудничество, поиск эмоциональной поддержки, альтруизм)	репродуктивный тип (принятие роли, сравнение с другими)	интуитивный тип (религиозность, новое толкование кризиса)	застывающий тип (активное избегание, уклонение, игнорирование проблемы)
1.3. На будущее	2.3. Позитивные	3.3. Самодостаточная	4.3. Творчество	5.3. Речемыслительная	6.3. Самосовершенствование
мечтательный тип (предусмотренная грусть, антиципирующее овладение)	героический тип (релаксация, чувство юмора, фокусирование на позитивных эмоциях)	независимый тип (самоуважение или самообвинения, уединение, изоляция)	креативный тип (нахождение новых возможностей существования, поиск собственной выгоды в кризисе)	аналитический тип (осмысление кризиса, проблемный анализ кризиса)	эволюционный тип (овладение ситуацией, получение нового опыта, разрешение проблемы)



решительные действия на потом, на будущее, представляя, как безболезненно он все решит «с понедельника», но часто не принимает во внимание, что этот момент может никогда и не наступить. Последние два типа относятся к пассивным, являются продуктивными только в тех случаях, когда кризисные случаи необратимы (смерть, стихийное бедствие и т.п.).

2. **Потребностно-волевые переживания** являются основой для таких типов: «*избегающего*», который переживает массу неприятных эмоций связанных с решением кризисной ситуации, изменением существующего состояния и потому стремится к затягиванию инициации; «*терпеливого*» типа, который имея высокую фрустрационную толерантность будет медленно, флегматично продвигаться к поставленной цели, одновременно удовлетворяя свои насущные потребности, условия кризиса не будут существенно мешать его существованию; «*героического*» типа, который наоборот, любое жизненное препятствие будет воспринимать как вызов судьбы и с воодушевлением Дон-Кихота пытаться решить его, получая от этого удовольствие.

3. Исходя из **содержательной направленности** личности, можно выделить типы: «*организаторский*», который направляет свои усилия на управление с целью решения его проблемы («все под контролем»); «*социально-зависимый*» ищет поддержку, обращаясь к родным, друзьям, специалистам, чтобы поделиться своими проблемами, что приводит к эмоциональной разрядке, успокоению; «*независимый*» проявляет самостоятельность в попытках решить сложную ситуацию, стремится к уединению, чтобы в покое рассуждать о своих действиях, принимая всю ответственность за последствия на себя.

4. **По уровню усвоения инициального поведения** можно говорить о трех типах личности: «*начинающий*», который с помощью проб и ошибок ищет конструктивный выход; «*репродуктивный*», имея определенный опыт решения кризисных ситуаций, действует по определенному алгоритму, который у него сложился, или повторяет поступки известных ему людей; «*креативный*», способный повернуть ситуацию в свою пользу и не только решить противоречия и снять признаки критичности, но и получить максимальную пользу от этого.

5. **По форме инициальной деятельности** можно выделить следующие типы личности: «*практический*», который активно ищет



решения болезненной проблемы, используя свои решительность и мобильность; «перцептивно-интуитивный», направленный на ожидания дальнейшего развития событий, интроспективное отношение к самому себе, попытка увидеть свои проблемы в другом свете; «аналитический», который с помощью когнитивного анализа кризиса находит нужное решение.

6. Дополнительная шестая инварианта «результативности деятельности» дает возможность проследить инициирование личности в динамике. За ней «инволюционный» тип характеризуется самопоражающими формами поведения, которые отбрасывают личность в своем развитии далеко назад (алкоголизм, наркотизация, работоголизм, психические расстройства, суицид и т.д.); «застревающий» тип не может никак изменить существующее положение и оставляет status quo, что несет угрозу невротического развития личности; «эволюционный» тип направлен на продуктивное решение кризисной ситуации, что приводит к его личностному росту; «революционный» тип стремится к быстрым радикальным изменениям, но часто негативные непредсказуемые последствия не компенсируют выигрыша в скорости их приближения.

Также были выделены и классифицированы обряды и ритуалы инициаций в древних культурах, выступающие средством психопрофилактики кризисных явлений в развитии личности и имеющие определенные аналоги проявлений и в наше время (Заїка, 2007) (см. на следующей стр. табл. 4):

- ритуалы исповеди, покаяния, отречения, мести (на прошлое), очистительные обряды (на текущий момент), ритуалы клятвы, обещания, табу (на будущее);

- обряды, символизирующие обреченность жизни к страданию (отрицательные переживания), обряды выплаты выкупа, приданого, залога, причастие, конфирмация (амбивалентные переживания), обряды получения особых знаков отличия (положительные переживания);

- обряды заключения договора, соглашения, обручения (деловая направленность), ритуалы ведения спора, отстаивания собственной точки зрения, обрядовые песни, заговоры (коммуникативная направленность), ритуал временного уединения, медитации (самодеятельная направленность);

Таблица 4

Классификация обрядов и ритуалов инициаций в древних культурах на основе теории многомерной личности В. Ф. Моргуна (по В. Н. Зайке)

1. Пространственно-временные ориентации	2. Потребностно-волевые переживания	3. Содержательная направленность личности	4. Уровни овладения опытом	5. Формы реализации деятельности	6. Результативность деятельности
1.1. На прошлое ритуалы исповеди, покаяния, отречения, мести	2.1. Негативные Обряды-символы обреченности жизни на страдания (самоистязание, отказ от удовольствий, издевательства, избивание, оскорбления, приношение жертвы)	3.1. Деловая обряды заключения договора, соглашения, обручения	4.1. Обучение обряды выполнения обязанностей обучающегося, слушателя, подмастерья, помощника	5.1. Моторная ритуалы испытания (исполнение подвигов, ритуальные танцы, пляски)	6.1. Регрессия ритуалы наказания (изгнание, проклятия, лишение воли и свободы, прав, жизни)
1.2. На настоящее очистительные обряды (ритуальное омовение, окропление водой, инсуга кровью, окуривание)	2.2. Амбивалентные обряды выплаты выкупа, приданого, залога, причастие, конфирмация	3.2. Коммуникативная ритуалы ведения спора, отстаивания своей точки зрения, обрядовые песнопения, заговоры	4.2. Воспроизведение ритуалы подтверждения своего имени, статуса, роли	5.2. Перцептивная интуитивная Получение откровения божественных сил, озарения, пророчества	6.2. Отсутствие изменений иллюзорные обряды-обманы (остаётся предыдущий статус), поиск цветка папоротника, символ — «витязь на распутье»
1.3. На будущее ритуалы клятвы, обеты, табу	2.3. Позитивные обряды получения особых знаков отличия (одежды, тагуировок, шрамов, рисунков, амулетов, предметов, которые имеют символическое значение)	3.3. Самодеятельностная ритуалы временного уединения, изоляции	4.3. Творчество обряды, которые символизируют смерть и возрождение в новом качестве	5.3. Речемыслительная ритуалы привлечения к тайным знаниям, истине	6.3. Самосовершенствование ритуалы посвящения (получение нового социального статуса, функций, прав и обязанностей)



- обряды выполнения обязанностей слуги, оруженосца, подмастерья, послушника (уровень обучения), ритуалы подтверждение своего имени, статуса, роли (уровень воспроизводства), обряды, символизирующие смерть и возрождение в новом качестве (уровень творчества);

- ритуалы испытания (моторная форма реализации деятельности), получение откровения, прозрения (перцептивная форма), ритуалы привлечения к тайным знаниям, истине (рече-мыслительная форма);

- ритуалы наказания (регрессия в результативности деятельности), иллюзорные обряды-обманы (отсутствие изменений), ритуалы посвящения (совершенствование).

Понятие ритуал (от санскр. *rita* — то, что подчиняется порядку) — это сложный и фундаментальный феномен существования всех человеческих сообществ, от самых примитивных до высокоразвитых, что позволяет видеть в нем универсальную форму организации упорядочения социального взаимодействия (Заика, 2015). Он противостоит в этическом плане «беспорядку», «лжи» (от санскр. *anrita*), а в космическом — «разъединению», «распаду», «гибели», «смерти» (от санскр. *nirriti*). Ритуалы могут выполнять несколько функций: 1) когнитивную (познание нового), 2) коммуникативную (передачу знаний, своего состояния, потребностей, целей) и 3) психотерапевтическую (исцеления, снятия противоречий развития, обновления личности).

Как отмечает И. П. Маноха: *«Инициация, как ритуал, является переходной формой между мифологическим мировоззрением и религиозным. В то же время, именно как ритуал, инициация является средством смыслового перехода человека из одного духовного состояния в другое; с одного уровня бытия на другой; с одного уровня самосознания на принципиально новый, более высокий»* (Маноха, 2001:139).

И далее: *«Если попытаться найти аналог явлениям, подобным инициации, в современном обществе, то им может служить следующий обязательный и такой пролонгированный во времени процесс социализации. Особо следует подчеркнуть, что инициация становится своеобразным социальным институтом инициального воздействия на личность индивида, и назначение инициации становится ключевым к пробуждению в человеке его культурно-*



исторических и общественных качеств, актуализации его личностного потенциала» (Маноха, 2001:141).

Соответственно, любые кризисные ситуации в жизни индивида требуют от него поиска путей преодоления, установления контроля над ситуацией, благодаря которым человек осознает и решает собственные проблемы, изменяет свой статус и поднимается на следующую ступень своего развития. Причем формирование инициального типа личности происходит в процессе онтогенеза, при решении сложных жизненных ситуаций.

Все указанные испытания во время ритуала инициации хорошо отражены в переживании кризисного состояния человека. Это и удаление от общественной жизни (погружение в свой внутренний мир), и символическая смерть, которая проявляется в депрессивной симптоматике, и возрождение к жизни с личностной трансформацией и появлением новых возможностей развития.

Как известно из истории первобытных культур, инициации происходили с привлечением всего социального окружения индивида и обязательно требовали соблюдения определенного ритуала или обряда (традиционных действий, сопровождающих важные моменты жизни человека), которые кроме многопланового сакрального смысла, выполняли психологическую функцию знаков, «стимулов-средств», которые использовались для вхождения человека в новую социальную роль и овладения ею. В дальнейшей социализации ритуалы интериоризируются, делаются неосознанными и становятся первоосновой формирования инициальных тенденций личности человека.

Выводы

1. Многомерная теория личности позволяет построить типологию жизненных кризисов личности, которая включает: кризисы жизненных ошибок, ситуативные, терминальные и кризисы здоровья (по пространственно-временным ориентациям); глубокие, средние, поверхностные кризисы (по знаку и интенсивности потребностно-волевых переживаний); операциональные кризисы, значимых отношений, потери Я (по содержательным устремлениям); кризисы становления, ролевые, самореализации (по уровням овладения опытом); кризисы личностной автономии, духовные, смысла жизни (по формам реализации деятельности); деструктивные кризисы, отсутствия изменений (застоя),



кризисы самосовершенствования, самоактуализации (по А. Маслоу) (по результативности жизнедеятельности человека).

2. Указанная теория вносит конструктивный вклад и в создание типологии инициальных тенденций трансформации человека для преодоления кризисных состояний, в которую входят: ностальгический, ситуативный, мечтательный типы — по пространственно-временным ориентациям; избегающий, терпеливый, героический — по потребностно-волевым переживаниям; организаторский, социально-зависимый (конформный), независимый (асертивный) типы — по содержательным устремлениям; начинающий, репродуктивный, креативный типы — по уровням овладения опытом; практический, перцептивно-интуитивный, аналитический типы — по формам реализации деятельности; инволюционный, застревающий, эволюционный типы инициальных тенденций трансформации человека для преодоления кризисных состояний — по результативности жизнедеятельности.

3. Применение многомерных типологий жизненных кризисов и инициальных тенденций трансформации человека при анализе древних культур позволяет упорядочить обряды и ритуалы как средства преодоления и психопрофилактики кризисных состояний и у современного человека:

- ритуалы исповеди, покаяния, отречения, мести (на прошлое), очистительные обряды (на настоящее), клятвы, обещания, табу (на будущее);

- обряды, символизирующие обреченность жизни к страданию (отрицательные переживания), обряды выплаты выкупа, приданого, залога, причастие, конфирмация (амбивалентные переживания), обряды получения особых знаков отличия (положительные переживания);

- обряды заключения договора, соглашения, обручения (деловая направленность), ритуалы ведения спора, отстаивания собственной точки зрения, обрядовые песни, заговоры (коммуникативная направленность), ритуал временного уединения, медитации (самодеятельная направленность);

- обряды выполнения обязанностей слуги, оруженосца, подмастерья, послушника (уровень обучения), ритуалы подтверждения своего имени, статуса, роли (уровень воспроизведения), обряды, символизирующие смерть и возрождение в новом качестве (уровень творчества);



- ритуали испытання (моторная форма реализации деятельности), получение откровения (перцептивная форма), ритуалы привлечения к тайным знаниям, истине (умственно-речевая форма);

- ритуалы наказания (регрессия в результативности деятельности), иллюзорные обряды-обманы (отсутствие изменений), ритуалы посвящения (совершенствование).

Перспективой дальнейшего исследования выступает, в частности, изучение взаимосвязи типов темперамента, акцентуаций характера, копинг-механизмов и инициальных тенденций на основе многомерной теории личности (Заика, 2006) (табл.5). Следует предположить, что это даст возможность прогнозировать и проследивать динамику развития человека в каждом виде деятельности и сопоставлять их успешность со многими важными характеристиками личности.

Список использованной литературы

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
2. Бреусенко-Кузнецов А. А. Метафизическая традиция в психологии личности: монография. К.: Логос, 2016. 384 с.
3. Заика В. Н. Многомерность инициирования личностных трансформаций человека. *Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире: сборник научных трудов / под общей редакцией Н. Б. Карабущенко, Н. Л. Сунгуровой*. М.: РУДН, 2015. С. 177–181.
4. Заика В. Н. Многомерность личностных изменений: от кризиса к трансформации. *Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы Международной научно-практической конференции, РФ, г. Махачкала, 19 апреля 2018 г.* Махачкала.: Издательство ДГУ, 2018. С. 32–35.
5. Заика В. Н., Моргун В. Ф. Многомерность жизненных кризисов и способов их преодоления. *Социальная педагогика*. М., 2020. № 2. С. 5–18.
6. Заика В. Н. Психология инициальных типов личности. *Актуальные проблемы психологии: наука – практике: Межвузовский сборник научных статей с международным участием*. Выпуск 7. Беларусь, г. Барановичи: БарГУ, 2018. С. 89 – 96.
7. Заика В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: монографія. Полтава: ПДПУ, 2006. 100 с.
8. Заика В. М. Теорія ініціальних типів особистості в психологічному забезпеченні діяльності в особливих умовах. *Актуальні проблеми психології : Психофізіологія. Експериментальна психологія. Психологія праці: зб. статей / АПН України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка*. К., 2007. Т. V. Вип. 7. С. 100-109.



Таблиця 5.

Взаємозв'язь типів темперамента, акцентуацій характеру, копинг-механізмів та ініціальних тенденцій многомерної особистості (по В. Н. Зайке)

Тип темперамента	Акцентуації характеру	Копинг-механізми особистості лімінала (от англ. coping — оволадення, преодолення; и лат. <i>limen</i> — порог, граница)	Ініціальні тенденції особистості
ХОМЕРИК Сильний. Неуравновашений. Подвижний.	Нестойкая	- наркотизация - алкоголизация	Інволюційная Соціально-зависимая
	Истероидная	- емоційна експресія - суїцид.	Організаторська Інволюційная
	Лабильная	- активне співробітництво - альтруїзм	Соціально-зависимая
	Циклоидная	- бегство в воспоминания - самообвинения	Застравающая Начинающая
САНВИНИК Сильний. Стойкий. Подвижний.	Гипертимная	- чувство юмора - фокусирование на позитивных эмоциях - решение проблемы	Організаторська Героїческа Эволюційная
	Эпилептоидная	- переживание злости, разочарования - оволадення ситуацією	Практическа Креативная
ФЛЕГМАТИК Сильний. Стойкий. Инертный.	Шизоидная	- уединение - изоляция - осмысление кризиса - нахождение новых возможностей существования	Независимая Аналитическая Терпящая Эволюційная
	Конформная	- пассивное співробітництво - прийняття ролю	Ситуативная Репродуктивная Соціально-зависимая
	Сензитивная	- предумотренна печаль - прийняття ролю - уклонение	Ностальгическая Мечтательная
МЕЛАНХОЛИК Слабый. Нестойкий. Инертно-подвижний.	Психастеническая	- активне избежание - уклонение - игнорирование проблемы	Інтуїтивная Избегаящая
	Астено-невротическая	- пассивное співробітництво - прийняття кризиса	Соціально-зависимая Інволюційная Ситуативная



9. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загал. психологія, історія психології». Луцьк, 2015. 20 с.
10. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії. Наук.-метод. посіб. К.: МАУП, 2000. 312 с.
11. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колект. моногр. / відпов. ред. Н. І. Тавровецька. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.
12. Лебедик М. П., Моргун В. Ф. Створення опорної школи повного дня як навчально-виховного комплексу: монографія / авт. вступу Н. М. Врадій; наук. ред. і авт. післямови В. В. Радул. Харків: Мачулін, 2020. 314 с.
13. Максименко С. Д., Прокоф`єва О. О., Царькова О. В. [та ін.] Практикум із групової психокорекції: підруч. К.: ВД «Слово», 2015. 752 с.
14. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К.: Поліграфкн., 2001. 448 с.
15. Моргун В. Ф. Схема многомерной структуры личности. Гамезо М. В., Домашенко И. А. *Атлас по психологии*. М.: Просвещение, 1986. С. 70.
16. Моргун В. Ф. Другий і третій віки людини у контексті періодизації багатовимірного розвитку особистості. Додаток. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. *Психологія дорослості з основами геронтопсихології*. Навч. посіб. / наук. ред., автор вступу і додатку В. Ф. Моргун. К.: ВД «Слово», 2013. С. 260–264.
17. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навч. посіб. 3-е вид. К.: ВД «Слово», 2013. 464 с.
18. Остапенко А. А. Монистическая концепция многомерного развития личности В. Ф. Моргуна и ее прикладные педагогические аспекты. *Школьные технологии*. М., 2007. № 3. С. 59–72.
19. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. — Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2020. 260 с.
20. Седих К. В., Моргун В. Ф. Делінквентний підліток. Навчальний посібник для студентів. 3-е вид., доп. К.: ВД «Слово», 2019. 272 с.
21. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ имени И. Франко, 2015. 872 с.
22. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2003. 608 с.
23. Zaika V. Initiation of personal transformations as possibility of manifestation of man`s freedom. *European humanities studies: State and Society*. 2014. Issue 1. P. 233-241.
24. Zaika V. The Method of psychological research of initial types of personal transformation «ІТР»: introduction. *Academic scientific digest*. Krakow: КА-ЕЕІР, 2014. XII. P. 31–35.



ІРИНА СЕРГЕТ

*Аспірант кафедри психології
Херсонський державний університет
nort150469@gmail.com*

ВПЛИВ ОНКОЛОГІЧНОЇ ХВОРОБИ НА ТРАНСФОРМАЦІЮ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ

Вступ

Однією з важливих соціально-психологічних проблем сьогодення є проблема реакції людей на онкологічні хвороби. Соціально-психологічна трансформація життєвих цінностей, яка супроводжує онкологічне захворювання, має потужний вплив на психіку хворої людини, а отже, може впливати і на результат лікування. Сучасні дослідження онкологічних хворих дозволяють побачити взаємозв'язок емоцій, центральної нервової системи й імунної системи. Важливими аспектами життя, які можуть зазнавати змін, є життєві прагнення, рефлексивні процеси і параметри осмислення життя (Місяк, 2016). Зміни спостерігаються і в характеристиках ціннісно-сислової сфери (життєвих цінностях, базових потребах та параметрах осмислення життя). У хворих на рак виявлено часте порушення здібності до виразу емоцій, що поєднується з підвищеною продукцією стероїдів і зниженням імунного захисту, а також спостерігається вплив психологічних травм, які виникли під час життєвих подій і труднощів в подоланні конфліктів, на імунну систему. Ряд зарубіжних авторів виходять з того, що всі канцерогени синергічно взаємопов'язані з психологічними чинниками (Hode, 2026). Інформація про онкологічне захворювання є руйнівною для особистості і надає можливість виникненню психічної травми, яка, в свою чергу, супроводжується стурбованістю та хвилюванням і обумовлює кризовий чи екстремальний стан людини. Ситуацію прийняття людиною діагнозу про наявність у неї онкологічного захворювання характеризують ознаки, які суттєво відрізняються від сприйняття інших складних життєвих ситуацій.



Поширення психологічних порушень у онкологічних хворих пов'язані з переживаннями, на які страждає хвора на рак людина, на будь-якому етапі захворювання, а також і під час ремісії. Вони впливають на те, як живе хворий, визначають якість його життя (Vincent, Paramanandam, Daptardar & Gulia, 2016). Втрата життєвого сенсу, переоцінка життя, життєвих цінностей людиною, яка страждає на смертельну хворобу, стає предметом досліджень багатьох світових вчених (Гордеева, 2018). Ще на початку хвороби, з отриманням діагнозу рак, відбуваються зміни об'єктивної позиції особистості в системі сімейних, трудових, суспільних зв'язків. Відбувається зміна мотивів, ведучої діяльності, самосвідомості. Людина виявляється в незвичній для себе ситуації, що сприяє новому формуванню уявлення про хворобу, яке суттєво змінює життєві цінності і може позитивно або негативно впливати на соціально-психологічну адаптацію хворих.

Важливим напрямком в дослідженні особистості під час онкологічної хвороби стає вивчення мотиваційно-поведінкових особливостей особистості, які мають безпосередній вплив на прагнення до одужання чи пасивне ставлення до хвороби. З позиції сучасної психології людина є динамічною функціональною системою, і трансформація життєвих цінностей під час боротьби зі смертельною хворобою пов'язана у неї з психічною адаптацією, яка включає біологічний, психологічний та соціальний рівні і спрямована на підтримку стійкої взаємодії її як індивіда з довкіллям, а також на результат цього процесу. У вітчизняній психології практично відсутні дослідження, пов'язані з вивченням впливу зміни життєвих цінностей під час онкологічного захворювання. Всебічне дослідження особливостей ставлення до хвороби пацієнтів із злоякісними новоутвореннями на різних етапах захворювання є важливим для створення концепції науково обґрунтованої професійної психологічної допомоги хворим на онкологію. Необхідність вивчення механізмів, які впливають на конструктивну чи деструктивну трансформацію життєвих цінностей, які допомагають чи заважають людині, хворій на рак, боротися з хворобою, зберігають свою актуальність у сьогоденні.

1. Дослідження впливу психологічного стану онкологічних хворих на якість життя

Кожен рік на планеті від раку помирає понад 8 мільйонів людей. Під час діагностування злоякісного новоутворення у людини виникає реальна



смертельна загроза, руйнується звичне уявлення, яке склалося протягом життя про себе, про безпечний оточуючий світ та свою потребу жити у цьому безпечному світі. Протягом важкого, довготривалого, токсичного лікування загроза життю починає мати хронічний характер. Пацієнти витримують потужне навантаження на всю систему роботи організму та на всю систему життя у соціальному середовищі (Біляєв, 2017). З боку фізіологічних характеристик спостерігається: біль, нудота та слабкість, що супроводжують променеву та хіміотерапію, порушення сну (важке засинання, кошмари під час сну); з боку психічних характеристик: обмеження соціальних контактів (заціклення на спілкуванні тільки у колі родини), втрата соціального статусу, можливий вихід на інвалідність; з боку емоційних характеристик спостерігається: пролонгований страх рецидиву захворювання, стійке передчуття приреченості, невизначеність свого майбутнього, страх смерті (Brietbart, Rosenfeld&Pessin, 2000). Хворі втрачають соціальну активність, цілеспрямованість, потребу на самореалізацію. Людина відчуває втрату контролю над життям в цілому. Встановлення діагнозу та лікування раку призводить до зміни життєвої позиції особистості. Під впливом усвідомлення людиною наявності у неї смертельної хвороби втрачається суб'єктивний сенс життя, який пов'язаний з неможливістю досягнення попередньо запланованих цілей. Втрачається можливість реалізувати задумані життєві плани, тому що життя у зв'язку з важкою хворобою потребує перегляду значущості цінностей хворого (Rand, Vanno, Shea&Crife, 2016). Психологічний стан хворої на рак людини впливає на якість її життя, незалежно від того, на якому етапі захворювання вона знаходиться і яке лікування їй призначене. Роботи світових вчених надають уяву про психологічний стан та особистісні особливості хворих на онкологію на різних етапах захворювання та при різних типах локалізації хвороби, у контексті соціальних та психологічних чинників супутніх течії захворювання. Результати досліджень онкологічних хворих сьогодення вказують на взаємозв'язок емоцій, центральної нервової системи та імунної системи. Спостерігаються зміни в характеристиках ціннісно-сислової сфери. Важка хвороба впливає на коригування життєвих цінностей, параметрів осмислення життя, базових потреб (Spector, Laufer, Elboim&Kittelson, 2016). Важливими аспектами життя, які можуть зазнавати змін, є життєві прагнення та рефлексивні процеси. Онкологічне захворювання впливає на



деформацію життєво-сміслової перспективи та обмежує свободу існування людини не тільки у сьогоденні, а також і у перспективі майбутнього. Велике значення у лікуванні онкології має вивчення психогенних реакцій хворих. Вони є відповіддю психіки людини на стресову ситуацію і формуються в залежності від відношення хворого та його найближчого оточення до хвороби. Прояв цих реакцій залежить від віку, статі, особистісних особливостей, соціального статусу хворого, а також психологічної допомоги, яку отримує пацієнт. Хвороба, що має вітальну загрозу, порушує цілісне сприйняття життя, змінює життєві перспективи, а особисті особливості сприйняття хвороби мають вплив на процес лікування та реабілітацію хворого. З досліджень світових вчених можливо побачити, що високий показник шансів до одужання при плануванні лікування має аналіз якості життя онкологічних пацієнтів (Fish, Ettridge, Sharplin, Hancock&Knott, 2014). Нині сучасні світові університети, такі як Гарвард, університет Пенсильванії мають великі добре організовані та фінансовані замовлення на розробку програм психологічної, соціальної та фізіологічної реабілітації онкологічних хворих (Лосева, 2014).

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я якість життя — це сприйняття індивідом свого положення у житті, у контексті культури та системи, відповідно з цілями, очікуваннями, стандартами і турботами. Вона складається з 12 аспектів: стан здоров'я, виховання, засоби до існування, зайнятість населення, транспорт та комунікації, умови праці, споживання та запаси, одяг, житло та його будівництво, відпочинок та розваги, особиста свобода та соціальна впевненість. Якість життя, яка обумовлена здоров'ям, має наступні критерії оцінки:

- фізичні, які складаються з сили, енергії, втомленості, болі, відпочинку, сну, дискомфорту;
- психологічні, до складу яких входять позитивні емоції, мислення, вивчення, запам'ятовування, концентрація, самооцінка, зовнішній вигляд, негативні переживання;
- рівень незалежності, який включає до себе повсякденну активність, спроможність працювати, залежність від ліків та лікування;
- суспільне життя, складниками якого є особисті взаємовідносини, суспільна цінність суб'єкта, сексуальна активність;



- довкілля, складники якого благополуччя, безпека, побут, забезпеченість, доступність та якість соціального та медичного забезпечення, доступність інформації, можливість навчатися та підвищувати свій рівень кваліфікації, дозвілля, екологія;

- духовність, яка складається з релігії та особистих переконань.

Дослідження якості життя хворої на онкологію людини невід'ємно пов'язане з етапами її хвороби та процесом лікування. Довготривала, болісна боротьба з хворобою, відсутність можливості жити звичним життям, страх нестерпних страждань перед смертю та очікування фатального фіналу захворювання чинять тиск на психіку хворого, а це, в свою чергу, викликає зміни в особистості пацієнта та зміни у його відносинах зі світом (Васерман, Трифонова, 2014). Психологічний стан людини, яка уперше зіткнулася з можливою наявністю у неї онкологічної хвороби, представлений у п'яти основних стадіях психологічної реакції: 1) заперечення або шок; 2) гнів; 3) «торгівля» (спроба «домовитись» з долею); 4) депресія; 5) прийняття. Ці стадії не завжди йдуть у встановленому порядку, і людина може залишитися на який-небудь стадії, або навіть може повернутися до попередньої. Шок, який викликало у хворого повідомлення про встановлення онкологічного діагнозу, надає йому розуміння про нові особисті можливості свого існування у зміненому для нього світі. Прийняття хвороби пацієнтом забезпечене проходженням усіх стадій психологічної реакції і наповнене різними переживаннями. Темп просування на стадіях індивідуальний. Психологічні реакції на захворювання змінюються в залежності від стадій прийняття хвороби. На кожній з них пацієнтом вирішуються свої психологічні завдання, і кожна зі стадій характеризується переважним типом реагування (Семіглазова, Карицький, Чулкова, Вагайцева, 2015). Кожному з етапів пристосування до онкологічної хвороби притаманні належні клінічні особливості. Стадія «шоку» або заперечення — це, в першу чергу, діагностичний етап, коли перед хворим постає факт підозри чи наявності онкологічного захворювання і необхідності дати свою згоду на обстеження та лікування. Стрес, який отримує пацієнт під час встановлення діагнозу, його інтенсивність впливу і тривалість можуть перевищувати функціональні можливості організму протидіяти, таким чином, зростає напруження механізмів центральної нервової системи. Засіб реагування на хворобу іноді може знизити, а іноді підсилити емоційний вплив стресу на організм



(Lu, Fall, Sparén, Adami, Valdimarsdóttir & Fang, 2013). Водночас формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження. Такий стан не дозволяє людині одразу прийняти свій діагноз, а тому і не дає можливості продуктивно почати боротьбу з цією важкою хворобою. Цьому етапу притаманні гострі шоківі реакції, такі як страх, заперечення, ніяковість, жах та тривожно-депресивні розлади. У пацієнта спостерігається в основному анозогнозичний тип реагування, який є психологічним захистом для хворого. Другим етапом є потрапляння на лікування у стаціонар. У хворих відбувається деяке послаблення переживань, вони потрохи намагаються адаптуватися до нової життєвої ситуації (Hoffman, Robert & Trisha, 2013). Психологічна реакція хворого на своє становище у цей час формується з декількох позитивних та негативних чинників. Позитивним є початок лікування, увага лікарів та турботливе ставлення медичного персоналу, приклади одужання, про які розповідають інші пацієнти, та ті, які спостерігає хворий. Негативним є важкість та ускладнення лікування, почуття самотності, відрив від родини, а також історії, які розповідають інші пацієнти про випадки несприятливого результату лікування. У передопераційному етапі, під час очікування операції найчастіше спостерігаються переживання через спотворення зовнішнього вигляду, хронічний біль, безпліддя, алопецію, ризик летального результату, а ці чинники створюють надвисокий рівень тривоги, яка, в даному випадку, є нормою. Надалі у післяопераційному періоді у свідомості хворого головне місце займає страх ускладнень, занепокоєння з приводу наслідків операційного втручання, неспроможність активної фізичної діяльності, загальна стомлюваність, очікування результатів гістологічного аналізу, які впливають на тактику подальшого лікування. Наступним етапом є лікування променевою або хіміотерапією, яке супроводжується відчуттям хронічної стомленості, фізичної виснаженості. У наступному періоді виписки зі стаціонару значних психопатологічних станів не відбувається, оскільки людина вважає, що потрапила у ремісію завдяки тому, що контролювала ситуацію, а саме, дотримувалась правил поведінки, притаманній онкологічним хворим: дієтичного харчування, режиму сну та відпочинку, позитивному ставленню, молитвам, ретельно виконувала призначення лікаря. Але є випадки, коли хворі відчувають високий рівень тривоги з приводу відсутності лікарняного контролю у домашніх умовах. Важливим в цей час



для хворого є підтримка родини (Pérez, Galdón, Andreu, Ibáñez, Durá, Conchado, 2014). Увесь цей час свідомість хворої людини опиняється під впливом проходження спочатку стадії шоку, надалі гніву, або агресії, яка характеризується типом реагування звинувачування. Стадії депресії, якій властивий депресивний, тривожний тип реагування. Стадії «торгівлі» або спроби «змови» з долею, де можуть зміцнитися або похитнутися системи духовних вірувань. На стадіях агресії і депресії онкологічний пацієнт відчуває сильні почуття та страждання. Тільки після проживання страждання, коли сильні почуття були проявлені та виражені, у хворого знижується психологічна напруга (William. Breitbart, Paul. Jacobsen, Matthew, 2015). Всі реакції необхідні, так як завдяки їм відбувається переживання і прийняття хвороби. На стадії прийняття формується нова ідентичність особистості: хвора людина ідентифікує себе з «хворим», що свідчить про інтелектуальне прийняття захворювання, яке відбувається раніше, і про емоційне, наступаюче пізніше, прийняття хвороби, що дозволяє активно і відповідально лікуватися. Ця ідентичність особистості хворого може зберігатися до загострення або рецидиву захворювання. При їх настанні адаптаційні механізми особистості людини починають знову працювати в пошуку нової ідентичності. Інакше кажучи, проходження стадій прийняття хвороби запускається знову (Batenburg, 2014). Кожній стадії притаманний свій особливий психологічний стан, який неодмінно впливає на якість життя людини, тому роботу психолога з хворими на онкологію пацієнтами умовно можливо поділити на три фази. На першій фазі перед хворим постає задача прийняття факту «я — хворий». На другій фазі, після прийняття хвороби, з'являється нова ідентичність людини, яка має бажання лікуватися та контролює своє захворювання і життя на стільки, на скільки їй це зрозуміло. Здобувається досвід життя при зміні життєвої ситуації. На третій фазі хворий сприймає ситуацію онкологічного захворювання, як кризу. Хронічний стрес, який переживає людина під час онкологічного захворювання, сприяє розвитку деструктивних змін особистості (Семіглазова, Карицький, Чулкова, Вагайцева, 2015). Щоб позбутися цієї руйнівної інформації, психіка людини запускає несвідомі захисні психологічні механізми — такі, як: витіснення, під час якого інформація про хворобу переходить із свідомого до несвідомого; регресія, тобто повернення до більш ранніх, інфантильних особистих реакцій; заперечення злякисного характеру захворювання; раціоналізація, коли



хвора людина пояснює інформацію про хворобу так, що вона стає прийнятною; інтелектуалізація, завдяки якій здійснюється контроль над емоціями за рахунок переваження міркувань про свої емоції замість їх безпосереднього переживання (Березанцев, 2017). Механізми психологічного захисту розподіляються на незрілі, такі, що не дають допуску інформації, яка травмує особистість, потрапити до свідомості, та зрілі, такі, що інтерпретують інформацію, яка потрапляє до особистості, «безболісним» для себе чином (Семіглазова, Семіглазов, Філатова, Криворотько, Коларькова, 2013). Психологічні механізми, які використовує хворий, послаблюють емоційну напругу, знижують страх та тривогу, але заважають людині прийняти, а далі і переробити травматичну інформацію стосовно її хвороби.

Параметрами характеристики якості життя, яке пов'язано зі станом здоров'я, є особистий сенс хвороби та задоволення чи не задоволення хворим своїм емоційним станом, а також міжособистісні взаємодії, відношення у родині, економічний стан та ін. (Васерман, Трифонова, 2014). Пацієнти, у яких діагностовано рак, дуже часто мають низький рівень якості життя, у зв'язку з побічними ефектами і ускладненнями, які проявляються больовим синдромом, емоційним виснаженням, що виникає як під час лікування, так і навіть має змогу виникати через місяці та роки після одужання (Місяк, 2002).

Якість життя являє собою інтегральну характеристику фізичного, емоційного, психологічного та соціального функціонування людини і будується на суб'єктивному сприйнятті. Це динамічний стан, функція, яка змінюється з часом, та залежить від виду та перебігу хвороби, процесу лікування і системи надання медичної допомоги. Результати багатьох світових досліджень вказують на те, що у більшості відсотків хворих на рак спостерігається наявність одного чи кількох симптомів, які погіршують якість їх життя, а саме спостерігається втомленість, депресія, почуття тривоги, порушення сну. Навіть після одужання хворі мають страх рецидиву та метастазування, який, в свою чергу, створює емоційні труднощі у процесі адаптації до нормального життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 74,43% померлих від онкологічних захворювання мали в своєму анамнезі один чи кілька чинників ризику здоров'я, а саме: паління, зловживання алкоголю, нераціональне харчування, гіподинамія, інфекції (гепатит В та ін.)



(Семіглазова, Карицький, Чулкова, Вагайцева, 2015) Сучасні світові дослідження прийшли до висновку, що великий відсоток онкологічних хвороб можливо було попередити, якби по відношенню до профілактики здоров'я населення були реалізовані такі заходи, як: підвищення фізичної активності, поліпшення та контроль за раціоном харчування, безпечний секс, обмеження вживання алкоголю, обмеження у палінні, контроль за вагою, контроль під час перебування на сонці, проходження звичайних аналізів скринінгу раку (Stewart & Wild, 2014).

Якість життя являє собою весь досвід життя людини з її цінностями, цілями, подіями, ставленням до здоров'я і хвороб. Онкологічне захворювання змінює психічне становище людини, примушує хворого пристосовуватися до регулярно виникаючих змін свого стану. Ситуація онкологічного захворювання розглядається, як психічна травма, тому що її початок, з періодом обстеження для упевненості в передбаченому діагнозі, є раптовим та непередбачуваним. Надалі пацієнт потрапляє у ситуацію тривалого лікування, де можливе хірургічне втручання. Людина втрачає контроль над власним життям, виникає фрустрація базової потреби в безпеці, впевненість у наступному дні, а в наслідок цього відбувається втрата життєвого сенсу, переоцінка життєвого шляху (Stewart & Wild, 2014).

Довготривала, важка хвороба з діагнозом рак потребує від людини виробити адекватну систему психологічної компенсації, без якої важко повернутися до звичного життя. Як зазначають дослідження С. А. Місяка, для хворих на рак суттєвим чинником для соціальної і психологічної адаптації до хвороби є не тільки безпосереднє відчуття загрози життю під час встановлення діагнозу, але і хронічний характер цієї загрози в подальшому, а також важке, довготривале, токсичне лікування, оцінка хворим наслідків лікування, розуміння можливості жити повноцінним життям під час лікування та під час ремісії онкологічної хвороби, індивідуальні можливості психосоціальної адаптації у нових умовах життя (Місяк, 2016). Ситуація перебування «на межі життя і смерті» змушує пацієнтів з онкологічною патологією більш уважно замислитися над своїм життям, над цінностями, які складають сенс власного життя. Найважливішим зовнішнім ресурсом, щоб упоратися з онкологічною хворобою, становлять соціально-економічні умови життя,



соціальна підтримка з боку рідних, друзів, медичних робітників, а також психологічна допомога онкологічним хворим та членам їх сімей.

Якість життя онкологічного хворого поряд з іншими критеріями визначає можливість досягнення успіху у лікуванні. Дослідження динаміки якості життя хворої на онкологію людини, вивчення того, що відбувається у її свідомості, означає вивчення об'єктивних обмежень життєвого функціонування, суб'єктивно-особистих реакцій, емоційно-афективних станів та мотиваційно-поведінкових характеристик, які виникають у зв'язку з хворобою, а це є необхідним для розуміння психологічних особливостей кожного окремого пацієнта та властивого йому реагування на хворобу, надає можливість вдало підібрати форму психологічної корекції. Згідно світовим дослідженням, пацієнтам з онкологічною патологією, які під час та після проведення необхідного їм лікування почали психореабілітаційну терапію, дали показники поліпшення якості життя і меншу ймовірність піддатися рецидиву (Astin, Shapiro&Shapiro,2013). Змістом психологічної допомоги є забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки хворого, обумовленої онкологічним захворюванням.

2. Мотивація життєвої активності та сенсу життя у пацієнтів з онкологічним діагнозом

Основою мотивації поведінки людини прийнято вважати цінності, з яких складається переконання, світогляд, поведінка, характер, схильності, діяльність, внутрішня картина світу та відношення особистості до оточуючого світу. Онкологічне захворювання призводить до виникнення важких психологічних та соціальних наслідків для хворої людини. Фрустрація базової потреби людини — втрата безпеки, є фундаментальною в психологічних процесах хворих на онкологію. Процес, що надає людині можливість впоратися з важким захворюванням, визначається як об'єктивною оцінкою важкості захворювання, так і суб'єктивною оцінкою внутрішнього та зовнішнього рівня стресу. Потужний стрес для психічного стану хворого, який, в свою чергу, створює «психологічну кризу», є супутником людини, як з першої зустрічі з цією хворобою, так і на далі, під час можливого оперативного втручання і важкого довготривалого лікування (Біляєв, 2017).



Встановлення діагнозу та лікування раку призводить до зміни життєвої позиції особистості. Під впливом кризової ситуації втрачається суб'єктивний сенс життя хворого, який пов'язаний з неможливістю досягнення попередньо запланованих цілей і, таким чином, не дає можливості реалізувати особисті наміри життя. Ці зміни трансформують усю мотиваційну сферу людини. Дослідження динаміки особливостей мотиваційної сфери у онкологічних хворих дозволяє проаналізувати розвиток особистості, зміну ієрархії мотивів, цінностей під час важкої хвороби. Кризовий характер обумовлює особливості психоемоційного стану хворих, який складається з почуття самотності, страху, відчуженості. На думку Ірвіна Ялома, розвиток особистої кризи онкологічного хворого під час проживання процесу хвороби пов'язаний з формуванням змісту хвороби: «Психологічна криза, що раптово виникає, є втратою суб'єктивного сенсу життя, найважливіших орієнтирів і цінностей, відновлення яких неможливо без докорінної реконструкції особистості» (Ялом, 2019). Виходом з психологічної кризи є переоцінка життєвих цінностей, життєвого сенсу.

Важливим чинником, який створює відношення особистості до своєї хвороби є сенс життя. Д. О. Леонтьєв вважає, що те, що має надавати життю сенс, може бути і в майбутньому, і тоді це є цілі людини і у сучасному, і тоді це те, що створює наповненість життя і у минулому, і тоді це те, що створює задоволення підсумками минулого життя (Леонтьєв, 2007). Система ціннісних орієнтацій визначає спрямованість особистості, її переконання, вона є основою відношення людини до навколишнього світу, до себе і складає мотивацію життєвої активності та сенсу життя.

Ще на початку онкологічного захворювання, починаючи з отримання діагнозу рак і розуміння необхідності звернення онкологічного хворого до лікаря, відбувається зміна об'єктивної позиції особистості у системі трудових та сімейних відносин, змінюються мотиви, провідна діяльність, цінності та самосвідомість. Невизначеність, безнадійність, тривога є характерним чинником для онкологічного захворювання і викликає перебудову усієї ціннісної сфери людини, змінює якість її життя та створює можливу дезадаптацію особистості. Процес саморегулювання, (репрезентації хвороби та лікування), протікає паралельно у двох напрямках, а саме: когнітивному та емоційному, і має напрям на фізичні



відчуття чи симптоми, настрої, емоції, впевненість у своїх силах (Hoffman, Robert, Trisha, 2013). Репрезентація хвороби має п'ять рівнів: ідентичність хвороби, яка складається з симптомів хвороби; причини хвороби, які можуть бути обумовлені зовнішніми та внутрішніми чинниками; терміну перебігу захворювання, яке може бути довготривалим, короткочасним, тимчасовим, хронічним; наслідків хвороби та лікування (Берізанцев, 2017). Така модель саморегулювання дає можливість спостерігати зв'язок проблемно-орієнтовних стратегій поведінки, що орієнтовані на подолання хвороби, з уявленнями про можливість контролювати хворобу, та в той же час виявляє зв'язок стратегій уникнення хвороби з хронічним протіканням захворювання та наявністю більшої кількості симптомів і значно меншим розумінням хвороби. Визначення оціночних процесів, які дають змогу зрозуміти, що відбувається під час процесу адаптації до тривалого стресу, можливо через три когнітивних конструкта, які пов'язані з хворобою: по-перше, когніції, які підкреслюють негативне значення стресору (атитюд безпорадності та безнадійності). Це концепції безнадійності і безпорадності в якості негативного пояснювального стилю при зіткненні зі стресовою подією, що є чинником ризику зниження психологічного та фізичного благополуччя. Людина через наявність у неї важкого смертельного захворювання знаходиться під впливом страху особистої безпеки, в наслідок чого не бажає нічого знати про свою хворобу та несвідомо захищається від неї за допомогою «витиснення» та «заперечення»; по-друге, когніції, які дають змогу знизити негативний сенс стресової події завдяки визнанню хворим необхідності адаптуватися до хронічної хвороби. Переконавання про необхідність прийняття хвороби визначає необхідність адаптуватися до свого захворювання та змогу його перенести; по-третє, когніції, що відображують позитивне сприйняття події, тобто зосередження уваги на позитивних наслідках ситуації хвороби (зміни в життєвих пріоритетах та особистих цілях, позитивні зміни в особистості хворого, налагодження і укріплення взаємовідношень з оточуючими) (Біляєв, 2017). У дослідженнях психологічного стану онкологічних хворих великий відсоток онкологічних пацієнтів бажають знати більш детальну інформацію про своє захворювання, щоб мати змогу контролювати своє життя, але при цьому у них виникає суперечність між «бажанням знати» правду про свою



хворобу та «страхом знати» правду, яка вирішується хворим «бажанням знати» тільки ту інформацію, яка є для нього сприятливою. Психологічні реакції людини на її хворобу відповідають трьом основним сферам психічної діяльності: когнітивній, емоційній, поведінковій — створюють її копінг-стратегії — адаптивні, відносно адаптивні, дезадаптивні. Адаптивні (співробітництво, альтруїзм, звернення за підтримкою), при наявності яких ставлення до хвороби представлено гармонійним, ергопатичним та анозогнозичними типами, завдяки яким не порушується психічна та соціальна адаптація людини. Не адаптивні, які є тривожним, іпохондричним, меланхолічним, апатичним, егоцентричним, сенситивним, дісфоричним, параноїяльним типами. Завдяки їх діям порушується соціальна адаптація, а емоційно-афективна сфера відношень проявляється в дезадаптивній поведінці (Вассерман, Іовлев, Карпова, Вукс, 2005). Копінг від простого пристосування відрізняють додаткові умови, а саме: внутрішні, які складають психологічну характеристику людини, та зовнішні, які уявляють саму задачу.

Копінг-стратегії проявляються у вигляді різноманітних стратегій протидії стресогенним чинникам або стресовим реакціям. До адаптивних варіантів копінг-стратегій у когнітивній сфері належать підвищення самоконтролю та самооцінки, віри у свої можливості; в емоційній сфері це прояви оптимізму, протесту по відношенню до труднощів. На поведінковому рівні адаптивні варіанти копінгу виявляються у формі поведінки, яка спрямовує свої зусилля на пошук виходу та аналіз скрутної для особистості ситуації (Біляєв, 2017). Відносно адаптивні варіанти копінг-стратегій у когнітивній сфері представлені релігійністю, оцінкою труднощів, що виникли, а також необхідністю надати особливий зміст їх подоланню. У емоційній сфері відносно адаптивні копінги виглядають як емоційне розвантаження, що виникає завдяки можливості зняти напругу емоційного реагування, якщо передати відповідальність за вирішення труднощів іншим. У поведінковій сфері відносно адаптивні копінги представлені, як форми поведінки (компенсації, конструктивність, відволікання), що надають можливість тимчасовому відходу від рішення проблем, можливо за допомогою лікарських засобів, алкоголю, подорожуванню або заняттям улюбленою справою. Не адаптивні варіанти копінг-механізмів у когнітивній сфері представлені у дисиміляції,



ігноруванні, розгубленості, недостатньо об'єктивній оцінці неприємностей. У емоційній сфері не адаптивні варіанти копінгу виглядають у покірності, придушенні емоцій, самозвинуваченні, або пошуку та перекладу вини на інших. У поведінковій сфері не адаптивні копінги представлені активним уникненням від думок про неприємне, самотністю, відмовою вирішувати проблеми (Hoffman, Robert & Trisha L., 2013). Таким чином, психологічне завдання копінгу — знайти можливість як найкраще адаптувати особистість до потреб ситуації та загасити її стресовий вплив. Ефективність та тактика лікування залежить від того, які копінг-стратегії обирає людина. Якщо хворим обираються ефективні механізми опанування хвороби, то він намагається взяти на себе відповідальність за своє лікування, а якщо людина замість того, щоб лікуватися, починає ігнорувати хворобу, проявляє агресію, роздратованість, нетерплячість, пасивність, занурення у фантазії, зловживання алкоголем або використовує інші дезадаптивні копінги, щоб знизити градус емоційної напруги, то це негативно впливає на її психологічний стан, якість життя і процес лікування. Важливим чинником для конструктивного сприйняття свого захворювання є інформація, яку отримує хворий від свого лікаря. Надавання реальної інформації лікарем про діагноз та обговорювання з пацієнтом планів щодо його лікування створює у хворого відчуття, що він сам бере участь у лікуванні і у деякій мірі контролює ситуацію, а це сприяє усвідомленню хворим мотивів на одужання та формуванню відповідальності за результат лікування. На початку хвороби контроль ситуації хворий передає лікарю, але щоб дійсно одужати, зовнішнього контролю недостатньо, необхідно мати внутрішній контроль, тобто власний. Хворий починає обмірковувати значення своєї хвороби, її сенс і зміст свого життя, щоб відповідно до цього жити в нових умовах, які вимагає наявність онкологічного захворювання. Це важко та незвично, а ще вимагає важкої душевної роботи (Pérez, Galdón, Andreu, 2014). Лікар безпосередньо впливає на емоційні реакції хворого, коли звертається до когнітивної оцінки пацієнтом інформації, отриманої про свій діагноз. Відсутність об'єктивної інформації, неможливість обговорення питань стосовно хвороби та її лікування збільшують тривожність хворого та зменшують можливість сприятливого прогнозу лікування, в наслідок цього формується інтелектуальна оцінка хворим, наскільки небезпечним є для



нього його захворювання. Це процес, що потребує якісного когнітивного аналізу, завдяки якому народжується нова внутрішня позиція людини зі зміною основних смислових концептів в структурі особистості. Вони надають змогу асимілювати новий життєвий досвід, відновити сенс життя, змогу психологічно відновитися

Статистичні дані досліджень психологічного стану хворих на онкологію свідчать, що у 40% випадків онкологічні пацієнти повідомляють про потребу отримання допомоги в пошуку сенсу життя, навіть коли хворі мають больовий синдром різної локалізації (Lu, Fall, Sparén, Adami, Fang, 2013). На перший план у захворілої людини постає питання взаємодії особистості і хвороби, концепції «якості життя», наявність усвідомлюваного сенсу життя та його цінності, як ідеї, мети, до яких прагне людина. Вони об'єднані в системи, що мають ієрархічну структуру, що змінюється у зв'язку з обставинами життя та віком. Зміст спрямованості особистості визначається індивідуальним вибором цінностей.

Вивчення мотиваційно-особистих змін у хворих на рак дозволяє зрозуміти, що ці зміни формуються під дією актуального травматичного досвіду у ситуації онкологічного захворювання, коли звужені можливості активності хворого, з'являється недолік умов для розвитку особистості, змінюються ціннісні орієнтири. Онкологічна хвороба є значною травматичною подією в житті людини і спонукає особистість на зміну своїх цінностей, новий погляд на життя, на цінності життя взагалі. Ці зміни ціннісної структури хворого характеризуються мотиваційним компонентом. У особистості хворого зміни у мотиваційно-поведінковому компоненті ставлення до хвороби відбуваються з моменту виникнення захворювання та протягом усього терміну лікування (Batenburg & Das, 2014). Виникають нові мотиви діяльності, які зосереджені на позбавленні від страждань, на якісному лікуванні хвороби. Ці мотиви розподіляються на більш конкретні мотиви і цілі, такі як встановлення остаточного діагнозу, пошук інформації про методи лікування, збір інформації про шанси на одужання, пошук матеріальних ресурсів, можливість працевдатності та інші (Семіглазова, Карицький, Чулкова, Вагайцева, 2015).

Мотивація до лікування має складну динамічну структуру, яка є відображенням можливості зміни своєї поведінки хворим у зв'язку з



захворюванням. Під час онкологічного захворювання, що створює травматичний досвід, у хворих відбувається зміна ієрархії мотивів, звужуються можливості для розвитку особистості, змінюються цінності. Хворий здатний змінити себе та свій життєвий світ, який зосереджений навколо хвороби та одужання, тільки якщо він мотивований на лікування. Мотивація до лікування складається з ціннісно-сміслових, когнітивних, емоційних, поведінкових структурних компонентів. Ціннісно-сміслові, як мотивація діяльності на досягнення, надає початок внутрішнім напрямкам поведінки, пов'язаним з будівництвом свого життя згідно напрямку до одужання та особистих цінностей. Когнітивні відображають особистий погляд та контроль хворого за процесом його лікування, віру у своє одужання і можливість подолати усі випробування. Емоційні мають особистий сенс по відношенню до різних подій та явищ (страх про невдале лікування або надія на одужання). Поведінкові, до складу яких відносяться стратегії опанування хвороби (адаптивні та дезадаптивні), ресурси людини у боротьбі з хворобою, наполегливість у досягненні цілі та інші (Біляєв, 2017). Цілі та мотиви діяльності хворого відображені у його поведінці і мають вплив на його прагнення до одужання чи пасивне відношення до хвороби.

Психологічний час життя людини є тією мірою, скрізь яку вона бачить світ та будує свої надії, цінності та сенси. Під час онкологічного захворювання людина опиняється перед необхідністю зміни укладу життя, зміни системи цінностей та сенсів, а це відповідно створює ускладнення зв'язку досвіду минулого і цінностей сьогодення, тим самим створюючи відчуття відсутності стабільності теперішнього і породжуючи тривогу за майбутнє (Місяк, 2016). Усвідомлення особистістю наявності у неї важкого смертельного захворювання супроводжується трансформацією або деформацією психологічного часу людини. У онкологічних хворих слабка емоційна насиченість життя, а саме життя сприймається переривчастим, втрачається віра у можливість власного контролю над ним (Brietbart, Rosenfeld & Pessin, 2000).

Важливою психологічною проблемою у зіткненні людини з наявністю у неї онкологічного діагнозу є реакції особистості на своє захворювання. Успіх лікування залежить від обліку цих реакцій. Поряд з функціональними та органічними порушеннями перед хворим постають



важкі психологічні проблеми. Виникає фрустрація основних людських потреб соціального та фізичного існування. Невизначеність прогнозу у терміні і можливі реакції організму на процес лікування, порушують можливість планування життя, звужують перспективу часу, змушують хворого поглянути на своє життя, його сенс з нової точки зору (Hoffman, Robert, Trisha, 2013). Онкологічний хворий на шляху лікування проходить крізь три етапи, кожний з яких має специфічний негативний для пацієнта нозогенний потенціал. На діагностичному етапі, який продовжується у невеликий термін часу, від постановки діагнозу до операції чи початку лікувальних заходів, особистісні реакції хворого можуть змінюватися від раціональних з оптимістичним відношенням, з розумінням необхідності лікування, надії на подолання хвороби до гострих психогенних реакцій, які супроводжуються деструктивною симптоматикою та суб'єктивною особистісною кризою. Така загроза життю (екзистенційна криза) несе з собою певну переоцінку життєвих цінностей, спонукає замислитися про особисту смертність. Якщо у людини достатньо розвинені психологічні механізми опанування (копінг-стратегії), достатній особистісний ресурс, то хворий починає боротьбу зі своїм важким захворюванням. Наступним є лікувально-реабілітаційний етап, до складу якого входить хірургічна операція, хіміотерапія або променева терапія. Тривалість цього етапу для хворого від 3 до 6 місяців, якщо немає рецидиву хвороби. Це період, коли, за необхідності, уже зроблено операцію та завершуються хіміотерапевтичні процедури. У цей час до нозогенних стресових чинників, таких, як відсутність ясності результату лікування та загрози рецидиву хвороби, додаються нові пролонговані психосоціальні стреси. Людина повертається до повсякденного життя з інвалідністю або суттєво зниженою працездатністю, відсутністю життєвих перспектив. Формується ПТСР, пов'язаний з хворобою. Третім етапом є катамнестичний етап. Він настає, приблизно за 6 місяців після оперативного втручання і може тривати багато років. Людина, виснажена важким лікуванням, має невеликий психологічний та біологічний ресурс. Після боротьби з хворобою за життя з'являється відчуття відсутності фізичних та особистих ресурсів (Francisci, Baili, Pierannunzio, Trama, Visser, Brenner, 2013). Під час, поки людина проходить усі етапи, які притаманні ситуації онкологічного захворювання, у неї активізуються



процеси її смислової динаміки, а саме: трапляється деформація життєво-смислової перспективи, формується нова «соціальна ситуація розвитку», яка порушує сформовані раніше патерни поведінки та діяльності, включається робота психічних процесів, спрямованих на осмислення теперішньої ситуації і себе у цієї ситуації. Протягом усього часу боротьби з хворобою на позитивну динаміку по відновленню психічного стану, створенню життєвих сенсів впливають психотерапевтична допомога та психосоціальна підтримка родини.

Великим потенціалом для психологічної корекції особистості хворої на онкологію людини є її ціннісно-смилова сфера, механізми породження сенсу — такі, як індукція сенсу, замикання життєвих відносин, інсайт, ідентифікація, зіткнення сенсів. Основою проектування сенсу у онкологічних хворих повинні бути відповіді на питання: «як суб'єкт дізнався, що втратив сенс?»; «як він зможе зрозуміти, що знайшов сенс?»; «що станеться з ним, коли він його знайде?»; «які дії необхідно зробити у зв'язку з цим?». Таким чином, ознакою реалізації сенсу повинна стати яка-небудь зміна у стані суб'єкта. Соціальна ситуація розвитку в умовах онкологічного захворювання стає предметом активної внутрішньої роботи і фокусується на стражданні людини, завдяки чому формується нова внутрішня позиція хворого, яка невід'ємно пов'язана з формуванням нових сенсів життя. У такому випадку людина порушує створену до хвороби систему сенсів, цінностей, поведінки, відношень до себе і світу в цілому, і ці зміни впливають на звуження часової перспективи та переоцінку життєвих цінностей, на особистість загалом. У сучасному світі, згідно інформації Міжнародного психоонкологічного суспільства (IPOS), у країнах Європи формуються національні професійні психоонкологічні суспільства, програми яких спрямовані на боротьбу з раком. Автори робіт L. Grassi, M. Watson підкреслюють, що психосоціальна онкологія виросла за останнє десятиріччя і вона є базовою допомогою у деяких країнах, але у країнах, що розвиваються, вона не повністю встановлена, або взагалі не встановлена, або не є невід'ємною часткою медичної допомоги хворим на рак. Вчені вважають за необхідне сконцентрувати майбутні цілі «на інтеграцію програм психосоціальної онкології у комплексну допомогу при лікуванні раку та їх координації у рамках багатопрофільних бригад» (L. Grassi, M. Watson, B., 2012).



Висновки

Питання про вплив онкологічної хвороби на трансформацію життєвих цінностей у контексті психологічного часу, в рамках якого ми фокусуємо увагу, постає в особистості, що переломлює факт захворювання в контексті всього свого життя, вбудовує його в свій життєвий світ. Захворювання деформує життєво-смыслову перспективу, обмежує свободу існування людини як у сьогоденні, так і в перспективі майбутнього.

Дослідження світових вчених доводять, що соціальна та психічна адаптація хворого до своєї хвороби дає змогу підняти психосоціальний аспект якості життя пацієнта, і тому психологу у роботі з онкологічними пацієнтами потрібно своєчасно виявляти та коригувати деструктивні цілі, які стають основою для патологічного розвитку особистості, дозволяють людині «йти у хворобу». Процес активного пристосування передбачає свідоме переосмислення життєвих цінностей, саморегулювання поведінки людини, в основі якого стоїть суб'єктивна індивідуально-особистісна оцінка подій, що відбуваються з нею. Не випадково багато фахівців (вчені і практики) висловлюють обґрунтовану думку, що не тільки успіх лікування, але і соціально-психологічна реабілітація, повернення до повноцінного життя в сім'ї та суспільстві багато в чому залежить від психічного стану хворої людини, від її ставлення до хвороби і активної особистісної позиції, спрямованої на боротьбу з недугою. Під час онкологічної хвороби, на різних етапах захворювання, формуються різні мотиви та цілі.

Відновне лікування повинне будуватися з урахуванням змін мотиваційних структур. Можливість подолання важкої життєвої ситуації виникає, коли людина приймає досвід цієї ситуації, розуміє напрямок, у якому їй потрібно рухатись, визначає цінності, які створюють сенс її життя. Психологу у психокорекційній роботі з онкологічними хворими потрібно орієнтуватися на формування у пацієнта таких цілей, які у подальшому зможуть стати мотивами та дадуть змогу повернути людину до повноцінного життя.

Список використаних джерел

1. Беляев А.М., Чулкова В.А., Семиглазова Т.Ю., Рогачев М.В. Онкопсихология. СПб.: Издательство АНО «Вопр. онкологии», 2017. 350 с.



2. Березин М.А., Вассерман Л.И. Системный подход и теория функциональных систем в изучении психической адаптации как медико-психологической проблемы. *Мед. психол. в практ. здравоохранении*. СПб. : СПбМАПО, 2003. С. 29–34.
3. Березанцев А.Ю. Комплексные аспекты психического здоровья пациентов с онкологической патологией. *Российский медицинский журнал*. 2017. 23(6): С. 321–326.
4. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б., Вукс А.Я. Психологическая диагностика отношения к болезни. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. 32 с.
5. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А. Методология исследования связанного со здоровьем качества жизни // *Психолог. диагностика расстройств эмоц. сферы и личности: коллект. монография* / науч. ред. Л. И. Вассерман, О. Ю. Щелкова. СПб. : Скифия-принт, 2014. С. 30–43.
6. Гордеева О.В. Психологическая помощь пациентам, пережившим околосмертный опыт (по материалам зарубежных исследований). *Национальный психологический журнал*. 2018. №2(30). С. 75–91.
7. Лосева Н. Страшнее рака. *Интернет-газета «Московские новости»*. 2014. №664. [Электронный ресурс]
Режим доступа: <http://www.mn.ru/columns/20120402/314756840.html>
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2007. 487 с.
9. Мисяк С.А. Практическое пособие по медицинской, социальной и трудовой реабилитации онкологических больных и инвалидов. Херсон : Айлант, 2002. 216 с.
10. Мисяк С.А. Алгоритм оценивания эффективности восстановительных мероприятий для онкологических больных в условиях реабилитационного центра. *Запорожский медицинский журнал*. 2016. № 2. С. 99-103.
11. Семиглазова Т.Ю., Карицкий А.П., Чулкова В.А., Вагайцева М.В. Качество жизни с точки зрения врача и пациента. *Материалы XIX Российского онкологического конгресса*. М., 2015.
12. Семиглазова Т.Ю., Семиглазов В.В., Филатова Л.В., Криворотько П.В., Коларькова В.В., Семиглазов В.Ф. Качество жизни – важный критерий эффективности таргетной терапии метастатического поражения скелета при раке молочной железы. *Опухоли женской репродуктивной системы*. 2013. № 1–2. С. 17–22).
13. Ялом И. Вглядываясь в сонце. Жизнь без страха смерти. [пер. с англ. А.Петренко, Э.Мельник]. Москва : Эксмо, 2019. 384 с. (Практическая психотерапия).
14. Astin J.A, Shapiro J., Shapiro D.H. Psychological control and morbidity/mortality in breast cancer patients: A 20 year follow-up study. *Behavioral Med*. 2013; 39: P.10.
15. Batenburg A., Das E. Emotional coping differences among breast cancer patients from an online support group: a crosssectional study. *J Med Internet Res*. 2014; 16 (28): P.402–414.



16. Bränström R., Kvillemo P., Akerstedt T. Effects of Mindfulness Training on Levels of Cortisol in Cancer Patients. *Psychosomatics*. 2013; 54(2): P. 158–164.
17. Cancer survival in Europe 1999-2007 by country and age: results of EURO CARE-5-a population-based study De Angelis R., Sant M., Coleman M.P., Francisci S., Baili P., Pierannunzio D., Trama A., Visser O., Brenner H., Ardanaz E. The EURO CARE-5 Working Group.; et al. *Lancet Oncology*. 2013.
18. Fish J.A., Ettridge K., Sharplin G.R., Hancock B., Knott V.E. Mindfulness-based Cancer Stress Management: impact of a mindfulness based programme on psychological distress and quality of life. *Eur. J. Cancer Care (Engl)*. 2014. Vol. 23(3). P. 413–421.
19. Hode L. Low-Level Laser Therapy May Have Cancer Fighting Role. *Photomedicine and Laser Surgery*. 2016. Vol. 34. № 6.
20. Hoffman, M.A., Robert, W., Trisha L. Social Cognitive Perspective on Coping with Cancer: Theory, Research, and Intervention. *The Counseling Psychologist*. 2013. Vol. 41. P. 240-267.
21. L. Grassi, M. Watson, B. Ce, Psychosocial care for cancer: a review of psychosocial program and national plans for cancer control in countries within the framework of the International Federation of Psycho-oncological Societies. *Psycho-Oncology*. 21 (10): P. 1027–1033 • October 2012.
22. Lu D., Fall K., Sparén P., Ye W., Adami H.O., Valdimarsdóttir U., Fang F. Suicide and suicide attempt after a cancer diagnosis among young individuals. *Ann. Oncol. J*. 2013. Vol. 24 (12). P. 3112–3117.
23. Pérez, S., Galdón, M. J., Andreu, Y., Ibáñez, E., Durá, E., Conchado, A., et al. Posttraumatic stress symptoms in breast cancer patients: temporal evolution, predictors, and mediation. *J. Trauma Stress*, 2014, Vol. 27. P. 224–231.
24. Popek V., Honig K. Cancer and family: tasks and stress of relatives. *Nervenarzt*. 2015; 86(3): 266, 268 (in German)
25. *Psycho-Oncology*, Third Edition, Edited by Jimmie C. Holland, William S. Breitbart, Paul B. Jacobsen, Matthew J. Loscalzo, Ruth McCorkle, and Phyllis N. Butow. 2015.
26. Spector P., Laufer Y., Elboim G.M., Kittelson A. et al. Neuromuscular Electrical Stimulation Therapy to Restore Quadriceps Muscle Function in Patients After Orthopaedic Surgery: *A Novel Structured Approach*. *Journal of Bone & Joint Surgery. American Volume*: 7 December. 2016. Vol. 98, Issue 23. P. 2017-2024.
27. Stewart B.W, Wild C.P. *World Cancer Report 2014*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. 2014.
28. Rand, K. L. Banno, D. A., Shea, A. M., Cripe, L. D. Life and treatment goals of patients with advanced, incurable cancer. *Supportive Care in Cancer*. 2016. Vol. 24, Issue 7. P. 2953-2962. doi: 10.1007/s00520-016-3113-6
29. Vincent S., Paramanandam V.S., Daptardar A.A., Gulia A. Rehabilitation following Limb-Salvage Surgery in Sarcoma. *J. of Bone and Soft Tissue Tumors*. 2016. Vol. 2. I. 2. P. 19-22.



НАТАЛІЯ ТАВРОВЕЦЬКА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Херсонський державний університет
1882181@gmail.com*

ФЕНОМЕН ТРУДОГОЛІЗМУ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Вступ

У сучасному суспільстві звичним та соціально схвалюваним стереотипом поведінки стає прагнення людини проводити на роботі все більше часу, коли цей графік навіть перевищує норми робочого дня. Аналіз організації праці країн світу свідчить, що існують законодавчо-нормативні документи праці, де існує заборона на надлишок роботи поза норми робочого часу певної організації, установи (лідерами є Японія, Корея, Швеція, Норвегія, Данія та інші), але реалії трудової діяльності дуже часто констатують зворотні тенденції.

Працівники різних сфер професійної діяльності демонструють надлишкове прагнення працювати понад нормовано, присвячують весь свій час роботі, повністю занурені у фахову діяльність та вбачають своє ідеальне життя в тому, щоб постійно працювати. Причинами такої поведінки є і жорстка конкуренція світової економіки, підвищення вимог до робітника, його компетентностей та пропагування підприємствами ідеї відданості роботі. Амбітні та зацікавлені у кар'єрному зростанні, отриманні значного прибутку молоді люди, щоб створити успішну кар'єру, перепрацьовують установлену на тиждень робочу норму у декілька разів. Корпорації та підприємства усіляко заохочують цю ініціативу, установлюючи пряму пропорційність між продуктивністю й кількістю проведеного за роботою часу. Отже сучасний ринок праці диктує необхідність надмірної праці й співробітник робить особистий вибір на користь проведення часу на роботі через відсутність особистих позаробочих завдань.



Частина працівників працюють надмірно, так як займаються своєю улюбленою справою і отримують від цього задоволення, проте інша частина людей працюють більше, ніж потрібно, так як знаходяться у певній психологічній залежності від своєї роботи. Таким чином мова йде вже про адиктивну поведінку (залежність) особистості і ми констатуємо наявність «трудоголізму» особистості. Поняття «трудоголізм» вперше воно було введено в психологічну літературу Уейном Оутсом, який визначав його як пристрасть до роботи, сильну, неконтрольовану потребу безперервно працювати (Oates, 1971). Трудоголізм характеризується тенденцією працювати надмірно старанно, а також одержимістю роботою, що виявляється в її нав'язливості (Schaufeli, Shimazu, & Taris, 2009).

Проблема трудоголізму стає все більш актуальною і в науковій літературі. За аналізом реферативної бази даних Web of Science (Ловаков, 2012), в останні кілька років число наукових статей з тематики трудоголізму в провідних журналах зростає. За останні 15 років кількість публікацій по даній тематики потроїлася.

У сучасній психологічній науці до цих пір не знайдений рецепт ідеального поєднання роботи і відпочинку, що спонукає нас провести емпіричне дослідження про встановлення взаємозв'язку між трудоголізмом та задоволеністю життям особистості. Таке поєднання ми обрали не випадково, адже аналіз наукових досліджень з даної проблематики свідчить про те, що трудоголіки, які позбавлені можливості працювати, не отримують задоволення від життя, а навпаки демонструють всі ознаки фізичної та психічної залежності від роботи. Трудоголізм — це єдина на сьогодні соціально схвалювана адикція, котра культивується роботодавцями й суспільство не визнає трудоголізм проблемою, а навпаки — убачає в цьому благо.

1. Загальний аналіз феномена трудоголізму як адиктивної поведінки

Перш ніж перейти до розгляду трудоголізму, зупинимось на поняттях, які часто ототожнюють з ним, але вони суттєво відрізняються за своєю мотиваційною, емоційною, когнітивною компонентами та мають різні наслідки.

Перше поняття - це «залученість у роботу». Вперше такий термін запропонував В. Кан (Kahn, 1990) як феноменом «спрямованої та організованої участі; коли працівники залучені у робочий процес, то вони



починають самовиражатися фізично, когнітивно, емоційно. Залученість у роботу виступає як позитивний патерн професійної поведінки, то її антагоніст — вигоряння, носить негативний характер. Шауфелі (Schaufeli, 2013) зі своїми колегами розглядають залученість в роботу як повну протилежність вигоряння, а К. Маслач (Maslach et al, 2001) пропонує такі складові «залученості у роботу» як енергійність, залученість і ефективність. Саме вигоряння є основним джерелом руйнування залученості в роботу, яке перетворює енергійність у виснаження, залученість в цинізм, а ефективність в безрезультативність. А. Bakker (Bakker et al, 2010b) продовжив вивчення складових феномену залученості у роботу, і виокремив три компоненти: енергійність, включеність і професійну ефективність. Енергійність передбачає цілеспрямованість і психологічну стійкість в процесі виконання роботи, прояв наполегливості, незважаючи на виникаючі труднощі. Під професійною ефективністю розуміється почуття власної значущості, ентузіазм і почуття гордості. Включеність у роботу характеризується такими якостями як повна концентрація на виконанні діяльності, в результаті чого час проходить швидко і непомітно, а по закінченню роботи фахівець може зазнавати труднощів у зв'язку з припиненням діяльності. Енергійність як невід'ємна риса феномена залученості забезпечує настрій людини на успішне досягнення поставленої мети, підтримуючи її прагнення домогтися результату.

Як стверджують дослідниці В. Барабанщикова та О. Климова (Барабанщикова, Климова, 20150), залученість у роботу у роботодавців та й у суспільстві традиційно виступає як позитивний феномен. Такі фахівці характеризуються стратегією «правильної» робочої поведінки. Але не можна заперечувати, що така риса залученості як повна захопленість професійною діяльністю може стати передвісником розвитку деструктивної професійної деформації — трудоголізму. При всій зовнішній схожості цих явищ існує ряд певних відмінностей. Трудоголізм, як один з видів адикції, відрізняє нав'язливе, непереборне прагнення до роботи, яке є основною рисою будь-якої залежності. Але такий стан відсутній у залучених до роботи людей. Трудоголіки не відчувають позитивних емоцій від своєї роботи, вони не здатні відчувати й радість від життя, задоволення власними досягненнями, в той час як залучені співробітники відчувають радість, задоволеність своєю роботою і життям. Саме почуття



задоволеності працею дозволяє залученому співробітнику знайти баланс між роботою та іншими сферами життєдіяльності. Залучений у роботу співробітник відрізняється високим рівнем суб'єктивного комфорту і психологічного благополуччя. Він не відчуває будь-яких деструктивних наслідків у вигляді професійної деформації або трудоголізму.

Другий термін, який необхідно розмежовувати з трудоголізмом — це працелюбство. Цей термін є синонімічним до «залученості у роботу», але має інші детермінанти виникнення та патерни поведінки. М. Гріффітс (Griffiths, 2005) наголошує: «основна відмінність між працьовитістю та трудоголізмом полягає в тому, що здорові поведінкові моделі щось привносять у життя, а адикції забирають із життя». Автор зазначає, що працелюби позитивно ставляться до відпочинку і мають широке коло спілкування. Робота для працелюбів — це лише засіб отримання фінансів матеріальних винагород, кар'єрний ріст. На відміну від працелюбів, трудоголіки відчувають страх перед вільним часом, негативно відпочинок викликає у них роздратування та занепокоєння. Мотивація праці трудоголіків дуже конкретна - це праця заради праці й заповнення вільного часу. Для таких працівників є характерним працювати на вихідних, у відпустці. Порівняльна характеристика рис працелюбних працівників та трудоголіків представлено у таблиці (див. табл.1).

Таблиця 1

Характерні риси працелюбства та трудоголізму (за В. Барабанщиковою та О. Климовою) (Барабанщикова, Климова, 2015)

Працелюбні працівники	Працівники - трудоголіки
Мають мету	Робота — це засіб заповнення часу
Важливий результат роботи	Результат роботи не має сенсу
Робота — це засіб самовираження, забезпечення себе матеріальними винагородами	Спрямування лише на процес роботи
Отримання задоволення від роботи	Не отримують задоволення від роботи

Межу між корисною працьовитістю і руйнівною залежністю у роботі вдало визначив Є. Ільїн (Ильин, 2011), відзначивши її там, де робота перетворюється із засобу в мету. Якщо у людини виникає відчуття, що трудова діяльність є єдиною цінністю в житті — це вірна ознака трудоголізму. Разом з тим вчений поділяє трудоголізм на два



види : здоровий та патологічний, порівнюючи нормальний трудоголізм з хобі, від якого людина отримує задоволення, на відміну від патологічного. З цією точкою зору важко погодитися з позиції розгляду трудоголізму як клінічної форми, бо трудоголізм є залежність і тому розглядати його як норму неможливо.

А. Мудрик (Мудрик, 2017) пропонує розглядати ще один термін, пов'язаний із підвищеною увагою до професійної діяльності — кар'єризм. Авторка зазначає, що при кар'єризмі основна мета людини — досягти поставлених висот, посад на роботі, для того, щоб реалізувати свої мрії і плани (піднятися по соціальній драбині, більше заробляти, тощо). Але аналіз сучасних емпіричних напрацювань свідчить, що кар'єризм не є основою трудоголізму, так як не має на меті сам процес роботи, а індивіда цікавить лише кінцевий результат, який призводить до збагачення, матеріальної винагороди.

Переходячи безпосередньо до розгляду поняття трудоголізм треба відмітити, що у сучасних теоретико - емпіричних дослідженнях існують деякі різні погляди на визначення та вивчення трудоголізму як феномену. Наприклад, трудоголізм можливо розглядається як залежність, як характерну особистісну рису, як свого роду наuczіння, як ставлення до роботи, як синдром, що характеризує дисбаланс «робота - життя», як результат соціального та культурного досвіду людини, тощо.

Одна з причин таких розбіжностей полягає в тому, що трудоголізм являє собою складний багатовимірний конструкт (Clark, Lelchok & Taylor, 2010). Д. Спенс і Е. Роббінс (Spence & Robbins, 1992) запропонували «тріаду трудоголізму», до якої увійшли: «залученість у роботу», «драйв» (потяг) і «задоволення від роботи». Не всі поєднання цих ознак визначають трудоголізм, а утворюють шість різних типів професійної (трудової) поведінки, два з яких властиві трудоголікам. Автори підкреслюють, що «справжній» трудоголік характеризується високою залученістю у роботу і внутрішнім потягом до роботи, а «працелюб» не тільки залучений і внутрішньо змушений працювати, але у нього є суттєва відмінність — отримує задоволення від роботи. Згідно представленої класифікації, працьовитий (ентузіаст роботи) відрізняється від трудоголіка низьким потягом до роботи, з чим важко погодитися.



Теоретичний аналіз різних наукових напрямів до розуміння поняття «трудоголізм» дає змогу відзначити, що найчастіше його трактують як адикцію, залежність, яка спрямована непереборним потягом людини до роботи. Така залежність (як і всі інші види адикцій) витісняє всі інші інтереси та потреби, заповнює собою все життя людини. Трудоголізм, як і будь-яку адикцію Ц. Короленко (Короленко, 2012) визначає як утечу від реального світу при фіксацією на роботі. Такий стан супроводжується зміною психічного стану, при якому трудоголік не прагне до виконання своєї роботи, робота не є для нього однією зі складових життя — вона замінює все: спілкування, любов, розваги, відпочинок, сім'ю.

Сучасна українська дослідниця І. Онопченко (Онопченко, 2018) на основі вивчення динаміки адиктивної поведінки визначила особливості формування трудової залежності особистості. Авторка визначає трудоголізм як ознаку психологічного неблагополуччя і надає психологічний образ трудоголіка: через утрату здатності повноцінно спілкуватись із навколишніми, аби уникнути нерозв'язаних життєвих та особистісних проблем, така людина ховається за роботою. Зазначає чітку адитивну залежність, як у випадку з іншими хімічними чи поведінковими залежностями, а саме, трудоголізм завдає шкоди психологічному та соціальному благополуччю адикта, його психологічному благополуччю, відчуття задоволеності життям. Така людина не здатна відмовитися від роботи через свою залежність. Як результат своїх напрацювань І. Онопченко пропонує п'ять етапів формування трудової адикції в результаті яких індивід стає «хворим», так як трудоголізм завдає шкоди психічному й фізичному стану людини, ізолює її від навколишнього світу, призводить до руйнації соціальних зв'язків й, урешті, може призвести до незворотних наслідків і навіть смерті.

Цікавим з точки зору виокремлення симптомокомплексу трудоголізму та узагальненням усіх сучасних підходів до розгляду трудоголізму як адикції є дослідження О. Смірнова (Смирнов, 2019). Автор пропонує наступні комплекси симптомів: *потяг та рецидив трудоголізму* (тяга, яка повторюється, імпульсивно виникає тяга до роботи від якої людина нездатна відмовитися, обмежити його обсяг або інтенсивність); *підвищення толерантності* (необхідність поступового збільшення частоти, тривалості, інтенсивності, обсягу адитивної поведінки для



досягнення задоволення (симптоми хімічної, наркотичної залежності); *прогресивність розвитку* (стійке бажання або безуспішні спроби знизити обсяг і інтенсивність залежності від роботи, або навіть припинити її взагалі. Такий симптом виникає після епізодів, які завдали явний дефект аддикту, негативно позначилися на його здоров'ї); *систематичне продовження адиктивної поведінки* (незважаючи на явні і згубні наслідки для здоров'я, для соціального та особистого життя, трудоволік продовжує працювати без отримання задоволення. У разі припинення роботи він відчуває занепокоєння, тривогу, дратівливість та демонструє агресивну поведінку при виникненні перешкод до здійснення праці); *абстинентний синдром* (поява неврологічних, психічних, вегетативних і когнітивних порушень після чергового епізоду адиктивної поведінки або після його вимушеного припинення, або неможливості реалізації трудової діяльності); *надзначує отримання задоволення від роботи, перебільшена особистісна значимість* (людина впевнена, що реалізація трудової поведінки значимо просуває її у професійних досягненнях, особистісному розвитку і розвиває її фізичні, ментальні, духовні здібності); *заперечення інших джерел отримання задоволення* (отримання фізичного і суб'єктивного психологічного задоволення від адиктивної діяльності); *нехтування важливими справами* заради роботи, наприклад, продовження активної трудової діяльності у святкові і вихідні дні, ігноруючи необхідність контактів з найближчим оточенням; *використання адиктивної поведінки як копінг-стратегії* (втеча від проблем у роботу).

Цікавими з точки зору розгляду трудоволізму як адикції є дослідження Дж. Керролл та Б. Е. Робінсон (Керролл, Робінсон. 2000), які виявили, що трудоволізм одного з членів сім'ї впливає на інших членів, особливо дітей. У дослідженні брали участь 207 студентів, які в першу чергу, є дітьми батьків-алкоголіків, трудоволіків. Студенти, у своїх відповідях, приписували подібні характеристики залежності (адикції) своїм батькам-алкоголікам та трудоволікам, не розмежовуючи їх. Результати такого дослідження дали підстави розглядати трудоволізм як один із видів залежності.

Різні погляди на визначення змісту та структури трудоволізму свідчать й про те, що єдності у питанні природи виникнення, у виявленні



чинників трудоголізму у сучасних психологічних дослідженнях теж немає. Аналіз джерел свідчить, що традиційно виокремлюють три напрями поглядів на природу трудоголізму: як особистісної риси, як наслідки виховання у родині та вимоги суспільства, як адикція.

З точки зору теорії рис трудоголізм дослідники спочатку передбачали, що трудоголізм детермінований однією специфічною рисою, наприклад, одержимістю, високою енергійністю, але ряд емпіричних досліджень розширили уявлення про риси, пов'язані з трудоголізмом. Цікавим є результати досліджень групи вчених (Andreassen, Hetland, & Pallesen, 2010 року). Зокрема, було показано, що трудоголізм пов'язаний з такими особистісними рисами, як перфекціонізм, завзятість, організованість, потреба в досягненні, компульсивність, ригідність і нездатність до делегування повноважень. Більш пізні дослідження доводять точку зору, що трудоголізм не може бути детермінований однією рисою, а є результатом дії сукупності певних рис. Спираючись на результати дослідження, встановлено, що надмірна і тривала робота, яка не приносить радості і задоволення особистості, ґрунтується на стабільних і базових невротичних рисах, таких як невпевненість, страх невдачі, які відповідають високим значенням нейротизма. Надмірна залученість у роботу позитивно корелює з екстраверсія, свідомістю і відкритістю новому досвіду. Крім того, залученість у роботу відображає залученість й в нові і цікаві проекти, що цілком відповідає таку рису, як відкритість досвіду. Задоволення від роботи позитивно корелює з екстраверсія, відкритістю новому досвіду і негативно корелює — з нейротизмом. Встановлено, що свідомість позитивно корелює з усіма компонентами трудоголізму, отже, дисциплінованість, надійність і організованість є центральними аспектами трудоголізму (Andreassen, et al., 2010).

Інший підхід до розгляду природи трудоголізму зачіпає теорію научіння, наслідування через опосередковані моделі сімейної поведінки. Тобто трудоголізм передається від одного покоління до іншого, через сімейні правила, переконання і моделі поведінки батьків. На погляд Є. Ільїна (Ильин, 2011), батьки формують таку модель поведінки, де дитині похвалу і любов потрібно заслужити за допомогою гарної поведінки, відмінних оцінок і т.п. Як наслідок, у багатьох дітей знижується рівень самооцінки, якщо вони не виправдали очікувань батьків. Вдалим



прикладом такої моделі поведінки є формування у підлітковому віці так званого «ботанізму», коли дитина надмірно та старанно вчиться, отримує високі бали, залучена одночасно до багатьох проектів, гуртків, але вона не отримує задоволення від процесу, а намагається відповідати тим очікувань, які до неї висуваються. На жаль, такий вид залученості у навчання у підлітковому віці дорослі сприймають як позитивний та всіляко заохочують, а у дорослому віці «ботанізм» трансформується у трудовоголізм і буде мати негативні наслідки. Даний підхід також передбачає й вплив суспільства на виникнення трудовоголізму.

Трудовоголізм, згідно цього підходу, є продуктом соціального і культурного досвіду людини, а різні форми трудової залежності можуть виконувати різноманітні соціальні функції (наприклад, звільнення від виконання сімейних ролей і зобов'язань). Присвячуючи занадто багато часу роботі, трудовоголіки зазвичай вважають це поважною причиною, котра виправдовує їх неучасть в інших видах діяльності.

У наукових роботах Г. Старшенбаум (Старшенбаум, 2006) зазначає, що джерелом виникнення трудовоголізму можуть бути і сімейні чи міжособистісні проблеми, переживання особистісних криз. Людина демонструє повне «занурення» у роботу, що на деякий час рятує людину від надто сильних негативних переживань, позбавляє її проблем з родичами з сім'єю. Така «втеча в роботу», за словами автора може бути безпосередньо пов'язана з неможливістю переживати життєві радощі, нездатністю забезпечити собі психологічний комфорт.

Найбільш популярний підхід до трудовоголізму у сучасних дослідженнях — це трудовоголізм як адикція. А. Ловаков (Ловаков, 2012) пропонує розглядати психологічну модель адикції. Згідно цієї моделі зловживання речовинами або певними формами поведінки відбувається тому, що вони в тій чи іншій формі дають винагороду, навіть незважаючи на можливі тимчасові несприятливі наслідки. Трудовоголіки сприймають надмірну тривалість роботи як вигідну (наприклад, з точки зору престижу або просування по службі). Тому вони постійно залучені в трудову діяльність, незважаючи на негативні побічні ефекти (втома і сімейні проблеми).

З проведеного аналізу визначень трудовоголізму стає очевидно, що трудовоголізм не має нічого спільного зі справжньою любов'ю до роботи, з



захопленням від виконання проєкту або з щирим бажанням внести свій вклад у досягнення поставлених цілей. Тому виникає необхідність проаналізувати мотивацію трудоголіків. І Курляк (Курляк, 2018) пропонує розглядати три найважливіших фактори, які впливають на формування трудоголізму: суспільно-демографічний, сімейний, особистісний.

Серед суспільно-демографічних причин трудоголізму авторка виокремлює:

- час призначений на професійну активність (цей чинник спрацьовує там, де без контролю і наслідків перевищуються часові норми професійної активності);
- зavelикий обсяг обов'язків (чим більше обов'язків і відповідальності лежить на працівнику, тим вище загроза виникнення трудоголізму);
- сімейний стан (у групі ризику неодружені та розлучені);
- спосіб проведення дозвілля (в останні роки є сучасним стиль спільного проведення дозвілля працівників організацій шляхом займання їх вільного часу інтеграційними виїздами, спільним святкуванням видатних подій і таке інше. Як результат людина не відчуває переключення від професійної діяльності на інші аспекти життя, і виникає стійка залежність відчуття задоволення від життя саме підчас дозвілля серед працівників).

До сімейних чинників трудоголізму відносять: ідентифікація дитини з запрацьованими батьками, з трудоголіками, завищено високі вимоги батьків до дитини по відношенню до її навчання, реалізації у багатьох сферах; вимоги батьків також стосуються особистісних досягнень дитини, формують такі якості як перфекціонізм, дисципліни, сумлінності, почуття обов'язку, пунктуальності, порядку. Всі ці риси є позитивними у формуванні особистості дитини, але у даному випадку вони приймають вид гіперболізований.

Але прояв перших двох груп чинників трудоголізму не можливий без наявності третьої групи чинників трудоголізму – особистісних. До них належать: певна сукупність особистісних рис (схильність до перфекціонізму, депресивні тенденції, низький рівень самооцінки, високий рівень особистісної тривожності, агресія та домінування, почуття меншовартості), система цінностей та життєві цілі, які пов'язані з



трудовою діяльністю, певна історія життя, яка призвела до трудоголізму, родинна ситуація (наслідування форм діяльності з адикцією у батьків).

Зарубіжні дослідження мотиваційного компоненту трудоголізму вдало представлені у дослідженні І. Ван Бік та колег (Van Beek, 2012). Згідно емпіричних досліджень авторів, трудоголікам властива зовнішня мотивація, тобто вони оцінюють свою трудову діяльність як засіб досягнення інших цілей. Зокрема, трудоголізм позитивно корелює з прийнятими у суспільстві стандартами працьовитої людини, з самооцінкою та соціальним схваленням, однак самі тільки частково ідентифікують себе з цими стандартами. Формується наступна залежність, якщо трудоголіки не відповідають цим стандартам, у них виникає почуття провини, сорому, бо вони не спромоглись задовольнити ці зовні задані стандарти, а їх почуття власної гідності і самоповаги будуть доже болісно зачеплені. В результаті формується замкнене

мотиваційне коло, коли соціальна дезадаптованість, точніше, почуття нездатності її досягти, замінюється адмірною працею як проявом вірності соціуму і своїй соціальній нормативності. Такі результати І. Ван Біка та його колег узгоджуються з уявленнями про те, що трудоголізм є наслідком низької самооцінки і невпевненості в собі. Їх основною мотивацією є прагнення самоствердитися, довести, що вони здатні на натхнену та жертвовну працю.

Цікавими є дослідження авторів Д. Спенс і Е. Роббінс (Spence & Robbins, 1992) про зовнішню мотивацію трудоголіків. Було встановлено, що зовнішні обставини прямо корелюють із матеріальними або соціальними винагородами або загрозою покарання, і є найбільшим мотиваційним компонентом працівників різних сфер. Як результат такої мотивації — працівники займаються тільки тим, що може привести до підвищення фінансового статку, просуванню по службі або до соціального визнання. Однак більш пізні дослідження І. Ван Біка та колег не підтвердили ці дослідження. Їх результати свідчать про іншу залежність: трудоголіки наполегливо працюють, так як відчують в цьому непереборну внутрішню потребу, а не тиск ззовні. Їх основна мета — це старанно працювати не для результату справи, а для того, щоб уникнути негативних емоцій (почуття занепокоєння, провини, сорому від того, що він нічого не робить або не здатний). Інший бік такої мотивації — це потяг



до позитивних емоцій, що збільшують самооцінку, гордість людини (Van Beek, et al., 2012).

Ряд емпірико-експериментальних досліджень особистісних рис трудоголіків дозволив виокремити специфічних симптомокомплекс прояву.

Російський дослідник О. Смірнов (Смирнов, 2019) здійснив дослідження психологічного комплексу рис трудоголізму у педагогічних працівників та надав аналіз з урахуванням статевих ознак. Згідно його висновків, чоловіки і жінки, які працюють в освітній сфері та мають рівень трудоголізму якісно відрізняються за регуляторним та когнітивним компонентами. Чоловіки, на відміну від жінок контролюють свою поведінку, а жінки залишаються залежними від зовнішніх стимулів у своїй поведінці. Жінки частіше порушують соціальні норми і межі, в той час як чоловіки прагнуть їх жорстко дотримуватися. Чоловіки демонструють конфлікт з надколоною середою через егоїзм а основі дефіциту любові, а жінки демонструють той самий конфлікт з навколишніми, але через упереджене ставлення до інших. На рівні афективної сфери чоловіки відчувають ейфорію від праці, що відсутнє у жінок. Автор надає порівняльний симптомокомплекс адиктивні поведінки трудоголіків, що є підставою для розробки програми психокорекції або психотерапії, використовуючи ці аспекти, можна варіювати стратегію і тактику психотерапії з урахуванням індивідуальних особливостей адикта. Якісні відмінності між чоловіками і жінками встановлені переважно в області контролю за поведінкою (регуляторний компонент), ступенем соціальної включеності (інтенціональний компонент), дотримання соціальних норм і меж поведінки (когнітивний компонент).

Українська дослідниця О. Сазонова (Сазонова, 2015) виокремлює індивідуально-психологічні особливості трудоголізму на прикладі програмістів. Авторка доходить висновку, що особам, які демонструють високий рівень трудоголізму характерна внутрішня конфліктність, надмірна впевненість у своїх можливостях, у своєму професіоналізмі. Такі особи не потребують зовнішнього керівництва, а є самоефективні у професії та відчувають особисте зростання у професії. Встановлені кореляційні зв'язки між рівнем трудоголізму та індивідуально-психологічними характеристика свідчать про прями й зв'язок, а саме, з зростанням трудоголізму зростає й рівень самоповаги у професійній



діяльності, позитивна оцінка своєї ефективності та кар'єрного росту. Порівняльний аналіз за статевою ознакою свідчить про наявність у чоловіків -трудоголиків таких особистісних характеристик, як самовпевненість, самокерівництво та самоефективність. Але такі характеристики не притаманні жінкам.

Аналіз першоджерел з розкриття складових та чинників трудоголізму, а також аналіз сучасних публікацій теоретичних уявлень та емпіричних результатів про феномени трудоголізму, його симптомокомплекс та мотивацію, дозволяє зробити наступні висновки:

✓ Само по собі залученість у роботу (працелюбство) є афективно-мотиваційним феноменом, що сприяє розвитку людини та позитивно впливає на самооцінку людини, на її кар'єрне зростання, соціальний статус та заохочення, але, в свою чергу, може стати першопричиною розвитку деструктивної професійної деформації — трудоголізму.

✓ Встановлено, що трудоголізм є складним багатовимірним конструктом, причини, складові та наслідки якого досі однозначно не встановлені. Рівноцінними є твердження про коріння трудоголізму, а саме стиль виховання у родині та особливості при навчанні, та теорії про те, що цей феномен спричинений сучасними соціальними вимогами, які транслюють працівнику організації, підприємства та суспільство в цілому.

✓ Сучасний стан досліджень з проблеми трудоголізму свідчить про те, що більшість емпіричних досліджень пропонують розглядати трудоголізм як вид адикції, який потребує цілісної системи діагностики, профілактики та корекції проявів і наслідків трудоголізму.

2. Психодіагностика трудоголізму, соціальні та особистісні наслідки трудоголізму

Проблема трудоголізму була і залишається актуальною у психологічних дослідженнях. На сьогодні існує обмежена кількість методик та опитувальників виявлення рівнів трудоголізму, його складових, визначення трудоголізму як адикції, які є стандартизовані та адаптовані на українській вибірці. Більшість емпіричних досліджень використовують у своїх дослідженнях опитувальники зарубіжних вчених.

Першою та найчастіше використовуваною у психологічних дослідженнях є методика вимірювання трудоголізму, яка була розроблена Б. Робінсоном. Шкала містить 25-пунктів а отримала назву «Work



Addiction Risk Test (WART)». В основу шкали були покладені висловлювання, які засновані на симптомах за визначенням лікарів, що працюють з клієнтами, у яких проблеми з залежністю від роботи. Ряд досліджень виявили хороші психометричні властивості даної шкали. Шкала має хорошу валідність та надійність, а також змістовну валідність. Перший варіант шкали мав 25 пунктів, які повинні розподілятися за 5 факторами / шкалами: 1) компульсивні тенденції; 2) контроль; 3) порушення комунікації; 4) нездатність до делегування; 5) самооцінка. Наступні дослідження внесли правки у розподіл результатів за шкалами. Автори К. Флауерс та Б. Робінсон (Flowers & Robinson, 2002) Емпірично виділили три фактори, які класифікували людей на трудоголиків і нетрудоголиків. Таким чином, автори прийшли до висновку, що шкала компульсивних тенденцій є найважливішою для поділу людей на трудоголиків і нетрудоголиків.

Але найчастіше використовуваною методикою вимірювання трудоголізму та найбільш цитованою є методика «Workaholism Battery (WorkBAT)» авторів Дж. Спенса і Е. Роббінс (Spence & Robbins, 1992). На відміну від попередньої методики, вона передбачає, що трудоголізм включає такі компоненти (шкали), як задоволення від роботи, внутрішній драйв до роботи і залученість у роботу. Відповідно автори її пропонують три шкали: 1) залученість в роботу, 2) драйв до роботи, 3) задоволення від роботи. Однак, незважаючи на те що в даний час це майже єдина методика, яка розроблена для визначення складових трудоголізму, вона все більше набирає неоднозначні у психометричних перевірках за різними групами населення та різних країн. Особливістю цієї шкали є й те, що вона не вимірює безпосередньо трудоголізм, а такий показник як залученість у роботу, що не є синонімом трудоголізму (див. вище). Тому ця методика потребує не лише адаптації для української вибірки, а й перегляд шкал, які б метрично вимірювали компоненти трудоголізму та мали високі психометричні показники.

Наступна група зарубіжних авторів, В. Шауфелі разом зі своїми колегами розробив шкалу трудоголізму (Dutch Workaholism Scale (DUWAS) (Schaufeli, Shimazu, et al., 2009). Автори стверджують, що головною особливістю трудоголиків є витрата великої кількості часу на трудову діяльність, а також «одержимість» власною професійною діяльністю. Методика складається з 10 пунктів, які виявляють дві шкали



«надмірність у роботі», коли працівник робить декілька справ одночасно, не знає міри, не може зупинитися та відчувається винним, коли не працює і друга шакала «зацикленість роботою», коли людина відчуває непереборну жагу працювати, вона постійно старанно працює, цілком себе присвячує роботі й не може перебороти цей потяг.

Група науковців М. Лібано, С. Лоренс, М. Саланова та інші (Líbano, Llorens, Salanova and Schaufeli, 2010) застосували Голландську шкалу трудової залежності (DUWAS) для виявлення трудоголізму і його змінних як негативного конструкту. Емпіричне дослідження було проведено на великій вибірці, з участю працівників із Нідерландів та Іспанії. Загальна кількість досліджуваних сягала 2714 респондентів. У результаті інтерпретації була підтверджена двофакторна структура трудоголізму, а саме: виокремлені дві шкали «надмірність у роботі» (залученість) та «зацикленість на роботі» (адикція). Цікавим у цьому дослідженні є те, що вперше були встановлені обернені кореляції між трудоголізмом та психосоціальним благополуччям людини, впливом на відчуття щастя та психічного й фізичного здоров'я. У підсумку автори доходять висновку, що виявлені кореляційні зв'язки можна розглядати як індикатори негативного впливу трудоголізму на працівників.

Замикає огляд найпопулярніших методик трудоголізму Бергенська шкала трудоголізму (Bergen Work Addiction Scale «BWAS»). Норвезькі дослідники (Andreassen, Griffiths, Hetland, & Pallesen, 2012) розробили оригінальну методику вимірювання трудоголізму, яка зараз широко використовується у дослідженнях. Її особливістю є те, що вона враховує загальний підхід до трудоголізму як до адикції. Відповідно до цієї особливості, методика містить сім основних компонентів залежності: 1) надмірність (діяльність детермінує мислення і поведінку); 2) зміна настрою (діяльність змінює / покращує настрій); 3) толерантність (все більший обсяг діяльності необхідний для досягнення ефекту задоволення); 4) «ломка» (поява неприємних відчуттів, коли діяльність зупиняється); 5) конфлікт (діяльність викликає конфлікти в соціальних відносинах і в інших видах діяльності); 6) рецидив (тенденція до повернення до тієї ж діяльності після утримання).

Що стосується розробки психодіагностичного інструментарію українськими вченими, то група українських авторів Л. Карамушка, О. Бондарчук та Т. Грубі (Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2018)



запропонували психологічний практикум, який містить детальний огляд опитувальників для діагностики трудоголізму українською мовою. Але відомості про апробацію та адаптацію запропонованих опитувальників дослідження, їх психометричних властивостей немає. Отже, на сьогодні ми відчуваємо брак якісного інструментарію для дослідження різних аспектів трудоголізму, різних вікових груп, рівнів прояву, тощо. Разом з тим у останні роки розпочато роботу над адаптацією та розробкою нових опитувальників трудоголізму.

В останні роки можна спостерігати початок адаптації та проведення психометричних вимірювань деяких шкал трудоголізму на українській популяції. Так І. Онопченко (Онопченко, 2019) у статті «Психологічна валідизація і культурна адаптація опитувальника “The workaholism facet-based scale” (WFBS)» пропонує результати дослідження опитувальника для діагностики трудоголізму, які дали змогу сформувати українськомовну версію, яку можна широко використовувати для емпіричного вивчення. Наступна група українських авторів У. Нікітчук, О. Костриба, В. Павловська розробили опитувальник вимірювання трудоголізму у студентів (Нікітчук, Костриба, Павловська, 2020). Вибірку склали студенти у кількості 191 та за результатами розробки опитувальника та всіх психометричних процедур валідизації та надійності, встановлено: у студентів наявний високий прояв занурення у роботу, сприйняття праці як способу заповнення вільного часу та життя, негативне ставлення до відпочинку (бо відпочинок сприймається як байдикування), відсутність потреби в міжособистісних відносинах, відчуття страху вільного часу, виникнення конфліктності у разі того, що друзі або сім'я заважають працювати та викликають роздратування. У студентів спостерігається невміння робити перерви у роботі та/або на дозвілля. Також для таких студентів є характерним особливий стиль роботи (інтерес не до результату, а до процесу, бажання працювати одному, страх перед завершенням роботи). На сьогодні наданий опитувальник трудоголізму у студентів можна вважати надійним та валідним інструментом вимірювання надмірної працьовитості у студентів. У результаті розробки групою авторів запропонована структура студентського трудоголізму, яка містить шість факторів.

Огляд відомих методів діагностики трудоголізму та аналіз сучасних емпіричних досліджень спрямовує на розгляд наслідків трудоголізму. І тут



можна чітко прослідкувати два напрями тлумачення трудоголізму: позитивне та негативне хоча останній полюс представлений найширше у сучасних поглядах науковців. До позитивних моментів трудоголізму відносять дуже вагомий особистісний показник як задоволеність своєю роботою, кар'єрою, а отже й життям. Такі працівники отримують задоволення від самого процесу та результату, відчувають та констатують у себе високий рівень суб'єктивне благополуччя, є позитивно налаштованими на майбутнє та легко виконують складні та креативні завдання. Але називати таку групу осіб трудоголіками ми вважаємо недоцільно, бо перелічені характеристики скоріше відповідають особам, які відчувають сильний драйв у роботі, залучені у роботу. Цей аспект ми розглядали у нашому першому пункті (див. вище), то зупинимось на негативних наслідках трудоголізму. Тут можна виокремити декілька життєвих та особистісних сфер трудоголіка: соціальні відносини, стан когнітивних процесів, фізичний стан (хвороби), сімейні стосунки та інше. Розглянемо *групу соматичних наслідків трудоголізму*.

Оскільки трудоголіки не мають (або не бажають мати) достатньо часу і можливостей для відпочинку і відновлення витрачених на роботу ресурсів, це призводить до емоційного і когнітивного виснаження. Вони переживають більше негативних емоцій, ніж позитивних. Крім того, довгі години, проведені на роботі, можуть посилити вплив робочого стресу, особливо якщо трудоголік має високі стандарти ефективності. Спенс і Роббінс (Spence & Robbins, 1992) виявили, що всі три виміри трудоголізму (драйв від роботи, залученість у роботу, задоволення від роботи) були пов'язані з такою особистісною рисою як перфекціонізм. Недостатній відпочинок та відсутність фізичних вправ негативно позначається на соматичному здоров'ї, в результаті чого трудоголіки частіше скаржаться на його погіршення.

Група польських дослідників на чолі з М. Каліновським (Kalinowski, Czuma, Kuć, 2005) дослідили соматичні наслідки трудоголізму:

- синдром постійної втоми, який має прояв у відмові від руху, людина не в змозі виконувати навіть повсякденні справи;
- синдром раптової смерті на робочому місці. Такий синдром був встановлений на японських підприємствах, коли у людини після виконання особливо відповідального констатували клінічну смерть за робочим



столом). Такий синдром набирає оберти й у інших країнах з посиленням економічного, інформаційного зростання та високої конкуренції;

– синдрому «понеділка» (найбільша кількість інфарктів та крововиливів у мозок трапляється саме у понеділок зранку);

– старіння мозку (з точки зору фізіології, під час довготривалого напруження та насиченості у роботі виникає стрес, який негативно впливає на роботу гіпокампа, а той у свою чергу, призводить до зниження пластичності нейронів).

У науковій праці І. Прокопчук (Прокопчук, 2011) відзначено, що до соматичних розладів трудового життя слід віднести й тривале вживання психотропних речовин, які стимулюють розумову роботу та надають енергію, але разом з тим не дають можливості розслабитися, впливають на відсутність сну. Авторка також зазначає вплив трудового життя й на когнітивні процеси людини. Наводить приклад дослідження, в якому взяли участь дві тисячі державних службовців і встановили, що понаднормова праця (більше 55 годин на тиждень) впливає на розумові здібності. При трудовому житті частіше виникають проблеми з короткостроковою пам'яттю, людина, не пам'ятає деталей, ресурс уваги вичерпується, що призводить до випадіння дрібних деталей трудового процесу.

Окрім соматичних розладів при трудовому житті у різних дослідженнях науковці констатують й наявність *психічних розладів*. Особливістю їх є те, що вони набувають все більшого значення та впливу на людину поступово, сама трудовий день не помічає їх впливу, а отже не вбачає за необхідне проходити корекцію або терапію від залежності. Велике занурення у роботу викликає збудження, яке утримується тривалий час. Надмірне з та тривале збудження нервової системи обумовлює відсутність емоційної рівноваги, яка є основою для неконтрольованих реакцій. Для того, щоб зменшити неспокій та високу психічну напругу, людина щоразу частіше занурюється у роботу. Але виникає коло, ще більше занурення у роботу не приносить послаблення психічної напруги, й з'являються апатія, зниження емоційних та поведінкових реакцій, зниження стимулюючого впливу волі. Крайнім наслідком такого замкнення ланцюга є депресія, різного роду страх і приступи люті.



Такі соматичні та психічні розлади прямо впливають розумову активність, на її зниження, на викривлення сприймання, на виникнення дисфункцій пам'яті, на розлади уваги, труднощі у мисленні.

Ще однією негативною стороною трудоголізму є обмежені *соціальні відносини* поза роботою. Надмірність у роботі вимагає енергетичних витрат від людини, які не можуть бути компенсовані у родині за відсутністю часових ресурсів. Такий розподіл ресурсів скорочує час і енергію для розвитку і підтримки соціальних зв'язків за межами роботи. Трудоголікам просто не вистачає часу і сил на те, щоб вести активне особисте життя. Питанню соціальних та родинних відноси присвячено достатню кількість зарубіжних та вітчизняних робіт, які емпірично встановили деякі особливості будови таких стосунків. Емпіричні дослідження Б. Робінсона та Дж. Керрол (Robinson, Fowers, & Carroll, 2001) доводять вплив трудоголізму на виникнення сімейних проблем і міжособистісних конфліктів на роботі. Робота і сім'я погано поєднуються один з одним, їм важко знайти час та енергію на вирішення сімейних проблем. Цікавим у цих дослідженнях є те, що результати підтверджуються даними, отриманими в дослідженні не у трудоголіків, а у їх подружжя. Такі результати є надійними та достовірними, так як особистість у стані адикції не в змозі адекватно оцінити свій залежний стан і не вбачає у себе проблем соціальних та сімейних відносин. Самі трудоголіки, не оцінюють свої відносини як незадовільні. Натомість подружжя трудоголіків відзначали у свого партнера більшу відчуженість від сім'ї, меншу кількість позитивних емоцій і більш виражений зовнішній локус контроль в порівнянні з чоловіками працівників, які не є трудоголіками. Дослідження також показали, що партнери трудоголіків є меншою мірою задоволені подружжям та сексуальним життям.

Аналіз сучасних психометричних вимірювань трудоголізму, їх розробка та адаптація, встановлення соціально-особистісних наслідків трудоголізму дозволили прийти до наступних висновків:

✓ Більшість сучасних емпіричних досліджень феномену трудоголізму спрямовані на вивчення схильності та складових трудоголізму, демонструють пошуковий характер встановлення кореляційних зв'язків і поки до кінця не розкривають психологічні механізми виникнення і існування залежності людини від роботи. Проте існує одна точка



зору, що трудоголізм — це адикція, тож і методи діагностики повинні містити шкали встановлення залежності та розмежування з працьовитістю;

✓ Стан розробленості та адаптації психометричного інструментарію з проблем трудоголізму на Україні ще тільки розпочато. На сьогодні гостро відчувається відсутність широко спектру психодіагностичних підходів у визначенні трудоголізму, які б були адаптовані українськими дослідниками.

✓ Встановлено, що найбільший негативний вплив трудоголізму мають такі сфери, як психічне та соматичне захворювання, сімейні та дружні стосунки.

Висновки

Проблема трудоголізму залишається широко відкритою для теоретичного та емпіричного дослідження. На сьогодні відсутнє єдине уявлення про критерії виявлення трудоголізму як деструктивної (залежної) форми поведінки працівника. Таку особливість пов'язують з менталітетом населення, правилами та нормами робочого часу в різних країнах, з національними традиціями, з економічним розвитком країни та іншими причинами. Переважно дослідники пропонують або спиратися на суб'єктивні характеристики людини, яка надмірно працює (наявність нав'язливого бажання працювати), або шукають об'єктивні чинники наявності ознак трудоголізму (співвідношення часу на роботі і за роботою).

Аналіз досліджень з проблеми трудоголізму і залученості у роботу свідчить про те, що в психологічній науці не вироблено єдиної думки про зміст цих двох понять, їх причини і механізми розвитку. Ряд дослідників ототожнюють ці поняття. Не розроблена й узагальнена система діагностики трудоголізму, хоча спроби по розробці та адаптації існуючих методів в Україні розпочато.

Проведений аналіз теоретико-емпіричного матеріалу дозволяє заключити, що феномен трудоголізму потребує операціоналізації, детального аналізу сутності та структури, розробці діагностичного інструментарію. Це призведе до розробки профілактичних, корекційних та терапевтичних програм, спрямованих на корекцію та попередження деструктивних форм поведінки, характерних для трудоголізму.



Список використаних джерел

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях. *Национальный психологический журнал*. 2015. № 1(17). С. 52-60.
2. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб. Пирер, 2011. 224 с.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
4. Кэрролл Дж., Робинсон Б. Е. Депрессия и парентификация среди взрослых в связи с трудоголизмом родителей и алкоголизмом. Семейный журнал: консультирование и терапия для пар и семей, 2000; 8. С. 360—367.
5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктология: настольная книга. М. 2012. 536 с.
6. Курляк І.Є. Етіологія, феноменологія, профілактика та терапія трудоголізму (на матеріалах Польщі). *Молодий вчений*. №2 (54), 2018. С. 269-275.
7. Ловаков А.В. Трудоголизм: понятие, методики измерения, предикторы и последствия. *Организационная психология*, 2012. Т. 2, № 4, С. 28-42. URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru>.
8. Мудрик А.Б. Трудоголизм як професійна адикція особистості *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 175-185.
9. Нікітчук У. І., Костриба О. В., Павловська В. В. Вимірювання трудоголізму студентів: досвід розроблення опитувальника. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 197—202. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-11-197-202.
10. Онопченко І. Теоретико-методологічний аналіз трудоголізму в контексті адиктивної поведінки особистості. *Психологічні перспективи*, Вип. 31, 2018, 207—219. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-207-219>.
11. Онопченко І. В. Психологічна валідизація і культурна адаптація опитувальника “The workaholism facet-based scale” (wfbs). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 92—96. DOI: <https://10.25264/2415-7384-2019-9-92-96>.
12. Сазонова О.В. Індивідуально-психологічні особливості трудоголізму програмістів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: *Психологічні науки*, 2015. Вип.1. Том.1. С.66-71.
13. Смирнов А. В. Трудоголия и ее психологический симптомокомплекс у педагогических работников. *Педагогическое образование в России*. 2019. № 2. С. 91-97. DOI <https://10.26170/ro19-02-12>.
14. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология психотерапия зависимостей. М. : Когито-Центр, 2006. 367 с.



15. Andreassen, C. S., Hetland, J., & Pallesen, S. The Relationship Between 'Workaholism', Basic Needs Satisfaction at Work and Personality. *European Journal of Personality*, 2010. 24, 3–17. <https://doi:10.1002/per.737>
16. Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S.. Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2012, 53(3), p. 265 – 272. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00947.x>
17. Bakker A.B., Bal P.M. Weekly work engagement and performance: A study among starting teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2010 b. 83. p. 189-206.
18. Clark M., Lelchok A. & Taylor M. Beyond the Big Five: How narcissism, perfectionism, and dispositional affect relate to workaholism. 2010.
19. Flowers, C. P., & Robinson, B. A structural and discriminant analysis of the work addiction risk test. *Educational and Psychological Measurement*, 2002. 62, 517–526. doi: 10.1177/00164402062003008
20. Griffiths M. D. Workaholism is still a useful construct. *Addiction Research and Theory*. 2005. Vol. 13. № 2. P. 97–100.
21. Kahn W.A. Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*. 1990. №33. P. 692-724.
22. Kalinowski M., Czuma I., Kuć M., Kulik A. Praca. Lublin: KUL, 2005. S. 75-123.
23. Líbano M., Llorens S., Salanova M. and Schaufeli W. Validity of a brief workaholism scale *Psicothema* 2010. Vol. 22, n. 1, pp. 143-150.
24. Maslach C., Schaufeli W.B. & Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Praeger 52. 397-422.
25. Oates W.E. Confessions of a workaholic. New York, Abingdon. 1971.
26. Schaufeli W. B., Shimazu A. & Taris T. W. Being Driven to Work Excessively Hard: The Evaluation of a Two-Factor Measure of Workaholism in The Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 2009. 43, 320–348. doi: <https://10.1177/1069397109337239>.
27. Robinson, B. E., Carroll, J. J., & Flowers, C. Marital estrangement, positive affect, and locus of control among spouses of workaholics and spouses of nonworkaholics: A national study. *American Journal of Family Therapy*, 2001. 29, p. 397–410. doi: <https://10.1080/01926180127624>
28. Schaufeli W.B. What is engagement? / In C. Truss, K. Alfes, R. Delbridge, A. Shantz, & E. Soane (Eds.), *Employee Engagement in Theory and Practice*. London: Routledge, Chapter 1, 2013.
29. Spence, J. T., & Robbins, A. S. Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results. *Journal of Personality Assessment*, 1992. 58, 160–178.
30. Van Beek, I., Hu, Q., Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Schreurs, B. For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work? *Applied Psychology: An International Review*, 2012. 61, p. 30–55. doi: <https://10.1111/j.1464-0597.2011.00454.x>



ОЛЕНА УРСУЛЕНКО

*Аспірант кафедри психології
Херсонський державний університет
khersonskarada@gmail.com*

МІСЬКА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УРБАНІСТИЧНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ

Вступ

В контексті сучасних тенденцій до урбанізації способу життя, зміни ролі міст, конкуренції між містами, постійної трансформації міського соціокультурного простору, підвищення територіальної мобільності населення з'являється потреба в осмисленні феномену міської ідентичності жителів міста.

Значущість дослідження міської ідентичності обумовлена, по-перше, тим, що розуміння особливостей формування міської спільноти дозволяє визначити стратегію розвитку та просування інтересів та маркетингу міста, підвищити рівень задоволеності містян своєю належністю до певної міської спільноти (Панюкова, 2000; Покатиловская, Шibaева, 2019; Радина, 2012; Слюсаревський, Блинова, 2018). Грамотне «брендування» міста неможливе без знання особливостей міської ідентичності його жителів. Західні дослідники також звертають увагу на те, що міська ідентичність є базисом формування активної міської спільноти, інструментом створення бренду території, чинником підвищення якості життя та покращення соціального самопочуття жителів (Anton & Lawrence, 2017; Valera & Guardia, 2002).

По-друге, інтеграція міської спільноти на основі сформованої позитивної міської ідентичності дозволяє знизити значущість соціальних, релігійних бар'єрів, а також покращити рівень задоволеності життям містян. Це можливо при складанні цілеспрямованих науково-обґрунтованих



програм супроводу корінного населення та мігрантів (Панюкова, 2000; Пунина, Ромашова, 2011; Радина, 2012).

Також маємо відзначити, що дослідження актуалізується через розвиток сучасних підходів до вивчення міста як великої соціальної групи, яка характеризується специфічною організацією спілкування та взаємодії, тому адаптація молоді у міському середовищі через формування міської ідентичності є проблемою, яка потребує наукового осмислення.

1. Наукові підходи до вивчення міської ідентичності в структурі соціальної ідентичності особистості

Дослідження міста, які проведено Л. Віртом, Г. Зіммелем, дозволили розглядати місто як перетин економічних, культурних, просторово-часових, соціальних, духовних, особистісних координат, як велику соціальну групу, котра характеризується особливостями організації спілкування та взаємодії між людьми, ставлення до іншого, а також специфічними уявленнями про місто (Вирт, 2006; Зиммель, 2002). А. А. Балакіна на основі аналізу досліджень, вказує, що «територіальна ідентичність жителя міста є підструктурою соціальної ідентичності та визначається як усвідомлення територіальної належності індивіда, смислів та цінностей даної локальної спільноти» (Балакіна, 2012 : 72).

Найчастіше науковці міську ідентичність розглядають як важливу складову соціальної ідентичності особистості.

Соціальна ідентичність може бути визначена, як результат процесу соціальної ідентифікації, під яким розуміється визначення себе через членство у соціальній групі. Вона формується у взаємодії особистості із соціальною реальністю, в якій ця реальність суб'єктивно осмислюється відповідно до системи життєвих ставлень та потреб. Це дозволило А. В. Мікляєвій, П. В. Румянцевій стверджувати, що соціальна ідентичність має смислову природу, актуалізується при взаємодії з тими чи іншими соціальними об'єктами, транслюючи норми та правила, і виконуючи функцію регулятора поведінки (Микляєва, Румянцева, 2011). Джерелом норм і правил є відносини між великими соціальними групами, які перетворюються в реальних практиках взаємодії людей у процесах соціальної стереотипізації, які і є змістом соціальної ідентичності.



Оскільки особистість одночасно є членом різних соціальних груп, соціальна ідентичність є багатокомпонентним феноменом: дослідники виокремлюють гендерну, етнічну, вікову, соціально-економічну, національну, міську, професійну (Кулик, 2013; Нестик, Шаповалова, Плужник, 2019; Самошкина, 2008; Урсуленко, 2020). Поняття «міська ідентичність» було виділено на основі результатів емпіричного дослідження, яке засвідчило, що основою для самокатегоризації за ознакою належності до певної спільноти є опозиції «місто — село» та «столиця — провінція» (Микляева, Румянцева, 2011: 36).

Спираючись на досягнення когнітивної психології та соціального конструкціонізму (Бергер, Лукман, 1995), соціальна ідентичність може бути визначена, як результат процесу соціальної ідентифікації, під яким розуміється процес самовизначення через членство у соціальній групі, що має той чи інший статус у системі суспільних відносин. Це надає підстави розуміти міську ідентичність, як результат ідентифікації людини з міською спільнотою як великою соціальною групою, що займає певне положення у низці інших спільнот, які виокремлюються за ознакою міської належності.

Під міською спільнотою розуміється велика соціальна група, яка склалася у процесі культурно-історичного розвитку суспільства, поєднує людей, що проживають в одному місті, мають схожі уявлення про норми та правила поведінки у різних ситуаціях соціальної взаємодії. Спираючись на положення про цілісність суб'єкта (у цьому випадку групового — міської спільноти) як підстави для системності його психологічних властивостей (Васютинський, 2005), ми можемо розглядати жителів одного міста, що складають міську спільноту, як носіїв схожих уявлень про своє місто та про інші міста, які відображають:

- уявлення про місто та його роль у житті країни;
- уявлення про міські норми та правила поведінки;
- колективну історичну пам'ять;
- переживання, що пов'язані з конкретними місцями та територіями;
- уявлення про нормативний спосіб життя містян;
- уявлення про нормативні способи взаємодії та моделі поведінки

(Borer, 2006).

Як показали М. Hogg і К. Williams, психологічна значущість того чи іншого аспекту соціальної ідентичності опосередкована мірою, в якій



специфічна категоризація відповідає схожості чи відмінності між людьми, які сприймаються зараз. У тому випадку, коли соціальна група може бути категоризованою за різними підставами, люди можуть приписувати відмінні і, навіть, протилежні риси в залежності від актуального для них у даний момент порівняльного контексту (Hogg & Williams, 2000).

Є. О. Євсеєнкова у соціологічному дослідженні модальності міської ідентичності розглянула проблеми співвідношення понять «територіальна ідентичність», «регіональна ідентичність», «локальна ідентичність», «міська ідентичність». Запропонувала модель модальності міської ідентичності та виокремила в її структурі такі елементи: «залученість до міського простору, прив'язаність до міста, ціннісні орієнтації, відповідність вимогам, сприйняття міського середовища, відмінних особливостей міста порівняно із іншими населеними пунктами, ототожнення себе із жителями міста, сприйняття жителів міста, наявність фотографій міської місцевості, відповідність способу життя міського населення, наявність почуття патріотизму, діяльність з покращення міського середовища чи бачення необхідності у такій діяльності» (Євсеєнкова, 2014 : 80).

У процесі визначення категорії міської ідентичності Є. О. Євсеєнкова для формування концептуальної моделі дослідження виокремлює основні смислові моменти:

1. Унікальність чого-небудь займає центральне місце у понятті ідентичності. Міська ідентичність передбачає бачення унікальності рис, які притаманні конкретній території та належать міській спільноті.

2. Ідентичність потребує порівняння предметів або людей. Наприклад, формування міської ідентичності передбачає порівняння місця проживання у конкретному населеному пункті з можливим місцем проживання в іншому населеному пункті.

3. Значення та досвід відіграють важливу роль у сприйнятті ідентичності. Прив'язаність до місця формується на основі надання об'єктам міського середовища певного сенсу в результаті досвіду, який пов'язаний з цим місцем.

4. Ідентичність ніколи не є стабільною конструкцією; навпаки, це явище, яке постійно розвивається та змінюється, тобто є динамічним. Будь-яка ідентичність трансформується у часі внаслідок набуття досвіду та появи нових смислів.



5. Ідентичність припускає взаємодію з іншими людьми. Значення для певного місця надається внаслідок досвіду взаємодії індивіда з іншими людьми чи групами людей (Евсеєнкова, 2014, : 82).

Територіальна ідентичність розглядається І. С. Самошкіною з різних аспектів: як особистісна ідентичність (персональний простір, ставлення до місця) і як соціальна ідентичність (наприклад, міська ідентичність). Особлива увага приділяється територіальній ідентичності у міському середовищі. При цьому автор зауважує, що найбільш значущим аспектом територіальної ідентичності є афективний аспект, який містить у собі почуття міста, почуття приналежності, прив'язаності (Самошкіна, 2008).

Цікавими є підходи до аналізування територіальної ідентичності в соціологічній, історичній, політичній науках, наприклад, соціологічне дослідження М. А. Кулик присвячене вивченню ролі соціальної пам'яті у формуванні територіальної ідентичності міського та сільського населення (Кулик, 2013). В історичному аналізі Т. Бевз теоретико-методологічних підходів та алгоритмів дослідження політичних ідентичностей у міській громаді, констатовано, що місто є соціальним простором, «виникає як спільнота людей, але з часом починає впливати на своїх членів як зовнішня сила, формуючи їх відповідно до своїх цілей та інтересів. Характеризуючи місто як соціальну систему, маємо усі підстави стверджувати, що вона впливає на особливості міської спільноти» (Бевз, 2017 : 197). Автор розглядає місто як простір соціокультурної взаємодії, який базується, з одного боку, на спілкуванні, на усвідомленні, «на усвідомленні належності всіх до єдиної спільноти — міської громади, а з іншого, — на впорядкованості цього спілкування, на розподілі ролей і функцій» (Бевз, 2017 : 198).

Соціальні зміни, які стали нормою сучасного світу, надають все більшої гнучкості та диференційованості процесам соціальної категоризації. У сучасних дослідженнях соціальна ідентичність представлена у рамках не тільки певних великих соціальних груп, але й соціальних явищ, зокрема, у просторово-часовому континуумі (Самошкіна, 2008).

Отже, розуміючи соціальну ідентичність як усвідомлення своєї належності до соціальної спільноти разом зі ставленням до цієї спільноти, вважаємо, що міська ідентичність означає усвідомлення своєї належності



до певного міста, ставлення до цієї належності та, можливо, наявність чи відсутність активних дій, пов'язаних з такою належністю.

2. Соціально-психологічний аналіз міської ідентичності

Міська ідентичність як соціально-психологічний феномен почала вивчатися у сучасній психології завдяки роботам А. В. Мікляєвої, П. В. Румянцевої. Вони вважають, що міську ідентичність слід розглядати як компонент соціальної (не особистісної) ідентичності, результат ідентифікації з групою людей, які складають населення того чи іншого міста, і протиставлення населенню інших міст (Микляєва, Румянцева, 2009).

Поняття територіальної ідентичності є відносно новим у соціально-психологічних роботах та набуває різних смислових відтінків, тому іноді варіюється і власне термін. Різними авторами застосовують терміни: середовищна ідентичність, ідентичність з місцем (place-identity), міська ідентичність (urban-related identity). Говорячи про «міську середовищну ідентичність» (social urban identity), S. Valera S., J. Guardia описують її як відповідь на питання «Звідки ти?» (по аналогії з традиційним для соціальної ідентичності питанням — «Хто ти?»). Коли людина перебуває в іншій країні, вона називає країну, коли у чужому місті — називає місто, а коли у своєму місті — називає район проживання (Valera & Guardia, 2002). Серед науковців, які розглядали цю проблему слід відзначити вітчизняних: О. Блинова, І. Губеладзе, М. Слюсаревський, А. Смотрицький, та ін.; зарубіжних: S. Valera, J. Guardia, E. Pol та ін. (Губеладзе, 2015; Слюсаревський, Блинова, 2018; Смотрицький, 2015; Valera & Guardia, 2002; Pol & Castrechini, 2002).

А. В. Мікляєва, П. В. Румянцева вказують, посилаючись на праці Дж. Келлі, що «певні компоненти займають у структурі соціальної ідентичності центральне місце, та є крос-ситуативними, тобто актуалізуються у широкому діапазоні соціальних ситуацій, а інші — периферійними. Під центральними компонентами соціальної ідентичності розуміються ті з них, які актуалізуються як в рольовій, так і в міжособистісній взаємодії у різноманітних проблемних сферах, є регуляторами поведінки незалежно від поточної проблематики взаємодії. До периферійних можна віднести ті компоненти соціальної ідентичності,



які стають регуляторами поведінки лише в окремих ситуаціях і у зв'язку із ситуаційно-обмеженою проблематикою» (Микляева, Румянцева, 2011 : 37). На основі проведеного емпіричного дослідження автори дійшли висновку, що міська ідентичність належить до периферійних компонентів соціальної ідентичності, актуалізація якої закладена у структуру специфічної ситуації соціальної взаємодії, що вимагає демонстрації певної соціальної ролі.

На думку Г. В. Горнової, яка звернула увагу на проблему структури міської ідентичності, міська ідентичність є локальною формою територіальної ідентичності, фіксує стійке уявлення людини про себе як жителя певного міста, народжує безпосереднє переживання зв'язку з містом та з його жителями (Горнова, 2018).

Основна увага до феномену міської ідентичності приділяється з боку соціологів, культурологів, етнографів, економістів. У рамках даних наук під міською ідентичністю, як правило, розуміють окремий випадок територіальної або регіональної ідентичності (Д. В. Визгалов, Е. О. Евсеєнкова та ін.) або компонент соціальної ідентичності (Н. С. Дягілева, Л. А. Журавлева та ін.) (Визгалов, 2011; Евсеєнкова, 2014; Дягілева, Журавлева, 2012).

Отже, міська ідентичність опиняється у фокусі аналізу дослідників як важливий психологічний компонент, що характеризує потенціал життєздатності міста (Дробышева, Войтенко, 2017) і є важливим компонентом соціальної ідентичності. В свою чергу, міський простір є не тільки основним компонентом соціального середовища, але й значущим джерелом знань людини про себе, одна із засад формування її ідентичності. Як відмічають дослідники міської ідентичності, «місто — це не тільки географічне, економічне та соціально-демографічне явище, що є цікавим виключно для відповідних наук, але й важливий об'єкт психологічних досліджень, перш за все, як чинник особистісного розвитку та психологічного благополуччя конкретної людини (Микляева, Румянцева, 2011).

Так чи інакше міська ідентичність у такій інтерпретації тісно пов'язана із географічним місцем та соціумом. Наприклад, Н. С. Дягілева визначає даний феномен як компонент соціальної ідентичності особистості, соціокультурний конструкт, що формується внаслідок ідентифікації



людини з конкретною міською спільнотою та визначається засвоєнням та відтворенням символічного капіталу міста, соціальних норм і стилю життя, які поєднують жителів даного міста (Дягилева, 2012).

Такої точки зору на визначення міської ідентичності дотримуються фахівці у галузі маркетингу та побудови бренду міста, наприклад, Д. В. Візгалов. Відповідно до сучасних економічних досліджень, міська ідентичність є сприйняттям міста, так званим «поглядом зсередини». Відповідно, існує і погляд на місто з боку, що визначається як імідж міста. Міська ідентичність та імідж міста активно впливають один на одного та спільно зумовлюють становлення бренду міста (Визгалов, 2011). Тим не менш, у рамках даного напряму досліджень міська ідентичність розглядається не тільки як вираження внутрішніх ментальних образів, але з позиції зовнішніх координат: назви вулиць, гасла та контекстна реклама, архітектурні канони, організація суспільних просторів, пам'ятники та музейні експозиції, ставлення містян до своїх дворів, під'їздів тощо (Визгалов, 2011).

Не менш суттєвим є визнаний дослідниками факт, що для визначення міської ідентичності важливе місто не само по собі, а почуття міста, сплав фізичної реальності та емоцій, які вона викликає. З цієї позиції, психологічний погляд на міську ідентичність є найбільш затребуваним. Як вже зазначалося, у психології дослідження міської ідентичності є незначними за кількістю. Проте, розуміння міської ідентичності у вітчизняній та світовій психології на даний момент часу склалися завдяки дослідженню міської та регіональної ментальності (Іванова, 2003), середовищної ідентичності (Т. Е. Левицкая, Н. А. Тренькаева, Н. В. Козлова, С. А. Богомаз, К. О. Цехмейструп, S. Clayton, S. Orotow та ін.) (Левицкая, Тренькаева, Козлова и др., 2018; Clayton, Orotow & Zavestoski, 2003). Дане поняття розкривається також при дослідженні таких явищ, як «ідентичність міста», «ідентичність з містом», «міська ментальність», «ідентичність місця».

Необхідне осмислення даного феномену і в контексті психології особистості, виявлення індивідуального рівня у побудові образу міста, формування ставлення до нього та визначення характеру взаємодії людини із міським середовищем.



Можливо, перспективне рішення даного питання знаходить втілення у рамках соціального конструкціонізму. Такої точки зору дотримуються К. А. Пуніна, М. В. Ромашова, які визначають міську ідентичність, як сукупність символів, ідеологем, міфів, які лежать на перетині різних дискурсивних просторів міста та вкорінених у міській свідомості (Пуніна, Ромашова, 2011). Крім того, науковці вказують на важливість дослідження процесу конструювання міської ідентичності, відмічаючи динамічний характер даного феномену.

Узагальнюючи запропоновані різними дослідниками трактування феномену міської ідентичності, А. О. Озеріна пропонує такі основні ознаки даного визначення (Озеріна, 2016 : 137):

1. Соціальна приналежність. Незмінною основною складовою міської ідентичності є соціальний аспект, який характеризується територіальною належністю та конкретною групою людей (населенням).

2. Структурованість. Структура міської ідентичності проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та мотиваційному рівнях. Емоційний компонент міської ідентичності може бути представлений у вигляді ставлення до міста і до себе. як до його жителя, задоволеності міським життям, виявом інтересу до історії та культурного життя міста, демонстрації почуттів до своїх земляків. Когнітивний компонент містить сформований образ міста та міського простору, розуміння його унікальності. Поведінковий компонент зумовлений змістом певних дій, що визначають людину як містянина (наприклад, реалізація спільних ініціатив з жителями міста, благоустрій міста, акції тощо). Мотиваційний компонент відображається у вигляді міграційної динаміки та характері бажання (або небажання) бути жителем певного міста.

3. Спільне конструювання. Міська ідентичність формується у процесі міжособистісної взаємодії через співставлення себе із групою, яка представляє жителів даного міста.

4. Інтегративний характер. Поняття міської ідентичності тісно взаємопов'язане з такими феноменами, як бренд та імідж міста. Вона визначає імідж міста — його сприйняття ззовні, на якому, у свою чергу, будується бренд міста. Міська ідентичність відображає не тільки уявлення містян про своє місто, але й про своє місце у ньому, приналежність до міської спільноти, тобто є внутрішнім ментальним образом. Водночас вона



впливає на унікальність змісту зовнішнього міського простору, включаючи як внутрішні, так і зовнішні характеристики.

5. Функціональність. Міська ідентичність прямо та непрямо визначає бренд та імідж міста, уявлення людини про своє психологічне благополуччя та якість життя; рівень конфліктів на соціальному ґрунті, міграційні процеси.

Таким чином, А. О. Озеріна констатує, що міська ідентичність — це соціально-психологічний феномен, що відображає усвідомлення особистістю своєї приналежності до міської спільноти та виражається у відповідній міській поведінці (Озеріна 2016 : 138).

Інші науковців, наприклад, Є. В. Головнева, Г. В. Горнова, Т. В. Дробышева, М. Ю. Войтенко та ін. також підкреслюють, що міська ідентичність є міждисциплінарним та складноструктурованим поняттям. Його структура містить у собі чотири компоненти: когнітивний, афективний (емоційно-почуттєвий), ціннісно-мотиваційний (ціннісно-нормативний), практичний (поведінковий, діяльнісний, інструментальний) (Горнова, 2018; Губеладзе, 2015; Дробышева, Войтенко, 2017).

Соціологи відмічають, що у кожної людини існує суб'єктивне почуття місця (М. Вебер, Г. Зіммель, Р. Парк та ін.). А. В. Мікляєва та П. В. Румянцева, аналізуючи досвід переживань, пов'язаних з житловим простором, вказують, що характер емоційних стосунків, який існує між людьми, що проживають спільно, більшою мірою впливає на прив'язаність до міста, ніж власне міський ландшафт. Факт народження людини у місті її проживання також має велике значення для формування позитивної міської ідентичності. Автори вважають, що благополуччя жителів у місті пов'язано із наявністю широкої та глибокої, а не просто декларативної, мережі контактів, досвіду переживання міжпоколінної та сусідської солідарності (Микляєва, Румянцева, 2009). Домашнє середовище також розглядається дослідниками як ресурс підтримання психологічного благополуччя людей та подолання ними складних життєвих ситуацій (Дробышева, Войтенко, 2017; Нартова-Бочавер, 2005). Зокрема, у роботах С. К. Нартової-Бочавер цей ресурс визначається як «дружність житла», тобто, з одного боку, ідентичність з місцем проживання залежить від сприйняття домашнього середовища (соціального, просторового) як «свого», «дружнього», «комфортного», з іншого боку, міська ідентичність



сприяє задоволеності умовами проживання, психологічному благополуччю у цілому (Дробишева, Войтенко, 2017 : 172; Нартова-Бочавер, 2005).

Ю. Ю. Неяскіна, О. Є. Бурова в емпіричному дослідженні суб'єктивної оцінки реалізації базисних цінностей в умовах міста при різних рівнях міської ідентичності студентів констатували, що міське середовище, в залежності від його сприйняття, може бути або потенціалом, що сприяє реалізації суб'єктивного значущих цілей та цінностей, або перешкодою для самореалізації та стресовим чинником. Крім того, автори показали, що сильна ідентичність з містом сприяє формуванню уявлень про реалізацію цінностей «професійного» та «смыслового» плану, а також підвищенню задоволеності життям та самототожності молодих людей (Неяскіна, Бурова, 2015 : 189).

В. О. Баранова, О. О. Савіна вивчали ідентичність корінних та нових містян на прикладі студентів-першокурсників. Автори зауважують, що міська ідентичність є утворенням, яке конструюється індивідом у процесі соціалізації, ресоціалізації і адаптації у певному соціокультурному середовищі (місті). Ефективним результатом конструювання є прийняття та відтворення норм, цінностей, стильових особливостей життя, звичаїв, правил поведінки жителів саме цього міста, а також почуття належності до даної територіальної спільноти (Баранова, Савіна, 2017). При формуванні міської ідентичності відбувається ідентифікація із соціальною групою за ознакою міської приналежності. Слід відзначити вплив на ідентичність, що формується, «почуття міста» — глибокого зв'язку людини з певним простором (Gooch, 2002). Це почуття містить також і прив'язаність до людей, які є носіями певної ідентичності, і з якими людина проводить певний час у даному середовищі. При такому спілкуванні та взаємодії люди посилюють почуття ідентичності (Zavestoski, 2003).

Дослідники відмічають, що міську ідентичність можна описати, з одного боку, як властивість міста, яка ґрунтується на колективних атрибуціях його жителів, з іншого боку, як самоідентифікацію людини з містом, переживання спільності з ним (Belanche, Casalo, Flavian, 2017). В залежності від соціальних зв'язків, які укорінені та розвиваються у локальному життєвому просторі, кожний містянин відчуває певний рівень ідентифікації та належності до жителів, яка проявляє себе у спільних



переконаваннях, символах, колективній пам'яті, цінностях, життєво-стильових практиках (Lewicka, 2008; Twigger-Ross & Uzzell, 1996).

Озеріна А. О. вказує, що дослідження міської ідентичності молоді сприяє підвищенню механізмів регулювання міграційних процесів, формування позитивного іміджу міста, впливу на задоволеність життям жителів міста, створенню грамотного бренду міста (Озеріна, 2016). Автор вказує, що формування негативної або нульової (несформованої, розмитої) ідентичності часто провокує стратегію індивідуальної мобільності, що полягає у спробі змінити групу, коли мова йде про міську ідентичність — переїхати до іншого міста, а також супроводжується відчуттям неповноцінності та незадоволеності життям.

Д. В. Візгалов пропонує декілька параметрів, якими тією чи іншою мірою вимірюється сила міської ідентичності:

— унікальність міста (здатність містян до бачення та розвитку унікальних рис та особливостей міста, наявність унікальних культурних моделей поведінки у міській спільноті);

— тотожність сприйняття міста (розуміння містянами належності їх міста до певних зовнішніх контекстів (країні, регіону, типам міст);

— позитивність сприйняття міста, внутрішня лояльність (міра любові та прив'язаності містян до свого міста, інтерес містян до історії та культурного життя міста, рівень міського патріотизму);

— згуртованість міської спільноти (спільність інтересів містян, міра усвідомлення загальних проблем розвитку міста, готовність та здатність до реалізації спільних ініціатив, рівень симпатії до земляків);

— практичний потенціал ідентичності (здатність міської спільноти до самоорганізації, рівень соціальної активності, дієве прагнення спільноти до самоорганізації до посилення міської ідентичності, підтримка ідеї та стратегії розвитку міста (Визгалов, 2011 : 39).

У науковому підході О. М. Покатиловської, Л. В. Шibaєвої стверджується, що високий рівень міської ідентичності передбачає соціальну активність містян, яка спрямована на позитивні зміни у місті. Важливо, наскільки містяни розглядають себе суб'єктами цих змін, оскільки виразність такої позиції, особливо у молодіжному середовищі, є ресурсом життєздатності міста (Покатиловская, Шibaєва, 2019). Міська ідентичність є результатом усвідомленого самовизначення щодо суттєвих



характеристик міста. Образ міста, який уявляє людина як місце продуктивної соціальної, професійної та особистісної самореалізації, може відображатися в когнітивних та емоційних особливостях оцінних суджень про нього і в семантиці його опису (Вирт, 2006).

Автори зробили висновок, що соціальна пасивність супроводжується низькою поінформованістю молоді у суттєвих соціально-економічних та соціокультурних характеристиках міста. З погляду О. М. Покатиловської, Л. В. Шibaєвої, низький рівень орієнтації на суттєві характеристики міста та міських проблем, дистанційованість від співучасті в їх вирішенні, є підставою для складнощів у вирішенні проблеми самовизначення для молоді у виборі міста постійного проживання, у позиції активного містянина (Покатиловская, Шibaєва, 2019 : 204).

У соціологічному дослідженні Н. Л. Антонової, яке присвячено маркерам міської ідентичності, визначено, що позитивна міська ідентичність є чинником осілості молоді. Укоріненість у міському просторі пов'язана не з наявністю фінансових можливостей та накопичених матеріальних ресурсів. Маркером міської ідентичності слугують «напрацьовані» соціальні зв'язки, системи взаємодії з родичами та друзями. «Суспільні місця дозволяють відтворювати соціальні контакти та генерувати нові можливості самореалізації та самоствердження молодого покоління. У формуванні міської ідентичності значну роль відіграють емоційно насичені події, учасниками яких є молодь. Таким чином, відбувається конструювання почуття співпричетності та гордості, а також залучення до міської спільноти» (Антонова, 2019 : 16).

На думку О. В. Голубь, Т. С. Тимофєєвої, А. О. Озерини, візуальний образ міста є когнітивно-афективним компонентом міської ідентичності. При цьому до когнітивної складової автори віднесли суб'єктивні смисли та значення (історичне минуле, умови життя, згадування про територію тощо), які представлені в архітектурі та візуальному середовищі: будівлі, мости, парки, знакові місця, вулиці, ландшафт, водоймища та ін. Афективна складова відображає емоційний стан містянина щодо міського простору, умов життя, історичної пам'яті, культури, до себе як до жителя цього міста, до міста у цілому (Голубь, Тимофєєва, Озерина, 2019 : 100).



У дослідженні Т. О. Нестика, О. С. Шаповалової, С. А. Плужника, яке вивчає соціальну ідентичність та часову перспективу особистості як передумови ставлення до колективного минулого, теперішнього та майбутнього, встановлено, що «позитивна територіальна ідентичність містян є предиктором позитивної оцінки теперішнього та майбутнього свого міста, впевненості та здатності впливати на його майбутнє. Міська ідентичність підтримує життєві плани та сценарії найближчого майбутнього, пов'язує їх з місцем та з людьми як умовами реалізації особистісного потенціалу» (Нестик, Шаповалова, Плужник, 2019 : 114).

У роботі О. В. Рудомино-Дусятської вивчено спосіб життя родини як чинник ставлення до міського середовища та доведено, що «екологічно орієнтований спосіб життя родини сприяє усвідомленню підлітками цінності, значущості умов міського довкілля для свого існування та розвитку і переживанню його на цій основі як продовження свого «Я», ідентифікації з ним і, як наслідок, готовності дбати про нього» (Рудомино-Дусятська, 2015 : 90).

Предметом дослідження І. Г. Губеладзе є психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності сільської молоді в міській спільноті, автором встановлено, що територіальна ідентичність безпосередньо пов'язана з міграцією сільської молоді до міста, переживанням дифузії територіальної ідентичності, цей компонент соціальної ідентичності молоді набуває нового значення та актуальності (Губеладзе, 2015). У дослідженні І. Г. Губеладзе встановлено, що є відмінності у сприйнятті типового містянина та типового селянина. Авторкою був отриманий узагальнений «портрет» — образ жителів міського та сільського соціумів. Група «жителі міста» — освічені люди (ерудовані, цікавляться культурою, мистецтвом, застосовують сучасні технології), які постійно поспішають (мобільні, динамічні, їдять на ходу і т. ін.), зайняті та метушливі. Жителі міста є замкненими, нетовариськими, недовірливими, байдужими, індивідуалістичними; перебувають у постійному стресі, нервові, невірні, неврівноважені, втомлені. Вони характеризуються самостійністю та цілеспрямованістю. Ззовні — модні, доглянуті, добре вдягнуті. Група «жителі села» характеризується простотою, низьким рівнем освіти. Виразна риса — працелюбність. Для цієї групи властивою є неквапливість,



розміреність, спокій. Селяни є відкритими, товариськими, добрими, привітними, довірливими (Губеладзе, 2015).

У наших дослідженнях з'ясована наявність відмінностей за параметрами соціально-психологічної адаптації у соціальній сфері між групою студентів, які народилися, вирости та проживають зараз у місті, та групою студентів, які приїхали у місто для навчання у закладі вищої освіти із невеликих містечок та сіл області; за допомогою кореляційного аналізу доведено взаємозалежність між рівнем сформованості міської ідентичності студентської молоді (когнітивного, емоційного, поведінково-регулятивного компонентів) та успішністю соціально-психологічної адаптації у місті (Blynova, & Ursulenko, 2020).

На підставі результатів емпіричного дослідження доведено, що цілісність, інтегрованість та позитивна модальність міської ідентичності є важливим чинником соціально-психологічного благополуччя особистості. Отримані дані засвідчили наявність певної різниці у проявах міської ідентичності між міськими студентами та сільськими студентами, зокрема, стосовно таких компонентів, як загальна прив'язаність до міста та зв'язок з минулим. Встановлено позитивні статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між міською ідентичністю студентської молоді та показниками психологічного благополуччя, що свідчить про вплив позитивного емоційного ставлення до міста на продуктивність стосунків з іншими людьми, здатність керувати своїм оточенням, самоприйняття, бачення саме у цьому місті свого подальшого життєвого шляху, тобто студенти сприймають міське середовище, як потенціал, що забезпечує можливість професійно-особистісного розвитку (Blynova, & Ursulenko, 2020).

Висновки

На основі проведеного теоретичного аналізу феномену міської ідентичності зроблено такі висновки:

Констатовано, що переважним напрямом теоретичного дослідження міської ідентичності у психології є визначення природи, властивостей та структури даного феномену. В емпіричному плані цікавим є вивчення процесу формування міської ідентичності у межах соціальної взаємодії, що



відбувається на конкретній території, а також способів вираження міської ідентичності через ставлення до міста та певну міську поведінку.

Визначено, що міська ідентичність є складовою соціальної ідентичності людини та виявляється через ототожнення людини з певним місцем та ставленням до цієї належності.

В структурі міської ідентичності виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент виявляється у сформованості образу міста, розуміння його відмінності від інших міст, його унікальності. Емоційний компонент представлений ставленням до міста та до себе як мешканця цього міста. У поведінковому компоненті фіксуємо наявність певних дій, які характеризують людину як містянина та спрямовані на покращення міста.

З'ясовано, що стиль життя міської спільноти можна розглядати як комплексний показник «ресурсності» адаптації до невизначеності середовища, у тому числі, яка викликається кризою у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Антонова Н. Л. Маркеры городской идентичности. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019. № 9 (65). С. 14–17.
2. Балакина А. А. Социально-психологические особенности отношения к другим людям и отношения к городу жителей мегаполиса, большого и малого городов. *Российский психологический журнал*. 2012. Т. 9. № 4. С. 70-75.
3. Баранова В. А., Савина О. О. Идентичность коренных и новых горожан на примере студентов-первокурсников. *Комплексные исследования человека: психология. Материалы VII Сибирского психологического форума*. 2017. С. 13–16.
4. Бевз Т. Теоретико-методологічні підходи та алгоритм дослідження політичних ідентичностей у міській громаді [Електронний ресурс]. *Університетська кафедра*. 2017. № 6. С. 191–208. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukaf_2017_6_18
5. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности: трактат по социологии знания / Пер. с англ. Е. Руткевич; Моск. филос. фонд. М. : Academia-Центр; Медиум, 1995. 323 с.
6. Визгалов Д. В. Брендинг города. М. : Фонд «Институт экономики города». 2011. 160 с.
7. Вирт Л. Городское сообщество и цивилизация. *Личность. Культура. Общество*. 2006. Том VIII, выпуск 2. С. 21–32.



8. Васютинський В. О. Категорія «колективний суб'єкт» у феноменологічному дискурсі інтерсуб'єктної взаємодії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2005. Вип. 15. Том 1. С. 23–37.
9. Голубь О. В., Тимофеева Т. С., Озерина А. А. Визуальний образ города как когнитивно-аффективный компонент городской идентичности. *Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки*. 2019. № 1(18). С. 99–103.
10. Горнова Г. В. Структура городской идентичности. *Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования*. 2018. № 3 (20). С. 14–16.
11. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності : монографія. К. : Міленіум, 2015. 236 с.
12. Дробышева Т. В., Войтенко М. Ю. Факторы социально-психологического благополучия личности в мегаполисе: представления детей о городе проживания. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2017. Т. 2. № 1 (5). С. 169–189.
13. Дягилева Н. С., Журавлева Л. А. Городская идентичность: понятие, структура, основы формирования. *Социология города*. 2012. №1. С. 46–61.
14. Евсеенкова Е. О. Модальность городской идентичности. *Вестник Пермского научного центра УрО РАН*. 2014. № 5. С. 80–86.
15. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь. *Логос*. 2002. №3–4 (34). С. 23–34.
16. Иванова Т. В. Городская ментальность как предмет психологического исследования. Самара : изд-во СамЦ РАН, 2003. 198 с.
17. Кулик М. А. Соціальна пам'ять у формуванні територіальної ідентичності міського та сільського населення Запорізької області [Електронний ресурс]. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2013. Вип. 57. С. 117–125. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/staptp_2013_57_17
18. Левицкая Т. Е., Тренькаева Н. А., Козлова Н. В., Богомаз С. А., Цехмейструк Е. А. Безопасность в структуре ценностей молодежи, проживающей в городской среде. *Психология и право*. 2018. Т. 8. № 4. С. 20–33. doi: 10.17759/psylaw.2018080403.
19. Микляева А. В., Румянцева П. В. Соотношение центральных и периферических компонентов в структуре социальной идентичности личности. *Психологический журнал*, 2011, том 32, № 5, с. 36–45.
20. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности: Монография. М. : Прометей, 2005. 312 с.
21. Нестик Т. А., Шаповалова О. С., Плужник С. А. Социальная идентичность и временная перспектива личности как предпосылки отношения к коллективному прошлому, настоящему и будущему. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2019. Т. 4. № 4 (16). С. 102–126.



22. Неяскина Ю. Ю., Бурова О. Е. Субъективная оценка реализуемости базисных ценностей в условиях города при разных уровнях городской идентичности вузовской молодежи. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Психология*. 2015. №3(63). Том 3. С. 189–196.

23. Озерина А.А. Городская идентичность как социально-психологический феномен. *Вестн. Волгогр. гос. ун-та. Сер. 7, Филос.* 2016. № 4(34). С.135–139. DOI: <https://doi.org/10.15688/jvolsu7.2016.4.15>

24. Панюкова Ю. Г. Место как категория анализа взаимодействия человека и среды. *Прикладная психология*. 2000. № 5. С. 53–61.

25. Покатиловская Е. Н., Шибаева Л. В. Образ города проживания в представлениях жителей с разной городской идентичностью. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2019. Том 4. № 2 (14). С.192–209.

26. Пунина К. А., Ромашова М. В. Городская среда как «поле битвы» за новую идентичность. *Идентичность как предмет политического анализа*. 2011. 299 с.

27. Радина Н. К. Социальная психология городского образа жизни: город страха. *Социальная психология и общество*. 2012. №1. С. 126–141.

28. Рудомино-Дусятська О. В. Спосіб життя родини як чинник ставлення підлітка до міського середовища [Електронний ресурс]. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 86–91.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2015_1_14

29. Самошкина И. С. Территориальная идентичность как социально-психологический феномен. *Вопросы психологии*, №4, 2008. С. 99–107.

30. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції : навчальний посібник / Національна академія педагогічних наук України; Інститут соціальної та політичної психології. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ : Талком, 2018. 360 с.

31. Смотрицкий А. В. Трансформация социальной идентичности добровольных мигрантов в условиях мегаполиса. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [редакційна колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]*. К. : Міленіум, 2015. Вип. 2 (16). С. 189-198.

32. Урсуленко О. Б. Міська ідентичність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 160–167. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-22>

33. Anton C. E., Lawrence C. The Relationship between Place Attachment, the Theory of Planned Behaviour and Residents Response to Place Change. *Journal of Environmental Psychology*. 2016. Vol. 47. P. 145–154. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.05.010>



34. Belanche D., Casalo L.V., Flavian C. Understanding the cognitive, affective and evaluative components of social urban identity: Determinants, measurement, and practical consequences. *Journal of Environmental Psychology*. 2017. Vol. 50. Pp. 138–153.
35. Blynova, O., Popovych, I., Semenova, N., Kashyryna, Ye., Ursulenko, O. & Kononenko, O. Personality Factors of Choosing Adaptation Strategies in a Different Cultural Environment by Labor Migrants from Ukraine. *Revista Amazonia Investiga*, 2020. Vol: 9(32), 45-54. DOI: 10.34069/AI/2020.32.08.5.
36. Blynova, O.Ye., Ursulenko, O.B. The features of the influence of urban identity on the social and psychological adaptation of students. *Insight: the psychological dimensions of society: scientific journal*. 2020. Issue 3. Pp. 70–83. DOI:10.32999/2663-970X/2020-3-5.
37. Borer M. The Location of Culture: The Urban Culturalist Perspective. *City & Community*. 2006. Vol. 5(2), Jun. Pp. 173-197.
38. Gooch M. A sense of place: Ecological identity as a driver for catchment volunteering. *Australian Journal on Volunteering*. UNITEC, Auckland. Nov 2002. URL: http://www.ozcoasts.gov.au/nrm_rpt/pdf/RRR03_Sense_of_place.pdf.
39. Hogg M., Williams K. From I to We: Social Identity and the Collective Self. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2000. V. 4. № 1. P. 81–97.
40. Lewicka M. Place attachment, city identity, and place memory: Restoring the forgotten city past. *Journal of Environmental Psychology*, 2008. Vol. 28. Pp. 209–231.
41. Pol E. The Theoretical Background of the City-Identity-Sustainability Network. *Environment and Behavior*. 2002. Vol. 34, no. 1. P. 8–25. <https://doi.org/10.1177/0013916502034001002>.
42. Valera S., Guardia J. Urban social identity and Sustainability Barcelona's Olympic Village. *Environment and Behavior*. 2002. V. 34. № 1.
43. Twigger-Ross C. L., Uzzell D. Place and identity processes. *Journal of Environmental Psychology*. 1996. Vol. 16. Pp. 205–220.
44. Zavestoski S. Constructing and maintaining ecological identities: The strategies of deep ecologists. *Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature* / eds. by S. Clayton and S. Opatow. Cambridge: MIT Press, 2003. Pp. 297–316.



Розділ 2.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПІД ЧАС ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ



Коллективна монографія

Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри



OLHA KOVALOVA

*Doctor of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
kovalova.ov.mdpu@gmail.com*

HANNA VARINA

*Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
varina_hanna@mdpu.org.ua*

ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARENTS WHO RAISE CHILDREN WITH DISABILITIES AND FUNCTIONAL DISORDERS

Introduction

The life of most parents raising a child with disabilities is accompanied by a number of destructive experiences. Often, family members, not having the resources to create conditions conducive to the rehabilitation, adaptation and development of such a child, themselves need psychological help. It is important for adults to maintain physical health, mental balance, tolerance and love of life. The fate of the child and the family as a whole will depend on how the parents behave towards the child. That is why the best way to help children with disabilities can be helping their parents and other family members.

Working with families raising children with disabilities is one of the complex problems of modern psychology. Until recently, such families were not the object of special study, no software and methodological support for their support was developed. The problem of training and adaptation of such children to society was put forward, while the psychological problems of the children themselves, and even more so of their families, faded into the background. It should be taken into account that the physiological problems of such children interfere with their normal socialization and turn into psychological problems of



the child himself and his family. Therefore, it is important to define methodological approaches to the psychological support of such families. It seems to us extremely urgent to characterize the achievements and problems in the field of psychological support for parents raising children with disabilities and to develop a program of such support for them, which would make it possible to purposefully and timely provide the necessary psychological support to such families. There is the following contradiction: between the severity of psychological problems of families raising children with disabling diseases, its psychotraumatic significance and the lack of developed models of psychological support for parents raising children with disabilities. The revealed contradictions made it possible to formulate the research problem, which consists in the scientific substantiation and development of an effective program of psychological support for parents raising children with disabilities.

The implementation of comprehensive psychological assistance to families allows, through the optimization of the intra-family atmosphere, the harmonization of interpersonal, marital, parent-child and child-parent relations, to solve the problems of differentiated and targeted assistance to a child with developmental disabilities. Various forms of education in both state and non-state educational institutions, work with children with pronounced psychophysical disabilities, include such a family in the field of correctional and pedagogical influence as the main stabilizing factor of the child's social adaptation. The need for the provision of special psychological assistance to families raising children with developmental disabilities arises from the huge number of various problems that these families face on a daily basis. The creation of a favorable rehabilitation and correctional educational environment for the child during his stay at home is of paramount importance. This requires parents to have a certain amount of knowledge to help them understand the child's needs and capabilities. They also need to have practical skills that allow them to methodically communicate with the child and bring him up correctly (Tsarkova, Prokofieva, Varina, 2019). Psychocorrectional work also allows you to provide significant assistance to parents of children with developmental disabilities. Special help is needed for parents to neutralize those psychological problems that arise as a result of their personal experiences associated with developmental disorders of the child. The personality traits of the parent and their attitude to abnormal development in general acquire particular importance in determining the nature and content of their contacts with their own child with



psychophysical disorders. So, the provision of psychological assistance to parents allows you to optimize the solution of personal and interpersonal problems arising from the birth of a child with disabilities in the family. The main goal in this work is to change the parent's self-awareness, namely, to form in him a positive perception of the personality of a child with functional developmental disorders. This position will allow the parent to find a new meaning in life, harmonize relationships with the child, increase their own self-esteem, and optimize self-awareness. This, in turn, will direct parents to the use of harmonious models of upbringing, and in the future will ensure the optimal social adaptation of the child.

1. Typology and clinical and psychological characteristics of the studied families

Families with children with disabilities and functional disabilities represent one of the most vulnerable groups in the population. The family system, where a child with disabilities is brought up, is always a target for certain negative socio-psychological influences. Among the population, such families are generally considered marginal, "unhealthy", seeing in the appearance of a sick child the consequences of the inherent vices of parents: alcoholism, use of psychoactive substances, sexual perversion.

Parents in such families, experiencing both external and internal negative influences at the same time, experience a state that can be designated as family stress. Family stress can be unexpected or chronic, but it always creates tension in the family system that disturbs its stability (Gupta, Singhal, 2005: 62-83).

The most difficult crisis period in the life of a family is the report of a child's developmental disorder. During this time, parents especially need support.

To understand the complex of their sensations, their stages and emotional coloring, the model of grief experience by E. Kübler-Ross can be used. She identified five stages of grief: denial; agreement; anger; depression; acceptance. According to researchers, these stages are passed by parents after the initial shock - the birth of a sick child.

At the same time, it is necessary to flexibly apply the theory of stages, to take into account the characteristics of a particular family and individual reactions to such a shock.

An example of the use of the model of stages of grief by E. Kubler-Ross is a guide for working with newborns with developmental disabilities, which gives



recommendations to specialists in psychological support of the family at each stage (Kübler-Ross, 2005):

1) Denial. A diagnosis made to a child, as a rule, causes a reaction of shock and disbelief in the parents. At first, denial allows you to "survive", but it cannot fully protect you from reality. If this reaction is delayed, it certainly affects the condition of the child. By denying the diagnosis, parents refuse the necessary examinations, seek a revision of the diagnosis, wasting valuable time for treatment. Many parents experience confusion, numbness, disorganization, and helplessness at this stage.

Professionals working with families at this stage need to be aware that when communicating the diagnosis to parents, they are not able to accept detailed information about the necessary treatment. The first thing that parents of a sick child require during this period is support and sympathy. The main task of a specialist at this stage is to establish trusting relationships and motivate parents to cooperate with doctors. In addition, it is important to take into account that the specialist who participates at this stage in consulting relatives, influences the formation of the further life strategy of the family.

2) Agreement. This stage is characterized by the desire of parents to "cure" the child, relying on "higher" justice, reward for "good deeds." The hope for miraculous healing, the search for an "the almighty physician", and the conversion to religion give parents the feeling of being able to influence the situation, the illusion of control they have lost. There are thoughts that if the parents take the necessary actions (pray fervently, selflessly help those in need, etc.), the disease will disappear. Parental reactions like these are normal and justified. They provide relief and the ability to act in a situation where little depends on the person.

3) Anger. If the child does not improve over time, anger replaces hope. Most often, anger is directed at specialists who "are not able to provide the necessary assistance, do not have the necessary knowledge, do not pay attention to the child," and so on. The society also does not accept an open expression of anger, which is considered a negative emotion, therefore it is customary to restrain and hide it. In this regard, the value of psychotherapy lies precisely in the fact that the therapist not only allows, but also encourages the expression of anger, in some cases teaches parents to express it. It should be noted that in families where open expression of emotions is not accepted, alienation occurs, an increase in anxiety, and depression intensifies.



4) Depression. Awareness of the chronic nature of the disease and its consequences leads to the appearance of depression in parents. In some families, this is a short-term reaction, followed by acceptance of the illness and constructive action to adjust the family's life before treating and raising a sick child. Much of the severity of depression depends on how the family interprets the child's condition and their ability to cope with difficulties.

When parents are situationally depressed, professionals should reassure them that these feelings are normal. Occasional mood swings should not be viewed as a deeply personal problem. However, it is extremely important to distinguish clinical depression from mild or its somatized forms and from psychogenic dysthymia. You should pay attention to signs of feelings returning to early stages (denial, anger), but you should not consider this as a manifestation of pathological behavior, if this pattern of response does not turn into chronic and painful.

A possible reaction at this stage is the alienation reaction, when the parents feel empty and indifferent to everything. Such a reaction can mean that parents begin to recognize the reality of the violation, and then this is a turning point in the adaptation process (Kislyakov, Shmeleva, Silaeva, Belyakova, Kartashev, 2016).

Acceptance is achieved when parents can:

- to speak relatively calmly about the child's problems;
- maintain a balance between manifestations of love for the child and encouraging her to be independent;
- cooperate with specialists, draw up short-term and long-term plans;
- have personal interests not related to the child;
- to be able to create a reasonable system for the child to prohibit the child and, if necessary, punish him without feeling guilty;
- not to show in relation to the child both overprotection and excessive, unnecessary severity.

There are a number of regularities in the life of such families:

a) violation of interaction with society (relatives, acquaintances, doctors, teachers and other specialists), isolation in one's family, inadequate protest reaction to medicinal and pedagogical recommendations, confrontation with preschool institutions;

b) violation of intra-family relations, especially marital relations. As a rule, in this case, the father's position changes more: the father, firstly, experiences a



specific "male" shame that a sick child was born from him, and secondly, he is in a situation of "abandoned", because all the woman's attention is riveted to the sick child;

c) violations of reproductive behavior are typical for this type of family: in case of even a small risk of having the next child with the same pathology, the spouses decide not to have more children, or vice versa, to give birth to another child;

d) the formation of incorrect attitudes towards the treatment and upbringing of the child. The irreversibility of the diagnosis and the consequences that follow from it are not accepted by all parents and not immediately (Reichman, Corman, Noonan, 2004: 569–584).

As pointed out by O. Kholostova, the structure and functions of each family change over time, influencing the ways of family relations. The life cycle of a family usually consists of seven stages of development, in each of which its style of life is relatively stable, and each family member performs certain tasks according to his age: marriage, childbirth, their school age, adolescence, "release of chicks from the nest", postpartum period, aging. Families of children with special needs should be prepared for the fact that their stages of development may not coincide with the life cycle of a normal family (Kholostova, 2006). Children with disabilities are slower to reach certain stages of development and adulthood, and sometimes do not at all.

As G. Zeitlin, G. Kozharskaya, J. Smirnova and others, families with children who have functional disorders and disabilities, have a number of psychological characteristics that negatively affect the psychological status of a child with special needs and his healthy brothers and sisters. Most parents have a specific attitude towards their child, which is based on fears for his health, and the resulting underestimation of his capabilities; lightened, but in reality infantilizing requirements for the child. At the same time, all efforts of parents are focused on preserving the health of the child to the detriment of personal development (Heiman, 2002:127-137).

In families raising a child with disabilities, significant qualitative changes occur. O. Usanova believes that they manifest themselves on a psychological, somatic and social level (Usanova, 2019). According to A. Zakharov, the following neurotic changes are observed in mothers with children with disabilities:



- sensitivity - increased emotional sensitivity: everyone is taken to heart, easily worried and worried;
- affectivity – emotional excitability or instability of mood, mainly in the direction of its decrease;
- anxiety – a tendency to worry;
- contradictory personality – insufficient internal consistency of feelings and desires;
- dominance – the desire to play a significant, leading role in relations with others;
- egocentricity – fixation on one's point of view, lack of flexibility in judgment;
- hypersociality – increased adherence to principles, an exaggerated sense of duty, difficulties in compromises (Zakharov, 2011).

The psychological level is associated with the process of parents' awareness of the fact of the birth of a child with functional limitations. Gradual phases of confusion, fear, shock, depression, and, finally, acceptance of the diagnosis of the birth of a child with functional limitations, constitute a certain psychological field that affects the perception and acceptance of the family's own child. It is during this period that parents make an internal decision about their attitude towards the child, which can be negatively passive or constructively active (Ricci, Levi, Nardecchia, 2017). At the somatic level, changes in the family concern the health status of the mother and other family members. Mother's excitement often manifests itself in various somatic diseases, asthenic and autonomic disorders. The social level of changes in the family is manifested in relationships with others. Such families become selective in contacts or limit them as much as possible ((Reichman, Corman, Noonan, 2008: 679-683). This position provokes uncritical parenting, rejection of the child's individuality, and creates overprotective or authoritarian parenting styles.

The family, faced with difficulties, more or less actively opposes them, seeks to prevent their unpleasant consequences. Research shows that families respond to difficulties in different ways. In some cases, the difficulties are clearly mobilizing, integrating; in others, on the contrary, they weaken the family, lead to the growth of contradictions in it. This feature of the response of different families is clearly seen in the case of a “normative stressor” (G. Report, H. Stilin). The unequal resilience of families to hardships is explained in different ways. Most often they talk about “the mechanism for solving problems



(the ability to recognize them, put forward versions of the solution, choose the most successful of them). Some scientists also highlight certain qualities of families; thanks to which they more easily get used to unfavorable conditions. Among these qualities are the flexibility of relationships, an average degree of clarity in the formulation of role expectations, family cohesion, openness in the perception of the world around us, that is, the absence of a tendency to ignore some of the information about the world (J. Aldous, D. Reis, M. Oliver). Both approaches have certain disadvantages. Indeed, a family's ability to withstand difficulties and disruptions largely depends on the ability of its members to recognize and solve problems, to find collective coping strategies that satisfy the interests of all family members (Bray, Carter, Sanders, Blake, Keegan, 2017: 1537-1543).

2. The current state of the problem of psychological and social rehabilitation of families with children who have disabilities and functional disorders

The organization of psychological and social rehabilitation of families with children who have disabilities and functional disorders requires, first of all, a change in the attitude of the Ukrainian society towards children with disabilities and a solution to this issue in general. The survival and further development of these children largely depends on the care for them by other people, the creation of optimal conditions for their adaptation in society and the acquisition of appropriate practical, professional and communication skills.

Social rehabilitation of a child with disabilities is a complex of measures aimed at the reproduction of social ties and relations disturbed or lost by the child. The goal of social rehabilitation is to restore the child's social status, ensure sufficient adaptation in society, and achieve a certain social independence.

The process of social rehabilitation, even with a favorable set of circumstances, unfolds unevenly and can be burdened by a number of difficulties, dead ends, requiring joint efforts of an adult and a child.

An indispensable condition for social rehabilitation is the cultural self-actualization of the individual, her active work on her personal perfection. No matter how favorable the conditions of rehabilitation are, its results depend on the activity of the individual himself.



Socio-pedagogical rehabilitation of children with psychophysical developmental disabilities is fully possible only if problems are solved at all levels:

- problems of the macro level - within the state;
- problems of the meso-level - the presence of regional conditions;
- problems of the micro level - in the family and its immediate environment.

Difficulties in social rehabilitation, as a rule, give rise to hypertrophied adaptation to social processes, that is, social conformism or hypertrophied autonomy - a complete rejection of the norms of social relations that are inherent in a given society.

The degree of social and psychological rehabilitation of families with children with disabilities and functional disorders is largely determined by their attitude to the illness of their child. It turns out to be either a denial of the disease (anosognosia), or a rational attitude to the disease, or "flight into the disease." This last option is expressed in the appearance of isolation, depression, in constant introspection, in avoiding real events and interests, concentrating on the child's health without taking into account the needs of other family members. In these cases, the role of a social teacher as a psychotherapist is important, who uses various methods to distract the family from a pessimistic assessment, switches to everyday interests, orients to a positive perspective.

The concept of socio-psychological rehabilitation includes, as a composite psychological adaptation, a system of measures aimed at developing the ability of a sick child to adapt to the requirements and criteria existing in society by assimilating the norms and values of this society.

The concept of "adaptation" is key in the study of a living organism, since it is the mechanisms of adaptation that provide the possibility of the existence of an organism in changing environmental conditions.

The adaptation process concerns all levels of the human body: from molecular to psychological regulation of activity. In this process, mental adaptation carries out an integrative and regulatory function.

The system of specialized care for children with disabilities and functional disorders, developed and created by the efforts of domestic defectologists, has achieved significant success in solving the problems of diagnosing and correcting deviations in childhood. However, much less attention was paid to the study of the genesis and specificity of the personal problems inevitably arising in these children in the process of socialization (Klein, Schive, 2001).



Modern psychologists dealing with this problem note that the social education of children should permeate all sections of correctional work, and teachers should focus the attention of children on social relations in the process of role-playing, theatrical and other games, exercises that form partnerships, and interaction skills with each other. An important part of such upbringing is the psychological and social rehabilitation of the child himself and his family (Goddard, Lehr, Lapadat, 2000: 273-289). According to L. Golovchits, this process should be considered, firstly, as one of the types of social patronage, as an integral complex system of social support and psychological assistance carried out within the framework of the activities of social and psychological services. Secondly, socio-psychological support is an integrative technology, the purpose of which is to create conditions for restoring the potential for the development and self-development of the family. Finally, it is a process of a special kind of existential relationship between the accompanying person and those who need help. Family support for a family raising a child with disabilities aims to study family problems together with counselors in order to change relationships in it and provide opportunities for the child's personal growth. The fundamental difference between psychological and social rebalancing from psychotherapy is, firstly, in the rejection of the concept of illness, and in the emphasis on analyzing the situation in the family. Secondly, it focuses on analyzing the situation and aspects of role interaction in the family. Thirdly, it is designed to help in the search for the personal resource of the subjects of consultation and the discussion of ways to resolve the situation. Fourthly, paradigmatic self-determination in the framework of family counseling is of a convergent nature.

3. Specificity of psychological support for parents raising children with disabilities and functional disorders

Systemic family psychotherapy (correction) is a young psychotherapeutic school that has been actively developing in recent years. With this approach, the client is the whole family, the entire family system, it is she who is the object of psychotherapeutic influence. The study of family problems of children with disabilities and functional disorders and the development of corrective measures were carried out by M. Pevzner, O. Mastyukova, I. Mamaychuk, etc.

There are various ways of identifying models of psychological support for the family. G. Pyatakova identifies three main models - general, typical and individual. The general model of psychological support is a system for ensuring the optimal development of the family as a whole without an individual approach.



It includes a set of general corrective measures: a gentle protective and stimulating regimen for the child, the appropriate distribution of loads taking into account the mental state, the organization of the child's life at school, in the family and in other groups, regular, but not too frequent, consultations of parents with a psychologist. A typical model of psychological support is based on the organization of specific psycho-corrective actions on a child using various methods: game therapy, family therapy, psycho-regulatory training, etc. But the focus is on the child, not the family. The individual model of psychological support, as its name implies, is designed to work with each family raising a child with disabilities individually. This model is focused on solving the psychological problems of the family, taking into account the individual-typological, psychological, clinical and psychological characteristics of the child and the specifics of relations in the family. This is achieved in the process of creating individual psycho-correctional programs aimed at solving specific problems of a given family (Taub, 2006: 52-57). Of course, an individual model is more preferable and, in the opinion of all authors, more effective, but it requires the greatest costs and is the most difficult to implement in modern conditions. V. Kraynaya, starting from the experience of studying this problem in the context of social work, offers five basic models of psychological support for the family - psychological, social, pedagogical, medical and complex. The goal of social and psychological activities in the aspect of supporting such families is to implement a program of comprehensive medical, social and psychological support. The organization of psychological correction of the parents' feelings of guilt is carried out in stages.

Psychological assistance itself is carried out sequentially in the following areas:

1. carrying out psychological diagnostics of the family;
2. development of the main directions of psychological assistance;
3. the use of psycho-corrective and psychotherapeutic techniques aimed at providing assistance.

Planning of corrective work is carried out based on the results of diagnostics and pursues the following tasks:

1. Improving the level of mental health of parents in a state of chronic stress.
2. Optimization of the system of intra-family relations in order to increase the degree of their positive impact on the development of the child.



3. Increasing the awareness of parents about the child's capabilities, his prospects in the social and medical aspects, about the methods and methods of his treatment and upbringing.

4. Teaching parents the skills of caring for a child.

5. Familiarization of parents with the laws of mental development, psychological characteristics of sick children.

6. Teaching parents how to organize children's play and learning activities, which contributes to their mental development; familiarization of parents with psycho-correctional and psychotherapeutic techniques that are advisable to use in the process of upbringing and development of children (Mazzucchelli, Hodges, 2018: 140-151).

Also, the tasks of psychocorrectional and psychotherapeutic work with parents with children with disabilities and functional disorders include:

- helping parents in the processes of self-acceptance and adoption of children;

- disclosing your own creative possibilities,

- change of views on their problem (perception of it not as a "heavy cross", but as a "special purpose");

- arming parents with various means of communication;

- the acquisition by parents of skills of self - and mutual assistance;

- providing parents with opportunities to get rid of the feeling of isolation and abandonment in their grief;

- assistance in the formation of an adequate assessment of the psychological state of the child;

- removal of anxiety and fear of rejection;

- formation of an adequate understanding of social processes and the place of "special" people in the structure of society;

- help in overcoming the complex of guilt and inferiority of oneself and one's family.

Psychotherapeutic work can be carried out on several levels:

- motivational - increasing activity, motivating pessimistic family members, actualizing the need for self-disclosure;

- emotional - correction of the emotional-affective state of parents and other family members and the formation of self-regulation skills, removal of emotional stress;



- behavioral - the formation of effective skills and abilities, reassessment of the life situation.

The variety of methods of psychological correction allows you to choose various therapeutic concepts and methods, among which the leading ones are family psychotherapy, cognitive-behavioral psychotherapy, rational-emotional psychotherapy, art therapy, music therapy, etc.

Psychotherapy is focused on reducing the level of psycho-emotional stress; creating a favorable psychoemotional climate in families; formation of a positive image of the future for the child and the family as a whole. Tasks performed by psychotherapy:

- ◆ correction of non-constructive forms of parental behavior, such as aggressiveness, biased assessment of the child's behavior;

- ◆ correction of relationships with a child on the way from relationships, rejection of hyper - and hypo-care;

- ◆ correction of the internal psychological state of the parents: overcoming the feeling of failure associated with the child's psychophysical insufficiency, a gradual transition to understanding the child's resource capabilities, to the joy of his "little" successes.

In the rehabilitation system for children with disabilities and functional disorders, the main factor is working with the family, mobilizing its potential and working together with a specialist. To this end, one should start with family counseling. Family counseling is one of the main stages of family psychotherapy, the purpose of which is to familiarize with family relationships, problems of family members (member) and establish the relationship between the child's deviations and these problems. At the same time, typical family situations, aspects of role relationships are analyzed to search for elements of therapeutic influence (resource) for further rehabilitation and correctional measures (McIntyre, 2016).

Family counseling includes diagnostics of parent-child relationships, providing advice on family issues, psychotherapy for difficult family situations (family crisis, divorce, family relations, codependency on the child's condition).

The variety of family counseling techniques allows you to choose various therapeutic concepts and methods, among which the leading ones are: family psychotherapy, parenting school, rational and emotional therapy, art therapy, music therapy, video therapy, video surveillance, autogenic training, assertive training, etc.



An important area in working with parents is the family school. Its purpose is awareness, acceptance, adequate attitude of parents to the child's illness; awareness of the features and development opportunities. Being in the center with the child, parents not only participate in the rehabilitation process, but also intensively learn the methods of rehabilitation with the aim of their further use at home (Varina, Kovalova, 2020).

Correctional work with a sense of guilt in parents has several directions.

1. Dealing with fear.

Activities:

- individual conversations between a psychologist, a social teacher and parents (the main task is to let the parents speak out);

- conversations with the invitation of those parents who themselves have already adapted well in their situation and have a child with a similar disease, trauma and good dynamics of development. It is advisable to hold conversations over a cup of tea, using music therapy, aromatherapy, color therapy, herbal medicine;

- fairy tale therapy;

- reflexology;

- Classes to clarify the problem facing the parents (clear knowledge of their problem and possible ways to solve it).

Application of various NLP techniques. Objective: to express verbally or in pictures the associations that parents have with certain words (related to their psychological state at the moment);

- drawing fear on a piece of paper:

- a) if the fear is already realized, then it must be drawn, then the drawing must be torn, buried, burned or scattered in the wind,

- b) if the fear is not yet realized, then a series of drawings is needed to identify fear, then do the same as in the first case.

1. Work to improve self-esteem.

Activities:

- the use of various games, trainings ("Circle of perfection", "My light, mirror, tell me" ... etc.);

- a story about myself: "I am ideal", "What do I like about myself?", "I like myself for the fact that ...", "I am worthy of respect for the fact that ...";

- work on scenarios for the holidays, active participation of parents in them.

2. Dealing with anger.



Activities:

- modeling a spontaneous figure from plaido (in the case of an approaching state of anger, break it and throw it into a corner);
- an image of anger on a sheet of paper in the form of a certain monster (placed in a conspicuous place, if necessary - tear the sheet into small pieces);
- outdoor games.

3. Adopting a child.

Activities:

- drawing technique (an image of a child on a sheet of paper, oneself in the role of a mother or father, an expression in a drawing of one's attitude towards a child, a vision of him in the future);
- written self-reports of parents: "What kind of parent am I", "Portrait of my child", "Our family in the future";
- joint work with the child (games, participation in holidays, sports events, etc.).

4. Dealing with aggression.

Activities:

- trainings to remove aggressiveness;
- fairy tale therapy (there are special fairy tales for adults);
- psychodrama;
- art therapy;
- social games, removal of aggressiveness, teaching effective ways of communication.

Such measures can significantly improve the condition of parents, relieve their feelings of guilt, instill in them confidence in the future and a desire to live.

The main criteria for the effectiveness of psychological correction at the final stage can be considered: the stability of the psycho-emotional state of the child and parents; the level of formation of joint activities; level of development of communication skills.

The purpose and objectives of the choice of psychotherapeutic methods that will be used in the psychocorrectional process are determined on the basis of an individually differentiated experimental approach, taking into account (Oksenyuk, 2018: 38-46):

a) the peculiarities of the child's arousal, the personal qualities of the parents and interpersonal relations in the family (micro-environment) and outside the



family (macro-environment), their attitude and reaction of the child and to his special needs;

- b) psychological factors;
- c) the reasons for the violation;

The designated range of issues of interaction of family members with a child with disabilities and functional disorders made it possible to identify the following areas of work with the family:

- information assistance,
- development of effective care and communication skills among family members;
- social support;
- comprehensive assistance.

Information assistance aims to meet the needs of family members for information and is carried out in the form of interactive seminars and lectures. On such programs, family members are provided with information about the child's illness, about the necessary measures to improve mutual understanding in the family through the recognition of the experiences of each of its members.

Social support does not aim to teach family members anything. The main direction here is support, understanding and sympathy from other people, the opportunity to share your experiences. The main role is played by self-help groups of relatives.

Comprehensive assistance combines information, training and emotional support, recognizing the effectiveness of each of them.

All of the above areas are focused on how to help, and how, with the help of the knowledge and skills gained, family members can make their lives easier and become active participants in the rehabilitation of a child with disabilities and functional disorders.

The creation of a model of complex psychological assistance to a family raising a child with developmental disabilities makes it possible to individualize the approach to each child, reduce the frustration burden of family members and increase their rehabilitation capabilities.

An example of such work is the model of the system of psychological assistance to families raising children with developmental disabilities, developed and tested in practice. This model is represented by a complex structure that includes interrelated areas: diagnostics, counseling, psychocorrection. In the psychocorrective direction, the authors distinguish individual and group work.



Individual work with relatives, aimed at studying the biography of the family of a child with developmental disabilities, the life path of his parents, their personality characteristics, the history of the child's illness, relations with relatives and friends. A relationship of trust, a manifestation of sympathy for the problems of parents allows the psychologist to see and identify the problems that worry them. In the process of work, the author analyzes the disharmonious characteristics in the structure of the personality of the parents, which make it difficult for them to rethink their own situation related to the child's condition, to acquire a new ideological position. The features of the emergence of neurotic symptoms, as well as the pathocharacterological characteristics of the personality of the parents, are gradually revealed.

Such work requires from relatives changes in relationships, habitual style of behavior and at the same time serious, deep work on themselves.

Group therapy, skills training is one of the most common forms of work with the family of a child with disabilities. The composition of the group may have restrictions on gender, type of violation, number of participants. The group can be assigned to parents who have just learned about the diagnosis, and for parents of adult children, as well as to help brothers, sisters and other family members. Its leader can be both a specialist and parents - members of the group.

In the process of group work, participants have the opportunity to share their feelings with the same relatives without fear of judgment or misunderstanding. It softens feelings of loneliness and isolation, gives self-confidence. In this regard, any group not only provides relatives with the necessary information, but also has a therapeutic effect. Trainings for relatives demonstrate role models and provide an opportunity in exercises to work on problems in family relationships, and reveal internal conflicts of participants. In group meetings, parents have the opportunity to discuss various problem situations of upbringing, teaching children and learn about other parents' ways to solve them (Osadchyi, Varina, Osadcha, Prokofieva, Kovalova, Kiv, 2020: 263-282).

The complex model is undoubtedly the most preferable, but it requires the coordinated actions of a number of specialists working in different services with different subordination. In practice, such interaction is rather difficult to carry out. That is why, as will be shown below, it is most reasonable to entrust psychological support of families with children with disabilities to comprehensive social centers, in which all of the above mentioned specialists work: psychologist, psychotherapist, social worker, lawyer, physician, social educator.



Conclusions

Families raising children with developmental disabilities have a special place in society. The factors that disrupt the family atmosphere, affect the development of non-constructive models of parent-child and parent-child relationships and types of upbringing of children with developmental disabilities, include the following:

1) the nature and severity of violations in a child, their irreversibility, duration and external manifestations of psychophysical impairment (for example, with mental retardation, cerebral palsy, early childhood autism, etc.);

2) personal characteristics of parents (persons substituting them), which are exacerbated in situations that traumatize the psyche (manifestation of tendencies towards the development of accentuations or character anomalies);

3) value orientations of parents (persons substituting them) and the specific nature of the influence of parental attitudes on the upbringing process, their dependence on family, national-ethnic traditions, socio-cultural level and education of parents as educators; at the same time, their psychological characteristics (authoritarian, neurotic, psychosomatic types) should play an important role in the choice of parenting model;

4) the social environment and conditions that impede the implementation by parents of their educational tasks (for example, socio-economic cataclysms that occur at the present stage of development of Ukrainian society).

The attitude of parents towards children with special needs plays a dominant role in the further development of such children in society. Therefore, its correction is of primary importance when counseling families with such children.

Thus, based on a systematic approach, we generalized the complex of the main psychological characteristics of families raising children with special educational needs, influencing the successful upbringing, development and formation of the child's personality, which include:

1) an unfavorable intra-family psychological climate;

2) dissatisfaction with marriage;

3) the style of family education - overprotection;

4) violation of family identity;

5) a fragmented level of family cohesion and a chaotic level of family adaptation;



6) individual psychological characteristics of family partners - low adaptive potential of the personality, uncritical perception of reality, low level of self-esteem, intrapersonal conflict, chronic stress.

The systematization of socio-psychological theories and concepts of domestic and foreign authors, touching upon the problem of psychological characteristics of families raising children with special educational needs, in modern society reveal the need to include in the focus of attention, in addition to the rehabilitation of children with special educational needs, psychological support and correction of the psycho-emotional state of parents, increasing the social adaptation of the family.

References

1. Концептуалізація системи сімейно-орієнтованого психолого-педагогічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами / О.В. Царькова, О.О. Прокоф'єва, Г.Б. Варіна та ін.; за заг. ред. докт. психолог. наук О.В. Царькової. Мелітополь: Люкс, 2019. 417 с.
2. Холостова Е. И. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2006. 240 с.
3. Bray L., Carter B., Sanders C., Blake L. & Keegan K. Parent-to-parent peer support for parents of children with a disability: a mixed method study. *Patient Education and Counseling*. 2017. Vol. 100. № 8. P. 1537–1543. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pes.2017.03.004>.
4. Goddard J.A., Lehr R. & Lapadat J.C. Parents of children with disabilities : telling a different story. *Canadian Journal of Counselling*. 2000. Vol. 34:4. P. 273–289.
5. Gupta A., Singhal N. Psychosocial support for families of children with autism. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*. 2005. Vol. 16. № 2. P. 62–83.
6. Heiman T. Parents of Children with Disabilities: Resilience, Coping, and Future Expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. 2002. June. Vol. 14. № 2. P. 127–137.
7. Kislyakov P., Shmeleva E., Silaeva O., Belyakova N., Kartashev V. Indices of socio-emotional wellbeing of youth: evaluation and directions of improvement. *SHS Web of Conferences*. 2016. Issue 28. P. 01056. DOI: 10.1051/shsconf/20162801056
8. Klein S., Schive K. You Will Dream New Dreams: Inspiring Personal Stories by Parents of Children With Disabilities. Kensington Publishing Corporation, 2001. 278 p.
9. Kübler-Ross E., Kessler, D. On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York, NY: Scribner. 2005.
10. Mazzucchelli T.G., Hodges J., Kane R.T., Sofronoff K., Sanders M.R. et al. Parenting and family adjustment scales (PAFAS): validation of a brief parent-report measure for use with families who have a child with a developmental disability. *Research*



in *Developmental Disabilities*. 2018. Vol. 72. P. 140–151. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.10.011>.

11. McIntyre L.L. Promoting well-being in families with children with intellectual and developmental disabilities. *Spotlight on disability newsletter*. 2016. Vol. 8. № 2.

URL: <https://www.apa.org/pi/disability/resources/publications/newsletter/2016/09/family-developmental-disabilities>.

12. Oksenyuk O. Social accompaniment of the family who has a child with special needs. *Social Work and Education*. Vol. 5. No. 1. 2018. pp. 38-46.

13. Osadchyi V.V., Varina H.B., Osadcha K.P., Prokofieva O.O., Kovalova O.V. and Kiv A.E. Features of implementation of modern AR technologies in the process of psychological and pedagogical support of children with autism spectrum disorders. *CEUR Workshop Proceedings*, 2020. pp. 263-282.

14. Reichman N. E., Corman H., Noonan K. Effects of child health on parents' relationship status. *Demography*. 2004. № 41. P. 569–584.

15. Reichman N. E., Corman H., Noonan K. Impact of Child Disability on the Family Matern. *Child Health J*. 2008. № 12 (6). P. 679–683.

16. Ricci F., Levi C., Nardecchia E. et al. Psychological aspects in parents of children with disability and behavior problems. *European Psychiatry*. 2017. Vol. 41. p. S792. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1519>.

17. Collection of articles in memory of A.I. Zakharov. St. Petersburg, Izd-vo RGPU im. A.I. Gertsena Publ., 2011. 63 p.

18. Taub D. J. Understanding the Concerns of Parents of Students with Disabilities: Challenges and Roles for School Counselors. *Professional School Counseling Journal*. 2006. October. № 10 (1). P. 52–57.

19. Usanova O. N. Socio-psychological aspects of strategies of helping children with developmental disorders at the present stage In: *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2019. no. 1, pp. 66-76. DOI: 10.18384/2310-7235-2019-1-66-76

20. Varina H., Kovalova O. Psychological principles of harmonization of interpersonal interaction in a family caring a disabled child. *Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges*. Editors: Jozef Kaczmarek, Hanna Varina. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 112-120



ІГОР ПОПОВИЧ

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Херсонський державний університет
ihorpopovych999@gmail.com*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Вступ

Перманентні радикальні новоутворення та трансформації у всіх сферах нашого суспільного життя спонукають до дієвих змістових змін в освітньому процесі закладів вищої освіти, які готують фахівців соціономічного профілю. Зазвичай такі зміни повинні мати випереджальний характер, бути контурами освіти, орієнтованими на майбутнє, конструювати суспільне життя. Пріоритет особистості над системою освіти спонукає адміністрацію закладів вищої освіти і організаторів освітнього процесу постійно шукати конкурентні технології, які забезпечать якісну навчально-професійну підготовку здобувачів і не призведуть до втрати актуальності сформованих компетенцій у найближчі декілька років після отримання диплому. Сьогодні потребує творчих фахівців, інтелектуально розвинених, що прагнуть постійно навчатися. Такі випускники повинні володіти низкою компетенцій та успішно засвоїти програмні знання. Важливими є вміння: гнучко адаптуватися до мінливих життєвих ситуацій; успішно розв'язувати професійні проблеми в умовах невизначеності, в ситуаціях соціальної напруженості; здійснювати профілактику профдеформації; убезпечити себе від професійного вигорання і деформації; конструктивно долати професійний стрес; володіти толерантністю до невизначеності; успішно операціоналізувати отримані знання, вміння і навички для розв'язання актуальних проблем сьогодення; раціонально керувати ресурсами, знаходити оптимальне, іноді



нестандартне вирішення складних завдань. Пряме відношення до окресленої нами проблеми має рівень та якість організації освітнього процесу майбутніх фахівців соціономічного профілю. Освітній процес підготовки представників соціономічного профілю: вчителів, психологів, соціальних працівників, соціологів, істориків, юристів здійснюється у закладах вищої освіти впродовж чотирьох років («бакалавр») і п'яти-шести років («магістр»). Студенти зобов'язані не тільки опанувати освітню програму, а й брати активну участь у всіх сферах життя закладу вищої освіти, капіталізуючи свої здобутки та імплементуючи їх в бурхливий ритм суспільного життя. Якісний професійний відбір і процедура подолання вступного рубежу дає змогу на конкурсному рівні учасникам процесу задовольнити свої вимоги й освітні уподобання. Це, звичайно, не применшує актуальності нашої проблеми, а навпаки окреслює її складність. Абітурієнт, який вступив на перший курс, переходить від шкільного освітнього простору у нову для нього інституцію — освітній простір закладу вищої освіти, що вимагає від нього мобілізації психічних, фізичних, моральних і вольових зусиль. Актуальним постає питання ресурсності і копінг-стратегій особистості. Здатність опантанта адаптуватися до оточення, увійти в суспільне життя факультету, діяльності групи, зайняти гідне місце та відігравати важливу роль заслуговує уваги та поваги. Усі ці процеси супроводжуються тривожністю і неймовірно великими витратами психічних ресурсів. Тривожність студента спонукає зниження працездатності, погіршення якості та результативності виконання завдань, негативно позначається на спілкуванні з одногрупниками.

Психічні стани тривожності студентів є особливим різновидом психічних станів, що інтегрують психічні процеси і властивості особистості студента та забезпечують регуляцію та саморегуляцію навчально-професійної діяльності майбутнього фахівця соціономічного профілю. Ефективна організація освітнього процесу потребує від адміністрації, професорсько-викладацького складу розуміння організаційних особливостей, адміністрування і безумовно знання превалюючих психічних станів, у яких можуть перебувати студенти. Таким чином, виходячи з вищезазначеного, сформовані компетенції сприятимуть організації освітнього процесу. Це ті прикладні знання, які забезпечують конкурентоспроможну позицію закладу вищої освіти на ринку освітніх



послуг. Знання змістових психологічних параметрів, психологічної факторної структури, взаємозв'язків, змінних та особливостей психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю, відносимо саме до таких прикладних знань.

1. Огляд наукової літератури

Сучасна епідеміологічна ситуація у всьому світі привела до стрімких соціально-економічних змін. Ці зміни мали інтенсивний характер і безпосередньо вплинули на організацію освітнього процесу закладу вищої освіти, психологічний клімат академічної групи, позначилися на психологічному і психічному здоров'ї студентів. Ускладнилися умови навчально-професійної діяльності та самореалізації особистості студента. Сучасне навчання є інформаційно перевантаженим і перенапруженим розмаїттям форм, методів і кількістю завдань. До того ж, прогресування пандемії COVID-19, викликаной вірусом SARS-CoV-2, внесло в сучасний ритм студентського життя додаткові страхи і тривожності.

Штучне самоізолювання, недостовірна інформація про стан протікання пандемії COVID-19 спонукали до погіршення психічного здоров'я і підвищення тривожності (Барановська, 2019а; 2019б; Huidu, 2020; Tomaszek, Muchacka-Sumerman, 2020). Освітня сфера змушена була різко змінити реальний освітній простір на віртуальний, частково комбінуючи два простори, що безумовно матиме наслідки, яким необхідно буде дати науковий вимір і пояснення (Gilder, 2020; Khmiliar et al., 2020; Loscalzo, 2021).

Психічний стан тривожності студентів, у тому числі й першокурсників, безпосередньо залежить від джерела, що спонукає тривожність особистості. Вченим К. Ізардом (2007) досліджено і встановлено значущий зв'язок психічного стану, у якому перебуває людина, з її психічною активністю. Тобто, перманентне превалювання окремих властивостей особистості впродовж тривалого виконання важливої діяльності забезпечує формування на базі цих властивостей психічних станів (Izard, 2007). Обґрунтовано, що властивості мають здатність трансформуватися в психічні стани особистості (Porovuch, 2014). Досліджено психічні стани очікувань в навчально-професійній діяльності, встановлено їхню структуру і взаємозв'язки (Porovuch et al., 2020а; 2020с). На змістові особливості та характерологічні ознаки взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних



спеціальностей звернула увагу І. Стрілецька (2017). Цікавим у науковому плані є дослідження соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу університету та виокремлення труднощів цього процесу. У розглянутих моделях адаптації студентів першого курсу у вищій школі представляють інтерес наведені характеристики об'єктивних та суб'єктивних ознак дезадаптації студентів в університеті (Крупник, 2012; 2014; Tarasova et al., 2017), які супроводжуються у тому числі підвищеною тривожністю, невідповідністю соціально-психологічних очікувань (Попович, 2005; 2006; 2013), неадекватним конструюванням моделі очікуваного майбутнього (Попович, 2002; 2015; Porovuch et al., 2020b).

Далі акцентуємо увагу на огляді літератури про безпосереднє дослідження тривожності особистості в діяльності. Цікавим у науковому контексті є погляд К. Роджерса (1999), який під тривожністю розуміє емоційну реакцію людини на внутрішньоособистісні протиріччя і тлумачить її як конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. На думку вченого, тривожність — це психічний стан, що переживається як скованість, напруженість, і причини цього стану особистістю неусвідомлювані (Rogers, 1999). Тривога є розпливчастим побоюванням, і її необхідно чітко відрізнити від страху, який є реакцією на якусь конкретну небезпеку. Вона характеризується відчуттям безпорадності перед лицем небезпеки і є втіленням невизначеності (Spielberger, 2013; Yalom, 1980). На думку дослідниці С. Кузікової, розібратися у феномені тривожності, а саме у причинах її виникнення досить складно. Психічний стан тривоги супроводжується не однією емоцією, а комбінацією актуальних емоцій, кожна з яких впливає на змістові особливості взаємин, на соматичний стан, на конативні прояви. Джерелом тривоги різних людей є абсолютно відмінні емоційні психічні стани. Дослідниця вважає, що ключовою емоцією в суб'єктному переживанні тривоги є страх. Отримані нею наукові факти свідчать, що тривога навіть сприяє успішній діяльності у простих для індивіда ситуаціях, та перешкоджає і веде до повної дезорганізації діяльності у складних ситуаціях (Кузікова, 2015). Цікавим, у контексті нашого дослідження, є вивчення проявів тривоги у генезі агресивної поведінки, за концепцією Ф. Березіна (1988). Вчений веде мову про існування тривожного ряду, який є суттєвим змістовим елементом процесу психічної адаптації. Тривожний ряд поєднує низку афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного в міру



виникнення й зростання тривоги. Тривожний ряд набуває такого вираження на думку автора: «відчуття внутрішньої напруженості — гіперстезичні реакції — тривога — страх — відчуття невідворотності катастрофи — тривожно-боязке порушення» (Березін, 1988). Інша дослідниця, А. Прихожан, звертає увагу на три аспекти тривожності, як емоційно-особистісного утворення: когнітивний, емоційний і операційний. Певний рівень тривожності, що знаходиться в нормі, властивий усім людям і є необхідним для оптимальної адаптації людини до соціальної дійсності. У той же час, наявність тривожності, як стійкого утворення, вже є свідченням про порушення в особистісному розвитку. Значущий рівень тривожності перешкоджає ефективній діяльності. Дослідниця зазначає, що психічний стан тривожності зумовлюється незадоволенням провідних соціогенних потреб, в першу чергу це потреби власного «Я» (Прихожан, 2007).

Під психічними станами тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю розуміємо інтегральний комплекс наявних характеристик, що впливає на змістові психологічні параметри навчально-професійної діяльності, від якого залежить ефективне розв'язання практичних і теоретичних завдань освітнього процесу.

Теоретичне аналізування провідних концепцій тривожності багатьох авторитетних дослідників (Березін, 1988; Крупник, 2017; Кузікова, 2015; Прихожан, 2007; Стрілецька, 2017; Izard, 1991; Rogers, 1999) приводить нас до розуміння, що не існує єдино вірної позиції щодо психологічної природи виникнення тривожності, її видів, типів, проявів та впливу на адаптаційний процес особистості в навчально-професійній діяльності. Психічний стан тривожності є особливим емоційним станом, настороженістю, хвилюванням, відчуття загрози та небезпеки.

Гіпотези

1. Припускаємо, що факторним аналізом ANOVA буде встановлено основні тривожні психічні стани респондентів з достатньою мірою надійності і достовірності.

2. Припускаємо, що композиція тривожних психічних станів, визначена факторним аналізом, дозволить встановити ключовий психічний стан респондентів у факторній структурі.



3. Припускаємо, що композиція тривожних психічних станів, визначена факторним аналізом, не дозволить встановити ключового психічного стану респондентів у факторній структурі.

4. Вважаємо, що психологічна структура, змінні і взаємозалежність факторів психічних станів тривожності респондентів є важливими складовими процесу їхньої адаптації на першому році навчання; ефективного розв'язання практичних і теоретичних завдань освітнього процесу; встановлені емпіричні факти матимуть практичну цінність і їх доцільно операціоналізувати в освітній процес підготовки фахівців соціономічного профілю.

Мета

Дослідити психологічну структуру, змінні і взаємозалежність факторів психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю.

2. Методологія дослідження

Методологію нашого емпіричного дослідження складає розуміння тривожності у двох вимірах: психологічному та фізіологічному. Психологічний вимір окреслений поведінковою (операційною), емоційною та когнітивною складовими. Психологічний вимір може реалізовуватися у формах жорстокості, агресії, апатії, відстороненості, замкнутості чи втечі. Психологічний вимір органічно поєднаний з фізіологічним. Фізіологічний вимір супроводжується прискореним серцебиттям, порушенням артеріального тиску, тремтінням, скутістю, розладами системи шлунково-кишкового тракту та іншими фізіологічними симптомами. Наприклад: студенти, що вступили на перший курс, є ключовим чинником, який сприяє невдачам. Стрімка перевантаженість спонукає до емоційної нестабільності, страху, супроводжується невпевненістю у діях, апатією в спілкуванні з одногрупниками. Дослідницею Л. Письмак (2018) обґрунтовано доцільність організації освітнього процесу з урахуванням психологічних змістових параметрів студента. Взято до уваги, що на фоні психічного перевантаження в першокурсників, які мають ще несформовану світоглядну позицію, перебувають у постійному пошуку, можуть виникнути психологічні та емоційні розлади (Письмак, 2018). При розробці методології дослідження психічних станів тривожності ми керувалися низкою вихідних методологічних положень, реалізованих у дослідженнях когнітивних психічних станів (Прохоров, 2019) та психічних



станів очікування в навчально-професійній діяльності (Porovych et al., 2020c).

Важливо якісно розчепити семантичне ядро окресленої проблематики, підібрати релевантний комплекс психодіагностичних інструментів для дослідження психологічних змістових параметрів. Підібрані змістові психологічні параметри є вихідними науковими одиницями аналізування психічного стану тривожності майбутнього фахівця соціономічного профілю. Згідно мети і предмету дослідження, нами застосовано тестові методики зі стандартизованими анкетами з високою мірою валідності і надійності. Для зменшення співрозмірності встановлених чинників застосовано факторний аналіз ANOVA. Нами підібрано тестові методики, які найоптимальніше окреслюють психологічну природу досліджуваного феномену. Така методологія та алгоритм емпіричного дослідження є доведеним фактом. Психічний стан тривожності досліджуваних, зокрема на думку С. Izard (1993), є інтегральним комплексом характеристик, що окреслюють психічну активність людини, впливають на процес і результат її діяльності.

Учасники

У нашому емпіричному дослідженні взяли участь студенти Херсонського державного університету, факультету психології, історії та соціології, кількістю 58 осіб (47,5%) та Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, гуманітарно-технологічного факультету, кількістю 64 особи (52,5%). Загальну вибірку сукупність склали 122 особи. Середній вік вибірки склав 19,2 років ($SD = 1,63$; вікові межі від 17 до 25 років). У вибірці було 75,4% жінок ($n=92$) і 24,6% чоловіків ($n=30$).

Організація дослідження

Емпіричний зріз здійснено впродовж жовтня 2020 і до початку листопада 2020 року. Застосовано рандомний принцип і сформовано вибірку сукупність зі студентів різних курсів, у тому числі першого курсу закладів вищої освіти, які добровільно погодилися взяти участь в емпіричному дослідженні. Завчасно отримано дозвіл адміністрацій закладів вищої освіти на проведення дослідження. Дослідження проводилось відповідно до етичних принципів досліджень згідно Декларації Всесвітньої медичної асоціації в Гельсінкі (2013). Респонденти добровільно погодилися взяти участь у емпіричному дослідженні, були



поінформовані про умови участі в конфіденційність збору даних. Добровільність, поінформованість та конфіденційність забезпечили достовірність отриманих емпіричних даних.

Процедура та інструменти

Нами підібрано комплекс тестових методик, якими визначено психологічні змістові параметри досліджуваного феномену. Опитувальником «Шкала тривожності» («ШТ») (Кондаш, 1981) визначено: шкільну тривожність (ШТ), самооціночну тривожність (СТ) і особистісну тривожність (ОТ). Відповіді оцінювалися уніполярною семантичною диференційованою шкалою, значення якої знаходилися в таких межах: (0) – ситуація не здається неприємною; (1) – ситуація трохи хвилює вас; (2) – ситуація достатньо неприємна і викликає занепокоєння, виникає намір уникнути її; (3) – ситуація надзвичайно неприємна, викликає сильну тривогу; (4) – ситуація вкрай неприємна, викликає сильне занепокоєння і страх. Методикою вивчення емоцій «Шкала емоцій диференційована IV-А» («ШЕД IV-А») (Izard, 1993) визначено десять психічних емоційних станів: інтерес (Ін), радість (Рд), здивування (Зд), горе (Гр), гнів (Гн), відраза (Вд), презирство (Пр), страх (Ст), сором (Ср), вина (Вн) і параметр одинадцятий – коефіцієнт самопочуття (КС). Відповіді оцінювалися уніполярною семантичною диференціальною шкалою, значення якої знаходилися в межах від 1 (абсолютно невірно) до 4 (абсолютно вірно). Опитувальником «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» («ШСРОТ») (Spielberger, 1983; адаптація за Ю. Ханіним, 1983) визначено: самооцінка реактивної (ситуативної) тривожності (СР(С)Т) і самооцінка особистісної тривожності (СОТ). Відповіді знаходилися в межах уніполярної семантичної диференційованої шкали, градація значень якої в межах від 1 (ні, це не так) до 4 (так, цілком вірно). Наступний психодіагностичний інструмент «Копінг-тест» («КТ») (Lazarus, Folkman, 1984) використано для визначення стратегій подолання. Адаптація опитувальника здійснена Т. Крюковою та О. Куфтяк (Крюкова, Куфтяк, 2007). Тест дозволив диференціювати вісім способів подолання викликів у різних сферах діяльності людини: конфронтація (КН), дистанціювання (ДН), самоконтроль (СК), пошук соціальної підтримки (ПСП), прийняття відповідальності (ПВ), уникнення (УН), планування вирішення проблеми (ПВП), позитивна переоцінка (ПП). Відповіді



оцінювалися уніполярною семантичною диференційованою шкалою, значення якої знаходилися в межах від 0 (ніколи) до 3 (часто). За всіма психодіагностичними методиками встановлено показники надійності, отримані за допомогою статистики α -Кронбаха. Параметри α -Кронбаха становили: $\alpha_{\text{ШТ}} = 0,834$; $\alpha_{\text{ШЕД}} = 0,751$; $\alpha_{\text{ШСРОТ}} = 0,711$; $\alpha_{\text{КТ}} = 0,756$). Показники надійності застосованих методик і тестів α -Кронбаха знаходилися в межах достатнього 0,7 і високого рівнів 0,9.

Статистичне аналізування

Реалізовано математико-статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію отриманих результатів за допомогою пакету статистичних програм «SPSS» v. 23.0 і MS «Excel». Для встановлення кореляційних взаємозв'язків між психологічними змістовими параметрами застосовано коефіцієнти кореляції Спірмена (r_s). Розраховано наступні параметри описових частотних характеристик: мінімум (min), максимум (max), середнє арифметичне значення параметрів (M) та середньоквадратичне відхилення (SD). Також проведено перевірку параметрів нормального розподілу за допомогою одновибіркового критерію Колмогорова-Смирнова λ . Відмінності між значеннями параметрів на рівні $p \leq 0,05$ вважаємо статистично значущими.

3. Результати дослідження

Описові частотні характеристики параметрів психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю

Здійснено оцінку отриманих психологічних змістових параметрів, виходячи зі шкал мінімум (min), максимум (max), середнього арифметичного значення (M) та середньоквадратичного відхилення (SD), які представлені в табл. 1.

Комплекс з двадцяти чотирьох психологічних змістових параметрів є релевантним, методологічно обґрунтованим і таким, що як найповніше відображає сутність предмету нашого емпіричного дослідження. Логіка вибору методик полягала у поєднанні шкал, що дозволять визначити різні типи тривожності, самооцінку тривожності, форми емоцій і відповідно захисні поведінкові конструкти, які виникають як відповідь на тривожні ситуації. Ми прагнули виміряти психологічні параметри ключових точок тривожного ряду, запропонованих у своїй концепції Ф. Березіним (1988).

**Значення шкал психологічних змістових параметрів дослідження
психічних станів тривожності (n=122)**

Шкала	Мінімум (min)	Максимум (max)	Середнє арифме- тичне (M)	Середнє квадратичне відхилення (SD)
«Шкала тривожності» («ШТ»)				
Шкільна тривожність (ШТ)	5,00	36,00	20,59	9,78
Самооціночна тривожність (СТ)	2,00	31,00	17,48	8,69
Особистісна тривожність (ОТ)	4,00	36,00	19,29	9,47
«Шкала емоцій диференційована IV-А» («ШЕД IV-А»)				
Інтерес (Ін)	3,00	199,00	14,44	35,12
Радість (Рд)	3,00	52,00	11,59	8,33
Здивування (Зд)	3,00	53,00	8,29	8,45
Горе (Гр)	3,00	38,00	4,59	6,23
Гнів (Гн)	3,00	39,00	7,658	5,44
Відраза (Вд)	3,00	24,00	3,78	3,56
Презирство (Пр)	3,00	30,00	4,61	4,89
Страх (Ст)	3,00	32,00	4,83	5,09
Сором (Ср)	3,00	34,00	5,15	4,78
Вина (Вн)	3,00	18,00	4,12	3,87
Коефіцієнт самопочуття (КС)	0,90	30,00	2,83	5,27
«Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» («ШСРОТ»)				
Самооцінка реактивної (ситуативної) тривожності (СР(С)Т)	14,00	46,00	29,11	9,533
Самооцінка особистісної тривожності (СОТ)	9,00	42,00	28,22	8,509
«Копінг-тест» («КТ»)				
Конфронтація (КН)	16,44	74,00	47,12	18,12
Дистанціювання (ДН)	12,67	80,33	49,44	24,45
Самоконтроль (СК)	16,45	83,33	69,22	17,78
Пошук соціальної підтримки (ПСП)	12,49	71,65	41,56	21,12
Прийняття відповідальності (ПВ)	16,12	83,45	54,45	20,09
Уникнення (УН)	12,50	83,89	43,34	24,89
Планування вирішення проблеми (ПВП)	12,50	83,12	65,66	19,00
Позитивна переоцінка (ПП)	12,50	71,56	48,09	19,07



Дослідження факторної структури психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю

Факторна матриця кореляції з двадцятьма чотирма змінними визначена методом основної компоненти. П'ять факторів мають власні значення, більші за одиницю, і пояснюють 78,834% дисперсії змінних (табл. 2).

Фактор 1 «Експресивно-емоційна тривожність» очікувано об'єднав усі змістові психологічні параметри тестової методики («ШЕД IV-A»): «інтерес» (0,968), «радість» (0,901), «здивування» (0,876), «горе» (0,897), «гнів» (0,949), «відраза» (0,944), «презирство» (0,935), «страх» (0,945), «сором» (0,756), «вина» (0,867), «коефіцієнт самопочуття» (0,856). Даний психічний стан тривожності респондентів супроводжується неймовірно значущою експресивною реакцією. Негативний зв'язок з самоконтрольними та оціночними психологічними параметрами свідчить про відсутність самоконтролю і низький рівень самовладання у майбутніх фахівців соціономічного профілю. Досліджувані, що знаходяться у такому психічному стані тривожності, іноді переживають страх, який може переходити в «тривожно-боязке порушення». Фактор «експресивно-емоційна тривожність» є ключовим у навчально-професійній діяльності студентів, оскільки все нове викликає завжди комплекс емоцій різного змісту, модальності й амплітуди. Даний фактор має тісний зв'язок з індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Фактор 2 «Сутнісно-змістова тривожність» об'єднав усі ключові психологічні змістові параметри тривожності: «шкільна тривожність» (0,919), «самооціночна тривожність» (0,899), «особистісна тривожність» (0,896), «самооцінка реактивної (ситуативної) тривожності» (0,965), «самооцінка особистісної тривожності» (0,799). Даний психічний стан тривожності досліджуваних є стрижневим утворенням і суттєво позначається на навчально-професійній діяльності. Студенти, у яких превалює такий психічний стан тривожності, негативно адаптуються і мають суттєві проблеми з успішністю і якістю знань. Респонденти з таким психічним станом схильні до копінг-стратегій уникнення, дистанціювання, конфронтації.



Таблиця 2

Матриця факторних навантажень психічних станів тривожності (n=122)

Шкала	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Шкільна тривожність (ШТ)	-0,212	0,919	0,020	0,042	0,069
Самооціночна тривожність (СТ)	-0,287	0,899	0,089	0,071	0,059
Особистісна тривожність (ОТ)	-0,269	0,896	0,091	0,013	0,019
Інтерес (Ін)	0,968	0,112	-0,018	0,049	0,012
Радість (Рд)	0,901	0,109	0,011	0,029	0,029
Здивування (Зд)	0,876	0,109	-0,019	-0,032	0,039
Горе (Гр)	0,897	0,115	-0,009	0,056	0,000
Гнів (Гн)	0,949	0,098	0,015	0,061	0,025
Відраза (Вд)	0,944	0,132	-0,019	0,053	-0,003
Презирство (Пр)	0,935	0,178	-0,032	0,076	-0,003
Страх (Ст)	0,945	0,137	-0,008	0,021	0,045
Сором (Ср)	0,756	0,112	-0,056	0,076	-0,007
Вина (Вн)	0,867	0,119	-0,067	0,066	-0,078
Коефіцієнт самопочуття (КС)	0,856	0,119	0,017	0,042	-0,008
Самооцінка реактивної (ситуативної) тривожності (СР(С)Т)	-0,219	0,965	0,185	0,064	0,116
Самооцінка особистісної тривожності (СОТ)	-0,406	0,799	0,147	-0,023	0,036
Конфронтація (КН)	0,119	-0,149	0,779	0,000	0,189
Дистанціювання (ДН)	-0,178	-0,079	-0,289	0,789	0,199
Самоконтроль (СК)	0,149	-0,078	0,476	-0,569	0,598
Пошук соціальної підтримки (ПСП)	0,056	-0,007	0,612	0,051	-0,665
Прийняття відповідальності (ПВ)	-0,090	0,079	-0,469	0,090	-0,365
Уникнення (УН)	0,024	-0,259	0,812	0,349	0,076
Планування вирішення проблеми (ПВП)	0,123	0,098	-0,114	-0,805	-0,223
Позитивна переоцінка (ПП)	0,013	-0,033	-0,719	-0,145	0,369
Дисперсія, %	36,037	16,052	9,730	7,157	3,967
∑ дисперсії, %	36,037	52,089	61,819	68,976	72,943
Значення	9,569	4,134	2,717	1,910	1,182

Примітка: Навантаження значущих змінних подано жирним шрифтом.



Фактор 3 «Афіліаційно-ізолювана тривожність» об'єднав: «конфронтацію» (0,779), «пошук соціальної підтримки» (0,612), «уникнення» (0,812). Такий психічний стан тривожності досліджуваних характеризується прагненням справляти враження на інших і, у той же час, бути в конфронтації, тобто ізолюватися, закриватися «в собі». Такі студенти досить часто прагнуть створювати загальну позитивну картинку, огорнуті «ефектом фасадності», прагнуть наслідувати соціально бажані патерни поведінки (Shevchenko, 2019). Доволі часто афіліаційний мотив відіграє роль захисного механізму особистості. Досліджувані з таким психічним станом тривожності постійно прагнуть підтримки, підтвердження власного рейтингу і результатів навчально-професійної діяльності.

Фактор 4 «Дистантна тривожність» включає: «дистанціювання» (0,789), «самоконтроль» (-0,569), «планування вирішення проблеми» (-0,805). Студенти з таким психічним станом тривожності з перших днів прагнуть дистанціюватися від всіляких «джерел тривоги» — обов'язків, поточних завдань, ініціативи, чергувань та ін. Такий психічний стан тривожності респондентів супроводжується низьким рівнем самоконтролю і небажанням планувати вирішення проблем, навіть тих, що є основними і виконання їх є неминучим. Респонденти з таким психічним станом тривожності складно адаптуються і є носіями деструктивної поведінки, почасти занурюються у свій внутрішній світ. Такі студенти є безініціативними, а їхня поведінка супроводжується аморфністю і невизначеністю.

Фактор 5 «Саморегуляційна тривожність» поєднав: «самоконтроль» (0,598), «пошук соціальної підтримки» (-0,665). Такий психічний стан тривожності студентів характеризується високим рівнем самоконтролю своєї навчально-професійної діяльності та виконання різного роду громадських обов'язків. Прагнення все зробити вірно і вчасно спонукає до надмірної ресурсності, і в той же час такі респонденти не шукають схвалення з боку «значущих інших». Такий психічний стан тривожності пов'язаний з інтернальною позицією і прагненням суб'єкта завжди контролювати свої думки, дії та вчинки.

Наступні фактори F незначущі ($\sum F_i$) мають навантаження, що знаходиться за межами сукупної дисперсії змінних (0,923 і менше). Отже, за результатами статистичної обробки подано п'ять основних факторів (72,943%) і один сумарний фактор, який об'єднав незначущі (27,057%).

У сукупності всі перелічені фактори визначили структуру психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю (рис. 1).

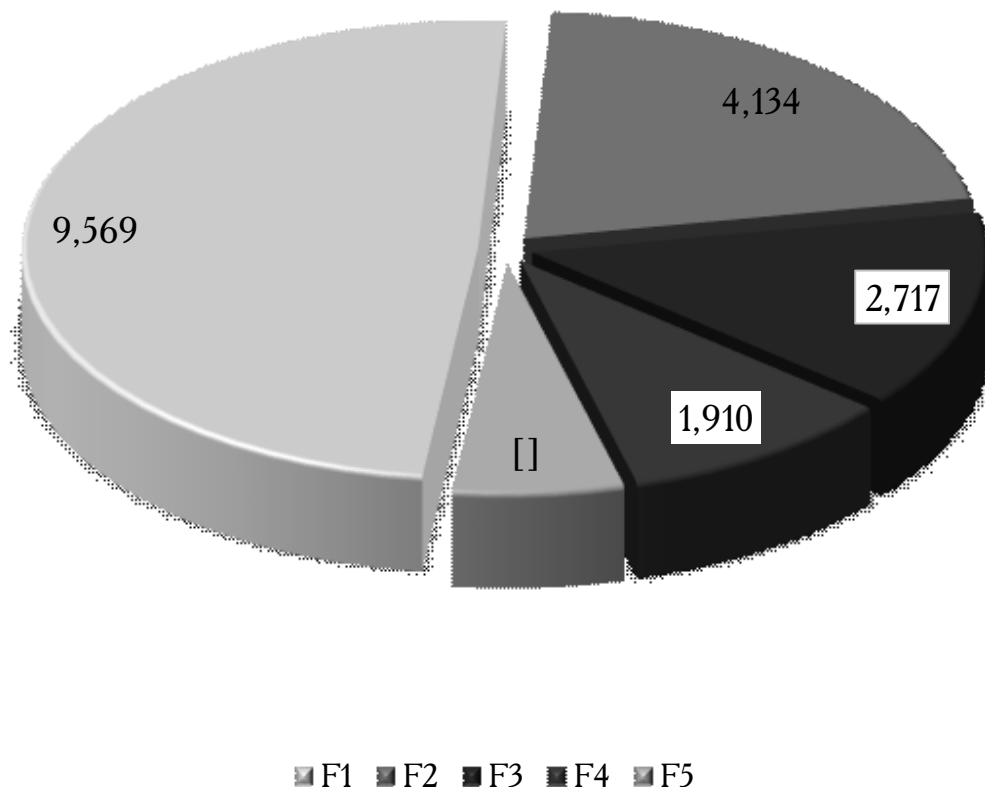


Рис. 1. Факторна структура психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю

Примітка: F1 – «експресивно-емоційна тривожність»; F2 – «сутнісно-змістова тривожність»; F3 – «афіліаційно-ізолювана тривожність»; F4 – «дистантна тривожність»; F5 – «саморегуляційна тривожність».

Взаємозалежність факторів, що визначають структуру психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю

Проаналізуємо найстійкіші зв'язки між обраними факторами (табл. 3). Найбільш значущим позитивним ($p \leq 0,01$) є співвідношення фактор 4 і фактор 5 ($p = 0,175$). Найбільш значущим негативним ($p \leq 0,01$) є співвідношення фактор 3 і фактор 5 ($p = -0,399$). Фактор 3 має максимальну кількість значущих зв'язків – чотири. Отже, «афіліаційно-ізолювана тривожність» є важливою складовою у адаптаційному процесі майбутніх фахівців соціономічного профілю, і у той же час найнебезпечнішою, особливо в умовах протікання пандемії COVID-19. Найменш залежними факторами в структурі психічних станів тривожності респондентів є фактор 2 і фактор 5.



Кореляційна матриця компонентів структури психічних станів тривожності респондентів

Фактор	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Фактор 1	1,000	-0,175**	0,078*	0,165**	0,024
Фактор 2	-0,175**	1,000	-0,129**	0,031	-0,041
Фактор 3	0,078*	-0,129**	1,000	0,148**	-0,399**
Фактор 4	0,165**	0,031	0,148**	1,000	0,165**
Фактор 5	0,024	-0,041	-0,399**	0,165**	1,000

Примітка: * – статистично значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – статистично значуща на рівні $p \leq 0,01$.

4. Дискусія дослідження

Досліджень психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю під час адаптації до навчально-професійної діяльності у науковій літературі не зустріли. У різний час дослідниками проблеми психічних станів було встановлено, що домінуючі психічні стани за сприятливих обставин можуть набувати стійкості і трансформуватися у властивості особистості (Прохоров, 2019; Izard, 1991; Porovuch, 2017). Констатуємо, що навчально-професійна діяльність фахівців соціономічного профілю супроводжується встановленими п'ятьма психічними станами тривожності. Зокрема, «експресивно-емоційна тривожність» (36,037%) є таким психічним станом тривожності, який за успішної організації адаптації першокурсників трансформується у конструктивну роботу. Деяко складнішою є ситуація з «сутнісно-змістовою тривожністю» і «дистантною тривожністю». Тривожний психічний стан таких респондентів має складніші змістово-процесуальні утворення тривожності, які можуть бути не подолані на етапі адаптації і позначитися негативно на їхній навчально-професійній підготовці. Надмірний самоконтроль в «саморегуляційній тривожності», перманентне рефлексування своїх думок і дій, за активності і включеності в студентське життя сприятиме досягненню позитивних результатів. Респонденти з «афіліаційно-ізолюваною тривожністю» потребують значної підтримки і допомоги на початковому етапі, що дозволить їм розкритися, подолавши критичну межу ізолюваності. Очевидно, що робота з організації навчально-професійної, службової діяльності студентів першого року



навчання вимагає знання і вміння діагностувати і диференціювати за окремими поведінковими проявами — індикаторами психічні стани тривожності студента-першокурсника. Звісно, що це вимагає наявності кваліфікованої психологічної підготовки організатора.

Констатуємо, що підібраний комплекс тестових методик уможливив релевантне розкриття предмету дослідження. Застосована методологія емпіричного дослідження і розуміння ключових етапів його проведення, отримані емпіричні результати знаходять підтвердження у працях дослідників психічних станів особистості (Блинова, Казібекова, 2020; Прохоров, 2019; Vlynova et al., 2020; Poryvuch, 2014; Thoman et al., 2011).

Констатуємо, що факторним аналізом ANOVA встановлено основні тривожні психічні стани майбутніх фахівців соціономічного профілю з достатньою мірою надійності та достовірності. Композиція тривожних психічних станів, визначена факторним аналізом, дозволила встановити ключовий психічний стан респондентів у факторній структурі. Таким психічним станом є «афіліаційно-ізолювана тривожність». Спростовано гіпотезу, що композиція тривожних психічних станів, визначена факторним аналізом, не дозволить встановити ключового психічного стану респондентів у факторній структурі. Стверджуємо, що психологічна структура, змінні і взаємозалежність факторів психічних станів тривожності респондентів є важливими складовими процесу їхньої адаптації на першому році навчання; ефективного розв'язання практичних і теоретичних завдань освітнього процесу. Встановлені емпіричні факти мають очевидну практичну цінність і їх доцільно операціоналізувати в освітній процес підготовки фахівців соціономічного профілю.

Ми підтвердили запропоновані гіпотези, побудували структуру, встановили змінні та з'ясували взаємозалежність факторів психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Висновки

Отримані результати дослідження психічних станів тривожності сприятимуть операціоналізації вирішення завдань в навчально-професійній підготовці фахівців соціономічного профілю. Потребує подальшого вивчення і з'ясування зв'язок конкретного психічного стану



тривожності з якістю знань і коефіцієнтом успішності. Важливо впродовж першого року навчання здійснити ще декілька емпіричних вимірів і відстежити динаміку змін психічних станів тривожності студентів-першокурсників. На наступних курсах достатньо одного-двох констатувальних зрізів.

Факторним аналізом визначено структуру психічних станів тривожності майбутніх фахівців соціономічного профілю, що складається з п'яти основних факторів (72,943%). Встановлено, що основним є фактор 1 «Експресивно-емоційна тривожність» (36,037%), який взаємопов'язаний з фактор 2 «Сутнісно-змістова тривожність» ($r_s = -0,175$; $\rho \leq 0,01$) і фактор 4 «Дистантна тривожність» ($r_s = 0,165$; $\rho \leq 0,01$).

Обґрунтовано, що структура, змінні та взаємозалежність факторів психічних станів тривожності фахівців соціономічного профілю є важливими складовими процесу їхньої адаптації на першому році навчання, сприятимуть ефективному розв'язанню практичних і теоретичних завдань освітнього процесу на всіх курсах навчання. Отримані результати є корисними для організаторів освітнього процесу, керівників та науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти всіх типів, а також дослідникам психології тривожності.

Список використаних джерел

1. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон: ВД «Гельветика», 2019а. Вип. 1(16). С. 40-42.
2. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон: ВД «Гельветика», 2019б. Вип. 2. С. 37-43.
3. Березин Ф. Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Ленинград: Наука, 1988. 270 с.
4. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічна безпека як чинник задоволеності якістю життя в студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ*. Херсон: ВД «Гельветика», 2020. № 2. С. 146-154. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-2-20
5. Кондаш О. *Хвилювання: страх перед випробуванням*. К.: Радянська школа, 1981. 170 с.



6. Крупник І. Р. Наявність впливу батьківської депривації в сім'ї трудових мігрантів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К., 2014. Т. 11. Вип. 11. Ч. 1. С. 450-456.
7. Крупник І. Р. Психолого-педагогічна програма «Співпраця»: досвід впровадження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ*. Херсон: ВД «Гельветика», 2017. Вип. 1. Т. 2. С. 82-86.
8. Крупник І. Р. Феномен психічної депривації та його значення в сучасному суспільстві. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К., 2012. Т. XIV. Ч. 1. С. 156-163.
9. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способів совладання (адаптація методики WSCQ). *Журнал практического психолога*. М.: 2007. №3. С. 93-112.
10. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: Університетська книга. 2015. 384 с.
11. Письмак Л. *Підліткова криза: як зарадити та допомогти*. К.: Шкільний світ. 2018. 151 с.
12. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ*. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145-154.
13. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі. Херсон: ВАТ «ХМД», 2013. 204 с.
14. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2005. № 5. С. 8-13.
15. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи. *Проблеми заг. та пед. психології*. К. 2006. Т. VIII. В. 7. С. 259-268.
16. Попович І. С. Типологічні особливості очікувань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ*. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. Вип. 1. Т. II. С. 64-70.
17. Попович І. С. Феномен ціннісно-орієнтаційної єдності в групі курсантів. *Проблеми заг. та пед. психол.* К. 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 203-209.
18. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург: Питер. 2007. 192 с.
19. Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, 2019. Т. 41, №1. С. 5-17.
20. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 464 с.
21. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных трудов. *Физкультура и спорт*. М., 1983. 288 с.



22. Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., Los, O., Popovych, I. Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(1)7 P. 14-23. DOI: 10.7752/jpes.2020.01002
23. Gilder, E. Towards a Post-Pandemic Postmodern Society – Is the Pandemic a Deconstruction of the Postmodern Society?. *Postmodern Openings*, 2020. Vol. 11(2). P. 01-11.
24. Huidu, A. The Social Responsibility of Researchers in Combating Fake News and Conspiracy Theories During a Pandemic. *Postmodern Openings*, 2020. Vol. 11(1Sup2). P. 39-48.
25. Izard, C. E. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2007. Vol. 2(3). P. 260-280.
26. Izard, C. The Differential Emotions Scale: DES IV-A. New York: University of Delaware. 1993. 232 p.
27. Khmiliar, O., Popovych, I., Hrys, A., Pavliuk, M., Zavatska, N., Lytvynenko, O., Blynova, O. Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*, 2020. Vol. 7(Especial). P. 289-306.
28. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company. 1984. 456 p.
29. Loscalzo, Y. (2021). Studyholism and Study Engagement: What about the Role of Perfectionism, Worry, Overstudy Climate, and Type of School in Adolescence? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020. Vol. 18. P. 910.
30. Popovych, I., Blynova, O., Zhuravlova, A., Toba, M., Tkach, T., Zavatska, N. Optimization of development and psycho-correction of social expectations of students of foreign philology. *Revista Inclusiones*, 7(Especial), 2020a. P. 82-94.
31. Popovych, I., Borysiuk, A., Zahrai, L., Fedoruk, O., Nosov, P., Zinchenko, S., Mateichuk, V. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality. *Revista Inclusiones*, 7 (Especial), 2020b. P. 154-167.
32. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kravets, N., Piletska, L., Blynova, O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*, 7 (Especial), 2020c. P. 41-59.
33. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa»*, 27 Sept. 2014, USA, New-York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176-180.
34. Shevchenko A. V. Research on the correlation between social desirability and value orientations in adolescence. *Insight: the psychological dimensions of society*, Vol. 1. 2019. P. 90-94.



35. Spielberger C. D. Notes and Comments Trait-State Anxiety and Motor Behavior. *Journal of Motor Behavior*, Vol. 3. 2013. 263-279. DOI: 10.1080/00222895.1971.10734907
36. Spielberger, C. D. State Trait Anxiety. Mind Garden Inc., California. 1983. 435 p.
37. Striletska, I. I. Peculiarities of the Relationship Between Anxiety and Social Intelligence of Students. *Science and education*, 2017. Vol. 1. P. 21-28.
38. Tarasova, S. I.; Dukhina, T. N., Limonova, O. O., Kolesnikova, T. V., Makhova, I. N. Socio-psychological adaptation of first-year university students. *Revista ESPACIOS*, 2018. Vol. 38(56). P. 35.
39. Thoman, D., Smith, J., Silvia, P. The resource replenishment function of interest. *Social Psychological and Personality Science*. Vol. 2, 2011. P. 592-599. DOI: 10.1177/19485506114025.
40. Tomaszek, K., Muchacka-Cymerman, A. Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe – The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020. Vol. 17. P. 7062.
41. World Medical Association Declaration of Helsinki. *Ethical principles for medical research involving human subjects*. Vol. 310(20), 2013. P. 2191-4.
42. Yalom, I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books. 1980. 524 p.



ВІТАЛІЯ ШЕБАНОВА

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Херсонський державний університет
vitaliashebanova@gmail.com*

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ТА ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

Вступ

Екстремальні ситуації, природні та техногенні катастрофи, ситуації насилля, пандемії та інші ситуації, які порушують базове почуття безпеки та несуть у собі погрозу життю та здоров'ю самої людини та/або її близьких, — зумовлюють виникнення та розвиток у постраждалих осіб кризових станів. Окрім того, різноманітна кількість невирішених складних життєвих ситуацій також можуть зумовлювати кризові стани особистості (Старшенбаум, 2014, 2016; Шебанова, 2017 а, 2017 б, 2017 в, 2017 г; da Silva, Siegmund, Bredemeier, 2015).

До основних характеристик кризових станів особистості відносять високий рівень психічного напруження, в деяких випадках спостерігається перенапруження після чого виникає психічне виснаження. Науковці до важливих ознак кризових станів особистості відносять високий рівень тривоги, гніву, суму, відчуття безпорадності, апатії, фізичного стомлення, різке зниження самооцінки, сенситивність, депресія, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації (Старшенбаум, 2014, 2016; Шебанова, 2017 а, 2017 б, 2017 в, 2017 г; da Silva, Siegmund, Bredemeier, 2015; Rauch, Foa, Felgoise, Nezu, Nezu, Reinecke, 2018; Luxton, June, Kinn, 2019).

Науковці зазначають, що подолати кризовий стан зазвичай людина може самостійно (Ромек, Конторович, Крукович, 2005). На початковій стадії розвитку кризового стану відбувається посилення тривоги та підвищення рівня психоемоційного напруження, що зумовлює активізацію



різноманітних стратегій вирішення проблем. З метою зниження рівня психофізіологічного напруження, полегшення стану, розв'язання кризи застосовуються різноманітні ресурси як зовнішні, так і внутрішні, як психологічні, так і фізичні, як матеріальні, так і духовні. Перебуваючи у кризовому періоді людина чутлива та сприйнятлива до самої мінімальної допомоги і може отримати значну користь з простої підтримки та вислуховування. Тому кризовий стан не відноситься до категорії хворобливих порушень, це — нормальна реакція людини на аномальні події. Під час подолання своєї кризи, свого кризового стану людина отримує новий досвід, відкриває для себе нові ресурси, розширює власний діапазон адаптивних реакцій та стратегій. При цьому зазначимо, що в тому випадку, коли людина внаслідок індивідуально-психологічних особливостей та/або ситуативно реагує на кризу дезадаптивно, то криза, — поглиблюється, а хворобливі стани, — посилюються. Розвиток клінічних симптомів викликає нові дезадаптивні реакції, які можуть набути катастрофічного характеру та зумовити розвиток різних порушень, серед яких можуть бути невротичні порушення, психосоматичні порушення, психічні розлади, формування різних видів залежної поведінки, суїцидальні реакції.

Кризова психологія як сфера психологічної практики спрямована на надання психологічної допомоги особистості в кризовому стані. У її межах визначаються та впроваджуються різноманітні методи, методики та техніки, спрямовані на подолання кризових станів, зниження психічного напруження, відновлення психологічної рівноваги, профілактику дезадаптивної поведінки, що сприяє адаптації особистості до нової ситуації життя, розкриттю її внутрішніх сил та ресурсів, нормалізації її стосунків з собою, світом та іншими, оптимізації її індивідуального розвитку та гармонізації її індивідуальності.

Будь-яка кризова подія викликає не тільки нервово-психічне, але й м'язове напруження. При цьому достатньо часто м'язове напруження не усвідомлюється тим, у кого воно виникає (особливо на перших, початкових етапах). При цьому, відмітимо, що м'язове напруження зумовлює різні неприємні наслідки такі як: відчуття втоми, безсоння, головні болі, болі у спині, порушення координації, занепокоєння тощо. З метою зниження психічного та м'язового напруження застосовують метод тілесно-орієнтованої терапії та його різноманітні вправи та техніки.



Серед різних психокорекційних / психотерапевтичних інтервенцій широке застосування знаходять аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація, дихальні психотехнології, техніки заземлення та інші техніки і тілесно-орієнтовані вправи, спрямовані на зниження напруження та мобілізацію особистості.

Найближча мета застосування тілесно-орієнтованої терапії — прискорити вихід із кризового стану, запобігти виникненню афективних та вегетативних розладів, сприяти створенню основи задля подальшої психокорекції. Віддалена мета — підвищити рівень психологічної компетентності клієнтів щодо навичок саморегуляції у стресових та кризових ситуаціях життя в майбутньому. Саме тому нашою метою є презентування різних технік та методів, які варто застосовувати під час різних життєвих криз особистості для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану.

1. Методи релаксації

Найбільш ранніми техніками тілесно-орієнтованої психотерапії історично є методи м'язової релаксації, які, починаючи з 30-40-х рр. ХХ ст., паралельно розроблялися американським психологом Е. Джейкобсоном і німецьким лікарем-невропатологом І. Шульцем. Водночас зазначимо, що створення цих методик відбувалося на міцному фундаменті, створеному багатовіковими зусиллями східних духовно-релігійних практик, що виробили свої техніки психорегуляції. Саме у 20-30-ті роки в західному співтоваристві прокинувся інтерес до медитативних шкіл і філософських вчень індуїзму, буддизму, даосизму і їх практичним технікам — системам тілесного оздоровлення, таким як йога і цигун. При цьому, Г. В. Старшенбаум зауважує, що запозичені езотеричні методи у європейській культурі надалі зазнавали модифікації та переробки (Старшенбаум, 2014; 2016).

Релаксація — це метод, за допомогою якого можна частково чи цілком знизити фізичне та психічне напруження, що необхідно для людей, що знаходяться у кризовій ситуації (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г; Benson, Proctor, 2019; Ramirez-Garcia, Leclerc-Loiselle, Genest & et al, 2020).



Методи м'язової релаксації

На сьогодні існують різноманітні варіанти нервово-м'язової релаксації за Джейкобсоном, Бенсоном, Якобсоном-Еверді та інші модифікації (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г). Наводимо варіанти, які пропонується використовувати у роботі з людьми, що відчують різні кризові стани.

Релаксація за Е. Джейкобсоном (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г).

Е. Джейкобсон досліджував об'єктивні прояви емоційного реагування за допомогою реєстрації м'язового напруження. При цьому, Е. Джейкобсон виявив, що різноманітні психосоматичні захворювання і неврози супроводжуються підвищенням тону м'язів. Також Джейкобсон виявив і специфічність зміни м'язового тону при різних психоемоційних порушеннях. При депресії він описував підвищення тону дихальної мускулатури; при тривозі та страху — м'язів, пов'язаних з промовою (артикуляцією і фонацією), а також потиличних м'язів.

При цьому м'язове напруження тим вище, чим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, розслаблення м'язів здійснює на людину заспокійливу дію. Виявленому взаємозв'язку м'язового напруження та психічного напруження Е. Джейкобсон надав назву «нервово-м'язова гіпертензія». Дослідник пояснював її проявом рефлекторного функціонування нервової системи (відповідно «гіперподразнення» та «гіперзбудження»). Надалі Е. Джейкобсон довів, що розслаблення м'язів сприяє зниженню стану гіперзбудження нервової системи, відновленню рівноваги та релаксації. Звідси дослідником був зроблений висновок про те, що навчання клієнтів техніці м'язового розслаблення буде сприяти не тільки зниженню психічного напруження, але й купіруванню симптомів низки психосоматичних розладів, які часто виникають внаслідок психо-фізіологічного напруження. З цією метою і був розроблений метод, названий його автором прогресивною (послідовною, поетапною) м'язовою релаксацією. Таким чином, за Е. Джейкобсоном, релаксація розуміється як управління напруженням (tension control).

Е. Джейкобсон виходив з положення, що максимально глибоке розслаблення м'язів настає після виробленого м'язового зусилля. Для навчання навичкам м'язового розслаблення було запропоновано вправу, що вміщує попереднє напруження м'язів з наступним розслабленням, як би «струшуванням» напруження. При цьому надаються інструкції



виробляти певні рухи для напруження тих чи інших м'язових груп з подальшим їх розслабленням. Коротка схема прогресивної релаксації за Джейкобсоном виглядає наступним чином:

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. Кисті. | 6. Гомілки і стегна. |
| 2. М'язи рук. | 7. Верхня третина обличчя. |
| 3. Плечі. | 8. Середня третина обличчя. |
| 4. Груди і спина. | 9. Нижня третина обличчя. |
| 5. Стопи. | |

Надалі, після освоєння загальної схеми релаксації особлива увага спрямовується на навчання умінню помічати присутність в своєму тілі ділянок м'язового напруження. На основі цих двох базових навичок відбувається подальше навчання навичкам релаксації, яку Джейкобсон називав диференційованою — тобто різних груп м'язів при різному положенні тіла. Надалі людина, що займається м'язовою релаксацією, повинна інтегрувати цю навичку у своє повсякденне життя, використовуючи її у різноманітних ситуаціях.

При цьому у процесі вироблення навички релаксації використовується так званий цикл «напруження-розслаблення», що вміщує: 1) фокусування уваги на окремому м'язі або групі м'язів; 2) локальне напруження зазначених м'язів; 3) їх фіксацію в напруженому стані (впродовж 5-10 секунд); 4) зняття напруження; 5) поглиблення релаксації — фокусування уваги на зниженні м'язового тону і подальше розслаблення м'язів. Подібна методика має безсумнівну подібність з використовуваними у мануальній терапії техніками постізометричної м'язової релаксації. Спільно з м'язовою релаксацією використовується також процедура ментальної релаксації (уявне представлення образів, що асоціюються з відпочинком, спокоєм, комфортним самопочуттям) і умовна релаксація, або зв'язування стану релаксу з умовним стимулом — «якорем», зазвичай вербальним.

Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г).

Сутністю методу релаксаційного тренінгу фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації є концентрація уваги на відчуттях, які надходять від конкретних груп м'язів та їх подальшому розслабленню під час процесу безпосереднього зосередження уваги на цих м'язових групах. У цьому



методі напруження (скорочення) різних груп м'язів на початку циклу розслаблення фактично відсутнє.

Метод фізично-пасивної релаксації має позитивні та негативні сторони. Його перевагами є: - відсутність обмежень: тобто при різних видах фізичних та психосоматичних розладів можна застосовувати даний вид релаксації; - можливість займатися релаксацією не привертаючи до себе уваги та не заважаючи оточуючим. Негативною стороною застосування пасивної форми релаксації є виникнення відволікаючих думок.

Вступна інформація. Загальновідомо, що переживання різноманітних дистресових ситуацій, викликає відчуття тривоги та м'язове напруження. Оволодіння навичками зниження м'язового напруження, допоможе вам зменшити стрес та тривогу.

Вам пропонується розслабити основні груп м'язів вашого тіла. Зробити це достатньо просто шляхом концентрації вашої уваги на тих групах м'язів, які я буду називати. Досвід нашої наукової, дослідницької та практичної роботи дає підстави стверджувати, що щоденна практика та ваше бажання оволодіння цією методикою допоможуть вам досягти як психічного, так і фізичного розслаблення різних груп м'язів вашого тіла.

Інструкція: «Влаштуйтеся як можна зручніше та закрийте очі. Відчуйте своє тіло, як воно себе почуває? Якщо десь є зони напруження в тілі відмітьте це. Пам'ятайте, вам необхідно сконцентруватися на відчуттях вашого тіла, скинути м'язове напруження та відчуті розслаблення м'язів тіла. Сконцентруйтеся на процесі вашого дихання (пауза 5 с), зробіть глибокий вдих (пауза 5 с) та повільний видих (пауза 5 с); ще раз повільний глибокий вдих (пауза 5 с), повільний видих (пауза 5 с); ще раз повільний глибокий вдих (пауза 5 с), повільний видих (пауза 5 с).

Зосередьте увагу на м'язах голови. Відчуйте, як з кожним вашим видихом м'язи голови починають розслаблюватися (пауза 5 с), як хвиля розслаблення повільно-повільно спускається з верхньої точки голови до низу обличчя (пауза 5 с). Зосередьте увагу на м'язах чола (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи чола на видиху починаються розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Перемістіть свою увагу на м'язи щік та очей (пауза 5 с). Відчуйте як очі та щіки на видиху починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Зосередьте увагу на



м'язах рота та щелепі (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи рота та щелепи на видиху починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як усе ваша обличчя та ваша голова, — розслабилися (пауза 15 с).

Зосередьте увагу на м'язах шиї. Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює м'язи вашої шиї. Одночасно з тим, як ви фокусуєтесь м'язах шиї ваша голова та обличчя залишаються розслабленими. Відчуйте як на видиху ваші м'язи шиї починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи шиї стали розслабленими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює м'язи плечового поясу. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах плечового поясу, ваші м'язи голови, обличчя та шиї залишаються розслабленими. Відчуйте як на видиху м'язи вашого плечового поясу починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи плечей стали розслабленими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші руки. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах обох рук, ваші голова, обличчя, шия і плечі залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваших рук починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи ваших рук стали розслабленими, теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює кисті ваших рук. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах обох кистей, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, — залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи кистей ваших рук починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи кистей ваших рук стали розслабленими, теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші груди і живіт. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах грудей та живота, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, кисті рук — залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваші груди та живіт починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими



(пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи грудей та живота стали розслабленими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші ноги. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах ніг: стегнах та ікрах, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, кисті рук, груди та живіт — залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваших ніг: стегна та ікри починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи стегон та ікри стали розслабленими теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші стопи. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах стоп, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, кисті рук, груди, живіт, ноги — залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваших стоп починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи стоп стали розслабленими теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, що усі основні м'язи вашого тіла нарешті розслаблені (5 с). Впродовж декількох хвилин (від 2-3 до 5-6 хвилин за вашим бажанням) продовжуйте відчувати розслаблення на видиху повторюючи: Я розслаблена, м'язи голови, обличчя, тіла, рук, ніг повністю розслаблені. (пауза 5-10 с).

Вихід з стану розслаблення до стану мобілізації. Починайте рахувати від 1 до 10. При цьому, з кожною цифрою ви відчуваєте, як ваше тіло все більш бадьорим, активним, відпочивши, а ваш розум все більш ясним (пауза 5 с). Коли дорахуєте до 10, відкрийте очі та відчуйте себе активною, наповненою енергією, бадьорою, готовою до відновлення вашої звичної діяльності. Починаємо: 1-2 — ви починаєте прокидатися, відчуваєте як тіло поступово наповнюється енергією; 3-4-5 — ви прокидаєтеся та все більше відчуваєте наповнення енергією та активністю; 6-7 — ви відчуваєте наповнення енергією, потягніться кистями рук та ступнями; 8 — ви відчуваєте наповнення активністю, енергією бадьорістю, потягніться руками та ногами; 9-10 — ви відкривайте очі та відчуваєте себе енергійно, активно та бадьоро, ваші думки легкі, розум ясний.



Варіант прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном-Еверді (Шебанова, 2017 в, 2017 г).

М'язова релаксація проводиться у будь-якій зручній для клієнта позиції тіла, при якій він відчуває розслаблення. Одною з найбільш доступних, у будь-якій ситуації, позицій тіла є, — «поза кучера» або «поза тряпичної кукли». Рекомендується у положенні сидючи на стільці, розпрямити спину, розправити плечі, можна уявити, що до центру голови та плечей прив'язані мотузки і хтось підіймає їх доверху — і під час глибокого вдиху відчути як витягується шия, напружуються плечі (3-5 с). Тепер, уявіть, що хтось відрізав ці мотузки, і на видиху розслаблюються усі м'язи. Голова м'яко опускається на груди; спина м'яко округляється; руки лежать на стегнах, не торкаючись одна одну, лікті злегка округлені; ноги злегка розставлені й зігнуті під тупим кутом; очі закриваємо. Ця поза була характерна для кучера, який дрімав чекаючи сідока (див. рис. 1).

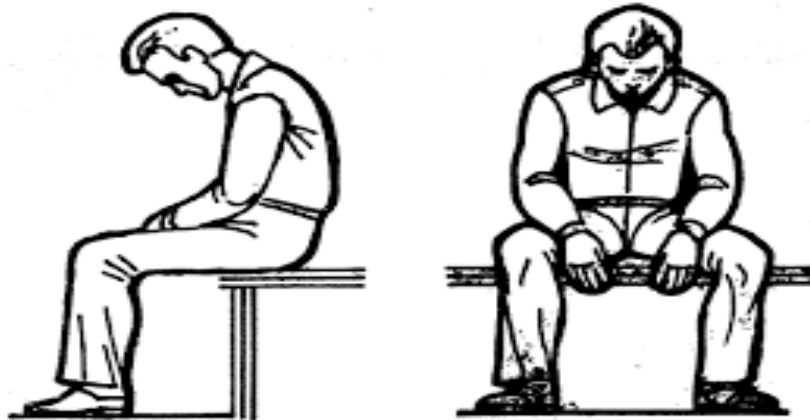


Рис. 1 Поза кучера

Нижче приводиться текст, використовуваний у процесі роботи з клієнтами.

Вступна інструкція: Зараз влаштуйся максимально комфортно, прими будь-яку позу у якій ти зможеш максимально розслабитися задля досягнення стану повного відпочинку. Бажано закрити очі, для більшої концентрації уваги на відчуттях свого тіла.

Зосередься на своєму диханні (пауза 10-15 с). Відчуй, як свіже повітря входить у ніздрі (пауза до 10 с), надходить далі через горло у легені (пауза до 10 с), відчуй як груди й живіт підіймаються та розширюються на вдиху та повільно розслаблюються та знижуються на видиху. Чи вдалося помітити напруження у грудях на вдиху та розслаблення на видиху? (повторюємо вправу.) Чи вдалося цього разу відчути напруження?



Розслаблення? Намагайся зосередитися на цій відмінності, коли ми будемо виконувати наступні вправи. (після кожної вправи витримується пауза у 10-15 с)

Вправу на розслаблення кожної групи м'язів спочатку я буду докладно пояснювати перш ніж ти приступиш до її виконання. Твоє завдання уважно вислухати, зрозуміти що необхідно робити, дати мені сигнал у вигляді кивка головою і потім після моїх слів «Зрозуміло? Почали» приступити до її виконання.

(1) Стопи та ікри. Відчуй як обидві стопи контактують з підлогою всією своєю поверхнею (пауза 5 с). При виконанні вправи, тобі необхідно одночасно залишити носки стоп на підлозі, підняти обидві п'яти якнайвище та сконцентруватися на напруженні стоп та ікр. Зрозуміло? Почали. Підніми Обидві п'яти підіймаються високо-високо, досягають свого максимуму і затримуються у цьому положенні на 30 с. Відчуй напруження у стопах та ікрах. І наразі розслаблюємо стопи та ікри просто надаючи їм можливість м'яко опуститися. Сконцентруйся на відчутті розслаблення (пауза 10-15 с). Можливо, при розслабленні ти відчуєш як м'язи стають приємно теплими, розслабленими, м'якими. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у стопах та ікрах.

(2) М'язи стегна. Задля виконання цієї вправи необхідно за моїм сигналом витягнути ноги перед собою та відірвати їх від підлоги. При цьому напружуються м'язи стегон, м'язи гомілок (ікри) не напружувати! Зрозуміло? Почали. Підніми обидві випрямлені ноги перед собою. Тримай прямими (пауза 5 с), ще пряміше. Відчуй напруження у стегнах та м'язах живота (пауза 10 с). Потримай скільки зможеш і розслаб надаючи ногам можливість м'яко опуститися. Сконцентруйся на відчутті розслаблення (пауза 10-15 с). Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у стегнах та м'язах живота. Для пропрацювання протилежної групи м'язів, уявляємо ніби бажаємо п'ятами зробити дірку у підлозі. Концентруємося на відчутті напруження у цей момент. Зрозуміло? Почали. Надавлюємо п'ятами на підлогу і відчуваємо напруження у стегнах. Давимо ще сильніше, ще сильніше. Доводимо напруження до максимуму (пауза до 10 с). І розслаб ноги. Сконцентруйся на розслабленні верхньої частини ніг. Пауза до 20 с. Повторюємо вправу 2-3 рази до



фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у стегнах.

(3) М'язи рук. Задля виконання цієї вправи необхідно за моїм сигналом стиснути одночасно обидві руки у кулаки як можливо міцніше. Зрозуміло? Почали. Напружуємо кулаки, що сильніше та міцніше, доводимо напруження до максимуму і тримаємо (пауза 10 с). Потримай скільки зможеш і розслаб руки розжав кулаки та струшуючи напруження з рук. Сконцентруйся на відчутті розслаблення (пауза 10-15 с). Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у кистях рук. Задля пропрацювання протилежної групи м'язів, необхідно розвести пальці рук якого можна ширше... Доводимо напруження до максимуму, а потім розслаблюємо. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у кистях рук.

(4) Наступна вправа спрямована на пропрацювання плечового поясу. Зауважимо, що значна кількість напруження, яке виникає при різних труднощах та складнощах концентрується у плечах. Напружуємо плечі та утримуємо це положення якомога довше, потім розслаблюємо. Зрозуміло? Почали. Підніміть плечі якомога вище та затримайся у цьому положенні, можеш уявити що ти бажаєш доторкнутися плечима до мочок вух. Доведи напруження до максимуму, затримайся у ньому (пауза до 20 с), і розслаб плечі. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, приємної ваги та розслаблення у плечах. Відчуй як разом з м'язами шиї розслабилися м'язи потилиці.

(5) Наступна вправа спрямована на пропрацювання м'язів обличчя. Починаємо з очей. Необхідно замружити очі якого можна сильніше. Зрозуміло? Почали. Замруж очі дуже міцно. Доведи напруження до максимуму і тримаємо напруження (пауза до 10 с). Розслаб м'язи очей відкриваючи очі. Ця вправа дуже корисна при стомленні очей та рекомендується для поліпшення зору при короткозорості. Концентруємося на щоках: «надуваємо» щоки якомога більше, тримаємо напруження та розслаблюємо. Зрозуміло? Почали... Наступна вправа для пропрацювання м'язів рота. Спочатку спробуй посміхнутися якомога широко, наскільки можливо. Затримайся у цьому положенні до 10 с. і розслаб м'язи рота. Потім навпаки збери губи разом та уяви, що тобі необхідно задути свічку. Затримайся у цьому положенні до 10 с і розслаб



губи. Зрозуміло? Почали. Кожна вправа повторюється 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення.

(б) Концентрація уваги на диханні. Відчуй, як з кожним вдихом приємне свіже, прохолодне повітря входить у ніздрі, спускається через дихальні шляхи до легенів (пауза 5 с). З кожним вдихом ти наповнюєшся бадьорістю, енергією, здоров'ям (пауза 5 с). Грудна клітина розширюється, плечі розправляються (пауза 5 с). Уяви, що кожний твій видих це хмаринка пари.... Яка відділяється від тебе та уносить з собою всі турботи, тривоги та неприємності. Вона розчиняється і з нею розчиняються всі неприємності, хвилювання, тривоги. Ти залишаєшся з почуттями приємного спокою, впевненості у собі та своїх можливостях, активності тощо.

Аутогенне тренування (Шебанова, 2014).

Аутогенне тренування (АТ, аутотренінг) — це активний метод саморегуляції мимовільних функцій організму, метод активізації та використання глибинних ресурсів людини за рахунок занурення у стан повної фізичної та психічної рівноваги. Аутотренінг є концентрованою формою психічної саморегуляції з одночасним самонавіюванням та саморозслабленням. Аутотренінг передбачає застосування прийомів самонавіювання психічного спокою одночасно з м'язовою релаксацією (розслаблення м'язів). Аутотренінг спрямований на регуляцію психічного стану та активності людини; посилення контролю над емоціями й поведінкою; створення позитивного емоційного фону; мобілізацію соматичних і духовних ресурсів; підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи та розкнутості; активізацію пізнавальних процесів тощо. АТ використовується як ефективний засіб профілактики, лікування і реабілітації безлічі захворювань, як метод відпочинку і відновлення сил, як спосіб бути більш спокійним, гармонійним та розсудливим (Шебанова, 2014).

Техніка спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, які порушуються під впливом стресу.

Сфери застосування АТ

Можливості АТ достатньо широкі. Це метод, який впливає на людину в цілому, однак його вплив (в залежності від необхідності) може



бути спрямований на різні сфери: • тіло і робота з ним (відчуття, болі, захворювання); • емоційний стан (тривога, страх, напруження, інші емоції, настрої); • воля (мотивація, зібраність, досягнення цілей, завзятість, тренування навичок); • розум (інтелектуальні здібності, ясність думки, розвиток пам'яті, уваги, мислення); • творчість (розвиток здібностей, образне мислення, натхнення); • ситуації з іншими людьми (ставлення до ситуації, власна поведінка у ній); • пізнання себе і світу (досвід екзистенціальних переживань, контакт з несвідомим, чутливість до себе і світу).

Я.М. Воробейчик відмічає, що робота у кожному з напрямів вимагає персонального підходу, акценту на певних навичках, індивідуально підбраного комплексу формул самонавіювання (Воробейчик, 2004).

До найбільш частих проблем, які вирішуються за допомогою АТ відносять: • зняття наслідків стресів і кризових станів; • зниження емоційного напруження, почуттів тривоги та страху; • нормалізація сну (для засинання; для бадьорого пробудження; для повноцінного відпочинку під час сну); • мобілізація енергетичних і творчих ресурсів; • відновлення сил за короткий час; • корекція дезадаптивної поведінки (надмірне вживання алкоголю, куріння, переїдання і зайва вага тощо); • поліпшення спортивних досягнень; • зміцнення імунітету до простудних захворювань; • профілактика захворювань серцево-судинної системи (інфаркту, інсульту); • зміцнення мотивації та волі; • лікування невротичних розладів, пов'язаних з психофізичними виснаженням, страхами і нічними кошмарами, нав'язливими станами; • профілактика, супровід і реабілітація при психосоматичних захворюваннях (гастрит, виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, бронхіальна астма, алергічні реакції, мігрені тощо); • полегшення перебігу і допомогу в лікуванні соматичних захворювань; • самопізнання, саморозвиток і самовиховання; • відновлення контакту з власним тілом; • зниження впливу емоцій на поведінку; • набуття стійкості у стресових ситуаціях; • розвиток чутливості до світу та інших.

АТ складається з двох щаблів.

Вправи першого щабля дозволяють опанувати навички: релаксації; управління своїм емоційним та фізичним станом; досягнення і утримання внутрішньої рівноваги; застосування формул самонавіювання.



Другий щабель спрямований на розвиток творчих можливостей і інтуїтивного мислення, пізнання себе і світу, вирішення екзистенціальних питань.

Історична довідка

Створення методу АТ традиційно приписується німецькому лікарю і вченому І. Шульцу, який у 1932 році випустив книгу з однойменною назвою. Однак, ще наприкінці 19 століття самонавіюванням активно займалися великі російські лікарі, такі як С.П. Боткін та В.М. Бехтерев.

При створенні методики АТ Шульц спирався на учіння індійських йогів, європейську систему самонавіювання та техніку занурення у стан самогіпнозу. При відборі способів психічної саморегуляції для їх включення в АТ Шульц спирався на положення, що прийоми самооптимізації нервово-психічного стану повинні:

- сприяти зануренню у аутогенний стан, — перехідний стан між бадьорістю та сном, напівдрімота. Досягнення цього стану стає можливим завдяки детермінації наступних станів: важкості, тепла, глибокого розслаблення та відпочинку.

- потенціювати один одного завдяки синергетичним зв'язкам та у відповідності до змісту мовних формул активізувати минулі спогади, які пов'язані з приємними відчуттями;

- динамічно змінюватися, викликати не тільки стан спокою, розслаблення, гармонізації, а за необхідністю сприяти мобілізації, активності, підвищенню життєвих сил та стійкості тощо;

- бути нескладними для оволодіння та самоконтролю; - супроводжуватися формулами самонавіювання, за допомогою яких можливо наочно їх уявляти «як мелодію, звукову фразу, картину тощо».

Спочатку АТ використовувалася для лікування неврозів, профілактики стресу, полегшення болю різного походження. Згодом стало ясно, що сфера застосування цього методу може бути набагато ширше.

У даний час АТ має різноманітні доповнення та модифікації у працях таких видатних лікарів та психологів як: П.М. Зінов'єв, А.М. Свядощ, Г.С. Беляєва, Н.В. Іванова, А.Г. Панов, М.М. Решетников, В.Є. Рожнов, В.А. Анан'єв, В.С. Лобзин та ін. (цит. за Шебановою, 2014; 2017 а).

Протипоказання для занять АТ (за В. А. Анан'євим):



- впродовж одного-трьох місяців після серцевого нападу (гострого інфаркту міокарда) або після інсульту. Проте, заняття АТ вкрай корисні після трьох місяців реабілітації для попередження можливих нападів у майбутньому;
- виражена артеріальна гіпотонія (70/30 мм ртутного стовпа і нижче);
- цукровий діабет, що вимагає інсулінової терапії (всмоктування і утилізація інсуліну значно змінюються під час виконання вправ АТ і, отже, вимагають постійного контролю рівня цукру в крові і сечі, що зазвичай неможливо для більшої частини діабетиків);
- глаукома. Однак, під наглядом фахівця, АТ може ефективно використовуватися для нормалізації внутрішньоочного тиску;
- психічні захворювання, в тому числі шизофренія, що супроводжуються галюцинаціями, дереалізація, деперсоналізація;
- схильність до сомнамбулізму («лунатизм» — спонтанний сомнамбулізм; сомнамбулічні реактивні стани у минулому, в зрілому віці; «впадань» у сомнамбулізм на сеансах АТ);
- напади органічного генезу — епілепсія, випадки, коли з будь-якої причини свідомість втрачалась на тривалий час;
- клаустрофобія, складні поліобсесії з системою ритуалів (Ананьев, 2006).

Навчання учасників методиці (техніці) аутогенного тренування (аутотренінгу, самонаведення гіпнозу)

Серед різних методів для вирішення різноманітних проблем пов'язаних з фізичним і психічним здоров'ям особливу увагу ми приділяли навчанню учасників групи методу аутогенного тренування (АТ) як способу поліпшення саморегуляції і нормалізації поведінки.

За формою роботи виокремлюють аутотренінг груповий, індивідуальний і змішаний (індивідуально-груповий). Перший є більш ефективним завдяки кількості залучених, а також дії механізму динаміки групової взаємоіндукції. Однак, зауважимо, що негативне ставлення навіть одного з членів групи до аутотренінгу також може значно знижувати ефективність цього методу внаслідок психогенного впливу.

Оволодіння технікою занурення у самогіпнотичний стан, найчастіше, здійснюється під керівництвом психолога (психотерапевта), особливо на початковому етапі навчання.

Особам з недостатньо добрим рівнем розвитку пам'яті можна тимчасово користуватися диктофоном, на який записаний текст, виголошений психологом або самостійно клієнтом. Запам'ятовування тексту (словесних формул) не представляє особливої складності, якщо застосовувати рекомендовану нами методику навчання, яка враховує психологічні особливості пам'яті дорослої людини.

Учасники знайомилися з дієвими механізмами АТ, сутністю методу і тими простими умовами, які дозволяють підвищити ефективність досягнення поставлених цілей:

- прийняти зручну релаксаційну позицію (позу «кучера», положення «напівсидячи у кріслі» або лежачи — див. рис. 2).

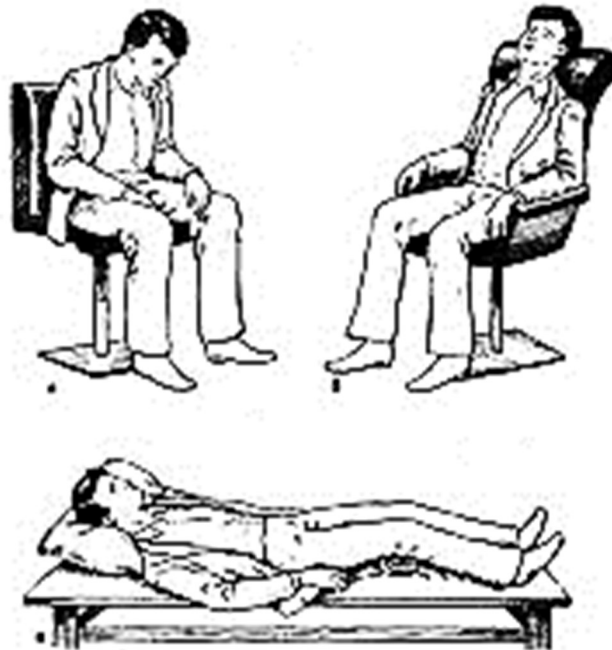


Рис. 2 Пози аутогенного тренування: кучера, напівсидячи у кріслі та лежачи.

Після прийняття релаксаційної позиції рекомендується зосередитися на відчуттях власного тіла, і вольовим зусиллям спробувати максимально розслабити м'язи тіла та обличчя. Можливо запропонувати стислий варіант проведення м'язової релаксації за Е. Джейкобсоном напружити та розслабити у три-чотири цикли м'язи рук, ніг, плечей, шиї, обличчя. Однак, зауважимо, що кожен самостійно вирішує яким чином буду досягати відчуття стану розслаблення м'язів.

Наступним етапом є проведення дихальної розминки або концентрації уваги на дихання. Існують різні варіанти ми пропонуємо дво-три хвилинне діафрагмальне дихання (за 1 хвилину приблизно 14-16 дихальних рухів).



Надаємо наступну інструкцію: «Прийміть найбільш комфортну для себе позицію. Знайдіть максимально зручне положення для рук, ніг і голови. Ви можете залишатися з відкритими очима або прикрити їх так, як ніби ви прилягли відпочити. Відсутня необхідність прагнути досягти глибокого розслаблення, тому що будь-яка його стадія дозволяє реалізувати поставлені завдання. Відсутня необхідність щось змушувати себе робити — прояви вольових зусиль лише ускладнюють досягнення релаксації;

- промовляти «всередині себе» формули, які вимовляє психолог під час сеансу, при цьому бажано образно уявляти ситуацію, яка описується словами (наприклад, приємний відпочинок, легке і вільне дихання, струнка фігура, легка хода тощо);

- заздалегідь продумати і сформулювати завдання проведення аутотренінгу, наприклад: зменшення емоційної напруженості, подолання наслідків стресу, нейтралізація негативних емоцій, подолання залежної поведінки, відновлення психічної рівноваги, мобілізація сил, відчуття гармонії та благополуччя тощо;

- перед початком сеансу рекомендується виконати декілька фізичних вправ, які сприяють поліпшенню відчуття релаксації (напруженість м'язів змінити розслабленням).

АТ включає наступні стандартні стадії / етапи:

- розслаблення, загальне заспокоєння;
- важкість (рук, ніг, плечей, тіла — на розслаблення м'язового тону);
- тепло (рук, ніг — на розширення судин шкірного покриву);
- «пульс» — (серце б'ється рівно та спокійно);
- дихання (спокійне, рівномірне і плавне);
- тепло живота та області сонячного сплетення (нормалізація кровопостачання внутрішніх органів);
- прохолода лоба;
- самонастроювання на бажаний стан (формулювання позитивних тверджень, які допомагають реалізовувати цілі, вирішення психологічних завдань, подолання хворобливих процесів і станів);
- завершення АТ.

Стисло зупинимося на кожній зі стадій / етапів:

- перша стадія - загального заспокоєння. Клієнту рекомендується заплющити очі (для більшого занурення у стан концентрації на відчуття



тіла та стану спокою та комфорту). Після цього рекомендується повільно повторити декілька разів:

- я повністю зосереджений на відчуттях свого тіла, мені добре, приємно, почуваю себе спокійно, комфортно та розслаблено;
- я почуваю себе спокійно та розслаблено;
- все що мене бентежило, турбувало та хвилювало зараз перестає мати будь-яке значення;
- я заспокоююся та розслаблююся;
- я відчуваю як розслаблюються м'язи мого тіла;
- я відчуваю як розслаблюються м'язи моїх ніг;
- я відчуваю як розслаблюються м'язи моїх рук; - я відчуваю як розслаблюються м'язи тулуба; я відчуваю як розслаблюються м'язи плечей;
- моє тіло розслаблене; мені спокійно, добре, приємно, комфортне;
- я відчуваю як розслаблюються м'язи всього мого обличчя;
- розслаблюються м'язи очей; - розслаблюються м'язи язика та рота,
- розслаблюються м'язи нижньої щелепи, моє обличчя повністю розслаблене; мені спокійно, добре, приємно, комфортне;
- я відчуваю що моє тіло та моє обличчя повністю розслаблені; мені спокійно, добре, приємно, комфортне;

- друга стадія — м'язової релаксації. Клієнту рекомендується сконцентруватися на тілесних відчуттях та послідовно викликати на намагання відчути певні відчуття важкості починаючи з домінуючої руки. Далі наводимо текст для тих, у кого домінуючою є права рука .

- моя права рука стає важкою, важкою, ще більш важкою...;
- відчуття важкості у правій руці повільно зростає...;
- моя права рука стає важка, важка.... надто важка, важка; права рука стає важкою, в'ялою, лінивою;
- моя права рука важка;
- моя ліва рука стає важкою, важкою, ще більш важкою...;
- відчуття важкості у лівій руці повільно зростає...;
- моя ліва рука стає важка, важка.... надто важка, важка; ліва рука стає важкою, в'ялою, лінивою;
- моя ліва рука важка;
- мої руки важки, в'ялі, ліниві;



- моя права нога стає важкою, важкою..., ще більш важкою;
- відчуття важкості правої ноги поступово зростає...;
- моя права нога стає важка, важка, надто важка, важка; права нога стає важкою, в'ялою, лінивою;
- моя права нога важка...;
- моя ліва нога стає важкою, важкою..., ще більш важкою;
- відчуття важкості лівої ноги поступово зростає...;
- моя ліва нога стає важка, важка, надто важка, важка...; ліва нога стає важкою, в'ялою, лінивою;
- моя ліва нога важка...;
- мої ноги важкі;
- мої руки, ноги та плечі важкі;
- моє тіло важке та розслаблене... мені спокійно, добре, приємно, комфортне.

Відповідно, ті у кого домінуюча ліва проговорюють текст починаючи з лівої руки, а потім лівої ноги.

Стадія тепла. Після цього за подібною схемою самонавіюються відчуття тепла.

Стадія серцебиття. Серце б'ється рівно та спокійно;

Стадія дихання. Моє дихання спокійне, рівномірне, глибоке і плавне.

Стадія тепло живота та області сонячного сплетення. Я відчуваю тепло у області живота або сонячного сплетіння.

Етап прохолоди лоба. Я відчуваю прохолоду лоба. Мій лоб приємно прохолодний.

Етап самонастроювання на бажаний стан.

Спираючись на досвід нашої психотерапевтичної та викладацької діяльності, ми рекомендуємо учасникам під час складання самостійних формул-намірів керуватися наступними правилами:

1. Формули-наміри необхідно конструювати у позитивній модальності (ефективнішим є оборот: «я хочу бути здоровою», ніж «я хочу не хворіти»).

2. Бажано, щоб формули-наміри заряджали позитивною енергетикою (емоційно запалювали, викликали радість, драйв, надихали на досягнення), тому що чим сильнішими є переживання, тим міцніша віра у їхнє здійснення, і відповідно, швидше відбуваються бажані зміни. Саме тому рекомендується включати у формули-наміри власний позитивний



образ себе: «Я чудова», «Я приголомшлива», «Я роблю це легко й весело», «Я роблю це з відчуттям задоволення та радості», «Для мене це величезна радість» та ін.

3. Необхідно мати віру у можливість того, про що йдеться у формулі. Для підсилення віри, рекомендуємо фіксувати будь-які свої перемоги.

4. Твердження повинні бути короткими, конкретними, чіткими, щоб основна ідея фрази (тексту) була «прозорою», очевидною. Іншими словами, основна ідея фрази не повинна загубитися у витіюватих нетрях розумового процесу.

5. Під час одного сеансу варто обирати не більше двох конкретних завдань.

6. Задля складання тексту АТ рекомендується використовувати 12–15 формул-намірів. Дієслова пропонується використовувати у наступній послідовності: «Мрію — Хочу — Можу — Буду — Є (тобто сформульовано як вже здійснений факт, наприклад: я вже є така.. або маю це...))».

7. Формулювання майбутнього часу (наприклад: «Я прагну контролювати свої емоції») слід поєднувати з формулюваннями теперішнього часу («Я контролюю свої емоції»). Це дозволяє звернути внутрішню увагу на фіксацію процесу, який вже відбувається у реальному часі.

8. Зміст формули-наміру має бути спрямований тільки на себе, тобто із застосуванням слів «я», «мені». Наприклад: фраза «Я хочу щоб мій чоловік не сперечався зі мною» є невдалою, тому що стосується іншої людини, а не себе.

Стадія завершення. Презентовані шаги виходу з аутогенного стану дозволяють за відносно недовгий проміжок часу перейти від стану розслаблення та спокою до стану бадьорості та активності.

Шаги виходу з аутогенного стану:

а) припинити проговорювати фрази самонавіювання та сфокусуватися на відчуттях відпочинку, комфорту, гармонізації, а також необхідності виходу з аутогенного стану;

б) згорніть кісті рук у кулаки, відчуйте у руках напруження та силу;

в) не розтуляючи кулаки, витягніть руки до колін. При цьому голова ще спрямована донизу;

г) сконцентруйтеся на видиху;



д) на фазі глибокого вдиху одночасно підніміть руки догори, випряміть спину, підніміть догори обличчя;

е) зробіть паузу тривалістю близько 1-2 секунд, щоб підготуватися до чіткого виконання останньої фази виходу;

ж) одночасно зробіть різкий видих через рот, розкрийте кулаки, підіймаючи руки догори та відкривайте очі.

з) спокійно опустіть руки. Додамо, що якщо ви відчуваєте себе недостатньо мобілізованим, то зробіть ще кілька глибоких вдихів та різких видихів проговорюючи «Мобілізувалася - Я», «Активізувалася - Я», «Заспокоїлася - Я». При цьому перше слово відповідає вдиху, а Я — видиху. (див. рис. 3).

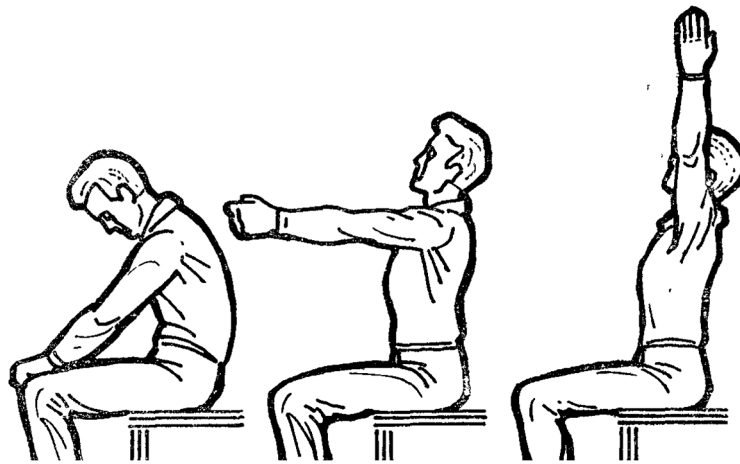


Рис. 3. Ілюстрації шагів змінення позицій тіла на етапі виходу з аутогенного стану

Під час останнього етапу «виходу з аутогенного стану», — рекомендуємо максимально сконцентруватися на відчуттях які ви навіювали собі: спокою, впевненості, активності, енергії, тощо. До чергової фази виходу з аутогенного стану необхідно переходити після виконання попередньої. Фази а-е рекомендовано виконувати достатньо повільно, фазу ж — з максимальною швидкістю та енергією.

Для тих осіб, хто страждає на підвищення артеріального тиску під час виходу з аутогенного стану рекомендується сфокусуватися на відчуттях спокою, задоволеності, гармонії.

Особам, які схильні до зниженого артеріального тиску рекомендується сконцентруватися на відчутті енергії, активності, бадьорості.



2. Техніки заземлення та дихання (Шебанова, 2017 в, 2017 г).

Слово «заземлення» переважно застосовується щодо електрики та електротехніки. Зокрема, задля захисту людини від дії струму, шляхом з'єднання техніки або чогось ще з землею. За аналогією це можна перенести щодо тих ситуацій коли людина непотрібну негативну енергію спрямовує до землі для захисту себе.

Заземлення у психології — це зв'язок з землею, як на тілесному, так і на ментальному рівні. У дитинстві ми достатньо часто відчуваємо землю повністю всім тілом: ми повзаємо, потім вже починаємо ходити ногами по землі та відчувати її саме ними. Що стосується метального рівня, то «земля» як символ розглядається у значній кількості психологічних та психолінгвістичних досліджень, що свідчить про її значну важливість для людини. Розвиваючи ідеї символізму, згадаємо вираз «твердо стояти на землі» — що означає впевненість та спокій. Саме тому техніки заземлення рекомендується застосовувати при різних стресових та кризових станах з метою поліпшення психічного стану, усвідомлення відчуттів пов'язаних з опорою, фіксації відчуття володіння собою, самоконтролю та самовладання.

Вправа «Опори зовнішні і внутрішні».

Початкове положення: стоячи або сидячи.

Відчуйте ноги як опору для тіла ... Ноги, впевнено стоять на землі ... створюють опору і в прямому, і в переносному сенсі ...

Відчуйте контакт стоп з землею ... Це стан «заземлення».

Переміщаючи увагу, намагайтеся відчути продовження опори — хребет. Відчуйте його як продовження ваших ніг ... як прихований всередині тіла каркас, що надає вашому тілу внутрішню стійкість ... впевненість ... надійність ... як фізичну опору ... на самого себе.

Завершення. Запам'ятавши це стан, виконайте активізуючий вихід.

Вправа «Швидке заземлення сидячи».

1. Сядьте зручніше на стільці, випряміть спину і закрийте очі, якщо можливо, зніміть взуття;

2. Відчуйте свої ноги, де вони стикаються зі стільцем і з підлогою, як вони «тиснуть» на них;

3. Намагайтеся розслабитися, якщо вийде хоч трохи, ви відчуєте все більше тиску на підлогу і на стілець.



4. Уявіть собі, як ніби ви починаєте вrostати в стілець і підлогу, вкорінюватися. Наче від ваших підошов йдуть корені у землю, вони ростуть в глибину і ширину;

5. За допомогою коренів ви можете скинути, віддавати землі зайву непотрібну вам енергію, спробуйте зробити це;

6. За допомогою коренів ще ви можете отримувати потрібну вам енергію з землі, спробуйте отримати її;

7. Віддайте всю непотрібну вам енергію і отримайте всю потрібну, повторіть стільки разів, скільки вам потрібно.

8. Після цього поступово відкрийте очі, озирніться і подякуйте себе за виконання вправи.

Техніку заземлення можна доповнювати центруванням, наприклад перед заключним кроком можна зробити наступне:

1. Пошукайте в своєму тілі центр тіла, не важкості, а саме то місце, де у вас центр зараз. Де він зараз знаходиться, як виглядає, текстура, яка щільність, температура, колір?

2. Спробуйте змістити його трохи, що ви відчуваєте? Відчуйте може необхідно його іще зрушити або повернути в зворотне положення? Експериментуйте. Спробуйте перемістити центр на місце, трохи нижче пупка, що відчуваєте?

Вправа «Заземлення при ходьбі (усвідомлена ходьба)».

1. Спробуйте відчутти ногами землю, її властивості і зосередьтеся на відчуттях які виникають і зникають при ходьбі;

2. Відчуйте, що відбувається, коли ви піднімаєте ступні і опускаєте на землю;

3. Зверніть увагу, які відчуття викають у ступнях, при контакті із землею, наприклад яка частина стопи стикається із землею першою. З якою силою нога «вдаряє» по землі. Відчуйте як енергія землі надходить у ваші стопи та наповнює розливаючись по всьому вашому тілі;

4. Відчуйте інші частини ніг, які беруть участь у ходьбі: м'язи гомілки, литкові м'язи, стегна. Просто спостерігайте, не прагніть змінити процес;

5. Крім ніг у рухах беруть участь також і руки, голова, торс, поспостерігайте як вони себе почувають та які відчуття виникають у вашому тілі;

6. З якою швидкістю ви йдете? Може прискоритися або сповільнитися? Експериментуйте;



7. Що відбувається навколо, які є звуки, запахи?;

8. Якщо до голови приходять будь-які думки просто фіксуйте факт, що вони є і відпускайте, фокусуватися на них не варто;

9. Якщо бажаєте можете перенести увагу на стопи або на м'язи або на темп або на оточення, як вам забажається;

10. Коли вам здасться, що варто припинити вправу — подякуйте собі за його виконання, зробіть 3 вдихи та видихи і повертайтеся до того, що планували робити.

Техніки дихання (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г).

Залежність емоційного стану людини від типу дихання демонструють численні спостереження за людьми, що знаходяться у різних дистресових станах. Так, переживанні страху — людина «завмирає», виникає психогенна задишка, поверхнєве дихання. При емоційній розряді виникає «видих полегшення», при якому фаза видиху більш триваліша ніж вдих.

Одним із елементів культури дихання є вміння керувати актом дихання в залежності від необхідної установки або мети. Дихання може як заспокоювати, так і мобілізувати емоційну сферу. Для мобілізуючого дихання характерна більш довша фаза вдиху порівняно з фазою видиху. Для заспокоюючого дихання характерна більш довша фаза видиху порівняно із фазою вдиху.

У Японії широко розповсюджена фраза: «Мозок — основа паперового змія, а легені — мотузки, які керують його польотом». Відповідно, тому, хто бажає керувати емоціями необхідно навчитися керувати диханням. Саме тому наводити деякі дихальні вправи для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану.

Вправа «Три глибокі вдихи та глибокі видихи»

Повільно і рівно вдихаємо, бажано носом, також повільно видихаємо через ніс або рот. Повторюємо три рази. Для більшої концентрації на процесі дихання рекомендуємо виконувати вправу закритими очима.

Вправа «Дихання діафрагмою»

Сідаємо, кладемо одну руку на груди, іншу на верх живота і робимо глибокий вдих, випинаючи / надуваючи живіт, бажано верхню його частину, при цьому не використовуємо грудну клітку і плечі. Після цього робимо глибокий видих, стискаючи живіт. При правильному виконанні цієї



вправи рука лежить на грудях не рухається, а рука на животі рухається разом з ним. Деяким легше вправу робити лежачи.

Вправа «Дихання за квадратом»

Вдихаємо і рахуємо про себе. Після закінчення вдиху на стільки ж часу затримуємо дихання. Після цього видихаємо, знову ж таки, стільки ж часу, скільки вдихали. Після цього знову затримуєте дихання з тим же проміжком .

Розглянемо на прикладі:

- ви вдихнули, дорахували, наприклад, десь до 5
- затримали дихання і рахуємо до 5
- видихає і рахуємо до 5
- затримуємо дихання і рахуємо до 5
- вдихати і рахуємо до 5
- затримуємо дихання і рахуємо до 5
- видихає і рахуємо до 5 і так далі

Деякі роблять цю вправу за допомогою квадратного предмета:

Дивимося в лівий верхній кут предмета, вдихаємо, вважаємо і переводимо погляд в правий верхній кут, припустимо вдих зайняв 4 рахунки

• потім затримуємо дихання, вважаємо до 4, і за час рахунку переводимо погляд на нижній правий кут

• після цього видихаємо, вважаємо до 4 і направляємо очі в нижній лівий кут

• потім затримуємо дихання, вважаємо до 4 і дивимося в лівий верхній кут предмета. Далі за схемою.

У цій вправі важливо стежити за своїм станом і намагатися не навантажувати себе. Середня тривалість виконання 2-3 хвилини.

Збільшення часу видиху

Намагайтеся на видиху збільшити час видиху, наприклад, у 2 або 3 рази у порівнянні з вдихом. При цьому вдихайте нормально, не прискорюйтеся. І не намагайтеся максимально довго видихати.

Уповільнення дихання

Максимально уповільнюємо дихання, вдихаємо і видихаємо, дихання не затримуємо (це може навпаки посилити стрес). Спостерігаємо свій стан.



Висновок

З'ясовано, що розвиток кризових станів у особистості супроводжується зростанням рівня психічного напруження. В деяких випадках тривале та значне напруження може зумовлювати перенапруження організму та психофізичне виснаження.

Показано, що до важливих ознак кризового стану відносять порушення емоційного, когнітивного та мотиваційно-вольового компонентів. Емоційний компонент характеризується значною інтенсивністю та широтою спектру негативних емоцій таких як: тривога, занепокоєння, гнів, сором, провина, сум, безпорадність, відчай тощо. Когнітивний компонент характеризується негативним спектром думок щодо світу, себе, майбутнього та оточуючих. Мотиваційно-вольовий компонент характеризується відсутністю мотивації та до апатією до різних видів діяльності, і часто до усього що раніше викликало задоволення.

Розкрито, що будь-яка кризова подія викликає не тільки психічне, але й м'язове напруження. М'язове напруження зумовлює різноманітні неприємні відчуття, зокрема: болі у м'язах, болі у спині, головні болі, безсоння, тики, хронічна втома, порушення координації, зниження концентрації уваги тощо.

Визначено, що з метою зниження психічного та м'язового напруження застосовують метод тілесно-орієнтованої терапії та його різноманітні методи та техніки.

Представлено, що найближчою метою застосування тілесно-орієнтованих технік є прискорення виходу із кризового стану, купірування супутніх афективних та вегетативних розладів, створення бази для подальшої психотерапевтичної роботи. Віддаленою метою є навчання осіб у кризових станах навичкам саморегуляції.

Презентовано різні техніки, методи та вправи, які рекомендовано застосовувати під час різних життєвих криз особистості для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану.

Список використаних джерел

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья : концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.
2. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика). Одесса : Альянс-Юг, 2004. 360 с.



3. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2005. 256 с.
4. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия. Исцеление души и тела. Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. 352 с. (Серия «Психологический практикум»).
5. Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной психотерапии М.: Класс, 2016. 120 с.
6. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство. Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. 394 с.
7. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ...д-ра психол.наук : 19.00.01. Київ, 2017 а. 562 с.
8. Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 б. 136 с.
9. Шебанова В.І. Психологічна допомога дитині, що зазнала насильства. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 в. 252 с.
10. Шебанова В.І. Психологічна допомога жінкам, що зазнали насильства. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 г. 232 с.
11. Benson H, Proctor W. Relaxation revolution. New York, USA: Scribner; 2019. 265 p.
12. Rauch S., Foa E., Felgoise S., Nezu A., Nezu C., Reinecke M. Encyclopedia of cognitive behavior therapy. New York: Springer; 2018. 307 p.
13. Luxton D., June J., Kinn J. Technology-based suicide prevention: current applications and future directions. *Telemed Health*. 2019;17:50-4.
14. Ramirez-Garcia, M.P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C. et al. Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: a protocol for a systematic review of RCT. *Syst Rev* 9, 74 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>
15. da Silva J., Siegmund G., Bredemeier J. Crisis interventions in online psychological counseling. *Trends Psychiatry Psychother.* vol.37 no.4 Porto Alegre Oct./Dec. 2015 <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2014-0026>



СВІТЛАНА ШЕВЧЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького

Svetlanashev1986@gmail.com

ГАННА ВАРІНА

магістр психології,

старший викладач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького

anyavarina22@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ

Вступ

У сучасних умовах трансформаційних змін, життєвої та ситуаційної кризи - російська агресія, нестабільна політична та економічна ситуація, пандемія COVID-19 - значно зростає емоційна інтенсивність та напруженість праці, стресогенні фактори вливають на сучасну особистість, обумовлюючи виникнення психо-емоційного напруження, стресові стани та різного роду психосоматичні прояви.

Такий стресовий стан людини є одночасно причиною й наслідком виникнення в неї хронічної перевтоми (Плотникова, 2001).

Проблема емоційного стану людини завжди займала одне з головних місць у дослідженнях учених різних країн світу. Емоційна сфера людини є однією з найбільш складних у психічній саморегуляції діяльності індивіда, вона пов'язана з усіма психічними процесами, властивостями й станами особистості. Емоції визначають ставлення людини до навколишнього світу, сутність тих якісних змін, що відбуваються в особистості в процесі її



розвитку, й тому вони є найбільш оперативними сигналізаторами практично всіх змін, що відбуваються в організмі людини (Плотникова, 2001).

Найважливішою особливістю емоцій є їх безпосередній зв'язок зі зміною стану функціонування систем забезпечення життєдіяльності організму. За рахунок процесів напруженості, збудження і гальмування, які лежать в основі саморегуляції діяльності, у людини формується особисте позитивне або негативне ставлення до об'єктивної діяльності. При цьому позитивні емоції підвищують життєвий тонус людини, негативні емоції, на протигагу позитивним, знижують рівень психічної активності людини (Емельнов, 2001: 77-82).

Залежно від того, який вплив чинить стан напруженості на ефективність діяльності, виділяють стани операційної та емоційної напруженості. В основі операційної напруженості переважають процесуальні мотиви діяльності, тому вона позитивна впливає на суб'єкта. Емоційній напруженості притаманне яскраво виражене негативне афективне забарвлення поведінки, руйнування мотиваційної структури діяльності особистості (Розов, 2006), (Deary, 2007).

В умовах сучасного розвитку суспільства значно зростає вплив негативних факторів, що потребують від особистості швидкої реакції, високого адаптаційного потенціалу, стресостійкості та використання конструктивних копінг-стратегій. Безперечно, будь-які життєві зміни впливають на емоційний стан сучасної людини. Ускладнює цей процес відсутність достатньої кількості ресурсних розробок, спрямованих на покращення емоційного благополуччя особистості.

Теоретичний аналіз проблеми

В останні десятиріччя у вітчизняній психології виділилися в окремий напрям дослідження, спрямовані на виявлення психологічних аспектів емоційних станів особистості. В їх основу покладена дезінтеграційна теорія стомлення людини, яка виявляє детермінанти порушення регуляції процесів психічної активності (Плотникова, 2001).

Представники емоційної теорії стомлення особистості (М. Дьяченко, А. Захаров, Л. Кандилович, А. Прохоров, В. Пономаренко, В. Ротенберг, О. Овчинникова, Г. Сельє, П. Симонов та ін.) в основу зміни



емоційних станів особистості поклали стресовий стан, який виникає внаслідок тривалого емоційного впливу несприятливих зовнішніх умов.

Емоційний стрес значно підсилюється, якщо суб'єкт розглядає його як нездолану перешкоду, а свої можливості для її подолання недооцінює. До особливого виду стресу дослідники віднесли емоційні стани, що виникають у надзвичайно відповідальних чи небезпечних умовах діяльності, сенсорної ізоляції тощо (Плотникова, 2001).

Вивчення феномену емоційних станів обумовлена різними причинами. Варто почати з того, що емоційні стани тісно пов'язані з багатьма психічними процесами та станами. Це ускладнює об'єктивність їх дослідження (О. В. Запорожець, Б.І. Додонов, Я. Рейковський). Ця особливість пояснюється тим, що для різних станів особистості емоційні характеристики мають велике значення і варто включати їх в опис. Окрім цього, різні науковці по своєму пояснюють поняття «емоційні стани», «емоції». Наприклад, Б. Г. Ананьєв, В. Вундт, Б. І. Додонов., Ж. Піаже, С. Л. Рубінштейн емоції розглядають разом з почуттями й переживаннями, при цьому П. К. Анохін., В.К. Вілюнас, К. Е. Ізард, О. М. Леонт'єв, П. В. Сімонов наполягають на їх диференціації (Мотрук, 2011). О. Винославська, В. Л. Зливков вивчають особистісні утворення, І. Бех, В. Вілюнас, Б. Додонов, П. Сімонов належать дослідження щодо обґрунтування наукових положень про емоції та форми їх переживань; на розвиток емоційних станів в онтогенезі звернули увагу Л. Божович, О. Запорожець, О. Кононко, А. Кошелєва, С. Кузікова; емоції як вид психічного відображення розглядали в своїх дослідженнях Ф. Василюк, Г. Костюк, К. Кутер, С. Максименко, Т. Яценко; звернули увагу на зв'язок емоцій та інших станів А. Бодальов, Б. Додонов, В. Лабунська, В. М'ясищев, Я. Рейковський, К. Роджерс, Л. Фестінгер; вікову диференціацію - О. Кононко, акцентуючи на особливості керування емоціями (К. Саарні). Науковці експериментально довели обумовленість прояву емоційних станів особистості його віковою специфікою (Дмитріюк, 2010).

Якщо розглядати емоції як категорію, то варто зазначити, що вони не тільки не підпорядковують собі діяльність, а є її результатом та механізмом руху (О. Леонт'єв). Специфіка емоцій визначається й тим,



що вони є відображенням відносин між мотивами (потребами) та можливістю реалізації відповідної діяльності особистості (Ильин, 2001).

Т. Кириленко у своїх роботах підтримує дане припущення вченого та висвітлює ще одну особливість емоцій — можливість контролю за сферами (напрямами) діяльності, враховуючи особливості особистості, події, ситуації, інші суб'єкти, які є значущими для неї (Кириленко, 2007).

Нам здається цікавим вчення про емоції К. Ізарда, який пропонує соціально-когнітивний, когнітивно-фізіологічний, психодинамічний, дименсійний, когнітивний, підходи, які вдало пояснюють сутність та особливості різних видів емоцій. Отже, в основу психодинамічного підходу покладена психоаналітична теорія афекту, обґрунтована в роботах З. Фройда, Г. Холла, М. Клейна. Автор підкреслює різні ролі емоцій, виокремлюючи негативні емоційні стани, що можуть бути викликані конфліктними ситуаціями та виявляються в афективних проявах різного роду: у вигляді енергетичної складової інстинктивного характеру («початок» афекту), процесом «розрядки» і власне відчуття, або переживання емоції). Когнітивна складова афективного стану виступає певним мотиваційним компонентом, що лежить в основі поведінки. Концентруючи увагу на теорії афекту та мотивації, автор наголошує на важливості зовнішньої стимуляції та перцептивно-когнітивному компоненту, який виділив Г. Холл (Лазуренко, 2004).

У наукових джерелах останніх років розробляються нові сучасні напрями дослідження цієї проблеми, одним з найбільш значущих серед них дослідники виділяють теорію емоційного інтелекту (Геранюшкіна, 2001), (Радугин, 2000), (Bradberry, 2009).

У нашому дослідженні ми сконцентрувалися на вивченні емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах, викликаних пандемічною хворобою та необхідністю переходу на змішане навчання. Особливу увагу ми звернули на здобувачів початкових курсів, в яких цей процес ускладнюється проходженням адаптаційного періоду.

Сучасні здобувачі стикаються з різноманітними ситуаціями, що спричиняють виникнення різних емоційних переживань. Разом з тим, підвищена орієнтація на переживання, висока мотивація досягнень нівелюють припущення щодо негативних наслідків стресу. Через ті ж



переконавання у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів в них обмежені також здібності до релаксації та відпочинку (Немов, 1995).

На особистісний розвиток індивіда негативно впливає будь-яка надто емоційна подія або явище в житті людини. Значна психологічна напруга може впливати на розвиток психічних процесів здобувачів, що обумовлює виникнення проблем у навчанні, ускладнення стосунків в академічній групі та небажання відвідувати заклад освіти (Абабков, 2004).

Як вказує В. М. Чернобровкін, лише за умови відчуття внутрішнього комфорту та гармонії із зовнішнім середовищем під час навчання проходить розвиток всіх рівнів психіки здобувачів. При цьому, несприятливі впливи зовнішнього середовища можуть викликати почуття незахищеності та невпевненості. Усе це впливає на емоційний стан здобувачів, викликаючи стресові реакції, неврози та різного роду психосоматичні захворювання. Спираючись на дослідження автора, можна констатувати, що на психічне здоров'я сучасних здобувачів значний вплив мають соціальні фактори, які пов'язані з умовами організації освітнього процесу в закладі освіти, соціально-психологічним кліматом сім'ї, особливостями спілкування із найближчим оточенням. Серед значних чинників також варто відмітити професійне самовизначення; задоволеність соціально-психологічним кліматом та положенням у групі; відчуття психічного комфорту вдома; психічне та фізичне здоров'я сім'ї, вміння встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, соціальне здоров'я здобувача (Чернобровкін, 2006).

Хронічний вплив стресів, що може супроводжувати здобувачів в умовах ситуативних криз, призводить до виникнення гострих психологічних реакцій стресу. Отже, сутність цього процесу полягає в підвищенні специфічної стійкості організму до впливу стресорів, закріпленню нових поведінкових навичок і стереотипів, а психофізіологічна перебудова спрямована на довгострокове пристосування й зачіпає не тільки нижчі шари психіки, але й власно структуру особистості.

Нова ситуація навчання (наявність дистанційних занять) потребує часу для адаптації до нових умов. Як зазначають науковці, доволі часто здобувачі мають справу з адаптаційним стресом, що негативно позначається на їх самопочутті. Адаптаційний стрес - це стан, що триває від одного тижня до року й характеризується емоційною нестабільністю,



тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю витрачених зусиль, страхом перед невизнанням тощо. О.В. Гейник констатовано, що адаптаційний стрес буває двох типів: нормативний; зтяжний. Нормативний стрес адаптації - це динамічний природний процес, що передбачає повноцінне пристосування студентів до нестандартних умов навчання у вузі й розглядається як конструктивний момент мобілізації сил для успішної адаптації. Зтяжний стрес адаптації - це стан, коли стресові ситуації конструктивно не вирішуються, а відкладаються, зволікаються або приховуються через неможливість або небажання їх вирішувати. Зтяжний стрес розглянуто як дезадаптації, що унеможлиблює повноцінне функціонування у вищій школі. Така стресова ситуація може тривати більше року й актуалізуватися протягом наступних років навчання, а за певних умов - не вирішуватися аж до закінчення вузу. Нормативний і зтяжний адаптаційний стрес можуть носити хвилеподібний характер залежно від соціально-психологічних проблем, з якими можуть зіштовхнутися першокурсники в процесі адаптації. Вони мають також індивідуальний характер. Так, для одного певна стресова ситуація може вже бути вирішеною, а для інших - перебувати в стадії активізації (Гейник, 2000).

Необхідно відзначити також ряд вихідних суб'єктивних факторів, виділених В.В. Лагерєвим. На думку вченого саме вони лежать в основі типових утруднень і стресових станів, випробовуваних здобувачами початкових курсів у період навчання:

1) недостатній рівень фактичної підготовленості за програмою середньої школи, нехтування багатьма знаннями з курсів шкільних дисциплін внаслідок нерозвиненості працьовитості й допитливості, дефіциту особистої відповідальності й навчальної активності, невисокого рівня духовного й інтелектуального потенціалів;

2) слабо виражені навички навчальної роботи, недостатньо розвинене словесно-логічне (відвернене) мислення, нерозвиненість концентрації й розподілу уваги, незнання ефективних мнемонічних прийомів, слабкість вольової регуляції;

3) звична для умов середньої школи пасивна роль, несамостійність в оволодінні обраною спеціальністю;



4) невисокий рівень культури, моральної й трудової вихованості, що проявляються на тлі обмеженого життєвого досвіду й соціальної зрілості; світоглядна й соціальна інфантильність;

5) недостатня виразність установки на придбання професії, випадковість зробленого професійного й життєвого вибору;

6) невпевненість у власних силах, сумнів у можливості успішного навчання, як результат усвідомлення здобувачами розглянутих вище факторів (Лагерев, 2001).

Американський психолог О. Франс висловив ідею, за якою людина реагує на стрес за принципом «боротьби чи втечі» відповідно до індивідуально складеного стереотипу (Александр Франс, 2006).

Стрес, розглянутий у вигляді процесу, допускає зусилля людини для його подолання, спробу опанування ним (англ. -coping). Згідно з перекладом у слові «coping» зберігаються ще не подолані труднощі. Більшість авторів дотримуються наукового поняття «копінг», включеного до структури стресу, і не розглядають його як будь-які зусилля щодо «совладання» з тією або іншою проблемою.

Безсумнівно, наукове співтовариство може дозволити використовувати, наприклад, поняття «совладання» замість «копінг». У цьому випадку необхідне додавання «зі стресом», тобто (у розглянутому контексті) копінг - це спроба «совладання» саме зі стресом, що, до речі, може бути не тільки успішною, але й неуспішною. У концепціях копінгу зроблена спроба осмислити процес, що починається з переробки інформації й за допомогою стресових емоцій призводить до адаптивних реакцій індивіда. «Копінг» означає тут «совладання», адаптивна поведінка з метою відновлення рівноваги (Абабков, 2004).

Необхідно відзначити також ряд вихідних суб'єктивних факторів, виділених В.В. Лагеревим. На думку вченого саме вони лежать в основі типових утруднень і стресових станів, випробовуваних здобувачами початкових курсів у період навчання:

1) недостатній рівень фактичної підготовленості за програмою середньої школи, нехтування багатьма знаннями з курсів шкільних дисциплін внаслідок нерозвиненості працьовитості й допитливості, дефіциту особистої відповідальності й навчальної активності, невисокого рівня духовного й інтелектуального потенціалів;



2) слабо виражені навички навчальної роботи, недостатньо розвинене словесно-логічне (відвернене) мислення, нерозвиненість концентрації й розподілу уваги, незнання ефективних мнемонічних прийомів, слабкість вольової регуляції;

3) звична для умов середньої школи пасивна роль, несамотійність в оволодінні обраною спеціальністю;

4) невисокий рівень культури, моральної й трудової вихованості, що проявляються на тлі обмеженого життєвого досвіду й соціальної зрілості; світоглядна й соціальна інфантильність;

5) недостатня виразність установки на придбання професії, випадковість зробленого професійного й життєвого вибору;

6) невпевненість у власних силах, сумнів у можливості успішного навчання, як результат усвідомлення здобувачами розглянутих вище факторів (Лагерев, 2001).

Американський психолог О. Франс висловив ідею, за якою людина реагує на стрес за принципом «боротьби чи втечі» відповідно до індивідуально складеного стереотипу (Александр Франс, 2006).

Стрес, розглянутий у вигляді процесу, допускає зусилля людини для його подолання, спробу опанування ним (англ. -coping). Згідно з перекладом у слові «coping» зберігаються ще не подолані труднощі. Більшість авторів дотримуються наукового поняття «копінг», включеного до структури стресу, і не розглядають його як будь-які зусилля щодо «совладання» з тією або іншою проблемою. Безсумнівно, наукове співтовариство може дозволити використовувати, наприклад, поняття «совладання» замість «копінг». У цьому випадку необхідне додавання «зі стресом», тобто (у розглянутому контексті) копінг - це спроба «совладання» саме зі стресом, що, до речі, може бути не тільки успішною, але й неуспішною. У концепціях копінгу зроблена спроба осмислити процес, що починається з переробки інформації й за допомогою стресових емоцій призводить до адаптивних реакцій індивіда. «Копінг» означає тут «совладання», адаптивна поведінка з метою відновлення рівноваги (Абабков, 2004).

На думку Р.Р. Набіуліної, залежно від їхньої суб'єктивної оцінки однакові події з життя здобувачів можуть мати різне стресове навантаження. Після того, як здобувач оцінює ситуацію, він розпочинає

розробку механізмів подолання стресу, тобто властно обираючи відповідну копінг-реакцію. При виборі неконструктивної копінг-реакції, стресор зберігається й виникає необхідність подальших спроб його подолання. Таким чином, структура копінг-процесу розпочинається зі сприйняття стресової ситуації, далі йде власно когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання й оцінка результату дій (рис. 1) (Набіуліна, 2003).

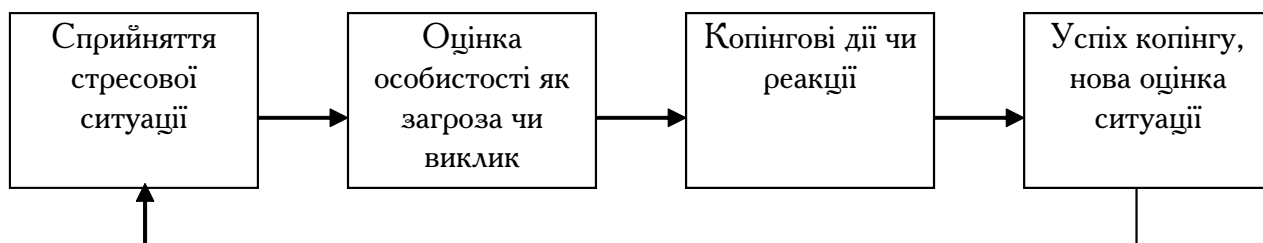


Рис. 1. Структура вибору копінг реакції на стрес.

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведження в стресі, більшістю дослідниками дотримано єдина класифікація способів подолання: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції. Якщо можливо вплинути на стресор об'єктивно, то ця спроба буде ввжатися адекватної копінговою реакцією. Якщо через об'єктивні причини здобувач не може змінити ситуацію чи вплинути на неї, тоді адекватним способом функціонування й подолання стресу є втеча. У випадку коли здобувач об'єктивно не може не уникнути ситуації та вплинути на неї, то адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй змісту.

Цілеспрямоване поведження щодо усунення або втеча від погрози (боротьба або відступ), призначене для зміни стресового зв'язку з психологічним або соціальним середовищем, розглядається вченими як активна копінг- реакція. Інтрапсихічні форми подолання стресу, які є захисними механізмами, призначені для зниження емоційного порушення раніше, ніж зміниться ситуація називаються пасивна копінг- реакція (Набіуліна, 2006).

Отже, зміни характеру навчальної діяльності, проблемні та життєві ситуації здобувачів потребують значних зусиль, що знижує стійкість до психоемоційного навантаження, зростає нервово-психічна напруга, яка призводить до погіршення психічного здоров'я (Гудима, 2006).

Часто здобувач не знає, куди звернутися в ситуації психоемоційного стресу й дістресу, міжособистісних конфліктів, неможливості налагодити



контакт із однокурсниками, елементарного психологічного дискомфорту. А найчастіше, він може навіть і не усвідомлювати, що має потребу в якійсь психологічній допомозі. Існуюча система психологічної допомоги не в змозі вирішити проблему тривалого погіршення нервово-психічного й соматичного здоров'я здобувачів, зниження їх психофізіологічних ресурсів.

Виклад основного матеріалу

Враховуючи аналіз наукової літератури, слід відзначити дефіцит досліджень, спеціально спрямованих на вивчення особливостей емоційних станів здобувачів в ситуації життєвої та ситуаційної кризи. Поряд з тим, детальне дослідження аспектів означеної проблеми дає змогу розробити програму впливу щодо покращення емоційного стану здобувачів (Varina & Shevchenko, 2020).

У констатувальному експерименті, що був проведений упродовж 2020 року, взяли участь здобувачі перших курсів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Загальна кількість респондентів склала 162 особи у віці 17-22 роки. Нами було використано наступні методики:

Методика «Опитувальник визначення рівня соціально-психологічного стресу» (Л. Рідер, адапт. О.С. Копіною, Є.А. Сусловою, Є.В. Заїкіним) має на меті виявлення рівня прояву соціально-психологічного стресу у здобувачів в адаптаційний період. Після того як ми обробили дані методики нами було виділено 3 рівні прояву стресового стану (таблиця 1).

Таблиця 1

Кількісні показники (у %) рівнів розвитку соціально-психологічного стресу у першокурсників (n=162)

Рівень соціально-психологічного стресу	Показники соціально-психологічного стресу (у %)
Низький рівень	45,96
Середній рівень	50,18
Високий рівень	3,86

Як видно з таблиці 1, у 50,18% респондентів виявлено середні показники за рівнем соціально-психологічного стресу. Це вказує на досить



сильний характер і здатність зносити стресові ситуації. Це першокурсники, які пов'язують адаптаційний процес з переживанням стресу, проте вони готові до подолання емоційних станів, зокрема стресових. 45,96% респондентів продемонстрували низький рівень стресу. Вони не пов'язують адаптаційний процес як стресовий.

У 3,86% здобувачів виявлено високі показники соціально-психологічного стресу. Ці здобувачі дуже гостро сприймають адаптаційний процес, в них констатовано стан стресової напруги, при цьому маючи проблеми щодо оцінки ситуації та вибору конструктивних способів її рішення. Як видно з таблиці 1, у 50,18% респондентів виявлено середній рівень соціально-психологічного стресу. Це свідчить про досить сильний характер і здатність зносити стреси. До цього рівня відносяться першокурсники, для яких адаптаційний процес пов'язаний з переживанням стресу, але разом із цим вони готові до подолання цього стану.

У 45,96% респондентів продемонстрували низький рівень за цим показником. Вони, як правило, не сприймають адаптаційний процес як такий, що пов'язаний зі стресом.

Для 3,86% здобувачів характерним є високий рівень соціально-психологічного стресу. Вони не тільки переживають процес адаптації дуже гостро, у них чітко виявлений стан стресової напруги й вони не завжди можуть оцінити всі позитивні й негативні сторони ухвалених рішень.

Методика «Самооцінка психічних станів» (авт. Г. Айзенк, адапт. Є.П. Ільїним). Вона спрямована на визначення рівня прояву тривожності, фрустрованості, агресивності й ригідності у здобувачів, які можуть бути проявами стресових станів. Після обробки методики ми отримали такі результати (таблиця 2).

Таблиця 2

Самооцінка психічних станів першокурсників (показники у %) (n=162)

Рівень показника	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький	42,81	25,61	27,37	42,46
Середній	54,39	66,32	65,61	52,98
Високий	2,80	8,07	7,02	4,56

Таблиця 2 демонструє, що у 54,39% респондентів наявний середній рівень тривожності. Це говорить про те, що здобувачі схильні уникати



ситуації, які можуть викликати занепокоєння та емоційне напруження. В 42,81% здобувачів домінуючим є низький рівень тривожності. Ці здобувачі у зв'язку з навчанням не відчують напруги або нервозності. У 2,80% респондентів констатовано високий рівень тривожності. У них спостерігаються негативні емоції, тривога, занепокоєння, та розчарування у процесі навчання. 66,32% першокурсників мають середній рівень фрустрації. Вони впевнені у правильності своїх вчинків, проте лише за сприятливих умов середовища в них відсутні сумніви щодо правильності своїх дій.

В 25,61% здобувачів домінує низький рівень фрустрації. Вони стійкі невдач, в них відсутній страх перед труднощами та впевненість в ситуації невизначеності. За результатами експерименту встановлено, що 8,07% респондентів мають високий рівень фрустрації. Ці здобувачі уникають труднощів і невдач, в них спостерігається домінування негативних переживань на шляху до досягнення конкретної цілі при наявності перешкод. Середній рівень агресивності встановлено у 65,61% опитаних. Це проявляється у варіативності їх поведінки, від стриманого стану до відновлення активності та нападу на оточуючих.

В 27,37% першокурсників домінує низький рівень агресивності. Здобувачі привітні у взаєминах, відкриті для спілкування, доброзичливі. Разом з тим, 7,02% здобувачів мають високий рівень агресивності. Вони проявляють недоброзичливість та озлобленість відносно інших, мають труднощі в спілкуванні й взаємодії з людьми.

Середній рівень ригідності виявлено у 52,98% опитаних. Вони демонструють спілкування та взаємини за старими стереотипами, що втратили функціональність, та використовуючи при цьому старі психологічні техніки. Низький рівень ригідності встановлено у 42,46% здобувачів. Вони проявляють альтернативність при прийнятті рішень, динамічність, та готовність до змін своєї особистості в новому освітньому просторі. В 4,56% здобувачів привалює високий рівень ригідності. Вони обирають незмінність поглядів і переконань, стереотипність поведінки, навіть якщо вони розходяться й не збігаються з реальними обставинами життя.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (авт. С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер, адапт. Т.А. Крюковою)



спрямована на виявлення домінуючих у здобувачів копінг-стресових поведінкових стратегій.

Після обробки даних методики були отримано наступні результати (таблиця 3).

З наведеної таблиці 3, ми можемо бачити, що 56,14% першокурсників обирають в стресових ситуаціях копінг, орієнтований на уникнення. Крім цього, 34,73% в якості уникнення обирають відволікання, а 21,41% - соціальне відволікання від тих подій і ситуацій, які є стресогенними для них. Вони здатні в стресових ситуаціях іти від рішення своїх проблем шляхом уникнення контактів з оточуючими, спрямовані не на конструктивне рішення проблем та стресової ситуації, а на застосування захисних механізмів.

Таблиця 3

Особливості копінгових реакцій на стрес першокурсників (n=162)

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях	Показники копінг-поведінки (у %)
копінг, орієнтований на рішення завдання	36,84
копінг, орієнтований на емоції	7,02
копінг, орієнтований на уникнення	56,14

У стресових ситуаціях обирають копінг, орієнтований на рішення завдання 36,84% здобувачів Першокурсники в стресових ситуаціях обирають раціональний аналіз проблеми, створення й виконання плану рішення складної ситуації стресу. При цьому, вони проявляють такі форми поведінки як самостійний аналіз проблеми, звертання по допомогу до інших, пошукдодаткової інформації.

В 7,02% респондентів виявлено домінуючими копінг- стресовими поведінковими стратегіями орієнтація на емоції. Вони обирають виконання конкретних дій, спрямованих на рішення стресових ситуацій. Такий стиль поведінки має вигляд спроби не думати про проблеми, або залучати оточення до своїх переживань, бажанню забути в сні або компенсувати негативні емоції їжею. Здобувачі, які вибирають копінг, спрямований на емоції, застосовують когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля, за допомогою яких першокурсники намагаються позбутися емоційної напруги.



Враховуючи отримані експериментальні дані нами була впроваджена авторська розробка - трансформаційна ресурсна гра «Розправ крила» (автори Шевченко С., Варіна Г.), спрямована на покращення емоційного стану та розвитку ресурсності здобувачів.

Гра складається з 4 етапів, опрацювання яких відбувалося упродовж окремих днів по 3-4 години кожен.

Мета трансформаційної гри «Розправ крила» - через проходження основних етапів життєвого шляху, переживання розумінь і трансформацій на кожному з них, знайти ресурс. Проходячи етапи гри, здобувачі мали можливість проаналізувати етапи свого життя, зануритися у наявні події і стани, помріяти про майбутнє та скласти план дій. Окрім цього, здобувачі отримали можливість прокачати власні способи дій в стресових та складних життєвих ситуаціях, усвідомити стратегії і способи взаємодії зі своїм оточенням.

Розроблена та впроваджена нами ресурсна гра - чарівне безпечний простір для усвідомлення себе і своїх емоцій, екологічний інструмент для зміни неконструктивних стратегій поведінки та дій в складних ситуаціях; спосіб отримання необхідної сили, знань, досвіду та ресурсності. Ресурсна гра дозволяє екологічно попрацювати з різними структурними складовими особистості:

- когнітивна складова - авторська розробка дозволяє прокачати когнітивні процеси здобувачів, допомагає усвідомити знання, наявний когнітивний досвід, які може розглядатися як можливості для отримання ресурсу;

- емоційна складова — в ігровому просторі здобувачі проживають різні емоційні стани, що допомагає проаналізувати свій актуальний емоційний стан;

- ціннісно-мотиваційна складова - в процесі гри здобувачі усвідомлюють свої переконання та цінності, відбувається прийняття і розуміння власних ресурсів особистості;

- поведінкова складова — ігровий процес стимулює вироблення конструктивних способів взаємодії та патернів поведінки, що впливає на підвищення стресостійкості;

- тілесна складова — ресурсна гра дозволяє через призму власного розуміння і ставлення до свого образу побачити своє тілесне наповнення, усвідомлення власного «тілесного Я».



Після впровадження ресурсної гри нами було проведена повторна діагностика з метою виявлення її ефективності. Після проведення формувального експерименту були зіставлені результати двох зрізів (до та після проведення формувального експерименту) експериментальної (ЕГ - 30 осіб) та контрольної (КГ - 28 осіб) груп. Відмітимо, що в ході формувального експерименту нами була застосована аналогічна методична база, що і у процесі констатувального.

Суттєві зміни в показниках можна простежити за всіма проведеними методиками. Зокрема, після проведення формувального експерименту було виявлено позитивну тенденцію у показниках проявах соціально-психологічного стресу у здобувачів експериментальної групи (таблиця 4).

Таблиця 4

**Кількісні показники (%) рівнів соціально-психологічного стресу здобувачів експериментальної (n=30) та контрольної (n=28) груп після проведення формувального експерименту
n=58**

Рівень соціально-психологічного стресу	Показники у % (абсолютна кількість)			
	Експериментальна група n=30		Контрольна група n=28	
	до	після	до	після
Низький рівень	33,33 (10)	46,67 (14)	39,29 (11)	42,86(12)
Середній рівень	63,33 (19)	53,33 (16)	57,14 (16)	53,57 (15)
Високий рівень	3,34 (1)	0	3,57 (1)	3,57 (1)

Як ми можемо бачити з таблиці 4, після впровадження ресурсної гри в експериментальній групі на 13,34% збільшена (з 33,33% до 46,67%) кількість осіб, у яких виявлений низький рівень стресу та зовсім не виявлені здобувачі з високим показником прояву цього стану.

Здобувачі перестали сприймати життєві кризи як такі ситуації, що пов'язані зі стресом. Дещо зменшився показник середнього рівня цього стану (з 63,33% до 53,33%), що вказує на ефективність розвитку особистісної стресостійкості здобувачів експериментальної групи, наявності високої здатності переносити стреси. В контрольній групі наявні лише незначні зміни.

Після впровадження гри в експериментальній групі на 13,34% збільшена (з 33,33 % до 46,67%), кількість осіб, у яких виявлений



низький рівень стресу та зовсім не виявлені здобувачі з високим показником прояву цього стану.

Формування ефективних індивідуальних поведінкових стилів подолання стресу після проведення гри підтверджують наступні дані (таблиця 5)

Наведена таблиця 5 вдало демонструє збільшення відсотка здобувачів (з 23,33% до 36,66%) експериментальної групи, які обирають копінг, орієнтований на вирішення завдання та значне зменшення (з 70,00% до 50,00%) кількості першокурсників, що в стресовій ситуації обирають копінг, спрямований на уникнення. Тобто завдяки проведеній роботі першокурсники в ситуаціях стресу стали більш орієнтовані на раціональний аналіз проблеми, її конструктивне рішення, вони намагаються створювати та виконувати план рішення складної стресової ситуації, а не просто сліпо уникати своїх проблем, застосовуючи захисні механізми чи компенсувати проблеми як було раніше.

Таблиця 5

**Особливості копінгових реакцій на стрес у здобувачів експериментальної (n=30) та контрольної (n=28) груп за результатами формувального експерименту
n=58**

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях	Показники у % (абсолютна кількість)			
	Експериментальна група n=30		Контрольна група n=28	
	до	після	до	після
Копінг, орієнтований на рішення проблеми	23,33 (7)	36,66 (11)	28,57 (8)	32,14 (9)
Копінг, орієнтований на емоції	6,67 (2)	13,34 (4)	7,14 (2)	7,14 (2)
Копінг, орієнтований на уникнення	70,00 (21)	50,00 (15)	64,29 (18)	60,72 (17)

До того ж, в експериментальній групі на 6,67% збільшилась чисельність осіб, що воліють не сприймати проблеми взагалі, залучаючи оточення до своїх переживань, намагаються забути в сні або компенсують негативні емоції їжею. За допомогою застосування когнітивних, емоційних й поведінкових зусиль першокурсники



намагаються позбутися емоційної напруги. Аналізуючи зміни контрольної групи можна констатувати в цілому незмінні показники.

Тож, результати формувального експерименту свідчать, що після впровадження ресурсної гри у першокурсників спостерігається значне зниження рівня соціально-психологічного стресу, формуванню адаптивних поведінкових стратегій подолання стресу. Вони набули навичок самостійності та особистісної стресостійкості. Таким чином, отримані дані дають можливість констатувати доцільність і високу ефективність ресурсної гри як способу покращення емоційних станів особистості.

Висновки

Сучасні динамічні зміни нашого суспільства провокують виникнення та переживання особистістю різних життєвих та ситуаційних криз. Це потребує значної ресурсності та високого рівня стресостійкості. Попри це, складні ситуації негативно позначаються на емоційному самопочутті людини, викликаючи напруження, тривожність, стресові стани тощо.

На сьогоднішній день саме «психологія емоційних станів» залишається недостатньо висвітленою як в спеціальних наукових, так і в навчальних джерелах. Емоційні стани особистості розглядаються вченими як цілий клас явищ, який охоплює як примітивні явища, так і складні форми емоційного життя.

В нашому дослідженні ми сконцентрувалися на вивченні емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах, викликаних пандемічною хворобою та необхідністю переходу на змішане навчання. Особливу увагу ми звернули на здобувачів початкових курсів, в яких цей процес ускладнюється проходженням адаптаційного періоду. Специфіка переживання емоційних станів здобувачами обумовлена різними життєвими та ситуаційними кризами, викликаними особливостями організації навчальних занять та адаптаційного періоду, що в ряді випадків супроводжується значними нервово-емоційним напруженням, виникненням емоційно-стресових ситуацій.

У здобувачів початкових курсів наявних цілий спектр емоційних переживань. Разом з тим, сучасний стан життя, переживання життєвих ситуацій, висока мотивація досягнень спричиняють виникнення тривалого стресу, що негативно позначається на самопочутті та навчанні.



Вивчення емоційних станів здобувачів початкових курсів показало, що в них наявний середній рівень соціально-психологічного стресу, середні показники рівня прояву таких психічних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Поряд з цим, першокурсники у стресових ситуаціях схильні обирати копінг, що орієнтований на уникнення.

Впроваджена авторська ресурсна гра виявилась ефективною, оскільки у першокурсників експериментальної групи виявлено суттєві позитивні зміни (якісні та кількісні). Проведена робота сприяла зниженню у першокурсників рівня соціально-психологічного стресу, вони стали більш адаптивні, набули навичок самостійності та особистісної стресостійкості у здійсненні розумової діяльності. Збільшився відсоток досліджуваних експериментальної групи, які обирають копінг, орієнтований на вирішення завдання, орієнтуючись на раціональний аналіз проблеми, її конструктивне рішення.

Список використаних джерел

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. М. Перре. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина: принципы лечения. — М.: ИОИ, 2006. 346 с.
3. Гейник О. В. Проблемы профилактики стрессовых ситуаций при подготовке учнів до вступу до вищого закладу освіти / О. В. Гейник // Наука і освіта. — 2000. № 1/2. С. 167–168.
4. Геранюшкина Г.П. Социальный интеллект студентов-менеджеров и его развитие в условиях формирующего эксперимента : Дисс. канд. психол. наук / Галина Петровна Геранюшкина. — Иркутск, 2001. 170 с.
5. Гудима С. Эффективность средств и методов повышения работоспособности студентов / Степан Гудима // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2006. Вип. 1. С. 81–84.
6. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. — 2010. №8. С. 261–271.
7. Емельянов В. В. Студенты об адаптации к вузовской жизни / Валентин Владимирович Емельянов // СОЦИС, 2001. № 9. С. 77–82.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства — СПб.: Издательство Питер. 2001. 752 с.
9. Кириленко Т. С. Психология: емоційна сфера особистості. — К.: Либідь, 2007. 256 с.



10. Лагєрев В. В. Адаптація студентів к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. — М.: НИИВО, 2001. 48 с.
11. Лазуренко О. О. Проблема емоційності в психології / О. О. Лазуренко // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К., 2004. Т. VI, вип. 4. С. 170—176.
12. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен / Т. О. Мотрук // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. № 937, Вип. 45. С. 202-205.
13. Набиуллина Р. Р., Тухтарєва И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие. — Казань: Казан. гос. мед. Академия, 2003. 98 с.
14. Немов Р. С. Психология : в 3-х кн. Кн. 3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. — М.: Просвещение-Владос, 1995. 512 с.
15. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / Олена Плотникова // Рід. шк., 2001. № 10. С. 62—64.
16. Радугин А. А. Философия: курс лекцій — М.: Центр, 2000. 272 с.
17. Розов В. И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности. — К.: КНТ, 2006. 268 с.
18. Чернобровкін В.М. Психологія прийняття педагогічних рішень / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. — Луганськ : Альма-матер, 2006. 416с.
19. Bradberry T. & Greaves J. Emotional intelligence 2.0. — San Diego: TalentSmart, 2009. 255 p.
20. Varina, H. & Shevchenko, S. The peculiarities of using the computer complex HC-psychotests in the process of psychodiagnosis of the level of development of future specialists mental capacity. Paper presented at the Web of Conferences, 2020.
21. Deary I.J. & Strand S., Smith P., Fernandes C. Intelligence and educational achievement Intelligence, 2007. № 35(1). P. 13—21.
22. Huitt W. Conation as an important factor of mind [Електронний ресурс] Educational Psychology Interactive. — Valdosta, GA: Valdosta State University. — 1999. — Режим доступу: <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/conation.html>. — Назва з екрана.
23. Zeidner M. & Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health— London: A Bradford book, 2009. 464 p.



Розділ 3.

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ



Коллективна монографія

Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри



ВІКТОРІЯ КАЗІБЕКОВА

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Херсонський державний університет
vitasok69@ukr.net*

ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСИВНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ НАРЦИСИЗМУ І ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Вступ

Актуальність дослідження. Одним з найважливіших питань сьогодення є збереження ідентичності української цивілізації, усього етнічного і культурного різноманіття, характерного для нинішнього нашої держави. Попри колосальні соціальні розриви, замкнутість сучасних українців на локальних проблемах, відбувається очевидний процес ціннісної уніфікації. Аналіз системних цінностей сучасних українців свідчить, що практично в усіх групах на перше місце виходять такі цінності, як порядок в якості магістрального соціального запиту, з одного боку, і соціальна справедливість — з іншого. Водночас надцінності носять глибоко особистий, у кращому разі — сімейний характер (цит. за. Казібекова, 2018 : 47).

В умовах сучасного суспільства, коли постійно зростають вимоги до особистості, її здібностей, знань та умінь, перфекціонізм є важливою характеристикою людини. Як особистісна риса перфекціонізм полягає у прагненні досягати довершеності у різних сферах життєдіяльності, що, з одного боку, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму особистості, а з іншого, провокує тривожність, ворожість, жорсткість та депресію. Отже, діагностика напрямку розвитку перфекціонізму для особистості є вельми бажаною, оскільки у разі виявлення його неконструктивних проявів можливо здійснити вчасну психологічну корекцію.



Самомилування (або нарцисизм) вивчається вченими давно та в різних сферах наукового знання. Так, з точки зору психоаналізу, під досліджуванним феноменом мали на увазі концентрацію психічного інтересу людини на самій собі; підтримку афективної рівноваги за рахунок внутрішньої впевненості в собі (Андреас-Саломе, 2009).

Традиційно у психоаналізі термін «нарцисизм» застосовували для означення таких негативних рис, як егоцентризм, претензія на значущість, зарозумілість, хвороблива самозакоханість (Валь, 2001 : 85). У психоаналітичних концепціях останніх років поняття «нарцисизм» трактують як сукупність емоційних станів, пов'язаних з позитивним уявленням про себе (Валь, 2001 : 92).

На думку О. Лоуена (Лоуен, 2000), ми живемо в нарцисичній культурі, в якій тіло розглядається як об'єкт, а основна характеристика нарциса міститься в тому, що людина втрачає можливість відчувати та не мотивується почуттями. В процесі будування та підтримки власного образу справжність неодмінно іде, втрачається можливість відчувати, адже для цього потрібно бути собою, а не образом. Нарцисизм — найбільш розповсюджена патологія психіки сучасної людини. Нарцисична особистість живе, ховаючись за фасадом, мета котрого, з одного боку, — отримати схвалення і захоплення, а з іншого, — компенсація та відкидання внутрішнього почуття меншовартості, відчаю і печалі. Типовий прояв нарцисичної культури міститься у наочному образі, який більш важливий, ніж реальна дійсність (Лоуен, 2000).

В сучасному суспільстві найпоширеним є соціально приписуваний перфекціонізм, тенденції якого широко представлені в культурі нарцисизму. Висока швидкість соціальних змін, нестабільність суспільних життєвих норм, зразків і стандартів поведінки призводять до розмиття внутрішньо-особистісних і соціальних ролей індивідів. Завищена самооцінка і прагнення постійного «самовдосконалення» змушують нарциса безперервно включатися в активність з переробки власного «Я».

За висловом О.К. Дусавицького (Дусавицький, 2008), людина — істота, котра мислить «перпендикулярно». Стикаючись із труднощами, невизначеністю, стресом, навантаженням, новаціями, вона здатна «підніматись» над ситуацією, дивитися на неї і на себе ніби зі сторони, моделювати ситуації. Така здатність особистості — рефлексивність, саме



вона дозволяє людині оволодівати життєвим шляхом, власним розвитком, інтерналізувати суб'єктну позицію у суспільних стосунках. Проте багатовимірність і складна функціональність рефлексивності ускладнюють її визначення як психологічного явища, що описується відповідним поняттям. Тобто формування та розвиток рефлексивності має зв'язок з нарцисичними рисами особистості.

Отже, вважаємо актуальним теоретичне й емпіричне вивчення проблеми перфекціонізму та виявлення впливу нарцисизму на формування рефлексивності.

1. Психологічні особливості рефлексивності та нарцисизму

Зазначимо доволі широке коло напрямів теоретичного осмислення змісту рефлексивності у форматі різних наукових підходів: діяльнісного (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв), в контексті психології мислення (В.В. Давидов, Ю.Н. Кулюткін, І.М. Семенов, В.Ю. Степанов), комунікативного (В.С. Біблер, С.Ю. Курганов, А. Ліпман); педагогічного (О.С. Анісімов, А.З. Зак), особистісного (Ф.Ю. Василюк, М.Р. Гінзбург, Т.Є. Самулевич, О.Ф. Лазурський, В.Ф. Казібекова), генетичного (О.К. Дусавицький, С.Д. Максименко, Ж. Піаже, В.І. Слободчиков, Є.І. Ісаєв), метакогнітивного (М. Келер, М. Кеплінг, Дж. Флейвел, М.А. Холодна). У той же час межі цього психологічного явища та його конкретні емпіричні реалії ще недостатньо визначені. Рефлексивність адресують то до одного, то до іншого типу активності особистості (мислення, комунікації, навчання і т. ін.), не окреслюючи її власної специфіки як системного явища.

Сучасну спробу визначення рефлексивності на системному рівні було здійснено А.В. Карповим (Карпов, 2004), котрий вважає, що рефлексія як інтегральна психічна реальність виявляється у трьох модусах — як процес, як стан та властивість особистості, а отже, рефлексивність слід характеризувати як особливу властивість індивіда. Таке розуміння рефлексивності дозволяє дослідникові констатувати її квантифікативність та розробити методику діагностики.

Д.О. Леонт'єв (Леонт'єв, 2009) в останні роки розробляє диференційований підхід до визначення рефлексивності. Зокрема, він виокремлює три такі її форми: а) інтроспекція (самокопання), що пов'язана із зосередженістю на власному стані, власних переживаннях;



б) системна рефлексія, суть якої полягає у самодистанціюванні та погляді на себе зі сторони, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта; в) квазірефлексія, яка спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язана із відривом від актуальної ситуації буття у світі. Такий підхід дозволяє розділити конструктивні та деструктивні впливи рефлексивності на життєдіяльність особистості.

В останні роки оригінальне дослідження рефлексії як складного поліаспектного психічного явища здійснила під керівництвом А.В. Фурмана Ярослава Бугерко (Бугерко, 2009). Зокрема, досліджуючи психологічні особливості перебігу рефлексивних процесів у цілісному модульно-розвивальному освітньому циклі, вона довела, що вони розгортаються в учасників організованого навчання за умови створення відповідного інноваційно-рефлексивного середовища, яке є важливим чинником впливу на процеси особистісного розвитку. Активний перебіг різновидів рефлексії в освітньому циклі відповідає певним періодам: інтелектуальна рефлексія найбільш інтенсивно розвивається у інформаційно-пізнавальний період, особистісна починає формуватись на нормативно-регуляційному, смислова одержує найбільший розвиток у ціннісно-рефлексивний період модульно-розвивального навчання.

Одна з перших спроб визначити поняття рефлексивність належить А.В. Карпову: «рефлексивність — системна психічна властивість, яка є інтегрованим симптомокомплексом більш простих психічних властивостей, що характеризується власною динамікою, способами розгортання (рефлексивними стратегіями) та розташуванням у підсистемі здібностей» (Карпов, 2004 : 56-57). Це визначення дозволяє виокремити основні ознаки рефлексивності — системність та інтегрованість. Якщо рефлексія завжди спрямована на предмет, то рефлексивність є більш узагальненою інтегральною рисою, котрій властива континуальність, дискретність, парціальність. На відміну від неї рефлексивність є загальнолюдською здатністю, але у різних особистостей вона має різну міру розвитку. Звідси висновок: якщо рефлексія — процес самопізнання, то рефлексивність — сама можливість існування цього процесу, здатність системи спрямовувати власну активність на саму себе.



Рефлексивність по-різному виявляється на всіх рівнях психічної реальності, співвідноситься зі способом самоорганізації та життєактивності суб'єкта, соціальною ідентичністю, трансформацією діяльності та саморегуляцією особистості, процесами навчання і саморозвитку, інтелектуальними та розумовими діяннями, забезпечує її функціонування, розвиток, саморозвиток і самозгармонування. Немаш Л.І. та Комар Т.О. визначають рефлексію як найбільш адаптивну форму самодетермінації (Немаш, Комар, 2020).

Андрієвський І.І. (Андрієвський, 2020) з'ясував, що розвиток рефлексії у майбутніх фахівців медичної сфери є планомірним, цілеспрямованим процесом, який охоплює професійне самопізнання, професійне самотворення та професійну самореалізацію. Дметерко Н.В. (Дметерко, 2019) розглядав рефлексивне мислення в єдності зовнішніх і внутрішніх детермінант, що відбувається на засадах самоорганізації.

Самомилування вивчається науковцями давно, так у сфері психоаналізу цей феномен вивчали З. Фрейд, К. Абрахам, Х. Кохут, О. Ф. Кернберг, М. Балінт та ін. З точки зору когнітивного підходу, самомилування (нарцисизм) — це «самостійна структура психічного апарату людини, яку формує Его з метою виконання конкретних функцій: фільтра-медіатора, між внутрішньою і зовнішньою реальністю з метою підтримки рівноваги в отриманні достатнього задоволення самим собою і іншими людьми; інтеграції базових почуттів з метою реалізації потреби в самооцінці; захисній, з метою зниження негативного (незадоволеності, дійсної або уявної загрози) емоційного впливу внутрішньої (Ід та Супер-Его) та зовнішньої реальності» [цит. за: Андрюшин, 2011 : 216]. Наведена цитата здебільшого пояснює поведінку індивіда, що займається самомилуванням, і типи реакцій навколишніх на прояв досліджуваного феномену.

На думку Гуляс І.А., нарцисизм основним чинником більшості психологічних проблем особистості (Гуляс, 2010 : 53). Нарцисичні прагнення і бажання властиві всім людям, вони нормальні лише за умови, коли не набувають провідного значення в особистісному функціонуванні. Нарцисична довершеність — це та фантазія, заради підтримання якої суб'єкт вдається до витіснення, раціоналізації та інших захистів. Люди захищають ідеальний образ Я від будь-яких спроб оточення вказати, що



це не так, і від власних думок щодо його недовершеності. У психоаналізі завжди беруть до уваги нарцисичну природу численних особистісних утворень і характеристик.

Нарцисизм (грец. *narkissos* — ім'я міфічного персонажа) — ідеалізація власного Я, прагнення справляти враження бездоганної істоти — розумної, красивої, доведеної, а також ненаситний пошук підтримки цієї ілюзії оточенням (Холмс, 2002).

Проблема нарцисизму — одна з найцікавіших у глибокій психології. Якщо виходити з побутового уявлення про нарцисичну особистість як егоцентричну і самозакохану людину, чий інтерес значною мірою зосереджені навколо власного Я, то зрозуміло, чому нарцисична симптоматика настільки важлива для психотерапії (Грандт, 2012 : 41]. Нині нарцисичні невротики становлять більшість серед інших категорій клієнтів психологічних консультацій. Спричинене це підтриманням і популяризацією в сучасному суспільстві нарцисичної моделі особистості; зверненням до психотерапевтів перш за все людей із високим відчуттям значущості свого «Я», яскраво вираженим інтересом та увагою до власної особистості.

На рівні психологічних механізмів нарцисизмом називають тенденцію спрямовувати лібідо на власне «Я», а не на інших осіб, які могли б стати об'єктом бажання. Нарцисична заклопотаність собою і своїм благополуччям є основною проблемою в людей, життєдіяльність яких організована навколо ненаситної потреби одержувати підтримку і похвалу з боку оточення. Реальна або уявна власна досконалість не приносить нарцисичному суб'єкту задоволення, якщо він не одержує підтвердження цієї досконалості в будь-якій формі і відразу (Бугерко, 2009).

Нарцисичні особистості вирізняються специфічною манерою поведінки, завдяки чому їх легко ідентифікувати. Вони характеризуються відчуттям власних виняткових прав, фантазіями про всезнання і всемогутність, прояв яких залежить від гостроти психопатології (Данилевич, 2010 : 67). Супутні афекти коливаються від душевного піднесення (внаслідок підкріплення самооцінки) до розчарування, депресії або так званого нарцисичного гніву, коли зачіпають їхнє самолюбство.

У процесі аналізу необхідно розрізняти нормальний, патологічний і злоякісний нарцисизм. Нормальний нарцисизм, зумовлений ранньою



(нарцисичною) стадією психічного розвитку, виявляється як природна турбота про власну значущість, потреба у схваленні своєї поведінки. При цьому людина далека від нарцисичної заклопотаності і не сприймає зовнішній світ як обов'язково причетний до оцінки власного Я. Досягнення та успіхи інших не загрожують руйнуванням нарцисичної цілісності власного Я, суб'єкт здатний адекватно оцінювати інших людей і довіряти їх думці про себе (Дмитрієва, 2010 : 68).

Як вважають Єрмакова Н.О. і Мережкіна А.Є. (Єрмакова, Мережкіна, 2017) нарцисизм, разом з психопатією і макіавелізмом є одним із трьох компонентів «Темної тріади» — негативної («темної») сторони особистості. Він приховує в собі небезпеку в тому випадку, коли він не урівноважений вагомими етичними критеріями, а підноситься як унікальна якість, що нею володіє кожна успішна людина. З огляду на вищезазначене, особистість має розуміти, що самозакоханість у власну персону може призвести до патологічних змін.

2. Стан вивчення перфекціонізму у психології

Незважаючи на значну кількість наукових праць останніх років, присвячених перфекціонізму, і сьогодні питання щодо виявів цієї особистісної риси серед молоді залишається недостатньо вивченим.

Існує два підходи до концептуалізації перфекціонізму: одномірний і багатомірний. Спочатку перфекціонізм розглядався як одновимірний конструкт з єдиним параметром у вигляді «надмірно високих стандартів особистості». В рамках одновимірного підходу Д. Бернс і А. Бек акцентували свою увагу на когнітивних факторах перфекціонізму у формі ірраціональних переконань або дисфункціональних установок (цит. за: Baker, 2012).

Іоахим Штьобер та Кетлін Отто з'ясували, що перфекціоністські прагнення пов'язані з більш високими рівнями свідомості, екстраверсії, витривалості, позитивного афекту, задоволеності життям, активними стилями подолання труднощів і досягненнями, а також з більш низькими рівнями зовнішнього контролю і суїцидальних думок. Вони поділяли досліджуваних на «здорових» і «нездорових» перфекціоністів, а також виокремили перфекціоністські прагнення і перфекціоністські турботи (Stoeber, Otto, 2006).



У 1980-90-х рр. висунуто тезу про багатовимірну психологічну структуру перфекціонізму. Перфекціонізм став вивчатися з позицій теорії особистісних рис, згідно з якою кожна риса включає безліч окремих компонентів.

Пол Хьюїтт і Гордон Флетт визначали перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Перфекціонізм — це не стільки досконалість, скільки необхідність бути ідеальним. Ідеально тут означає не помилятися, це паразит, який живиться дещо роздробленим почуттям власної гідності і негативно спотвореним відчуттям особистої цінності (цит. за: Venson. 2003). Ґрунтуючись на результатах клінічних спостережень і використавши напрацювання попередників, Хьюїтт і Флетт описали перфекціонізм як тривимірне явище, яке включає в себе три складові перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (Я-адресований перфекціонізм, суб'єктно або особистісно орієнтований перфекціонізм); перфекціонізм, орієнтований на інших (перфекціонізм, адресований іншим людям, об'єктно-орієнтований перфекціонізм); соціально приписаний перфекціонізм (соціально приписуваний перфекціонізм) (цит. за: Гаранян, 2009).

Психотерапевти описували перфекціонізм як негативне явище. Пол Хьюїтт наголошував, що перфекціонізм — потреба бути ідеальним або здаватися досконалим — не може служити здоровою мотивацією для досягнення амбітних цілей. За більше ніж 20 років досліджень він і його колеги — особливо психолог Гордон Флетт — виявили, що перфекціонізм корелює з депресією, тривогою, розладами харчової поведінки і іншими проблемами психічного здоров'я, також перфекціонізм може сприяти розвитку психопатології (цит. за Venson, 2003). З часом перфекціонізм став розумітися як складне явище, яке може приймати і здорову, і патологічну форми. Як зазначає В.А. Ясна, перфекціонізм включає безліч пов'язаних між собою рис, одні з яких в цілому адаптивні, а інші сприяють дезадаптації (Ясная, 2007).

В.А. Ясна, С.Н. Еніколопов виявили, що дослідники виділяють наступні сфери, на які перфекціонізм робить негативний вплив: емоційний стан, продуктивність діяльності, міжособистісні контакти. Наслідки для емоційного стану — часті, навіть хронічні, переживання невдоволення собою, туги, тривоги, сорому і провини (Ясная, Еніколопов, 2007 : 157).



Дослідники Пузь І.В. і Мороз А.П. розглянули феномен перфекціонізму як один із чинників схильності особистості до суїциду. Проаналізували умови вияву нормального та патологічного перфекціонізму: особи з нормальним перфекціонізмом менше піддаються депресіям, невротизації, відзначаються середніми та низькими показниками тривожності, низьким рівнем фрустрації та ригідності, мають виражений антисуїцидальний фактор (Пузь, Мороз, 2020 : 193).

Соколова О.Т. виявила, що специфіка мотиваційного компонента перфекціоністського стилю особистості суїцидальних пацієнтів включає в себе парадоксальне поєднання високого перфекціонізму з низькою мотивацією досягнень (Соколова, 2011 : 90). Дослідниця наголошує, що клінічна актуальність вивчення перфекціонізму зумовлена наявністю достовірних емпіричних даних про його роль як чинника етіо- і патогенезу широкого кола психічних і поведінкових розладів, серед яких афективні розлади тривожного і депресивного спектру, obsesивно-компульсивний розлад, психосоматичні розлади, поведінка типу А, порушення харчової поведінки та ін.

3. Особливості вияву рефлексивності у осіб з різним рівнем нарцисизму і перфекціонізму

У дослідженні взяли участь 30 осіб 1-3 курсів Херсонського політехнічного коледжу. Вибірка складалась із 15 хлопців та 15 дівчат віком від 16 до 20 років.

Використані наступні методики: - Нарцисичний опитувальник особистості (Narcissistic Personality Inventory - NPI-40), авторами якого є R. Raskin, CS Hall, (1979); J. Zimmermann (1994); - Багатовимірна шкала перфекціонізму (особистісна діагностична шкала) запропонована канадськими вченими П.Л. Хьюїтом (P.L. Hewitt) і Г.Л. Флетом (G.L. Flett), яка описує три складові перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, соціально приписаний перфекціонізм; - Методика визначення рівня рефлексивності (А.В. Карпов, В.В. Пономарьова) (Карпов, 2003) призначена для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості. Рефлексивність — це здатність особистості виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати будь-що за допомогою порівняння образу свого «Я» з якимись подіями, іншими особистостями. Рефлексивність, як антипод



імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкладаючи ті з них, які здаються їм недостатньо правдоподібними, приймають рішення обґрунтовано, виважено, обережно. Методика базується на теоретичному конструкті, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також ряд інших суттєвих особливостей даної властивості.

Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій з ситуацією і їх координації відповідно до умов, що змінюються і власним станом. Поведінковими проявами і характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обмірковування суб'єктом своєї поточної діяльності; те, наскільки часто він вдається до аналізу того, що відбувається; ступінь розгорнення процесів прийняття рішення; схильність до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях.

Ретроспективна рефлексія виявляється в схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності і завершених подій. В цьому випадку предметом рефлексії є передумови, мотиви і причини подій; фіксація на минулій поведінці, а також її результативні параметри і, в особливості, допущені помилки. Ця рефлексія виражається, зокрема, в тому, як часто і наскільки довго суб'єкт аналізує і оцінює події, що відбулися, чи схильний він взагалі аналізувати минуле і себе в ньому.

Перспективна рефлексія співвідноситься: з функцією аналізу майбутньої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням ймовірних результатів і ін. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє.

В ході аналізу даних було виявлено, що серед 30 осіб досліджуваних 8 осіб мають високий рівень нарцисичних рис особистості (26,6%), серед яких 5 хлопців та 3 дівчини. Також 15 осіб мають високий рівень перфекціонізму (50%) 8 хлопців та 7 дівчат, 12 осіб мають середній рівень (40%) та 3 особи мають низький рівень (10%). Це підтверджує різні спостереження та дослідження науковців стосовно того, що у наш час спостерігається тенденція зростання кількості чоловіків з нарцисичними рисами.



З результатів методики «Нарцисичний опитувальник особистості» отримали наступні показники (Рис. 1). Виходячи із даних зображених на рис. 1., можна побачити, що є різниця між середніми значеннями по всіх шкалах.

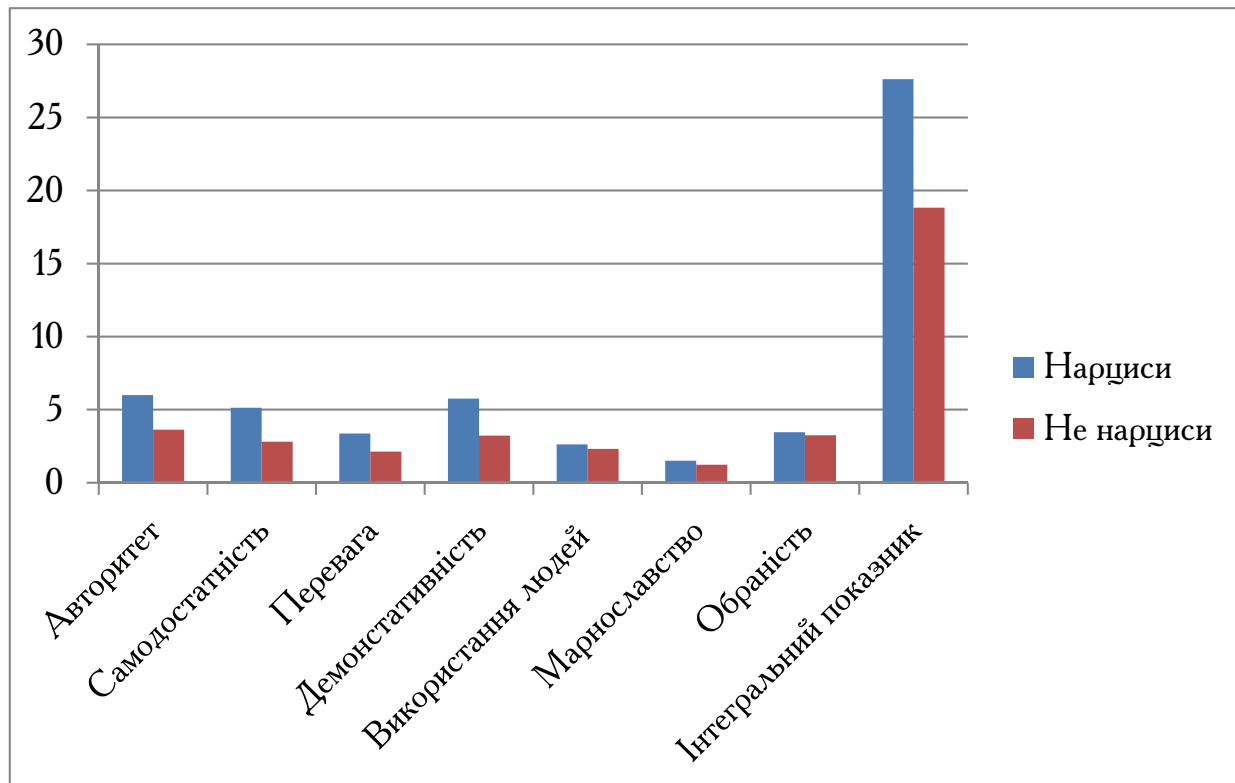


Рис. 1. Середні показники з методики «Нарцисичний опитувальник особистості» (NPI-40).

Підвищений рівень нарцисизму як якості особистості, який може виявлятися в наступних характерологічних тенденціях. Впевненість у своїй авторитетності: наявність лідерських якостей, уміння впливати на інших, влада над іншими, уміння досягати успіху. Впевненість у своїй самодостатності: незалежність від людей при досягненні результату, компетентність, відповідальність за прийняття рішень, впевненість у правильності своїх вчинки, вмінні жити у відповідності до власних бажань, здатність стати великою людиною. Впевненість у власній перевазі над іншими людьми: екстраординарність та унікальність власної особистості, наявності особливих досягнень і талантів, заслуженого відповідного визнання з боку навколишніх. Демонстративність: прагнення виставляти себе на показ, бути помітним, виділятися з натовпу, знаходитися у центрі загальної уваги. Впевненість у власній здатності використовувати інших людей: легкість маніпулювання оточуючими для досягнення власних цілей,



вміння розуміти інших, впливати на їх поведінку, переконувати у чомусь. Марнославство: схильність до самомилування власною зовнішністю, впевненість у особливості власного тіла, прагнення демонструвати його іншим людям. Почуття власної обраності: очікування гарного відношення, поваги, визнання власних заслуг, підпорядкування до власних вимог та бажань. Інтегральний показник вказує на зальний рівень нарцисизму як особистісної риси.

Результати застосування коефіцієнту кутового перетворення φ^* — Фішера для виявлення розбіжностей у показниках представленості нарцисичних рис особистості серед молоді з різним рівнем перфекціонізму показав, що отримані емпіричні показники φ^* знаходиться у зоні значущості. Таким чином, відповідно до значення коефіцієнту кутового перетворення φ^* — Фішера ($\varphi^*_{\text{емп}} = 1.742$ при $\rho \leq 0.05$), частота спостереження високих показників нарцисичних рис серед молоді з високим рівнем перфекціонізму статистично вища, ніж у молоді з середніми та низькими рівнями перфекціонізму.

При порівнянні середніх значень показників перфекціонізму у респондентів з різним рівнем нарцисичних рис (самомилування) була виявлена залежність між цими двома ознаками. Так (див. рис. 2) можна побачити, що всі досліджувані, які мають високий рівень нарцисичних рис, при цьому мають високий рівень перфекціонізму, проте зворотної залежності не спостерігається.

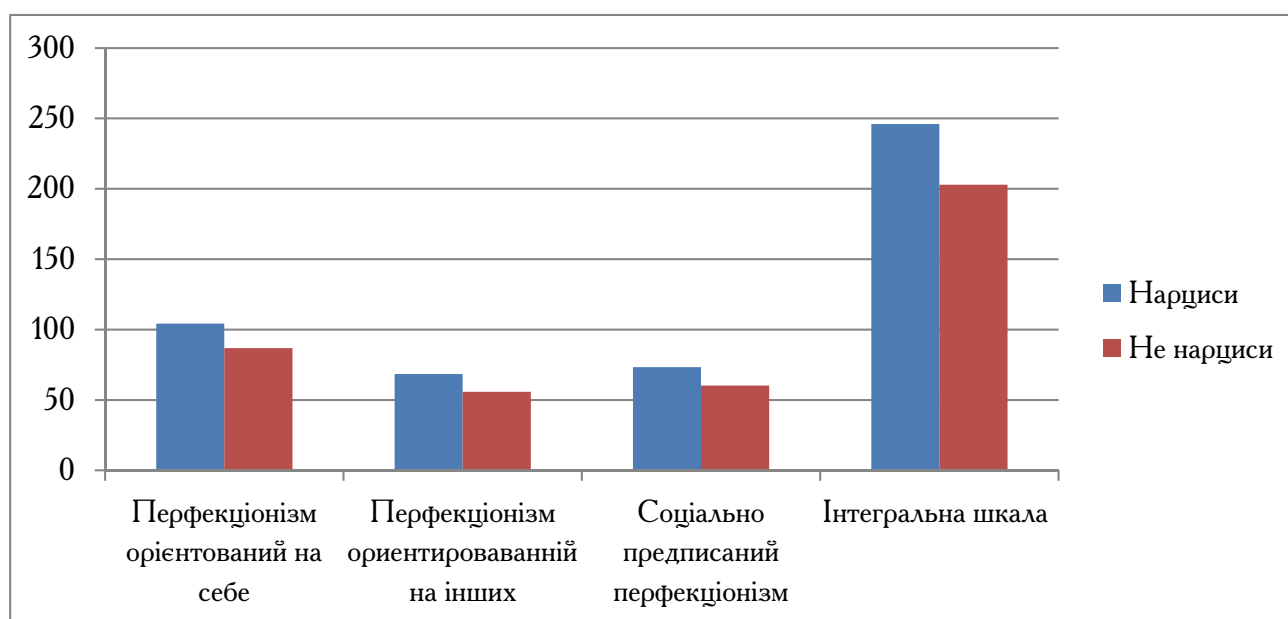


Рис.2 Середні значення перфекціонізму у особистостей з різним рівнем нарцисичних рис.



Перфекціонізм, орієнтований на себе, або особистісно-орієнтований перфекціонізм характеризується завищеними та нереальними вимогами, висунутими до себе, посиленням дослідження себе, самокопанням та самокритикою, які роблять неможливим прийняття власних вад, недоліків та невдач. Перфекціонізм, орієнтований на інших, або об'єктно-орієнтований перфекціонізм характеризується висуванням перебільшених та нереалістичних вимог щодо інших осіб. Соціально приписаний перфекціонізм характеризується генералізованою впевненістю або відчуттям, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким складно, проте необхідно відповідати, щоб отримати схвалення та прийняття. Інтеграційна шкала вказує на загальний рівень перфекціонізму.

Аналізуючи дані (рис.3) при порівнянні середніх показників перфекціонізму з різним рівнем нарцисичних рис, можна побачити, що найбільшими значеннями є перфекціонізм, орієнтований на себе, та соціально предписаний перфекціонізм. Це підтверджує думку про те, що зміни у суспільстві та вимоги до особистості достатньо гостро відчуються молоддю. Швидкі темпи зміни моди та інтересів, різних вмінь та навичок спричиняють тиск.

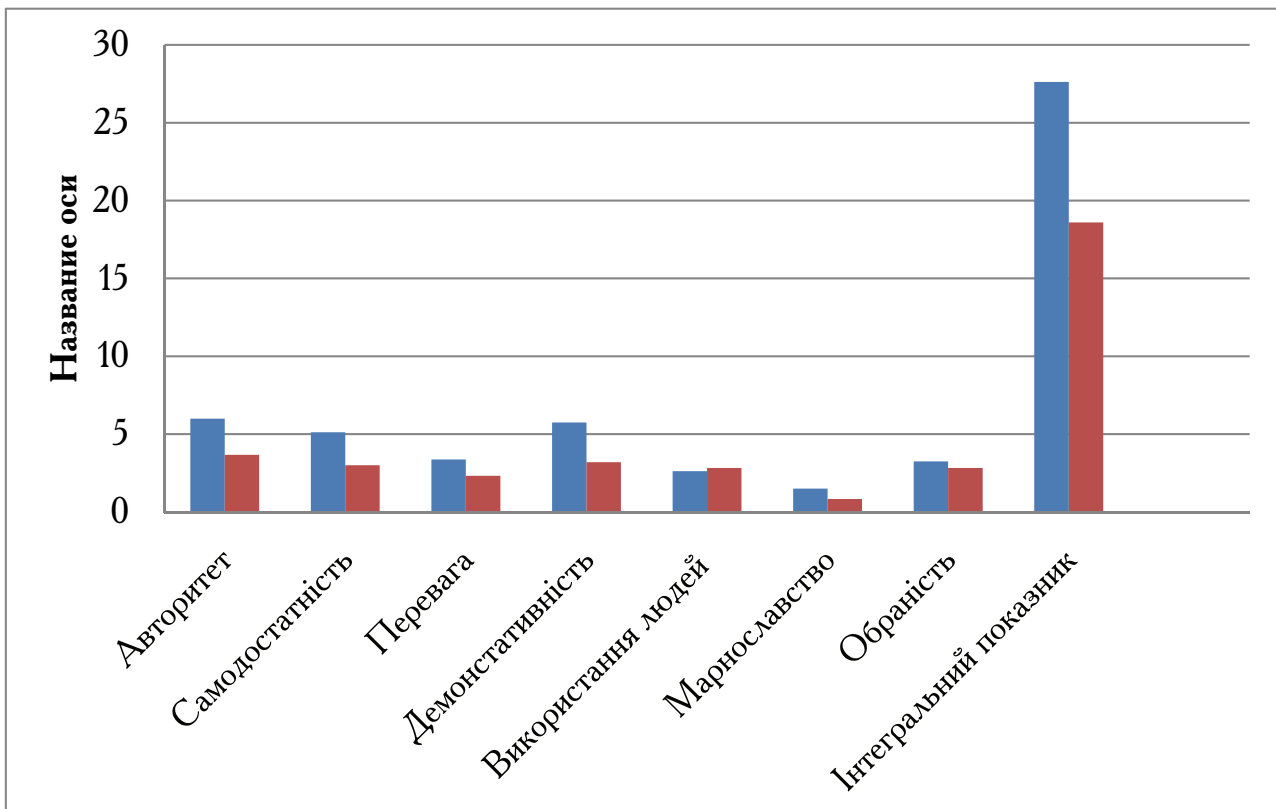


Рис. 3 Середні значення нарцисичних рис особистості у юнаків з високим рівнем перфекціонізму.



Але передусім найбільше значення має суб'єктивно орієнтований перфекціонізм, цей фактор має найсильніший вплив на людину з нарцисичними рисами. Сконцентрованість на собі, на своїй зовнішності, її покращення, робота над своїм тілом змушують молодих людей гнатися за ідеалом, якого вони не зможуть досягти, тому що постійно будуть підвищувати цю планку.

Порівняльний аналіз середніх значень високих показників перфекціонізму з різним рівнем нарцисичних рис показав, що найбільшої відмінності набули значення «Авторитет», «Самодостатність» та «Демонстративність». Тобто нарциси-перфекціоністи відрізняються демонстративністю власної поведінки та будь-яких дій, впевненістю у правильності власних дій та можливості обходитися без інших, при цьому спокійно мати владу над іншими та керувати ними.

Також в ході аналізу результатів сирих балів методики рефлексивності особистості було виявлено, що 15 осіб (50%) мають високий рівень, 8 осіб (28%) мають середній рівень та 7 осіб (22%) мають низький рівень особистісної рефлексії. При перевірці результатів було підтверджено, що люди, у яких високий рівень нарцисичних якостей, мають низький рівень рефлексивності. Це можна побачити на рис. 4, який відображає середні показники сирих даних з методики рефлексивності особистості у людей з високим і достатнім рівнем нарцисичних рис.

На рисунку, зображеному вище видно, що люди з високим рівнем нарцисичних рис мають нижчі показники за всіма шкалами методики на визначення рівня рефлексивності, ніж люди з низьким та помірним рівнем нарцисичних рис.

Результати застосування коефіцієнту кутового перетворення φ^* — Фішера для виявлення розбіжностей у показниках представленості рівня рефлексивності серед людей з різним рівнем перфекціонізму показав, що отримані емпіричні показники знаходяться у зоні значущості. Таким чином, відповідно до значення коефіцієнту кутового перетворення φ^* — Фішера ($\varphi_{\text{емп}}^* = 2.,24$ при $p \leq 0.05$), частота спостереження високих та середніх показників рефлексивності у осіб з високим та помірним рівнем перфекціонізму статистично вища, ніж у осіб з високим рівнем нарцисичних рис.

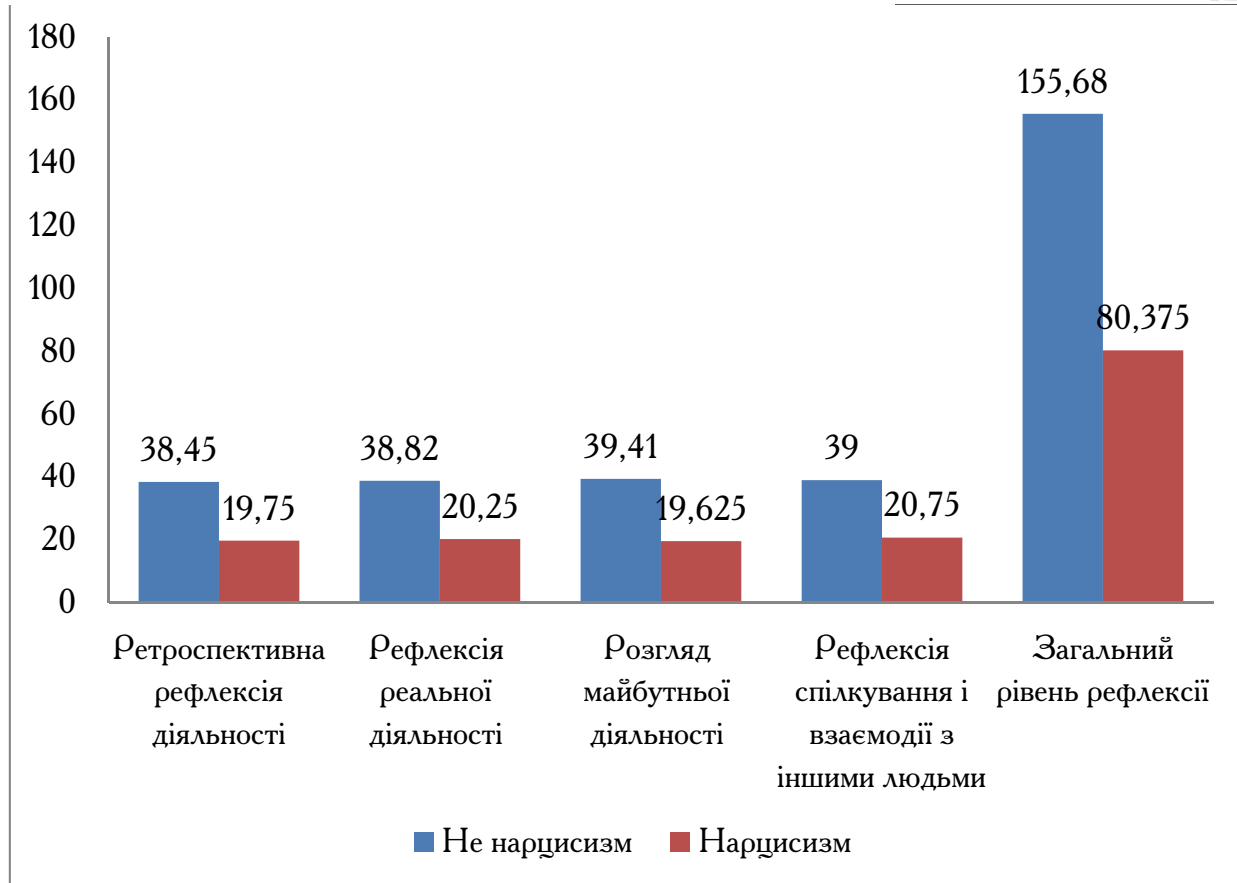


Рис.4 Середні значення показників особистісної рефлексивності

На рис. 5 можна побачити різкі перепади рівня рефлексивності та рівня перфекціонізму особливо у людей з високим рівнем нарцисичних рис. Також помітними є результати тесту на рефлексивність людей з високим рівнем нарцисичних рис, на графіку вони зображені червоним кольором та знаходяться нижче помітки у 100 балів.

В ході дослідження була виявлена особливість того, що у людей з високим рівнем перфекціонізму та високим рівнем нарцисичних рис спостерігається низький рівень рефлексивності. Проте у людей з високими показниками перфекціонізму та низькими нарцисичними рисами спостерігається високий рівень рефлексивності.

На нашу думку, таку особливість можна пояснити тим, що люди, які мають високий рівень нарцисичних рис, отримали низькі показники рефлексивності тому, що вони не займаються самокопанням та самоспостереженням. Тобто при виникненні проблемної ситуації, її вирішенні та подальшому можливому осмисленні дані люди не розглядають себе як можливу причину виникнення ситуації або своїх дій. Вони не піддають сумніву свою особистість, вірогідність того, що особливість їх особистості зіграла важливу роль у виникненні цієї ситуації.

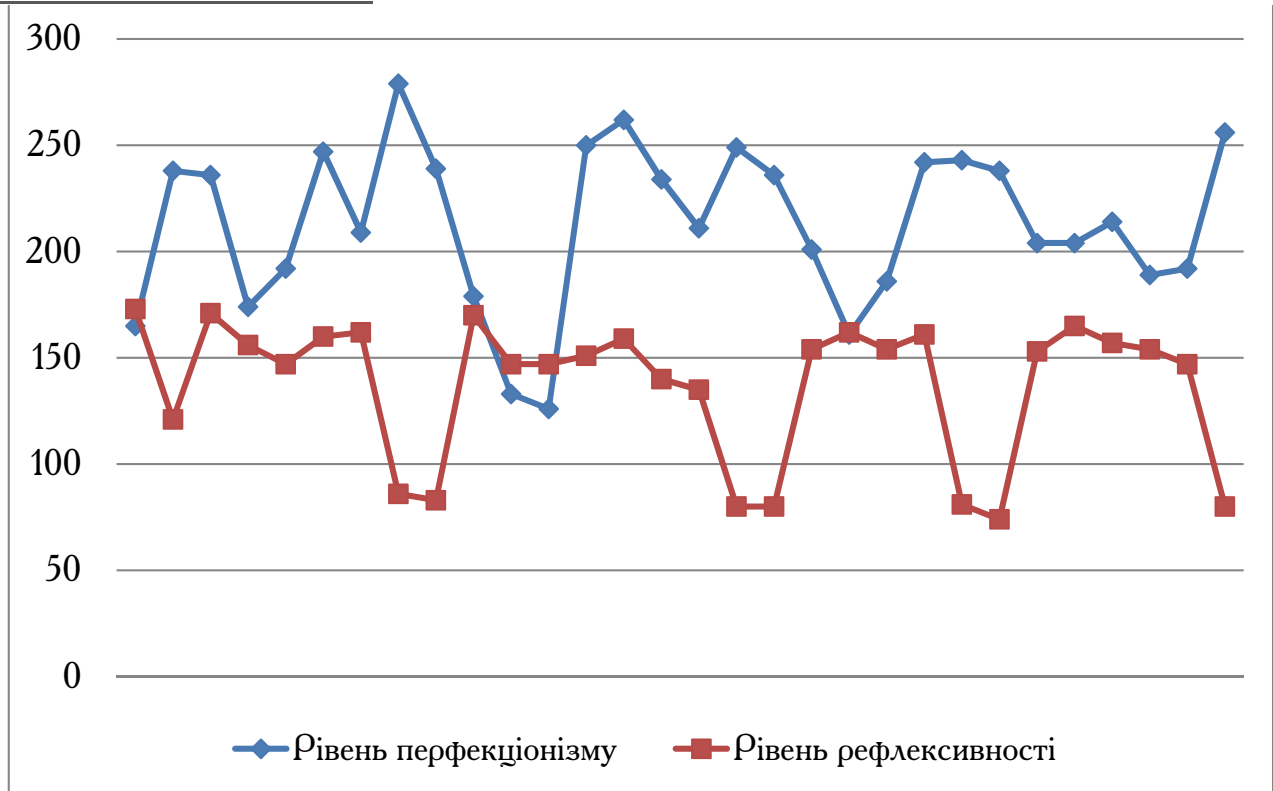


Рис. 5 Результати методик рівня перфекціонізму та рефлексивності

Люди з високим рівнем нарцисичних рис, можливо, не вбачають необхідності у самокопанні, вони просто насолоджуються собою, своїми діями, вважать себе повноцінними і майже ідеальними в певному сенсі. Тому навколишні, на їхню думку, є причиною різних ситуацій, непорозуміння та ін. Таким чином, можна пояснити інколи зверхнє ставлення до інших, тому що вони гірші, допускають помилки, не розуміють їх.

Перфекціоністи з низьким рівнем нарцисичних рис мають високі показники рефлексивності. Це підтверджує висновки про те, що дані люди намагаються досягти певного ідеалу у різних сферах свого життя. При цьому постійно аналізують свою поведінку, сприймають себе як особистість, що має недоліки, але прагне їх подолати. Досягнення бажаного результату такі люди вбачають у постійній роботі, в першу чергу, над собою, а це можна зробити, лише переосмисливши ситуацію, свої думки дії та ін.

Результати застосування критерія рангової кореляції r_s Спірмена для виявлення тісноти взаємозв'язку та напрямку кореляційного взаємозв'язку між рефлексивністю та різним рівнем перфекціонізму при умові нормального рівня нарцисичних рис показав, що отримані емпіричні



показники знаходяться у зоні незначущості. Таким чином, відповідно до критерія Спірмена ($r_s = 0.057$) тіснота зв'язку між рефлексивністю та перфекціонізмом не набула статистичної значущості.

Висновки

В ході теоретичного й емпіричного опрацювання проблеми психологічних особливостей рефлексивності у людей з різним рівнем нарцисизму і перфекціонізму ми дійшли таких висновків:

- У період вікових змін сучасного суспільства поступово на перший план впливає важливість зовнішнього вигляду, таким чином, підвищена вимогливість навколишніх сприяє зростанню кількості людей, які намагаються слідувати тенденціям суспільства. В результаті розвивається перфекціонізм та поступово особистість набуває нарцисичних рис;

- Рефлексивна свідомість виявляється в осмисленні і переживанні людиною як окремої дії, вчинку, так і смислу буття. Виникнення у людини здатності до рефлексії свідчить про високий рівень її самосвідомості, готовність не тільки до пізнання самого себе, корекції своєї поведінки, способу життя. Рефлексія виявляється тоді, коли особистість подумки виділяє себе із сфери буття, життєвої ситуації і оцінює у співвідношенні з моральними еталонами (чи так Я живу?);

- Рефлексивність впливає на всі сфери життя особистості, люди з низьким рівнем керування своїми діями та поведінкою мають тенденцію до наявності високого рівня нарцисичних рис особистості;

- Нарцисизм розглядається як одна із центральних функцій «Я», яка насамперед виконує конструктивну роль, в якості регулятора процесів обміну між виокремленим «Я» та соціумом, а також забезпечує потенціал для розвитку індивіда. Тому формування нарцисизму розглядається, як необхідний етап особистісного розвитку та поліпшення утвореного напруження через вплив власного перфекціонізму.

В дослідженні було проаналізовано поняття рефлексивність, вплив високого рівня нарцисичних рис та здійснено порівняльний аналіз показників людей з різними показниками нарцисизму і перфекціонізму. Отримані емпіричні дані свідчать, що:

1. Виявлена відсутність статистичної залежності між рефлексивністю та різним рівнем перфекціонізму при умові низького та нормального рівня нарцисичних рис у особистості. Також разом з цим встановлено, що:



- Існує певна залежність між високим рівнем нарцисичних рис та перфекціонізму. Тобто всі особистості з вираженими нарцисичними рисами схильні до самомилування і перфекціонізму.

- Частота спостереження високих показників нарцисичних рис серед молоді з високим рівнем перфекціонізму статистично вища, ніж у молоді з середніми та низькими рівнями перфекціонізму.

2. Зв'язок має тільки односторонній напрямок, тобто особистість, що характеризується високим рівнем нарцисичних рис особистості, з великою вірогідністю ($p \leq 0,05$) має високий рівень перфекціонізму. Проте, не всі молоді люди з вираженою тенденцією до перфекціонізму обов'язково схильні до самомилування (нарцисизму).

3. Виявлено, що частота спостереження високих та середніх показників рефлексивності у осіб з високим та помірним рівнем перфекціонізму статистично вища, ніж у осіб з високим рівнем нарцисичних рис.

Список використаних джерел

1. Андреас-Саломе Л. Двойная ориентация нарциссизма. Психоаналитические концепции нарциссизма. М. : Издательский проект «Русское психоаналитическое общество». 2009. 324 с.

2. Андрієвський І.І. Рефлексія як фактор розвитку особистісної відповідальності майбутніх фахівців медичної сфери в процесі професійного становлення. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2020. №2. С. 7–14.

3. Андрюшин И.И. Нарциссизм и когнитивная сфера личности в системе отношений к себе и другому [Текст] / И.И.Андрюшин, Д.Е. Алексеев // Мир психологии. – 2011. – № 3. – С. 216-222.

4. Бугерко Я. М. Психологічна динаміка розгортання рефлексивних процесів у модульно-розвивальному освітньому циклі: дис... канд.. психол. наук : 19.00.07. Одеса. 2009. 254 с.

5. Валь Г. Теория нарциссизма / Мертенс В. Ключевые понятия психоанализа. СПб. : Б&К. 2001. С.35–79.

6. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. №5. С. 74–84.

7. Гаранян Н.Г., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами. *Психологический журнал*. 2009. №6. С. 93–103.

8. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. №6. С. 52–60.



9. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. К. : Либідь. 2012. С. 30–34.
10. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*. 2006. Т. 26. № 6. С. 73–89.
11. Гуляс І.А. Психологія перфекціонізму: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Прут. 2010. 272 с.
12. Данилевич Л.А. Структура перфекціонізму як особистісної риси. *Наук. записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка*. К. : ГНОЗІС. 2006. Вип. 28. С. 398–409.
13. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.01 – Загальна психологія, історія психології. К. : Аланта, 2010. 222с.
14. Дворценко В.П. Нарциссическое личностное / Диагностический тест личностных расстройств]. СПб. : Речь. 2008. С. 53–55.
15. Дметерко Н.В. Методологія психодинамічного підходу дослідження розвитку рефлексивного мислення психологів. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2019. №4. С. 80–86.
16. Дмитриева А.Б. Особенности Я-концепции нарциссических личностей: дисс. ...к.психол.н.: 19.00.01. М. 2010. 166с.
17. Дусавицкий А. К. Развитие личности в учебной деятельности. Харьков. 2008. 216 с.
18. Єрмакова Н.О., Мережкіна А.Є. Феномен нарцисизму в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці. «*Young Scientist*». № 12 (52). December, 2017. С. 71–75.
19. Золотарева А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*. 2013. № 2. С. 117–128.
20. Ільїн Є. П. Перфекціонізм здоровий і невротичний: як розвинути перший і позбутися другого [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovyjj_nevrotiches_kijj.html.
21. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій / *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 3. Т. 1. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 47–54.
22. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов. М. : Изд-во «Институт психологии РАН». 2004. 424 с.
23. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
24. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе. *Вестник Нижегородского университета им. Лобачевского. Серия социальные науки*. 2010. № 2(18). С. 41–46.



25. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Психологічні аспекти розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців із соціальної роботи. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка і психологія». 2019. Вип. 59. С. 152–158.

26. Леонтьев Д. А., Лаптева Е. М., Осин Е. Н., Салихова А. Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. *Рефлексивные процессы и управление. Сборник материалов VII Междунар. симпозиума 15-16 октября 2009 г., Москва / под ред. В.Е. Лепского.* М. : Когито-Центр. 2009. С. 145–150.

27. Лоза О.О. Аналіз психометричних та змістовних характеристик методик діагностики перфекціонізму. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і Психологія.* 2010. № 9/1. С. 68–77.

28. Лоуен А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. Пер. с англ. С. Коледа. М. : Институт Общегуманитарных Исследований. 2000. 256с.

29. Немаш Л.І., Комар Т.О. Дослідження рефлексивності психологів закладів загальної середньої освіти. *Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica: Der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz (B. 2) / 5. Juni, 2020.* Stuttgart, Deutschland : Europäische Wissenschaftsplattform. P. 143–145.

30. Немаш Л.І. Особливості організації рефлексії в психологів закладів загальної середньої освіти. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки.* 2020. №4. С. 70–78.

31. Новгородова Е. Ф., Яремчук Е.Ф., Новгородова, С. В. Перфекционизм, самопринятие и удовлетворенность жизнью в системе саморазвития личности учащейся молодежи. *Alma mater. Вестник высшей школы.* 2015. № 2. С. 58–62.

32. Пишняк В.П. Нарцисизм як психологічний феномен психокорекційної роботи. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* Чернігів, 2002. Вип. 11. С. 107–123.

33. Пузь, І.В., Мороз А.П. Особливості схильності до суїциду у молоді з різним проявом перфекціонізму. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки.* 2020. №3. С. 187–194.

34. Соколова Е.Т. Нарцисизм как клинический и социокультурный феномен. *Вопросы психологии.* 2009. № 1. С. 67–80.

35. Соколова Е.Т., Чечельницкая Е.Т. Психология нарциссизма: уч. пособие М. : Педагогика, 2001. 296 с.

36. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида. *Вопросы психологии.* 2011. № 2. С. 90–100.

37. Столяренко О.Б. Психология личности: Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури. 2012. 280 с.



38. Холмс Д. Нарциссизм (Проблемы психоанализа). — Москва : Проспект. 2002. 80 с.
39. Хотчикс С. Адская паутина: Как выжить в мире нарциссизма. М. : Класс. 2010. 178 с.
40. Чепурна Г.Л. Особливості структури перфекціонізму у старшокласників. *Вісник Чернігівського Національного Університету*. — Серія: Психологія. 2010. Т. II. Вип. 82. С. 268—272.
41. Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. К. 2013. 20 с.
42. Шамшикова Е.О. Детерминация нарциссизма в организации психологического пространства личности. *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета*. 2013. № 3(13). С. 24—35.
43. Ясная В.А., Ениколопов В.А., Ясная, С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2007. № 4. С. 157—166.
44. Alden L.E., Ryder A. G., Mellings T. M. B. Perfectionism in the Context of Social Fears: Towards a Two-Component Model. In Flett, G.L. Hewitt, P.L. (ed.) *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. American Psychological Association. Washington. D.C. 2002. (pp. 373—391).
45. Anshel M.H., Mansouri H. Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*. 2005. 28. pp.99—124.
46. Baker D. Developing a theory of psychopathological perfectionism within a cognitive behavioural framework. University of Derby. 2012. 533p. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://hdl.handle.net/10545/325046>
47. Benson E. The Many Faces of Perfectionism, *Monitor on Psychology*. 2003. 34 (10). p. 18.
48. Blankstein K.R., Lumley C.H., Crawford A. Perfectionism, Hopelessness, and Suicide: Revisions to Diathesis-Stress and Specific Vulnerability Models. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2007. 25 (4). p. 279—319.
49. Kazibekova V.F. Psychological features of communicative competence of future professionals / *Insight: the psychological dimensions of society*, 2019. Вип. 2. С. 64—71.
50. Stoeber J., Otto, K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. 10. p. 295—319.



ІВАН КРУПНИК

к. психол. н., доцент кафедри психології

Херсонський державний університет

azont@meta.ua

ОБРАЗИ «ІДЕАЛЬНИХ» ЧОЛОВІКА ДРУЖИНИ В УЯВЛЕННЯХ МОЛОДІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Вступ

Уявлення про сім'ю є важливим компонентом у світобаченні людини, від яких залежить формування та здійснення її життєвих перспектив. Зважаючи на те, що уявлення є складовою системи прогнозування поведінки особистості, саме уявлення про майбутню сім'ю створюють генеральну схему, план «будівництва» своєї родини. Зрозуміло, що збудувати будь-що, не уявляючи кінцевої мети, неможливо. Тому кожна особистість намагається реалізувати своє життя, у тому числі сімейне, як вона бачить у своїй уяві. Отже, уявлення про сім'ю є фундаментальними у картині світу особистості, від яких залежить планування її подальшого життя.

Образ майбутньої сім'ї доречно представити у вигляді сукупності уявлень та очікувань особистості: про свого обранця, дітей, характеристики взаємовідносин з ними, стилі сімейного виховання тощо. Сімейні уявлення, в свою чергу, впливають на подружні, репродуктивні установки та батьківські настанови, очікування та сценарії поведінки у сім'ї (Блинова О., 2013; Попович І., 2011; Khmil V., Porovuch I., 2019).

Т. Титаренко та О. Кляпець розглядаючи родину під кутом впливової концепції життєвих завдань, вказують на важливість розуміння особистістю шлюбних ролей, обов'язків, наявності усталеності поглядів на сімейне життя та реалістичності його перспектив для збереження психологічного здоров'я людини (Титаренко Т., Кляпець О., 2007)

У людини, починаючи із підліткового віку, в життєвих планах вже є варіанти першочерговості руху: побудувати сім'ю для психологічної



стабільності та захисту або, зберігши особисту свободу, розвивати інші задуми (самовдосконалення, допомога іншим, професійна кар'єра, тощо).

Процес становлення життєвої перспективи визначається в залежності від якості сімейних стосунків у батьківській родині. Е. Ейдемільер та В. Юстицькис вказують на те, що образ родини залежить від сукупності уявлень про сценарну поведінку кожного члена сім'ї. На думку цих відомих науковців, сімейні уявлення — досить стійкі утворення, вони впливають на сприймання сімейних подій та забезпечують типове реагування. Поняття «сім'я» (що означає гарна сім'я, для чого вона потрібна індивіду) формується у період зростання особистості та слугує орієнтиром рольової поведінки у родині та критерієм її оцінки (Е. Ейдемільер, В. Юстицькис, 2008).

1. Теоретичні аспекти та аналіз поняття «сімейні уявлення»

Як було зазначено вище, сімейні уявлення доволі сталі утворення. Так, деякі науковці розглядають сімейні уявлення, як мисленнєві моделі або шаблони прогнозування поведінки у сімейних стосунках (О. Чернов; В. Менделевич) (Менделевич В., 2005). Таким чином, у процесі сімейної взаємодії створюються шаблони прогнозування, виходячи з яких людина будує свою поведінку та взаємовідносини.

Структуру сімейних уявлень у загальному вигляді доцільно представити у вигляді трикомпонентної структури, до якої входять: соціально-психологічні особливості обізнаності про сімейне життя (когнітивний аспект), соціально-психологічні особливості ставлення до власної майбутньої родини (емоційний аспект) та соціально-психологічні особливості уявлень про взаємодію у системах «чоловік-дружина» та «батьки-діти» (поведінковий аспект) (див. рис. 1) (Крупник І., 2015).

Когнітивний аспект охоплює знання: про типи та функції родини, критерії вибору шлюбного партнера (тобто власне бачення, створення його образу), розподіл сімейних обов'язків, уявлення про матеріальне забезпечення, вимоги та фінансові витрати.

Емоційний аспект включає в себе: бажаність створення майбутньої родини, її психологічний клімат, зокрема, емоційний, почуття до майбутньої дружини (чоловіка), ставлення до дітей, їх значення, відношення до батьківства. Слід зазначити, що саме цей компонент є визначальним, оскільки від нього залежить бажання створити родину взагалі.

Поведінковий аспект: всі показники, які стосуються взаємодії у системах «чоловік-дружина» та «батьки-діти», в тому числі підтримка у діяльності, участь у вихованні та догляді за дітьми, спільне обговорення та вирішення конфліктних ситуацій.



Рис.1. Структура сімейних уявлень

Як ми бачимо, всі компоненти сімейних уявлень тісно взаємопов'язані із уявленнями, якими повинні бути чоловік та дружина, які ролі та функції зобов'язані виконувати. Кожна підструктура у розглянутих сторонах залежить від взаємодії чоловіка та дружини, від їх очікувань, від конгруентності сімейних уявлень.

Від рівня сформованості цих трьох структур залежить формування психологічної готовності до створення сім'ї. Значна кількість досліджень образу майбутньої родини висвітлювали компоненти цієї моделі як базові (доповнюючи її в разі необхідності іншими складниками), оскільки аналіз особливостей сімейних уявлень з ними надає змістовну інформацію



стосовно особливостей тієї чи іншої групи досліджуваних. Зокрема, Г. Шубіна вважає за доцільне додати також до вказаних вище ресурсний компонент, пов'язаний з компенсаторними характеристиками образу сім'ї, та компонент образу «Я», який містить у собі уявлення про свої майбутні сімейні ролі (Шубіна Г., 2009).

Л. Москвічева виокремлює чотири групи уявлень, характерних серед молодих осіб, які не мають ще досвіду у подружньому житті. Саме ці уявлення є моделями, які будуть задіяні при створенні сім'ї. Це такі групи:

- «тепле коло спілкування, домашній затишок», мається на увазі, що в сім'ї головне кохання та взаємопорозуміння;

- «притулок, сховище, фортеця», захист від складнощів зовнішнього світу;

- «незмінний організм, мурашник, дерево», сім'я — це єдиний організм, перш за все взаємна допомога та підтримка родичів у цілісному процесі функціонування сім'ї;

- уявлення про майбутню сім'ю як про «взаємну відповідальність», де кожен член родини несе відповідальність один за одного, за розвиток стосунків (Москвічева Л., 2000).

Зважаючи, що сімейні уявлення значною мірою формуються в родинному середовищі, зрозуміло, що існує залежність між ними та стилем життя в батьківській сім'ї, відносинами подружжя між собою та батьків з дітьми. Результати досліджень А. Крайлюк., Є. Маценової, С. Терьохині, доводять існування прямого зв'язку між уявленнями молодих людей про свою майбутню сім'ю та їх уявленнями про сім'ї батьків та прабатьків. Встановлено, що сім'я старшого покоління є пріоритетною при становленні уявлень про свою майбутню родину. Більшість уявляє свою сім'ю схожою на батьківську. Серед старшокласників та студентів були виділені такі типові образи своєї сім'ї: традиційна родина, дитячоцентрична, подружня, соціоцентрична та сім'ї, члени яких періодично зустрічаються. Від батьківських настанов залежать як особливості вибору партнера так і міцність, тривалість та задоволеність подальшими стосунками у системі «чоловік — дружина» (Крайлюк А., 2017).

Стосунки у майбутньому подружжі залежать від відношення особистості до матері та батька. Існують два механізми, які формують уявлення про майбутню сім'ю: трансляції та компенсації. Трансляція — уявлення своєї сім'ї як двійника батьківської. Компенсація — внесення



згідно міркувань нового покоління родини необхідних змін, додавання відсутніх якостей, властивостей сімейного життя для побудови більш благополучної сім'ї.

Окрім того, людина намагається обрати партнера по шлюбу зі схожими уявленнями про сімейні взаємовідносини. Отже, особа з благополучної сім'ї буде прагнути взяти шлюб із вихідцем з близької за рівнем функціональності родини. Теж саме, на жаль, відбувається із вихідцями з неблагополучних сімей, що створює передумови до сімейних конфліктів та розпаду родини. На уявлення про бажаний образ майбутнього шлюбного партнера також впливає сімейне середовище, мається на увазі дія статево-рольової ідентифікації з батьками (Мацюк В., 2009). Слід зазначити, що уявлення про майбутню сім'ю сучасні науковці відносять до когнітивного компоненту феномену «батьківства» (Крупник І., 2015; Крупник Г., 2019). Цей компонент включає в себе найважливіші уявлення щодо себе і про другу половину подружжя, як про майбутніх батьків. Уявлення про майбутнє сімейне життя в залежності від ступеню їх зрілості можуть свідчити про психологічну готовність до шлюбу. Міцність майбутнього шлюбу та сумісність подружжя, успішність батьківства залежать від благополуччя батьківської сім'ї та моделей батьківської та подружньої поведінки. З точки зору Е. Козловської, готовність до гармонізації подружніх стосунків у шлюбних партнерів залежить від рівня збігу їх образів родини, базовим компонентом якої є з батьківський образ сім'ї (Козловська Е., 2011). Проблеми, які були у дитини в батьківській сім'ї, частіше переносяться на її взаємовідносини у систему «чоловік — дружина, батьки — діти» у своїй сім'ї. Нестабільність у сімейних стосунках, конфліктні ситуації, кризи шлюбних відношень беруть свій початок ще на порозі сімейного життя, оскільки кожна особистість має, за висловом С. Некрасова та І. Возилкіна, «очікування», і чим більше шлюб не співпадає з очікуваннями, тим скоріше та гостріше це буде виявлятися. З точки зору цих науковців, кризи зароджуються насамперед у розбіжностях поглядів на планування життя. Від компліментарності сімейних уявлень у майбутніх чоловіка та жінки залежить можлива успішність або, навпаки, вже прогнозована дисфункціональність нової сім'ї (Крупник І., 2015). Більшість подружніх конфліктів є результатом помилкових уявлень про сімейні ролі чоловіка та дружини. Існує чітка взаємозалежність психологічного контакту,



емоційної близькості та безконфліктної (конструктивної) сімейної взаємодії (Karsten H., Steinbach A., 2018). Розвиток шлюбно-сімейних відносин відбувається при формуванні психологічно обґрунтованих, реалістичних уявлень про співвідношення кохання та шлюбу. В подальшому задоволеність подружнім життям залежить від уявлення, наскільки співпадає образ ідеального обранця і реального. Т. Демідова звертає увагу на різноманітність уявлень або поведінкових шаблонів у родині. Так, наприклад, діти, у яких в родині нема братів або сестер, мають тільки одну модель поведінки (Демідова Т., 2003). Слід зазначити важливість існування декількох моделей, стратегій сімейної поведінки, коли людина має можливість оперувати декількома варіантами поведінки в залежності від актуальної ситуації.

Ґрунтовні наукові розвідки Т. Андрєєвої, В. Зацепіна вказують на те, що уявлення про образ майбутнього сімейного партнера у сучасній молоді є нереалістичними, бажані позитивні риси обранця надмірно завищені, чітко виражені споживацько-матеральні тенденції. При цьому, постійно зростаючі вимоги відносно якості подружніх стосунків можуть трактуватись як позитивні тенденції, якщо ідеальні уявлення не спровокують у подальшому деструктивні стратегії поведінки у родині. За результатами досліджень Т. Гурко, В. Меньшутіна, Г. Навайтис продовження цих тенденцій позначається вже у реальних молодих подружжях. У молодят виникає надмірна ідеалізація обранця, що призводить до завищених вимог і поступово призводить до внутрішньосімейних конфліктів (Навайтис Г., 1999).

Підводячи ризик під теоретичним оглядом проблеми уявлень про майбутнє сімейне життя, зазначаємо, що саме від них залежать всі аспекти як подружніх так і у подальшому батьківсько-дитячих взаємин. Вони впливають на вибір подружнього партнера, тип майбутньої родини, стратегії виховання, на репродуктивні установки, міцність стосунків та задоволеність подружнім життям взагалі.

Таким чином, враховуючи все вищезазначене, ми можемо зробити висновки до теоретичної частини розділу:

- Найважливішим критерієм, за яким можна спрогнозувати розвиток людини як майбутнього сім'янина, є її особисті уявлення про свою майбутню сім'ю.



- Існує залежність між уявленням особистості про майбутню сім'ю, особливостями функціонування її батьківської родини та характером подружніх та дитячо-батьківських відносин. Батьківська сім'я в більшості випадків є для дитини взірцем при створенні своєї родини.

- Уявлення про сім'ю є розгалуженою структурою, яка складається з особистісних та економічних взаємовідносин між членами родини.

- Моделі поведінки у родині, подружні та батьківські, формують у дитини уявлення про побудову та взаємовідносини у своїй майбутній власній сім'ї.

- Уявлення особистості про майбутню сім'ю, а особливо про обранця, є магістральною віссю, планом будівництва своєї родини.

Традиції, стандарти та норми взаємовідносин передаються із покоління в покоління. Старші члени родини безперестанно виступають прикладом у будь-яких сферах сімейної взаємодії. Поволі, завдяки саме об'єднаній діяльності, ідеал чоловіка та жінки набуває для зростаючої особистості більш конкретних, практичних характеристик. В залежності від моделі сім'ї, стилю виховання та стратегій життя, рівня благополуччя, психологічного, в тому числі і емоційного клімату різняться уявлення дитини про своє майбутнє, своє місце в світі взагалі та уявлення про себе як сім'янина зокрема.

Розвиток шлюбно-сімейних відносин відбувається при формуванні психологічно компетентних, реалістичних, без побутових викривлень та міфів уявлень про подружнє життя. У подальшому задоволеність сімейним життям залежить від того, наскільки співпадає образ ідеального обранця і реального.

2. Огляд емпіричного дослідження сімейних уявлень

Наша наукова розвідка висвітлює уявлення про майбутню родину у фундаментальному, на нашу думку, аспекті, а саме уявленні про те, які якості повинна мати молода особа, що вступає на шлях створення сім'ї, щоб ця родина була гармонійна, міцна, навіть синергічна для життя та розвитку подружжя.

Дослідженням було охоплено здобувачів більшості факультетів Херсонського державного університету (тобто задіяні були представники точних наук та гуманітарного спрямування, природничого та соціального напрямку) (усього 67 респондентів, жіночої статі). Не були задіяні лише здобувачі спеціальності психологія, оскільки великий обсяг знань, які вони



отримують на заняттях, не дозволяють їх віднести до оптантів загального рівня обізнаності у сімейній психології взагалі та уявлень про найбільш важливі якості чоловіка та дружини для формування міцної, функціональної родини зокрема.

Опитування проводилось впродовж 2018-2019 років. Респондентам надавалась наступна інструкція: «Будь ласка, назвіть та опишіть 10 найважливіших, бажаних якостей, які повинні бути, на Вашу думку, у «ідеальної» дружини та «ідеального» чоловіка. Тобто, ці якості повинні людині допомогти створити благополучну, міцну сім'ю» (Крупник І., 2019).

Також респондентам було запропоновано оцінити за десятибальною шкалою, наскільки якості, які вони виокремили, розвинуті у них особисто, що дозволило, на нашу думку, отримати більш надійну інформацію про образи сімейної пари. Оскільки високі оцінки, як правило, свідчать про дійсну особистісну вагомість цих властивостей особистості.

У таблицях 1 та 2 розташовано перші десять якостей, які є найвагомішими на думку респондентів. Усього респондентами було виділено 44 якості «ідеальної» дружини і 57 властивостей «ідеального» чоловіка, ця виявлена широка розбіжність у думках респондентів вказує на те, що образ останнього є більш багатогранний, не такий цільний та менш стереотипний (Крупник І., 2019).

Таблиця 1

Якості «ідеальної» дружини

№	Властивість особистості	Кількість виборів (у %)
1	Гарна господиня (хазяйновита)	59,7
2	Вірна	44,8
3	Любляча (вміння кохати)	40,3
4	Вміє підтримати у складних обставинах	32,9
5	Приваблива, гарна	31,3
6	Весела, почуття гумору	29,9
7	Розумна	25,4
8	Турботлива	25,4
9	Вміє контролювати емоції, самовладання	25,4
10	Розуміюча	25,4



Розглянемо висвітлені у таблицях якості більш детально. «Гарна господиня або хазяйновита» (59,7%). Для пояснення цього найвищого показника доцільно включити пряму мову респондентів: «гарна господиня завжди потішить чоловіка смачною їжею», «гарна господиня — це і турбота, і затишок», «гарна господиня — це справжня жінка, вміння готувати смачно — це її обов'язок», «вміння вести будинок», «порядок у домі, охайний чоловік та діти — це важливе вміння ідеальної дружини», «кожному чоловіку хочеться смачно поїсти, лягти у чисту постіль, піти на роботу у випраній сорочці». Тобто, «гарна господиня» для респондентів — це комплексна характеристика, яка охоплює декілька вагомих якостей дружини. Важливо відмітити, що більшість респондентів, які вважають хазяйновитість важливою якістю ідеальної дружини, оцінили цю якість у себе за десятибальною шкалою від 8 до 10 балів, тобто як високий рівень розвитку (87 %). Цей рівень оцінки стосується і другої за значенням якості, а саме вірності (44,8%). Всі опитані, які визначили цю якість як важливу, оцінили у її у собі на високому рівні (середній бал 8,3). Лише дві студентки оцінили цю якість у себе на 2 та 3 бали. Респонденти вважають, що потрібно поважати і свій вибір, і чоловіка, бути вірною навіть у думках, «душею», «вірність жінки — це обличчя чоловіка», також це стосується і того, щоб не залишити у важку хвилину. Цікаво, що якості «гарний господар», «хазяїн» опитувані не включають у перші, найважливіші якості, хоча вона має достатньо велику частку — 17,9%. На нашу думку, цю властивість замінює у збірному образі ідеального чоловіка більш важлива риса — працелюбність, оскільки вона націлена більше на зовнішню діяльність, поза родиною, на матеріальне забезпечення родини.

Ідеальна дружина та чоловік повинні любити один одного, повинні вміти любити безкорисно, щиро, дарувати один одному тепло не зважаючи на статус та матеріальні можливості. При чому для жінки ця якість є важливішою (40,3 % опитаних вважають, що це важлива якість для дружини, і лише 20,3% — для «ідеального» чоловіка, хоча декілька респондентів вказували, що важливо саме «кохати та бути коханою»). Без кохання сім'я, на думку респондентів, не може існувати, кохання допомагає вирішувати конфлікти. Слід зазначити, що вміння любити все ж вважають за важливу якість менше половини досліджуваних, акцентуючи на господарських та моральних якостях. Більшість опитуваних оцінили у себе цю якість як достатньо високу (середній бал 7,2).



Вміння підтримати чоловіка у складних обставинах (32,9%) — якість, яку деякі респонденти поєднували із вірністю. Респонденти вважають, що дружина «повинна бути опорою у складний час», «отримувати радість і гордість за його досягнення», «знайти правильні слова для підтримки», «хлопці цінують підтримку у їх справах», «підтримувати інтереси та ідеї чоловіка», «чоловік, як і дружина, повинен відчувати підтримку», «підтримка у його справі у полюванні на «мамонта» або навіть «ховраха». Самооцінка цієї якості у респондентів нижча за попередні 5,4 бали. Напевно, оцінити суто теоретично цю якість достатньо важко, тому опитанти виявили більшу обережність та стриманість.

Дружина повинна бути привабливою, гарною (31,3 % респондентів вважають це важливою якістю «ідеальної» дружини). Цитую: «зовнішній вигляд важливий для чоловіків», «слідкувати за своєю зовнішністю, щоб чоловік був від жінки у захваті», «слідкувати за собою саме для чоловіка, а не для інших людей», «красива жінка буде закохувати свого обранця знову і знову». Як ми бачимо з цих висловлювань, респонденти цінують свою вроду, готові за собою слідкувати лише для того, щоб сподобатись чоловіку. Середній бал за цією якістю високий — 9,0 балів, що говорить про достатньо високу самооцінку взагалі респондентів даної вибірки. Як правило, вважається, що саме для чоловіків важлива зовнішність дружини, але згідно результатів нашого опитування, респондентки назвали гарну зовнішність як важливу складову образу «ідеальної» дружини, для чоловіків ця якість, на їх думку, не дуже важлива (1,2%).

«Ідеальна» дружина повинна бути весела, із почуттям гумору (29,9%). Пряма мова: «влучний, жартівливий вислів допоможе у спілкуванні, покаже освіченість людини», «жарт допоможе у спілкуванні», «жінка, яка радіє кожному дню і може розвеселити чоловіка, зробить його щасливим, і він в свою чергу намагатиметься зробити щасливою її», «навряд депресивна, сумна дружина буде цікава чоловіку», «чоловікам подобається, коли жінки можуть оцінити їх жарти», «жінка повинна додати вогника у життя родини». Більшість учасниць опитування не вважають себе майстрами гумору, середній бал — 5,4.

Наступна якість — дружина повинна бути розумною (25,4%), оскільки «ніхто не хоче бачити поруч із собою нерозумну жінку, із якою нема про що поговорити», «чоловіку повинно бути цікаво з дружиною», «розумна жінка може підтримати чоловіка та дати гарну пораду», «може



приємно здивувати та зацікавити», «на перший погляд, чоловікам подобаються дурненькі дівчата, але це не так», «чоловіку, як правило, соромно за не дуже розумну жінку». Деякі респонденти робили уточнення, «бути розумною, але не мудрувати», тобто не демонструвати зверхність над чоловіком. Оцінка цієї якості — 7,1 бал.

Турботлива (на думку 25,4% респондентів) — середній бал 8,1. На думку респондентів, турбота — це жіноча натура, чоловіки цінують турботу, коли жінка цікавиться, як справи у нього, як він почувається, тоді він відчуває себе потрібним. Турбота також проявляється у співпереживанні чоловікові.

Дружина повинна вміти контролювати емоції (теж 25,4% виборів). Цікаво, що ця якість важлива, на думку респондентів, саме для дружини. Незважаючи на важливість цієї якості, на думку опитаних, середній бал досить низький — 3,8. Тобто респонденти не вважають, що мають цю якість. Ця якість потрібна для ідеальної дружини, оскільки «це допомагає у вирішенні конфліктів без сцен та скандалів», «жоден чоловік не зможе довго терпіти істеричку», «поганий контроль призводить до приступів ревності та биття посуду», «це дасть змогу згладити кути».

Якість, яку вважають важливою 25,4% респондентів — дружина повинна бути розуміючою. Пряма мова респондентів: «на чоловіків після одруження завжди звалюється маса зобов'язань, з якими вони не завжди можуть впоратись, завдання жінки зрозуміти чоловіка, його побажання», «дружина повинна приймати чоловіка таким, яким він є», «приймати навіть екстравагантні якості чоловіка, не прискіпуватись до дрібниць», «вміти входити у положення чоловіка». Середній бал за цією якістю у респонденток — 5,9 балів.

Для більш повної характеристики уявлень про «ідеальну» дружину розглянемо якості, які не увійшли в першу десятку виборів, але все ж мають достатньо велике значення для студентської молоді: мудрість (22,5%), це саме вміння, на думку респонденток, проявляти розуміння; бажання та вміння займатись собою (20,9%), прагнення постійно розвиватись (16,4%), інакше чоловіку буде нудно із нею; повинна любити дітей, бути гарною коханкою, бути жіночною, вміти створити затишок у домі: «створити місце, куди чоловік бажає повернутись» (кожна 13,4%); бути працьовитою, різносторонньою (багатогранність) (10,4%). Отже,



більшість якостей націлені на те, щоб бути цікавою чоловікові та створити йому комфортні умови для життя.

Інші якості мають частку менше десяти відсотків, це 6 та менше виборів. Вони в дечому перекликаються із раніше висвітленими якостями, але тим не менш вони є важливими для формування більш цілісної картини образу сучасної «ідеальної» дружини, яку створила сучасна студентська молодь. У рамках даної роботи перерахуємо лише деякі із них. «Ідеальна» дружина, окрім вище зазначеного, ще повинна: бути відповідальною; надихаючою, тобто вміти мотивувати свого чоловіка (за кожним сильним чоловіком стоїть сильна жінка); поступливою; поважаючою себе; вміти йти на компроміс; бути щирою, сексуальною, цілеспрямованою, немеркантильною.

Розглянемо якості, які необхідні для «ідеального» чоловіка у родині (див. табл. 2)

Таблиця 2

Якості «ідеального» чоловіка

№	Властивість особистості	Кількість виборів (у %)
1	Вірний	59,7
2	Відповідальний	53,7
3	Життєрадісний (з ним не сумно)	38,8
4	Розумний	38,8
5	Рішучий	35,8
6	Турботливий	35,8
7	Цілеспрямований	32,8
8	Уважний	26,9
9	Люблячий (вміння кохати)	23,9
10	Працелюбний	22,4

Вірність чоловіка вважається найбільш важливою якістю для 59,7% опитаних, хоча і для дружин, як було зазначено вище, вона є вагомою (44,8%) («дуже хочеться, щоб чоловік зберігав вірність дружині впродовж усього життя», «любов виявляється у вірності»). Цікаво зазначити, що незважаючи на вагомність цих якостей, на думку респондентів, як у дружини, так і у чоловіка, тим не менш за допомогою кутового перетворення Фішера виявлено статистично значущу розбіжність при оцінці важливості цієї якості ($\varphi = 1,74$; $P \leq 0,05$). На



нашу думку, це означає, що існує фактор недовіри у майбутніх дружин саме стосовно чоловіків і тому на цю якість робиться значний наголос.

Окрім вірності, важливими для обох ідеальних образів, які входять в перші десять за відсотковою часткою, були вказані такі якості особистості: розум (сьоме місце для жінок, четверте для чоловіків), бути люблячою (-чим) (третє місце для жінок, дев'яте для чоловіків), турботливість (восьме місце для жінок, шосте для чоловіків), почуття гумору (шосте місце для жінок, третє для чоловіків). При цьому статистично значущі відмінності виявлено тільки стосовно важливості розуму ($\varphi = 1,67$; $P \leq 0,05$). На нашу думку, це пояснюється гендерним стереотипом, який розповсюджений у суспільстві, оскільки зазначена якість чоловіка у нашому суспільстві трактується респондентами як вміння розбудувати родину та підтримувати її у будь-яких ситуаціях.

Чоловік також повинен бути відповідальним за свої вчинки, відповідальним перед родиною, виконувати зобов'язання: «не кидає слів на вітер», «бути людиною слова», «його девіз: сказав — зробив». Цікаво, що ця риса є більш «чоловічою», оскільки не займає значного місця серед якостей «ідеальної» дружини. Третя за вагомістю якість «ідеального» чоловіка — це життєрадісність або почуття гумору (так вважають 38,8% респондентів). З точки зору опитуваних, з таким чоловіком не сумно, він може підняти поганий настрій дружині, він і сам з гумором ставиться до складних життєвих обставин. Така ж частка респондентів вважає, що чоловік повинен бути розумним та вміти використовувати свої знання (38,8%), оскільки до його рівня буде тягнутись і дружина, розум викликає повагу, з таким чоловіком цікаво. Пряма мова однієї із респонденток: «розумний чоловік знає, як побудувати дім, заробити гроші, з ним цікаво». Ще одна якість, яка необхідна чоловікам в значно більшій мірі, ніж дружині — це рішучість (35,8%). Чоловік повинен приймати рішення у складних обставинах, від його рішучості залежить, як складеться життя родини, саме чоловік перший приймає рішення, швидко та сміливо і «не доводить до неврозу свою жінку».

Така ж сама частка опитуваних вважає, що ідеальний чоловік повинен бути турботливим (35,8%). Ця риса, яка на відміну від попередньої, повинна бути, за даними опитування, у ідеальних жінок також. Але, якщо турбота у жінок в більшій мірі проявляється як співпереживання, від чоловіків очікується захист. Він не тільки слухає, розуміє стан дружини та



співчуває, але й активно підтримує та допомагає, як у звичайних хатніх справах, так і в скрутних життєвих становищах. Турбота дає дружині відчуття потрібності. Турбота — це і романтичні прояви (квіти, подарунки, якісь приємні раптові вчинки), це і прояви ніжності. Пряма мова респондентки: «турботливий чоловік — подарунок для жінки».

Ще одна, умовно кажучи, «чоловіча» якість — цілеспрямованість (32,8%), оскільки лише шість відсотків опитуваних вважають її важливою для ідеальної дружини. У «ідеального» чоловіка повинні бути життєві цілі, він має рухатись уперед, «прагнути покращити своє життя і дружини», «чоловік повинен досягати своїх цілей, твердо стояти на ногах, щоб родина пишалась ним». Особливо респонденти зазначали, що цілеспрямованість чоловік повинен застосовувати на користь сім'ї.

Майже двадцять сім відсотків студенток вважає, що «ідеальний» чоловік повинен бути уважним до своєї дружини. Пряма мова: «для жінки важливо бути почутою», «чоловік повинен приділяти увагу жінці, відчувати її стан», «чоловік повинен звертати увагу навіть на дрібниці, які важливі дружині».

Люблячий (вміння кохати) — ця риса необхідна для 23,9% опитуваних. Пряма мова: «повинен любити себе, своїх батьків, дітей та дружину», «щоб кохав просто так», «щоб умів показувати свої почуття». Тобто мається на увазі не тільки любити, але й вміти це почуття проявляти у родині.

«Ідеальний» чоловік повинен бути працелюбним (22,4%). Ця риса превалює в уявленнях про чоловіків у двічі у порівнянні із уявленнями про «ідеальну» дружину і тому може теж вважатись більш маскуліною. Справжній чоловік повинен любити працювати не тільки на роботі, але й в вдома, він не повинен лінуватись, повинен доводити роботу до кінця, взагалі не лякатись будь-якої праці. Працелюбний — значить забезпечить дружині «кам'яну» стіну.

Окрім того, респонденти вважають важливими ще такі якості «ідеального» чоловіка: має внутрішній стрижень (20,9 %); сміливий (19,4%); гарний коханець, сімейний (приділяє увагу родині, дітям), хазяйновитий (господар у домі) — (кожна якість 17,9%); добрий, комунікабельний, вихований (кожна якість 16,4%); чесний, розуміючий (кожна якість 14,9%); мужній, щедрий (кожна якість 13,4 %); надійний (11,9 %). Інші якості мають частку менше десяти відсотків.



«Ідеальний» чоловік, окрім вище зазначеного, ще повинен бути: харизматичним, толерантним, миролюбним, готовим прощати, гарним (красивим), розсудливим, охайним тощо.

На нашу думку, виявлені результати, по-перше, чітко вказують на гендерні стереотипи, яким повинен бути чоловік (відповідальний, розумний, рішучий, сміливий, із внутрішнім стрижнем) і якою має бути дружина (гарна господиня, турботлива, приваблива).

По-друге, дуже важливою якістю є для респондентів вірність у шлюбі. При цьому, на нашу думку, існує «превентивна» недовіра існування цієї якості у майбутнього чоловіка та яскраве бажання, щоб ця якість у нього була.

По-третє, існує значна кількість якостей, які є важливими для обох «ідеальних» образів, це, окрім вірності, ще бути люблячим(ою); бути розумними; турботливими; мати почуття гумору (для чоловіків все ж акцент на почутті гумору як такому, а для жінок більше як риса характеру — життєрадісність); розуміючий(а); бути гарними коханцями, працелюбними.

По-четверте, кількість уявлень про якості «ідеального» чоловіка більша, що може призвести у майбутньому до завищених вимог до майбутнього чоловіка, ніж до себе у ролі дружини.

По-п'яте, існує значна кількість якостей, які є необхідними саме для «ідеальних» чоловіків та відповідно лише для «ідеальних» дружин. Це свідчить, що уявлення про те, якими повинні бути чоловіки та жінки у сімейному житті, диференційовані та достатньо сформовані.

І нарешті, по-шосте, результати свідчать про деяку шаблонність, стереотипність образів чоловіка та дружини. Вони дійсно занадто «ідеальні», децю навіть абстрактні. Це одна з головних причин того, що сім'я на сучасному етапі розвитку суспільства зазнає серйозних трансформацій: девальвація цінностей сім'ї, порушення сімейного спілкування у подружжя, у батьків з дітьми та серед сиблінгів (Крупник Г., 2019).

Тому з метою розкриття функцій та структури сім'ї дослідження сучасного соціально-психологічного портрету сучасної сім'ї, психології сімейних стосунків, подружніх та сімейних проблем нами було розроблено навчальний курс «Психологія щасливої родини» у форматі дисципліни вільного вибору для здобувачів вищої освіти не психологічних



спеціальностей. Саме формування реалістичних уявлень про взаємодію у родині допоможе молоді у майбутньому створити психологічно благополучні сім'ї. Систематизоване уявлення про еволюцію розвитку сімейних відносин, показ характерних рис і особливостей життєвого циклу сім'ї, формування компетенцій вирішувати самостійно складні сімейні ситуації є найбільш доцільною профілактикою розлучень у майбутньому сімейному житті.

Кожне навчальне заняття проходило у форматі соціально-психологічного тренінгу і мало як інформаційний (теоретичний) компонент, так і практичний (у тому числі психодіагностика властивостей особистості, які є важливими для сімейного життя, психологічні вправи, дискусії).

Під час проходження курсу були висвітлені такі теми:

Головні структурні компоненти, типи та функції сім'ї. Соціально-психологічний портрет сучасної сім'ї. Розглядається родина — як система взаємовідносин, яка має декілька підсистем: подружні, дитячо - батьківські, сиблінгові. Розглядаються типи родин в залежності від ієрархії. При розкритті даної теми наголошувалось, що найбільш важлива функція сучасної сім'ї — психотерапевтична, яка дозволяє підтримувати психологічне здоров'я кожного члена родини за допомогою спільної взаємодії, емоційної включеності, психологічної підтримки, емпатійного слухання тощо.

Особливості дошлюбних стосунків. При розкритті цього аспекту стосунків чоловіка та жінки зроблено акцент на важливості пізнання психічного світу іншої людини, її цінностей, важливості прийняття особливостей, індивідуальних розбіжностей особистості, вмінні знаходити спільну мову, ставитись з повагою до себе, до коханої людини, вміти рефлексувати та оцінювати стосунки. Студенти виконують психологічні вправи та психодіагностичні методики, які допомагають зрозуміти іншу людину та зробити для себе висновки стосовно, наприклад, психологічної сумісності (яка може у майбутньому стати фундаментом згуртованості) та взагалі доцільності продовжувати спілкування.

Самотність як необхідний етап самопізнання і самовизначення. Робиться акцент на важливості самопізнання та самодостатності. Тільки психологічно зріла людина може побудувати психологічно зрілі, партнерські стосунки, з врахуванням потреб та цілей кожного.



Фактори які збільшують ризик розлучення та прогностично сприятливі чинники для створення міцної родини. Розглядаються фактори, яких можна уникнути і таким чином запобігти створенню такого шлюбу, який приречений на припинення стосунків, на деструктивний перебіг взаємовідносин. Та чинники, які навпаки, допоможуть створити міцну родину. Це такі чинники, як схожі цінності у світогляді, погляди на розбудову родини та інше. Наприклад, якщо молоде подружжя не змінять своїх «відірваних від життя» уявлень про сім'ю на більш реалістичні, не почне змінювати свою поведінку, не прагнучі змінити своїх близьких, то їх чекає розчарування, крах очікувань та у подальшому невіра у можливість гарного з їх точки зору сімейного життя. Особливу увагу на занятті приділяємо факторам створення та розвитку гармонійного шлюбу за К. Роджерсом.

Теорії вибору шлюбного партнера. При всебічному розгляді існуючих теорій (гомогамії, фільтрів, доповнення потреб, інструментальної тощо) робиться важливий загальний підсумок: висвітлені концепції базуються на принципі соціально-культурної гомогамії, а механізм обрання партнера розглядається як система фільтрів. Дані теорії послідовно звужують коло можливих обранців, відсікаючи невідповідних. Таким чином, на останньому етапі залишаються ті пари, які теоретично повинні добре підходити один одному як подружжя.

Характеристика подружніх відносин. Висвітлюються основні критерії функціональних або навпаки дисфункціональних (проблемних) стосунків у системі «чоловік — дружина». Чи родина здатна адаптуватись до змін у зовнішньому світі або у внутрішньому колі без нарощування напруги у стосунках, тобто наскільки вона є гнучкою. Розглядається питання гомеостазу родини та можливості реалізації особистісного потенціалу кожного її члена у процесі розвитку. Обґрунтовується важливість розуміння цих двох необхідних процесів: гомеостазу родини та її розвитку. Вказується на важливість емоційного прийняття один одного, відкритого та щирого спілкування, існування довіри один до одного, на задоволеність потреб, на спільне виконання функцій родини, наявність суб'єктивної задоволеності шлюбом та чіткої структури та розподілу обов'язків, наявність взаємодопомоги тощо.

Психодіагностика превентивної задоволеності шлюбом.
Суб'єктивна задоволеність шлюбом. Важливу роль для благополучного



шлюбу має не тільки його позитивне сприймання, але й розуміння критеріїв задоволеності шлюбом. Знання причин низької суб'єктивної задоволеності шлюбом (як правило, це очікування, які не виправдались, стратегії поведінки у шлюбі, критичні етапи шлюбу) та шляхів її корегування є важливим фактором для профілактики розлучень у молодих сім'ях.

Мотивація вступу у шлюб. Розглядається визначальна залежність побудови успішного або навпаки неуспішного шлюбу від мотивів його створення у майбутнього подружжя. Висвітлюються класифікації мотивів вступу у шлюб. Аналізуються відмінності у мотивації чоловіка та жінки. Акцентується увага не тільки на мотивах вступу у шлюб, але й на важливості їх усвідомлення та щирого визнання їх особистістю. Зазначається, що найбільш успішними (хоча вступ у шлюб завжди полімотивований) є ті шлюби, де превалювали мотиви спільних інтересів, духовної близькості та кохання.

Кохання як основа розбудови шлюбних стосунків. Спираючись на ґрунтовні теорії Е. Фромма, А. Маслоу та К. Хорні, здобувачі усвідомлюють важливість «буттєвого», зрілого, розбірливого кохання. Важливість для щасливого шлюбу саме буттєвої любові, яка є альтруїстичною, в якій головне — благо партнера, його успіхи, безкорислива допомога при збереженні своєї ідентичності, поваги до себе. Також на занятті проводиться самодіагностика, який вид кохання, найбільш прийнятний саме для учасника. Проводиться групова дискусія, який вид кохання і чому є найбільш прийнятним для гармонійних стосунків.

Окремо розглядається поняття прив'язаності як необхідний компонент щасливої родини (як почуття близькості та бажання бути поруч), її функції.

Порівняльний аналіз досліджень сім'ї в класичних та посткласичних парадигмах. Розгляд становлення родини з різних точок зору та парадигм у психологічній науці. Важливо зрозуміти, що родина — це не догма, не застигла конструкція, це живий організм, який постійно розвивається і змінюється, і це надає позитивної можливості до покращення та виходу із будь-якої складної ситуації.

Сімейні конфлікти. Шляхи вирішення та профілактика. Висвітлюються типові причини сімейних конфліктів та наголошується, що їх джерело — невраховування потреб її членів. Так, наприклад, егоїзм обов'язково призведе до зростання напруги у стосунках. У даній темі



конфлікти розглядаються у контексті життєвого циклу родини. Окрім теоретичного розгляду причин виникнення конфліктів у родині у системах «чоловік — дружина» та «батьки — діти», здобувачам пропонується на розгляд ряд практичних конфліктних ситуацій з можливістю пошуків шляхів їх вирішення. Здійснюється діагностика стратегій типової поведінки у конфліктах та навчання психологічним прийомам для успішного виходу з конфліктних ситуацій.

Психологічний тренінг «Я — щасливий сім'янин». Тренінг проводиться на заключному етапі, оскільки здобувачі вже достатньо компетентні у питаннях психологічної оцінки обранця, шляхів створення та розвитку гармонійної, функціональної родини. Тренінг має на меті допомогти у саморефлексії стосовно отриманих знань та навичок, їх закріплення та посилення мотивації до їх використання.

На початку та після закінчення курсу із здобувачами було проведено психодіагностичне обстеження за допомогою опитувальника «Превентивна задоволеність шлюбом» С. Ковальова — для виявлення рівня позитивного ставлення до майбутнього шлюбу. Дана методика охоплює всі аспекти явлень про майбутнє сімейне життя, когнітивний, емоційний та поведінковий. З більшим акцентом на когнітивний та поведінковий компоненти. Тест складається з десяти запитань, які стосуються ключових понять сімейної взаємодії. Максимальна кількість «сирих» балів — 30. Результати відповідей інтерпретуються у відсотках: 0 — 33% — низький рівень; 34 — 65% середній рівень; 66 — 100% високий рівень превентивної задоволеності шлюбом.

Запитання висвітлюють ставлення респондента до спільної діяльності та відпочинку, щирості у спілкуванні, бажанні враховувати почуття і думки іншої людини, ставлення до кохання та розлучення. П'ять варіантів відповідей дають змогу отримати більш точну інформацію, наскільки бажаним для особистості є доросле сімейне життя. Базове позитивне сприймання сімейного життя підвищує рейтинг сімейних цінностей у світогляді людини, мотивує особистість до створення родини та турботливого ставлення до неї, полегшує період первинної адаптації, надає запас психологічної стійкості та міцності у сімейних відношеннях.

У цілому запитання методики дозволяють визначити, наскільки респондент психологічно правильно, зріло, оцінює важливі компоненти, та



обирає конструктивний або деструктивний тип поведінки при взаємодії у сімейному середовищі (Крупник І., 2015) [3].

Результати порівняльного аналізу виявили наступне. Більшість опитаних мають високий рівень превентивної задоволеності шлюбом (71,3% на початку проходження курсу та майже сто відсотків, а саме 96,4% після закінчення). Для перевірки статистичної значущості виявленої різниці було використано φ^* -критерій Фішера. За допомогою критерію кутового перетворення була виявлена статистично значуща відмінність ($\varphi^* = 4,3$; $P \leq 0,01$), тобто частка респондентів, які мають високий рівень превентивної задоволеності шлюбом, значно зросла.

На нашу думку, це пов'язано із змінами у компонентах сімейних уявлень здобувачів:

- у когнітивному компоненті, оскільки здобувачі отримали великий обсяг інформації під час засвоєння курсу, яка стосувалась саме критичних помилок та викривлень у сімейних уявленнях.
- у поведінковому, оскільки у курсі використовувалась значна кількість практичних вправ.
- у емоційному — оскільки формування бажання збудувати саме психологічно благополучну родину, засновану на повазі один до одного кожного члена родини, є важливим завданням навчальної дисципліни «Психологія щасливої родини».

Висновки

Розглянувши теоретичний та практичний аспекти сімейних уявлень, доцільно зробити такі підсумки:

- Образ сім'ї, це складне утворення і важливим складником у ньому є уявлення та очікування особистості про свого майбутнього обранця.
- У юнацтва існують чіткі рольові стереотипи та шаблонність образів чоловіка та дружини.
- Освітні програми, які націлені на розгляд етапів життєдіяльності родини, є ефективним засобом формування психологічно компетентних, гармонійних сімей.

Список використаних джерел

1. Блинова О.Є. Роль соціальних стереотипів у регуляції поведінки особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки.* 2013, № 2. Вип. 10 С. 37-41.



2. Демидова Т.А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю у старшокласників : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 272 с.
3. Козловська Е.В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2011. 18 с.
4. Крайлюк А.І. Вплив батьківських настанов на вибір шлюбного партнера: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2017. 239 с.
5. Крупник Г. А. Психологічні чинники розвитку сучасної нуклеарної сім'ї. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон: ВД «Гельветика», 2019, 2, 78-83.
6. Крупник І.Р. Особливості уявлень дітей трудових мігрантів про майбутнє сімейне життя: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Херсон, 2015. 222 с.
7. Крупник І.Р. Уявлення образу «ідеального» обранця у студентської молоді. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* Зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (Херсон, 26-27 вересня 2019 р.). Херсон, 2019. С. 142-145
8. Мацюк В.В. Психологічні механізми формування у молоді образу майбутнього шлюбного партнера: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 20 с.
9. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. Москва: МЕДпресс-информ, 2005. 432 с.
10. Москвичева Н.Л. Семья в системе ценностных ориентаций личности студента: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.11. СПб., 2000. 20 с.
11. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. Москва: Московский психолого-социальный институт, 1999. 224 с.
12. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2011, т. XIII, ч. 4. С. 290-297.
13. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
14. Шубина А.С. Образ семьи в картине мира детей, оставшихся без попечения родителей: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Москва, 2009. 28 с.
15. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В., Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 2008. 672 с.
16. Hank Karsten, Anja Steinbach. Intergenerational solidarity and intragenerational relations between adult siblings. *Social science research* .Vol. 76 P. 55-64, (date of publication: NOV 2018). <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.08.003>
17. Khmil V. V., & Popovych I. S. *Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality*. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 2019, 16, 55-65 p.



ГАННА КРУПНИК

*аспірантка кафедри психології
Херсонський державний університет
kr.aa@i.ua*

ВЗАЄМИНИ У НУКЛЕАРНІЙ СІМ'І МІЖ СИБЛІНГАМИ ТА ЇХ БАТЬКАМИ

Вступ

Актуальність досліджень в аспекті сімейної проблематики обумовлена фронтальною скрутою сім'ї, яку відзначають демографи, соціологи, психологи, педагоги. Ця криза є доволі розповсюдженою, виражається у зменшенні показників народжуваності дітей, збільшенні чисельності розлучень та проблемних родин (де немає кооперації між близькими, порозуміння), а також у суцільній трансформації суспільних та сімейних цінностей, ослабленні виховної функції родини. За таких умов важливо продовжувати ґрунтовні дослідження сучасної нуклеарної сім'ї та пошук ресурсів задля подолання негативних явищ.

XXI сторіччя вирізняється такими тенденціями, як збільшення вікового порогу вступу у шлюб, відтермінуванням батьківства, зростанням числа бездітних та малодітних сімей. Ростає рівень народжуваності поза шлюбом та рівень розлучень, збільшується кількість осіб, які умисно обирають самотність або взагалі відмовляються реєструвати подружні стосунки. Виникають та стрімко поширюються нові моделі партнерства: позашлюбне партнерство та одностатеві шлюби. Активні міграційні процеси спричиняють появу такого виду дистантної сім'ї як транснаціональна сім'я (Посвістак, 2017: 383).

Та все ж, незважаючи на кризу сьогочасного українського суспільства, сім'я для багатьох зостається найбільшою цінністю (Сокурянська, 2011), що демонструється у домінуванні показників новостворених сімей над розірваними. Так, наприклад, у I півріччі 2020 року Міністерство юстиції зафіксувало 11828 розірваних шлюбів, а зареєстрованих шлюбів — 59505. Станом на 2019 рік ці показники становлять 38472 (розірваних шлюбів) та 237858 (зареєстрованих



шлюбів), відповідно. Також експерти визнають, що традиційні шлюби нині поступаються місцем цивільним.

Яскрава риса теперішньої сім'ї — нуклеаризація (процес розділення сім'ї і відділення дорослих дітей від батьків). Нуклеарна сім'я (лат. nucleus — ядро) — визначається як проста/основна сім'я, родина, що складається з подружньої пари з дітьми або без дітей, чи одного з батьків зі своїми дітьми, котрі, у свою чергу, ще не перебувають у власному шлюбі. Нуклеарна сім'я не обов'язково малочисельна, хоча загалом процес нуклеаризації пов'язаний з масовим розповсюдженням внутрішньосімейного обмеження дітонародження. Науковці вказують на те, що нуклеарна сім'я розвиває самостійність її членів, їх незалежність стосовно один одного. У випадку, коли цей процес проходить коректно і безконфліктно, зміцнюються сімейні узи, родина стає міцною, згуртованою. Недостатня підготовленість до сімейного життя спричиняє у подальшому конфліктні ситуації, примножує частоту розлучень.

Тож, на нашу думку, необхідно більш детально вивчити сучасну нуклеарну сім'ю у контексті батьківсько-дитячих та сиблінгових (від англ. siblings, sibs — рідні брати і сестри, у яких спільні батьки), взаємин з метою розробки рекомендацій для батьків та дітей щодо поліпшення стосунків у родинній підсистемі «діти-діти».

1. Теоретична модель сімейних взаємин

Серед дослідників сучасної сімейної проблематики у ХХІ столітті ми з упевненістю можемо назвати таких вчених, як: О. Алмазова (2013) (відносини між дітьми у родині), О. Блинова (2015) (дитячо-батьківські стосунки у сім'ях трудових мігрантів), О. Воскресенська (2008) (оглянула вплив батьків на конкурентні взаємини між дітьми), К. Гольцберг (визначила ряд проблем виховання, спричинених віковою різницею між сиблінгами), І. Дідук (2001) (психологічні особливості психосоціального розвитку індивідуума), М. Карпа (2005) (вивчала дітей, що мають сиблінга з особливостями у розвитку), І. Крупник (2015) (уявлення про майбутнє сімейне життя дітей з родин трудових мігрантів), М. Кузьміна (2000) (оптимальна різниця у віці між сиблінгами для їх максимально сприятливого розвитку), Т. Мостафа (2018) (вплив складної структури сім'ї на благополуччя дітей), О. Посвістак (2017) (становлення психології сім'ї), С. Цюра (2016) (характерні особливості педагогічного середовища розвитку сиблінгів), А. Штейнбах (2018)



(аспекти поведінки у родинних стосунках), Д. Юсель (2018) (міжособистісні взаємини у нуклеарних сім'ях), Т. Яблонська (2014) (психологічне підґрунтя розвитку ідентичності дитини в системі сімейних відносин) (Блинова, 2015: 30-37), (Крупник, 2016: 146-150).

Значний вклад у вивчення проблем сім'ї внесли такі вчені, як А. Адлер (вплив порядку народження на стиль життєдіяльності), Г. Варга, В. Столін, Е. Ейдемільер (концепції психології сімейної взаємодії), Д. Леві (сіблінгове суперництво), С. Мінухін (сіблінгові стереотипи взаємодії з оточуючими), Ж. Піаже (важливості існування у процесі соціалізації дитини «кооперативних взаємин»), Л. Сонтаг (реакція сіблінгів на появу в сім'ї нового члена), В. Томан (вплив сімейних позицій сіблінгів на їх індивідуальні особливості і майбутнє подружнє життя), Л. Фергюсон (дослідження взаємин між сіблінгами з точки зору конкуренції та кооперації), Г. Хоментаскас (взаємини дітей у родині та поява між ними мотиву суперництва), Л. Шнейдер (змагання за батьківську любов між братами/сестрами) (Дідук, 2001).

Хоча проблемам сіблінгів психологи приділяють увагу ще з ХІХ століття, але і досі немає чітких правил і рекомендацій, як саме підтримувати сприятливі взаємини між ними. Складність даної теми передбачає необхідність розгляду сіблінгових відносин у взаємодії з іншими родинними процесами і з урахуванням індивідуальних характеристик всіх членів сімейної системи.

За даними Державної статистики, в Україні живе майже 15 млн. родин, а середній розмір нуклеарної сім'ї коливається від 3 до 4 осіб. Сумарний коефіцієнт народжуваності в Україні на 1 жінку, наприклад у 2012 році становив 1,531 дитини, а у 2019 – зменшився аж до 1,228. Це вказує на те, що сім'ї в нашій державі здебільшого одно-дводітні.

Сьогоднішня успішна персону починається із суб'єктивного почуття психологічного благополуччя у родині. Гармонійні сім'ї характеризуються збігом емоційних і пізнавальних установок, цілей та мотивів членів родинної групи, завдячуючи цьому забезпечується їхня психологічна сумісність. Оскільки така сім'я створює фундаментальну базу для пізнання дитиною навколишнього світу.

Вважаємо за потрібне приділити увагу розгляду аспектів розвитку взаємин між членами сучасної нуклеарної сім'ї. До чинників міцної родини відносяться:



- спільний світогляд;
- родинні традиції;
- бажання йти на зустріч;
- любов;
- взаєморозуміння;
- терпіння;
- довіра;
- уміння вибачати.

Чинники, які обумовлюють родинне неблагополуччя:

- бідність;
- розлучення;
- наркотична (алкогольна) залежність одного чи всіх членів сім'ї;
- проблеми інвалідності у батьків або дітей;
- втрата годувальника;
- смерть або хвороба одного із членів сім'ї.
- безробіття;
- перебування одного із членів сім'ї у місцях позбавлення волі.

Окрім батьків, вагому роль у формуванні комунікативної компетентності дитини відіграють її сиблінги. Позитивний та негативний ефект від наявності сиблінга у респондента загалом відбивається на його подальшому розвитку. Сутність процесу сиблінгових взаємин полягає у задоволенні потреби індивіда у спілкуванні, в емоційній підтримці та активності. Проблема стосунків між дітьми в нуклеарній сім'ї вимагає неодмінної уваги з боку психологів, особливо у сьогоденних умовах глибоких змін інституту сім'ї (Крупник, 2018: 134-137).

До елементів позитивного впливу нами віднесені такі:

- Значна кількість дітей після народження другої дитини стає більш самостійною у повсякденному житті (Г.Віттхен).
- Взаємодія з рідними братами і сестрами розширює психічний простір дитини, активізує її фізичний, емоційний, розумовий розвиток, становлення самосвідомості. Завдяки міжособистісним сиблінговим контактам у індивіда формується система цінностей, навички взаємин, які стимулюють особистісний розвиток дитини (М. Алексеева, І. Дідук, М. Кошонова, Л. Сазонова).



- Взаємини з братами та сестрами сприяють довірі у спілкуванні, у дітей з'являється співзвучність у поглядах, загальні символи сім'ї, виявляється легкість та психотерапевтичність спілкування (Л. Лисенко).

- У дорослому віці на збереження позитивних взаємин також впливає територіальна близькість проживання, гендерний фактор (сестри частіше підтримують контакти, ніж брати), переживання важливих подій чи труднощів, кровна спорідненість — як фактор схожості, проблеми зі старінням (О. Алмазова, А. Фолвел).

Негативний ефект сиблінгової взаємодії:

- Негативна практика такої взаємодії може сформувати несприятливе підґрунтя для розвитку самосприймання, соціальних установок особистості (L. Bond, D. Gibs, E. Teti).

- З появою сиблінга у деяких дітей може виникнути регрес повсякденної поведінки — дії не відповідають їх віковим особливостям (Г. Віттхен).

- Вплив психотравмуючого сімейного середовища, до яких відносяться порушення структури та функції сім'ї, негативний психологічний мікроклімат, основні потреби дитини не задовольняються, патологічні стилі виховання (М. Миколайчук-Карпа).

- Переживання ревнощів через слабку педагогічну спроможність батьків (І. Козлова, М. Малкович).

- Сиблінгова конкуренція як прояв ворожості серед братів і сестер (Д. Леві).

2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей міжособистісних сімейних стосунків

Внутрішньородинна взаємодія формує систему потреб, інтересів, звичок та цінностей, поведінку дитячої особистості, а тому була і залишається на зараз головним питанням у багатьох роботах вітчизняних та закордонних психологів. З метою обстеження рівня розвитку стосунків у сучасній українській нуклеарній сім'ї, у нашому дослідженні взяли участь 254 особи підлітково-юнацького віку, що проводилося впродовж 2018-2020 років. Із них 23% склали респонденти чоловічого роду, а 77% жіночого відповідно. Вік опитуваних охопив проміжок від 15 до 20 років.

Респондентам було запропоновано авторське анкетування, розроблене з метою отримання інформації про тип родини (повна, неповна чи повторно створена), щодо кількості дітей у родині та різниці у віці між



ними, рівня розвитку стосунків між членами родинної групи; психодіагностичні та проєктивні методики. У комплексному застосуванні ця батарея методик дає змогу проаналізувати особливості стосунків між сиблінгами в аспекті суб'єктивного відчуття близькості, визначити ряд чинників, що на них впливають.

Вашій увазі пропонується розглянути більш детально методичний інструментарій дослідження чинників, що розкривають зміст стосунків між сиблінгами у нуклеарній сім'ї. З метою виявлення відомостей про респондента, нами застосовувалась авторська анкета, що виокремлює такі показники, як статево-вікові, соціальні, психологічні. Вимір особистісної тривоги досліджуваного у сім'ї здійснювався за допомогою тесту «Аналіз сімейної тривоги» (автори Е. Ейдемільер і В. Юстицькіс) (Эйдемиллер, 1999: 38, 555-556). 21 запитання методики дає можливість виявити такі показники, як напруга, тривожність та почуття провини. Визначення типу особистості з метою отримання детальної характеристики особистісних якостей і особливостей поведінки здійснювалося за допомогою психометричного тесту С. Дилінгер, (адаптація А. Алексєєва, Л. Громової) (Алексеев, 1991). П'ять фігур (коло, трикутник, зигзаг, квадрат та прямокутник) під час інтерпретації мають таке значення:

- Доброзичливість, розвинена емпатія, комунікативність, не конфліктність, висока чутливість;
- Схильність до лідерства, впевненість у собі, наявність потреби управляти положенням справ, енергійність;
- Креативність, прагнення генерувати нові ідеї і методи роботи, незалежність, нестриманість, творчість, експресивність;
- Працьовитість, потреба доводити почату справу до завершення, старанність, завзятість, витривалість, уважність до деталей терпіння і методичність;
- Непослідовність і непередбачуваність вчинків, надмірна довірливість, навіюваність, допитливість, живий інтерес до всього, що відбувається.

Психометрична оцінка та диференціація нормативних і дисфункціональних сиблінгових відносин здійснювалася методикою «Братсько - сестринський опитувальник» (The brother-sister questionnaire; S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter) (модифікація М. Кравцової) (Кравцова, 2005). 35 запитань тесту розкривають такі фактори взаємин,



як примус, підтримка кордонів, емпатія та схожість. Діагностика батьківсько-дитячих відносин і взаємодії складалася із 60 питань. Опитувальник «Взаємодія батьки - дитина» (автор І. Марковська) (Марковская, 1999: 94-108) дає можливість проінтерпретувати 10 шкал:

- Відсутність співпраці - співробітництво
- Задоволеність стосунками з батьками
- Авторитетність батьків
- Емоційна дистанція - близькість
- Невимогливість - вимогливість
- Незгода - згода
- Відкидання - прийняття
- М'якість - строгість
- Автономність - контроль
- Непослідовність - послідовність

Методика «Значущі події життєвого шляху сім'ї» (автор О. Коржова, модифікація Т. Заєко) (Коржова, 1994) виконувалась з метою вивчення історії сім'ї та особливостей сприйняття сімейних подій. Зміст та оцінка подій, ступінь їх впливу на особистість, а також продуктивність сприйняття образів життєвого шляху є основними показниками даної психодіагностичної роботи.

Опитувальник ТІРІ-РУ (С. Гослінга, П. Рентфру, В. Свонна, адаптація Сергєєвої А.) (Сергєєва 2016: 138–154) має 5 шкал:

- Сумлінність / проблеми з цілепокладанням, де у якості рис сумлінності зазначаються ефективність, відповідальність, самодисципліна, організованість, прагнення до досягнень, розсудливість;
- Екстраверсія / інтроверсія, де рисами екстраверсії є товарицькість, пошук нових вражень, позитивних емоцій і теплота, впевненість, енергійність;
- Відкритість / закритість досвіду. Цей чинник описується через такі прикметники, як цікавий, творчий, схильний до фантазування, з широкими інтересами, не такий як всі;
- Дружелюбність / антагонізм, де рисами дружелюбності є довіра, прямота (але не вимогливість), поступливість, скромність, схильність до співчуття, альтруїзм;



- **Нейротизм / емоційна стабільність**, де до нейротизму відносяться тривожність, невпевненість в собі, сором'язливість, примхливість, депресивність, ворожість.

Щоб виявити особливості сімейних відносин між усіма членами родинної групи, респондентам пропонувалася проективна методика «Малюнок сім'ї» (модифікація Р. Бернса, С. Кауфмана) (Бодальов, 1987: 206 – 221). Значущі показники:

- Наявність спільної діяльності усіх членів нуклеарної сім'ї
- Відсутність ізольованих фігур
- Присутність обох батьків
- Спільна діяльність батьків з дітьми
- Наявність усіх дітей на малюнку
- Взаємодія між сиблінгами
- Емоційно-позитивне ставлення до сиблінгів
- Велика кількість різноманітних деталей
- Проробленість (опрацьованість) малюнка
- Відсутність конфліктів, показників ворожості.

У своєму дослідженні ми беремо за основу власні відчуття самих сиблінгів, так як вважаємо, що цю думку не враховували попередні дослідники. Звернемо увагу на те, що під час анкетування студентам було запропоновано дати відповідь на відкриті запитання, серед яких такі, як «Назвіть причину, через що Ваші стосунки із сиблінгами складаються позитивно» - найрозповсюдженіші відповіді:

- ми — одна сім'я;
- батьки сприяють розбудові між нами гармонійних стосунків;
- постійно намагаємося знайти спільну мову;
- ми любимо один одного;
- ми підтримуємо один одного.

Наступне запитання анкети виражене так: «Причина, чому Ваші стосунки з братами/сестрами складаються негативно». Поміж відповідей було отримано наступні варіанти:

- у нас відмінні смаки, погляди на життя, характери;
- діти не воліють знаходити компромісне рішення;
- ревності, через неоднакове ставлення батьків до дітей;
- негативні взаємини між татом і мамою.



Відповідь «Значуща різниця у віці між нами» стосувалася як позитивного, так і негативного мотиву розвитку стосунків між респондентами та їх сиблінгами і була означена рівномірно (Крупник, 2020: 623-627).

Результати діагностики співставлялись за показниками статі та порядку народження у нуклеарній сім'ї. Загалом характеристика респондентів така: і хлопці і дівчата, що мають сиблінгів, схильні до лідерства, мають невисокий показник агресивності, адекватну самооцінку та надають перевагу колективно-індивідуальним формам діяльності.

У підгрупі жіночого роду виявляє такі дані, як схильність до лідерства, бадьорість, наявність бажання управляти положенням справ, мають підвищену самооцінку та віддають прерогативу колективним та індивідуалістичним формам діяльності. Вони у більшості експресивні, креативні, незалежні, прагнуть генерувати нові ідеї і методи роботи. Краще почувують себе у колективі, ніж наодинці.

Респонденти чоловічого роду проявляють схильність до лідерства і водночас вони більш експресивні, незалежні. Вони працелюбні, сумлінні, мають потребу доводити почату справу до кінця, життєдіяльні, витривалі. Загалом у них простежується адекватна самооцінка. Окрім надання прерогативи колективним формам діяльності, представники даної вибірки також сприймають оточуючих як засіб, що стає у пригоді при досягненні тих чи інших індивідуальних цілей. До того ж люди навколо сприймаються і розцінюються з точки зору їх «вигідності» для особистості (Крупник, 2020: 160-161).

У свою чергу, первістки більш поблажливі, комунікативні, з підвищеною чутливістю, розвиненою емпатією, не конфліктні. Вони ладні покладатися на оточуючих, проявляють пряmolінійність під час комунікації, альтруїзм, поступливість, схильність до співчуття. Діти, що народилися першими в сімейній ієрархії, більш емоційно стабільні.

Другонароджені діти в нуклеарній сім'ї більш творчі, незалежні, прагнуть продукувати нові ідеї і методи діяльності, нестримані. Як і первістки, готові покладатися на близьких, а також пряmolінійні під час комунікативної активності. Поміж рис добросовісності можемо назвати показову для цієї підгрупи особистісну ефективність, злагожденість, відповідальність, дисциплінованість, насагу до досягнень, розсудливість.



Треті діти за порядком народження у сучасній українській нуклеарній сім'ї, як і первістки, доброзичливі, комунікативні, неконфліктні. Рівночасно з цим, вони увібрали в себе риси, характерні для другонароджених: креативні, незалежні, прагнуть генерувати нові ідеї і методи роботи. Вони подібні з першими і другими дітьми за своєю товариськістю, бажанням йти на поступки. Як і старші сиблінги, вони також маніфестують емоційну стабільність. Молодші діти щиросердечні, відкриті новому досвіду, тобто зацікавлені навколишнім світом, схильні до фантазування, із широкими інтересами.

Максимальну кількість позитивних подій із минулого у тесті «Значущі події життєвого шляху сім'ї» описують молодші діти. Більше всіх негативні події з минулого запам'ятали і акцентували на них увагу саме первістки. Очікування як позитивних, так і негативних подій у майбутньому також властиве найбільше старшим дітям. Середні діти рівнопропорційно відображають події, що пов'язані із їх сиблінгами, як і позитивні, так і негативні (Крупник, 2020: 188-191).

У взаєминах з батьками опитувані стверджують, що мати більш вимоглива та контролююча по відношенню до другої дитини, вимагає беззаперечного виконання окреслених нею правил поведінки та очікує чималого рівня особистісної відповідальності, а батько, навпаки, ліберальний, м'який та надає автономію первісткові, дає більшої свободи волі, яка іноді граничить із вседозволеністю.

Емоційно близькими дорослі виявляються до другої дитини — це простежується у бажанні молодших дітей ділитися вагомими подіями зі свого життя як з мамою, так і з татом синхронно.

Прийняття дитини та кооперація виражається між матір'ю та старшою дитиною, тобто її цілком влаштовують особистісні якості та поведінкові прояви первістка, а у батька з молодшою, що впливає на сприятливий психологічний розвиток та адекватну самооцінку молодшої дитини.

Узгодженість у стосунках проявляється між матір'ю та молодшою дитиною, що свідчить про злагоду між ними та позитивні взаємини, а незгода — між батьком та первістком, тобто респонденти відмічають розбіжність між ними в точках зору на різноманітні життєві ситуації.

Послідовність у вихованні та авторитетність простежується між матір'ю та старшою дитиною, а у батька ці показники проявляються по відношенню до молодшої дитини.



На вдоволеність стосунками з обома батьками вказують другі діти за порядком народження у сімейній ієрархії, що вказує на відсутність вад у взаємовідносинах чи суперечок у дитячо-батьківській підсистемі родинних стосунків (Крупник, 2020: 97-108).

3. Психологічний супровід осіб підлітково-юнацького віку, які виховуються у нуклеарних сім'ях та мають сиблінгів

Враховуючи результати діагностики, нами розроблено програму «Успішна особистість», у якій висвітлено особливості психологічного супроводу осіб, що виховуються у повних сім'ях та мають сиблінгів. Дана робота активно впроваджується під час соціально-психологічного супроводу здобувачів фахової передвищої освіти у Комунальному закладі «Херсонський фаховий коледж культури та мистецтв» Херсонської обласної ради (Крупник, 2019: 268-274).

Пропонуємо Вам ознайомитися із основними темами і коротким змістом занять за програмою «Успішна особистість».

Програма соціально-психологічного супроводу студентів та їхніх сиблінгів «Успішна особистість»

Заняття №1. Тема: «Хто Я?»

Зміст заняття:

- Знайомство.
- Вправа «Зовнішнє і внутрішнє Я». Використовуючи художні образи, символи, студентам пропонується спробувати зобразити себе. Чи збігається наявна поведінка, манери, вчинки, стосунки із власними бажаннями, думками, переконаннями, емоціями, мріями?
- Інтерактивна вправа «Дерево життя». На корінні необхідно написати ті основні принципи, які студент взяв від батьків, на що він спиратиметься все життя. На стовбурі пишеться ціль, якої він прагне домогтися. На гілках — вчинки, якими пишається. На листочках — власні позитивні якості.
- «Народна мудрість». Пригадати українські народні прислів'я та приказки, у яких ішлося б про необхідність самопізнання.
- Мозковий штурм «Незакінчені речення». Студентам пропонується завершити фрази: «Я живу для того, щоб... Щодня я все роблю для того, щоб... Батьки для мене — це...»
- Індивідуальна вправа «Що про мене думають інші?».
- Творче завдання «Моя соціальна взаємодія».



Заняття №2. Тема: «Особистість»

Зміст заняття:

- Вправа «Асоціації». На кожну літеру свого імені студент має написати позитивну рису його характеру, наприклад: «А» - активний і т.д.
- Малювання на тему «Моє ім'я». Пропонується подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст імені учасника тренінгу.
- Інформаційне повідомлення «Особистість». *Особистість* — це стійка система соціально значущих рис людини, зумовлених її включеністю до системи суспільних відносин і сформованих у процесі спільної діяльності і спілкування з іншими людьми. Студентам пропонується обговорити що є, на їхню думку, складовими особистості?
- Щоб уявити собі структуру власної особистості, бажано відповісти на три групи запитань:
 - ✓ Чого я хочу? До чого прагну? Що вважаю для себе найважливішим, найправильнішим?
 - ✓ Що я можу? Як реалізую те, що маю?
 - ✓ Ким я є? Які мої риси стали вже стрижневими?
- Творча вправа «Я і моя родина».

Заняття №3. Тема: «Успіх»

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Успіх». *Успіх* — це реалізація свого потенціалу при повному особистому задоволенні. Це цілеспрямоване, впорядковане поєднання умов, при яких постає можливість досягнути значних результатів у діяльності як окремо взятої особистості, так і колективу в цілому; оптимальне співвідношення між очікуваннями навколишніх, особистості і результатами її діяльності; переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого суб'єкт прагне у своїй діяльності, або співпав з її очікуваннями, або перевершив їх.
- Техніка «Мої досягнення».
- «Сходи до успіху». «Перелік моїх успіхів». Студентам зачитується наступна інструкція «Уяви собі, що з сьогоднішнього дня пройшло 5 років. І твоє життя склалось так, як тобі хотілося б. У твоєму улюбленому журналі вийшла стаття про тебе, як про людину, яка досягла неймовірних успіхів. Як називається журнал. Про що ця стаття. Напиши її короткий зміст (5-7 речень)».



• Інформаційне повідомлення «Люби себе!». Любов до себе — це почуття власної самоповаги, яке базується на цінності самого себе. Це схвалення себе та самопідтримка, позитивне сприйняття себе. Це пошана до себе. Це піклування про своє тіло, про свою приватну територію, про свої інтереси та потреби. Любов до себе це ще й майстерність жити з радістю і задоволенням. Це займатися улюбленим ділом. Спілкуватися тільки з тими людьми, з якими цікаво. Оточувати себе улюбленими речами. Любити себе — це значить жити з любов'ю в душі до себе і до світу. Це не егоїзм. Егоїзм як раз означає не любити себе. Коли ми сприймаємо себе з любов'ю, то людям, які нас оточують, теж добре, тому що наша внутрішня радість переходить до них. Ми нею щедро ділимося. Студентам пропонується скласти список всього, що їм подобається в собі, всіх позитивних якостей.

- «Фрази для досягнення успіху».
 - ✓ У мене сьогодні самий вдалий день, мені завжди щастить
 - ✓ Я сам (-а) творю своє майбутнє
 - ✓ Я роблю все із насолодою і радістю
 - ✓ Я живу у добробуті
 - ✓ Життя прекрасне
 - ✓ У мене все удається чудово
 - ✓ Я зосереджуюся тільки на хорошому
 - ✓ Я творець свого життя
 - ✓ Мене очікують великі справи
 - ✓ Я талановитий (-а) і унікальний (-на)
 - ✓ Я можу все
 - ✓ Я слухаю власну інтуїцію
 - ✓ Я народився (-лась) під щасливою зіркою

Заняття №4. Тема: «Вчимося долати стрес»

Зміст заняття:

• Інформаційне повідомлення «Стрес». Стрес — це стан напруги, що виникає у людини в результаті сильних впливів. Американський вчений Дж. Вейтц (Weitz, 1970) описав вісім стресогенних ситуацій:

- 1) ув'язнення;
- 2) ізоляція;
- 3) усвідомлена загроза;
- 4) груповий тиск;



- 5) шкідливе оточення;
 - 6) необхідність прискореної переробки інформації;
 - 7) остракізм (вигнання і переслідування);
 - 8) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння).
- Студентам пропонуються вправи на долання відчуття тривоги.
 - Тест «Ти — цілеспрямована людина?».

Заняття №5. Тема: «Лідер»

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Лідер». Прагнення до лідерства — ознака соціально благополучної, психічно повноцінної персони. Це намагання обійняти гідне місце в групі, колективі, суспільстві в цілому. Тому не прагнути до лідерства — протиприродно. Зовсім інша справа — масштаб лідерства. Тут необхідною умовою є визнання лідера з боку інших людей, тобто групи. Постановка цілей та їх досягнення мусять стати звичкою. Досягнувши результату, необхідно зафіксувати його в зошиті. І щоденно зачитувати свої перемоги, це дасть стимул рухатися далі. Коли почне виходити, студент буде відчувати потребу продовжувати роботу.

- «Кроки лідерства».
 1. Вчитися ставити мету;
 2. Бути ентузіастом;
 3. Гідна поведінка в екстремальних ситуаціях;
 4. Адаптація до умов, що швидко змінюються.
- Малюнок «Я через 10 років».
- 7 навичок високоефективних людей (за С.Кові) (Covey, 2012).

Заняття №6. Тема: «Міжособистісне спілкування»

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Гендер». *Гендер* — це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик жіночої та чоловічої поведінки, манери життя та способу мислення, ролей та взаємин жінки та чоловіка, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що передусім визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстом буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка в залежності від їх статі.

- «Особливості статі». Учасникам тренінгу пропонується написати сильні та слабкі сторони чоловічої та жіночої статі.



- Мозковий штурм «Як подолати сором'язливість».
- «Кроки розвитку впевненості в собі».
 1. Визнач та усвідом свої позитивні риси;
 2. Удосконалюй свої таланти;
 3. Вчися виступати перед широкою аудиторією.
- Інформаційне повідомлення «П'ять фундаментальних принципів спілкування з людьми» за Д.Карнегі (Карнегі, 2001):
 1. Замість того, щоб обвинувачувати, докладіть зусиль для того, щоб зрозуміти людину, що значно корисніше критики для Вас же, бо виховує в особі здатність ставитись до вас терпимо, зі співчуттям і добротою.
 2. Перш за все варто збудити в людині інтерес, щоб підштовхнути її саму побажати зробити що-небудь.
 3. Коли займаємось вирішенням своїх проблем, ми витрачаємо 95% часу на думки про себе, що хибно. Необхідно перестати думати про власні бажання і чесноти, а спробувати краще пізнати позитивні якості інших людей і виразити їм схвалення, вдячність, які мають іти від усієї душі, відверто; варто бути щедрим на похвалу.
 4. Кращий прийом впливати на людину — це розмовляти з нею про те, чого вона хоче і намагатися їй допомогти досягнути бажаного.
 5. Треба завжди прислухатися до точки зору інших людей, їхніх сумнівів і планів.

Заняття №7. Тема: «Толерантність»

Зміст заняття:

- Вправа «З якою людиною приємно спілкуватися?».
- Інформаційне повідомлення «Толерантна людина». Поняття толерантності вперше почали вживати у XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» видатний французький письменник і філософ Вольтер писав: «Безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети». Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. Англійці під терміном «толерантність» розуміють як готовність і спроможність без протесту сприймати іншу особистість, у французів — як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів.



У китайців бути толерантним значить шляхетно і щиросердно ставитись до інших. В арабському світі толерантність — це майстерність вибачати, терпимість, співчутливість. У наш час толерантність розуміють як повагу і визнання рівноправності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність першочергово має на меті прийняття інших такими, якими вони є, і взаємодію з ними на підґрунті згоди.

Толерантна людина

- ✓ Готова погоджуватися з думками інших
 - ✓ Сприймає іншого таким, яким він є
 - ✓ Здатна поставити себе на місце іншого
 - ✓ Признає право бути іншим
 - ✓ Визнає рівність інших
 - ✓ Шанує людську гідність
 - ✓ Поважає права інших
 - ✓ Добре співпрацює з іншими на засадах партнерства
 - ✓ Визнає різноманітність
 - ✓ Ліберальна до інших думок, вірувань, поведінки
 - ✓ Відмовляється від домінування й насильства
- Групова робота. Студентам пропонується згадати ситуації, з якими стикався казковий герой. «Казки про вірну дружбу».
 - Мозковий штурм «Що я ціную у своєму другові/сиблінгові найбільше».

Заняття №8. Тема: «Тривожність»

Зміст заняття:

- «Наші страхи». *Тривожність* — готовність до страху, індивідуальна чутливість до різноманітних стресорів і подразників. Це відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке відчуття безпеки, вияв психічного неблагополуччя особистості. Виявляється тривожність у загостреному почутті відповідальності, нерішучості, внутрішній потребі відповідати очікуванням інших, боязкості, емоційному неспокої, невпевненості в собі і своїх рішеннях.
- Малюнок (індивідуальне творче завдання) «Що мене турбує».
- Інформаційне повідомлення «Притча про страх». Одного разу один монах подорожував по світу і зустрівся йому Чорна Віспа, яка прямувала в його рідне місто. Монах запитав: «Куди ти направляєшся?» І



вона сказала: «Іду в твоє рідне місто, мені треба забрати 1000 життів». Через певний час чернець знову зустрівся з Віспою на своєму шляху і запитав її з докором: «Чому ти тоді обдурила мене? Навіщо ти збрехала мені? Ти казала, що забереш 1000 життів, а забрала 5000 »... І відповіла Чорна Віспа: «Я тобі тоді правду сказала. Я дійсно забрала 1000 життів. Решта померли від страху». У житті багато трапляється неприємного, складного, суперечливого і надзвичайно важливо правильно це сприймати, важливо не боятися знаходити рішення. Ми не повинні лякатися того, що життя посилає нам (складності, неприємності, суперечливі ситуації).

- Вправа «Рекомендації». Необхідно спробувати дати рекомендації боязким людям, як їм подолати свій страх.

- Індивідуальна вправа «Список цінностей».

Заняття №9. Тема: «Соціальна мережа підтримки»

Зміст заняття:

- Індивідуальна вправа «До кого ти б звернувся: склади список». Здобувачам освіти пропонується скласти список людей, до яких вони можуть звернутися за допомогою. Поряд необхідно записати, який варіант підтримки людина може тобі надати:

T – товариська підтримка;

E – емоційна допомога;

P – практична допомога;

I – інформація чи порада.

- Вправа «Напиши листа-подяку своїм батькам».
- Колаж «Наш сімейний відпочинок».

Заняття №10. Тема: «Моя родина – моя фортеця!»

Зміст заняття:

- Вправа-розминка «Ниточка, що нас єднає».
- Мозковий штурм «Гармонійні стосунки у родині». Пригадати радісні моменти, які студентів приносить спілкування з батьками та братами/сестрами. Вказати чинники, які сприяють розвиткові благополучної родини, комфортному співіснуванню кожного члена сім'ї.

- Інформаційне повідомлення «Сімейне благополуччя». Головний секрет родинного благополуччя – це перш за все, взаємоповага, здатність вирішувати проблеми по мірі виникнення, спільні цілі.

- Бесіда «Вчимось конструктивно вирішувати конфлікти між дітьми у родині».



- Творча робота «Моя родина — моя фортеця!».

• Вправа «Я хочу сказати своєму сиблінгові...» Студентам пропонується написати компліменти своїм братам/сестрам. Вправа сприяє поліпшенню взаємин у родині, підвищенню соціальної значимості сімейних зв'язків (Крупник, 2018: 134-137).

Загальні підсумки програми:

- Яка інформація була корисною?
- Яка інформація була новою?
- Яка інформація була цікавою?

Створена нами програма дає шанс особам підлітково-юнацького віку підвищити ефективність взаємодії, вдосконалити комунікативні навички, налагодити близькі відносини не тільки у родині, а й з іншими оточуючими, що входять до референтної групи спілкування. Тренінг досягає своєї мети, показуючи юнакам та підліткам стратегії подолання труднощів, налагодження гармонійних сиблінгових стосунків, важливості сімейних зв'язків для особистісного психологічного благополуччя.

Висновки

Отже, щоб покращити міжособистісні сімейні стосунки, однієї превентивної роботи з членами родинної групи замало. Необхідно також вдосконалювати сімейну політику в нашій державі. Першочерговою метою має стати зміцнення інституту сім'ї та прискорення виходу з демографічної кризи, завдяки економічній, соціальній підтримці нуклеарної сім'ї.

Досягнення цієї мети потребує:

- збереження сімейних традицій у суспільстві, формування системи особистих і суспільних ціннісних орієнтацій на створення середньодітної сім'ї, яка складатиметься хоча б із двох-трьох дітей;
- збереження репродуктивного здоров'я населення, охорона материнства, батьківства та дитинства, утвердження здорового способу життя окремих особистостей та сім'ї в цілому;
- утвердження гендерної культури в сім'ї та суспільстві, подолання стереотипів щодо розподілу соціальних та насамперед сімейних ролей;
- підвищення економічного та виховного потенціалу родин, поліпшення рівня та якості їх життя, забезпечення рівних можливостей для усіх категорій сімей, належного соціального захисту їх добробуту;
- забезпечення підтримки сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах або у зоні ризику потрапити в такі ситуації;



- забезпечення кожному суб'єктові, незалежно від статі, можливостей як для професійної самореалізації, так і задоволення базових потреб у сім'ї, шлюбному партнерстві та батьківстві;
- забезпечення умов для народження, належного утримання та виховання бажаної й суспільно необхідної кількості дітей у сім'ї з синхронним захистом від ризиків особистої самореалізації батьків;
- мінімізація асоціальних проявів у процесі функціонування сім'ї, насамперед жорстокості та насильства, результатом яких є соціальне сирітство, бездоглядність та безпритульність частини дітей.

Усі ці заходи у комплексі зможуть допомогти державі зміцнити інститут сучасної української нуклеарної сім'ї. У зв'язку з цим, слушно звернути увагу на поради для батьків, які виховують двох чи більше дітей у сучасних нуклеарних сім'ях.

- Виховувати дітей у руслі взаємоповаги;
- Пам'ятати, що діти нікому нічого не винні (у тому ж числі і батькам);
- Приділяти увагу кожній дитині окремо та усім разом одночасно;
- Зрозуміти і прийняти той факт, що своїх дітей батьки люблять по-різному, і це нормально;
- Не допускати того, щоб діти сумнівалися у батьківській любові;
- Під час дитячих сварок не переходити на жодну із сторін, а допомогти вирішити їх, зберігаючи нейтралітет;
- Бійки і взаємні образи варто відразу ж припиняти;
- Вчити дітей співпрацювати один з одним;
- Вчити дітей вирішувати можливі конфлікти мирним шляхом.

І нарешті, ми вважаємо за необхідне акцентувати на те, що де факто дружніми сиблінгами стануть тоді, коли наймолодша дитина досягне підліткового віку, адже зростаючи, вони зможуть розмовляти на рівних.

Тому, виходячи з вище означеного, варто засвідчити, що сімейні відносини вчать дитину майстерності знайти шлях до співіснування з іншими людьми. Успішність процесу сімейної взаємодії визначається спроможністю батьків створити для дитини необхідні умови для її особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Алексеев А.А., Громова Л.А. Психогеометрия для менеджеров. Изд-во «Знание», 1991. 106 с.



2. Блинова О.Є. Особливості дитячо-батьківських відносин у сім'ях трудових мігрантів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (37). Северодонецьк: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. 2015. С.30–37.
3. Дідук І.А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2001. 20 с.
4. Інформація про результати роботи органів державної реєстрації актів цивільного стану у I півріччі 2020 року. URL: https://minjust.gov.ua/actual-info/stat_info (дата звернення: 19.01.2021)
5. Карнегі Дейл. Як завойовувати друзів та впливати на людей. Харків: КЗ Промінь, 2001. 560 с.
6. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие. Киев: МАУП, 1994. 296 с.
7. Кравцова, М.В. Влияние сиблинговых отношений на эмоциональное состояние подростков, лишенных родительского попечения: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.05. БГПУ. Мн., 2005. 22 с.
8. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу студентів та їхніх сиблінгів за програмою «Успішна особистість» *Таврійський вісник освіти. Науково-методичний журнал / КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти»*. 2019. №4 (68). С.268–274.
9. Крупник Г.А. Вивчення взаємин серед представників студентської молоді за показниками статі та сиблінгової позиції. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 вересня 2020 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль: ТНПУ, 2020. С.160–161.
10. Крупник Г.А. Особливості вивчення міжособистісних взаємин у нуклеарній сім'ї. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 9-10 квітня 2020 р.) / редкол.: В.Л. Погребна, В.М. Попович, Н.В. Островська, Т.О. Серга та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит. екрана. С. 623–627.
11. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу сиблінгів із повних родин. *Молодь в сучасній психології. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та фахівців у галузі психології* (22 листопада 2018 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С.134–137.
12. Крупник Г.А. Порівняння особистісних характеристик дітей за порядком народження у нуклеарній сім'ї. *Соціально-психологічні технології розвитку*



особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 188–191.

13. Крупник Г.А. Порівняння особливостей взаємин дітей з батьками у підгрупах за порядком народження у сімейній ієрархії. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 3. С 97–108.

14. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу сиблінгів із повних родин. *Молодь в сучасній психології. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія*: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та фахівців у галузі психології (22 листопада 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 134–137.

15. Крупник І.Р. Проблеми дослідження особливостей уявлень про майбутнє сімейне життя дітей з родин трудових мігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психол. науки: зб. наук. праць. Херсон, 2016. Вип.1. Том 1. С.146-150.*

16. Марковская И.М. Опросник для изучения взаимодействия родителей с детьми. *Семейная психология и семейная терапия. 1999. № 2. С. 94–108.*

17. Общая психодиагностика. Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Изд-во МГУ, 1987. С. 206–221.

18. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у ХІХ–ХХ століттях: дис. д. психол. наук: 19.00.01. Хмельницький, 2017. С.383.

19. Практикум по психологической диагностике семейных отношений: учебно-методический комплекс. Мн. : БГПУ им. М. Танка, 2002. С. 321–325.

20. Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности. *Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. №. 3. С. 138–154. doi:10.17759/exprsy.2016090311*

21. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку : [кол. монографія] / [Е. М. Лібанова, С. Ю. Аксьонова, В. Г. Бялковська та ін.]; Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. Київ: [Основа-Принт], 2009. С. 228.

22. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. 1999. С. 38, 555–556.

23. Stephen R. Covey. The Leader in Me. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2012. 374 с.

24. Weitz J. Psychological research needs on the problems of human stress. In: *Social and Psychological Factors in Stress* (ed. J.E. McGrath). Holt Rinehart and Winston. New York, 1970. 250 p.

Наукове видання

Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри

Колективна монографія

Відповідальний редактор В. Ф. Казібекова

ISBN 978-617-7941-22-3

Підписано до друку 11.05.2021 р. Формат 60х 84/16. Папір офсетний
Наклад 300 примірників. Гарнітура Academy.
Друк ризографія. Ум. друк. арк. 18,49. Обл.-вид. арк. 19,88.
Замовлення № 1966.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи:
серія ХС № 48 від 14.04.2005
видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.
Тел. (050) 133-10-13, e-mail: printvvs@gmail.com